

## ESPACIO ABIERTO

### Off

**María José Naudon**  
Abogada



**D**urante febrero, tuve la suerte de pasar diez días en la Patagonia, completamente desconectada, sin señal ni acceso a internet. Antes de partir, me resistía a la idea con tenacidad. Argumenté con fuerza que la desconexión total era innecesaria, que vivimos en un mundo interconectado y que intentar desafiar la realidad no tenía sentido. Estaba convencida de que podía (y podíamos) gestionar la conectividad sin necesidad de imponer una suerte de exilio digital. Sin embargo, tras intensas negociaciones llegamos a un acuerdo sensato entre los que querían conexión y los que defendían la desconexión a toda costa: nos embarcaríamos en la experiencia, la evaluaríamos y, si en algún momento la situación se vol-

vía insostenible, podríamos reconsiderarlo. En pocas palabras, un pacto de no-agresión digital.

Hoy me doy cuenta de todo lo que ganamos.

La relación que mantenemos con las pantallas es compleja: de necesidad a dependencia. Nos despertamos con la vibración del teléfono, nos dormimos con el último mensaje recibido, y entre ambos momentos, el celular se convierte en nuestra principal ventana al mundo. Un reciente estudio de la U. de Texas ha demostrado que una desconexión de dos semanas de acceso a internet puede producir transformaciones extraordinarias en nuestra salud mental y nuestra capacidad cognitiva. Esto pone de manifiesto algo que muchos sospechan: nuestra psicología no está diseñada para vivir en una conexión digital constante.

La sobrecarga de información y las permanentes interrupciones nos han convertido en multitareas compulsivos, pero a un costo alto. El cerebro, al estar constantemente bombardeado con estímulos, pierde la capacidad de mantener la atención sostenida en una sola tarea. En mi caso, diez días sin internet y la mejora en la concentración fue notable y evidente.

Pero los beneficios de desconectar no se limitaron al cambio en la concentración. De repente, me encontré observando a mis hijos, de diversas edades, jugar. Los vi absortos en la lectura, viviendo en el aquí y en el ahora. Fue también el momento para sentarnos a conversar y cocinar sin

apuro. Pudimos trabajar con las manos, caminar, observar. Obviamente no todo fue bucólico (la vida no es así). Uno caminó horas con un machete creando un sendero en busca de cobertura.

Pero, ante la evidencia, no pude evitar reírme de mi propia ingenuidad.

Lo más curioso es que lejos de sentirse como un tiempo vacío, la desconexión reconfiguró nuestra relación con el tiempo libre. Nos dio espacio para tomar decisiones más autónomas, para elegir lo que queríamos hacer. Las plataformas digitales nos ofrecen muchas opciones, sí, pero a menudo nos atrapan en un ciclo de consumo inconsciente.

Obviamente, no se trata de rechazar la tecnología de manera radical. El mundo es el que es, y la conectividad es parte de nuestras vidas. Pero, cada tiempo trae sus desafíos y hoy enfrentamos la necesidad de hacer conscientes lo que antes dábamos por sentado. Hay que recuperar habilidades humanas que nos parecían obvias; entrenarlas y educarlas: conversar, reflexionar, observar, esperar, valorar los procesos y no solo los logros. Capacidades antiguas para tiempos nuevos.

Aunque sea alarmante admitirlo, hoy tengo un poco de temor de la pequeña máquina de control que me acompaña. Tendré que empezar a tratar mi teléfono como un amigo incómodo. Está bien que estés conmigo, pero no te acerques demasiado.