

El Presidente Boric reconoció a comienzos de semana que estaba usando un “teléfono tonto”:  
**¿Volver al celular sin internet? Expertos analizan si resuelve el exceso de pantallas**

Los aparatos analógicos no son la panacea ante la hiperconexión digital, dicen los especialistas. En cambio, explican que el autocontrol y algunas aplicaciones pueden servir para limitar el tiempo en redes, sin necesidad de cambiar el teléfono.

MANUEL HERNÁNDEZ

El lunes, en la inauguración del Congreso Futuro, el Presidente Gabriel Boric llamó la atención de los asistentes al evento y los invitó a “levantar la mirada”, ya que, según dijo, 11 de los 16 invitados de las dos primeras filas estaban “mirando el celular permanentemente”.

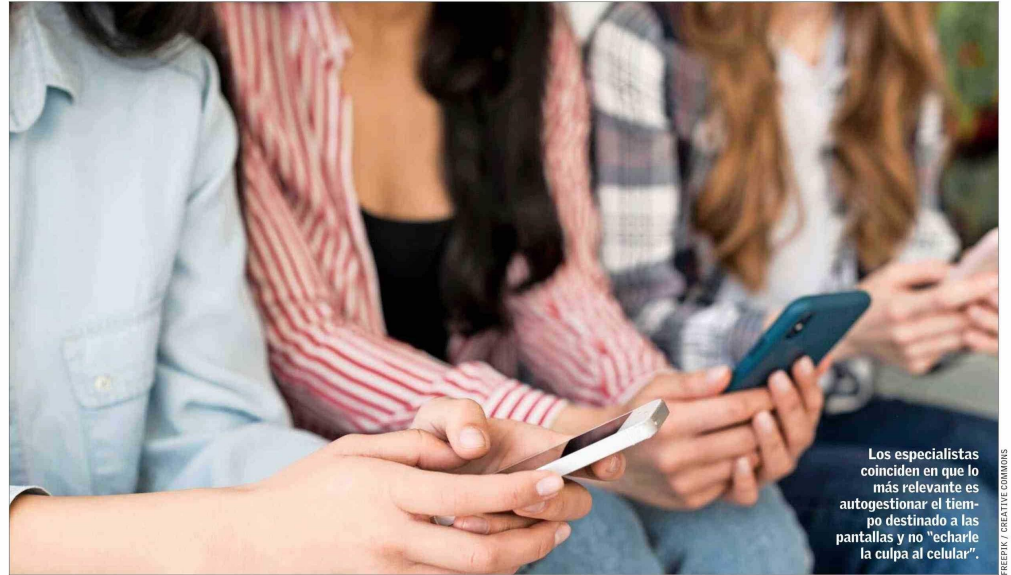
El mandatario reconoció que “cuesta mucho” frenar ese deseo de estar en todas partes y que, para resolverlo, él mismo decidió “empezar una transición tecnológica”. ¿Cómo la hace? Con un celular analógico, “de los antiguos sin internet”, dijo, al tiempo que lo mostró a las cámaras.

Pero ¿hay que volver a lo analógico para reducir la hiperconexión digital y estar más presentes en el mundo real? Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Sociomocional de la U. del Desarrollo, explica que el excesivo uso de celular y redes sociales está relacionado con estrés, ansiedad, ciertas fobias, incluso adicciones. Sin embargo, asegura que “la solución que él plantea (Boric), es una solución honestamente mala en el sentido de que es echarle la culpa al celular y no a mi capacidad de autogestión del celular”.

Pese a eso, Silva aclara que si estos aparatos nos hacen perder momentos de calidad, “claro que el teléfono se vuelve un problema”, pero si ayuda a resolver problemas en el entorno personal y profesional, “es una herramienta poderosa”.

Y agrega que “sería muy cuidadoso de decir ‘mira, el celular se ocupa de esta forma y no de otra’. La herramienta permite la flexibilidad y cada uno tiene que aprender a gestionar cómo esa flexibilidad te da a ti una mayor posibilidad de desarrollar, de crecer, de prosperar, de obtener bienestar”. Por eso, concluye que “ahí el autocontrol no pasa por abandonar el celular, eso me parece a mí una respuesta excesiva y que no ataca el punto”.

Coincide Mauro Basaure, sociólogo y académico de la U. Andrés Bello, quien enfatiza que el autocontrol es relevante para notar cuándo



Los especialistas coinciden en que lo más relevante es autogestionar el tiempo destinado a las pantallas y no “echarle la culpa al celular”.

REPEK / CREATIVE COMMONS

dejar de lado el celular, pero afirma que la vuelta del “dumbphone” —o teléfono tonto, como se llama a los analógicos— “es paradójica porque creo que hasta se puede complicar más la vida al tener dos teléfonos”.

Basaure destaca que dejar el *smartphone* es complejo porque “el mundo no funciona así, y si tú quieres estar en este mundo, el mundo no va a cambiar por ti”.

Hay personas que podrían tener mayor dificultad para estar presentes debido al uso excesivo del *smartphone*. Según Carolina Pezoa, directora de la carrera de Psicología de la U. Central, se trata de quienes son unifocales, es decir, “que están acostumbrados a poner atención solo a un estímulo”.

La psicóloga indica que “el uso de las tecnologías hoy día es decisión personal”, y aclara que “la tecnología nos resta tiempo en la vida, y ese tiempo se les resta más a las personas que no son multifocales”.

Eso sí, Pezoa afirma que salir del mundo digital “tiene un costo”, ya que muchas de las interacciones interpersonales “hoy día se configuran a partir de esa lógica de la inmediatez”. En ese sentido, hace una diferencia entre quienes tienen una relación sana con estos aparatos y aquellos que generaron una adicción: “La gente que es dependiente de la tecnología obviamente lo vive distinto y necesita

### Desincentivar el uso

Hay aplicaciones que pueden ayudar a reducir el tiempo frente a la pantalla de los *smartphones* para estar más presentes en la cotidianidad, sin necesidad de cambiar el aparato. Los especialistas plantean que son una opción para ayudar a la autorregulación.

“Oasis” es una *app* para reducir las distracciones, ya que agrega una pantalla de inicio simple y filtra notificaciones de las distintas redes sociales y correos.

Con “Minimalist phone user” se puede bloquear u ocultar *apps* e incluso hacer que sus iconos sean solo un cuadrado unicolor, lo que dificulta encontrar las aplicaciones por su imagen usual. También puede establecerse que la pantalla principal solo incluya datos básicos como la hora, sin mayores notificaciones ni atractivo visual.

“Forest” pretende mantener al usuario alejado del teléfono para que se concentre en sus tareas. Es lúdica: el usuario elige cuánto tiempo estará sin usar el teléfono, durante ese lapso, un árbol crece en la pantalla de inicio, y si se utiliza el teléfono antes del plazo, el árbol muere.

El iPhone también tiene integrada la herramienta “Tiempo en pantalla”, que permite observar cuántas horas destinamos al uso del teléfono para que cada usuario limite la cantidad que pasa en aplicaciones específicas como Instagram.

un proceso de desapego”.

Pero limitar el tiempo que se pasa en el mundo digital no es tan sencillo. Fernando Urra, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, explica que volver a lo analógico, o reducir el uso de los teléfonos inteligentes, implica “tener cierta disciplina y compromiso, sobre todo en personas que utilizan la tecnología para su trabajo y vida en general”. Especialmente, dice, en los casos en que “el celular es

una extensión más de tu cuerpo”.

Urta sugiere delimitar mejor los diferentes espacios y tiempos de trabajo con el celular: “No debería estar en el comedor, ni en el horario de almuerzo, por ejemplo. Circunscribirlo a un lugar, a un horario y a tareas particulares”. Y si se toma la decisión de volver a lo analógico, propone hacerlo paulatinamente y tras conversarlo con los compañeros del trabajo, amigos y familia.

### Respuesta más lenta

En esos casos, Pezoa sugiere “tener responsabilidad afectiva con el entorno y decirles que he decidido esto”, para que sepan que cambiará la inmediatez en los plazos de respuestas.

Jaime Silva es más partidario de gestionar la capacidad de autocontrol, sin “botar el celular a la basura”, y enfatiza que es relevante enseñar a las nuevas generaciones a vincularse más positivamente con sus dispositivos: “Lo que tenemos que fomentar en niñas y niños en desarrollo es aprender a gestionar, organizar, pero no a abandonar las cosas específicas, no a dejar la herramienta porque la herramienta puede llevar a problemas, sino aprender a usarla”.

En tanto, Basaure sugiere mantener el *smartphone*, pero hacer “higiene digital”. Eso implica, por ejemplo, salir de chats de WhatsApp que ya no sean relevantes o dividirse su presencia con la familia o pareja —por ejemplo, que solo uno de los dos esté en el chat de apoderados—. Y concluye que “el desafío real” es manejar cómo nos vinculamos con la tecnología: “Poder dedicarle tiempo al cara a cara y tener autocontrol, saber cuándo sí y cuándo no (conectarse). Hacer que venga de nosotros y no de un aparato que te obligue”.