

MARC MASIP

Prólogo de Pedro García Aguado



DESCONECTA

La dieta digital para superar
la adicción al móvil
y hacer un uso adecuado
de las nuevas tecnologías

LIBROS CÚPULA

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Marc Masip nos invita a ponernos a prueba y descubrir en qué nivel de adicción nos encontramos. A partir de ahí, y basándose en casos reales de sus pacientes y sus informes, presenta una gran variedad de situaciones de personas que están haciendo un uso no adecuado de los móviles, y que han decidido dar el paso y pedir ayuda. El autor acaba cada uno de los capítulos con un consejo que, al final del libro, se convierte en su propuesta de dieta digital.

El libro está planteado para despertar y generar mucha empatía con el lector, que se sienta identificado, y que pueda analizar cómo está usando las tecnologías y cómo mejorar su relación con ellas para ganar en calidad de vida, disfrutar más del tiempo libre, de los amigos y la familia, mejorar el rendimiento en el trabajo, y en definitiva, ser más libre.

MARC MASIP

Prólogo de Pedro García Aguado

DESCONECTA

La dieta digital para superar la adicción al móvil y hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías

LIBROS CÚPULA

DESCONECTA

Las personas que trabajan y están en contacto con adolescentes durante muchos momentos del día, son capaces de entender cómo piensan, cómo se relacionan y qué cosas importantes les diferencian de las personas adultas en la actualidad. Estas personas adultas nunca han de olvidar que fueron adolescentes y aunque era otra época, la forma de pensar y comportarse de unos, los adultos, y otros, los y las adolescentes, no es tan diferente, aunque los tiempos han cambiado. Marc Masip, psicólogo de profesión y vocación, sabe esto muy bien y por eso es tan bueno ayudando a adultos y a adolescentes. Marc como profesional y joven que es sabe que ha habido algunos cambios relacionados con la forma de comunicarnos, ver la tele, hacer amigos, encontrar pareja, estudiar, relacionarnos con nuestros iguales, etcétera que teníamos cuando éramos adolescentes y eso, sí ha cambiado, nos guste o no. Ahora esas y otras muchas actividades se realizan con y a través de los terminales móviles como: teléfonos inteligentes, *tablets*, ordenadores portátiles y no portátiles, gracias a internet, la red de redes. Todo esto son verdaderos prodigios tecnológicos con una innegable capacidad para modelar y cambiar nuestros hábitos, de facilitarnos tareas cotidianas de nuestra vida y de, por qué no decirlo, también destrozar nuestras vidas convirtiéndolas en un auténtico enganche tecnológico.

Quiero decir alto y claro que ni Marc Masip, ni yo, estamos en absoluto en contra de las nuevas tecnologías, todo lo contrario, estamos muy a favor de ellas y de expresar todo su potencial, siempre evitando que nos sobrepasen y perdamos el control sobre ellas. ¿Te suena lo que digo? ¿Perder el control? ¿Abusar de ellas? ¿No poder vivir sin mi *smartphone*? En eso es en lo que Marc no está de acuerdo y por eso ha escrito esta joya para ayudarte, seas quien seas, joven, adulto, adolescente, madre, padre, abuela, abuelo, educador o educadora, da igual, este libro te va a ayudar. Y estoy seguro de ello porque a mí me ha ayudado a conocer mi estado con respecto a las nuevas tecnologías y no era un buen diagnóstico, siendo sincero.

Como decía, en este libro encontrarás situaciones que te sonarán, te verás reflejada y reflejado, estoy seguro. Este nuevo reto para cualquier persona que viva en el siglo XXI y que quiera educar para que los más pequeños, los adolescentes, jóvenes y no tan jóvenes hagan un uso saludable de los terminales móviles y de internet, nos obliga a ser humildes, a aprender para guiar, acompañar y enseñar, a pedir a veces consejo a nuestros hijos, ya que existe una brecha tecnológica a través de la cual nuestros hijos e hijas han aprendido más rápido y de forma natural a usar toda esta tecnología por lo que saben más que nosotros de su utilidad, pero no de regular su uso para evitar trastornos.

Por todo ello Marc nos introduce en detalle y con ejemplos sencillos, incluso a veces novelados y de manera muy descriptiva en situaciones cotidianas que explican cuál es la manera de detectar si esta nueva tecnología nos está deshumanizando o por el contrario estamos siendo capaces de desconectar de vez en cuando para no olvidar esa parte humana que nos conecta con los demás y con nosotros mismos.

Te dejo con tu propio diagnóstico, con tu *selfie*, utilizando un buen símil actualizado, para que veas dónde estás en tu relación con las nuevas tecnologías, es un sencillo punto de partida para que decidas si quieres desconectarte, para estar, mejor conectado. ¡Comienza!

Pedro García Aguado

Técnico para la prevención en el uso de las TIC's (Tecnologías de la Comunicación y de la Información).

Técnico en la prevención de Conductas adictivas.

R O L
R O D U C C I O
R O D U C C I O
T R O D U C C I O
T R O D U C C I O
T R O D U C C I O
N T R O D U C C I O
N T R O D U C C I O
I N T R O D U C C I O
I N T R O D U C C I O

1.

INTRODUCCIÓN

Vamos a pasar un buen rato juntos y por eso, quiero presentarme y compartir contigo diferentes ideas y reflexiones que espero puedan ayudarte. ¿Has salido hoy a la calle? Si lo has hecho o cuando lo hagas, has visto o verás a más gente mirando la pantalla de su móvil que personas que no lo hacen. Vaya, que de haber vivido centenares de años sin teléfono, la ya no novedosa herramienta se ha convertido en imprescindible.

Llama poderosamente mi atención la incomunicación social que el móvil produce. Allá donde voy, veo personas que no levantan la cabeza de su *smartphone*. Sin ser conscientes, han escogido ver y vivir la vida a través de una pantalla. Para muchos de ellos, la realidad ha pasado a un segundo plano y eso hace mella en las relaciones familiares, con los amigos, en el rendimiento escolar, estados de ánimos, trastornos asociados...

Reuniones de amigos enturbiadas por los constantes sonidos del teléfono, personas ignorando a otras por estar mirando su móvil, gente que sin darse cuenta pasa horas inmerso en sus redes sociales hasta incluso gente que deja de hacer cosas por no disponer de cobertura o conexión a la Red.

Como psicólogo y viendo el comportamiento social (panorama grotesco) decidí prestar una herramienta para desengancharnos de la tecnología y lo que es aún más importante, volver a conectar con la vida real y las personas.

Después de años de experiencia, primero investigando, conociendo a más de tres centenares de adolescentes y adultos e incluso sorprendiéndome ante sus actitudes y reacciones, puedo afirmar que existe un problema real y mucho más peligroso de lo que creemos.

Por todo esto y mucho más, este libro. Un libro creado para ayudarte a tomar conciencia de lo peligroso que es abusar del teléfono móvil, las redes sociales o los videojuegos. Un libro que espero te haga dar un paso atrás a nivel tecnológico para así poder dar tres hacia delante a nivel humano. A pensar de que eres tú, quien junto con

otros, debemos cambiar el rumbo de la avalancha tecnológica que nos ha arrollado. Una avalancha que no esperábamos, que no sabíamos que nos haría tanto daño y que ya está causando estragos en nuestras relaciones, salud y productividad. Ahora empezamos a preocuparnos, a ver que es un riesgo alto y pedimos ayuda. Existe una necesidad social de hacer un STOP tecnológico, de relajarnos ante tanto sonido e hiperconectividad. Si bien, tú has decidido leer este libro seguramente sea porque estás muy de acuerdo conmigo o porque, de alguna manera, has detectado que algo no funciona del todo bien.

Creo firmemente, en que una máquina jamás será más poderosa que el ser humano, que lo emocional nunca podrá ser vencido por lo artificial (por muy inteligente que lo apellidemos). Creo en la necesidad de dar al ser humano aquello que más requiere y disfruta: la libertad. Una libertad que tan solo puede ser potenciada a través del conocimiento para así tomar acertadas decisiones. Decisiones que debes escoger tú, ya que si no lo haces, otro decidirá por ti y eso no te traerá ninguna buena noticia.

Somos todos nosotros quienes debemos reeducarnos y aprender a hacer un buen uso de las nuevas tecnologías. De odenadores, *tablets*, videojuegos..., pero sobre todo del teléfono móvil y es que en este preciado aparatito tenemos todas las funciones y miles de alertas constantes.

Estamos ante la realidad de empezar a detectar consecuencias del uso abusivo del teléfono, consecuencias que nos afectan en nuestra vida cotidiana, en nuestro trabajo y en nuestras relaciones. Detecto que cuando le quitas el teléfono móvil a alguien sin su beneplácito, se pone agresivo, molesto o incómodo. Veo cómo los estados de ánimo dependen de lo que leemos o recibimos (incluso a veces de lo que quieres recibir y no llega. Cuando no tienes el teléfono contigo tienes una extraña sensación y qué decir de cuando le prohibimos el uso a los más pequeños de la casa.

Espero que al acabar de leer este libro te hayas podido dar cuenta de que todos necesitamos un cambio de conducta, pero sobre todo de que no puedes quedarte sentado pensando en que algo debe cambiar y tú no hacer nada. Todos somos activos de la sociedad y necesitamos implicarnos de forma real. Me aterroriza la sensación de que si no hacemos algo las generaciones que suben van a ser un grupo de personas que ni siquiera se mirarán, que perderán muchas cosas de su vida y que vivirán en una cobardía ante las relaciones interpersonales tremenda.

Creemos ser más productivos por llevar a cabo más tareas, lo denominado *multitask*. Esto es completamente falso, ahora somos mucho menos eficaces, dividimos las tareas y

por tanto las ejecutamos peor.

En las redes sociales hemos creado diferentes comportamientos muy peligrosos, me alucina pensar que ahora valoremos a las personas por la foto que cuelga, el vídeo que comparte o los *likes* que tiene. O que haya personas que caigan en depresiones o convivan con enorme ansiedad por no conseguir una comparativa social deseada. Actualmente, queremos mostrar nuestra mejor versión, o por lo menos intentarlo, sin darnos cuenta de que nuestra mejor imagen es ser nosotros mismos y no algo estereotipado como superior. Estamos constantemente siendo juzgados por nuestros seguidores o amigos y, claro, ante la admiración nos sentimos muy cómodos, pero cuando llegan olas de rechazo, cuesta no ahogarse en un mar de rabia y frustración.

Se está demostrando que los daños cerebrales por la sobre exposición (adicción) a las pantallas tiene demasiado en común con otras drogas duras. Es obvio que el rendimiento académico y laboral ha decaído y lo peor, las relaciones interpersonales ya no son lo que eran, ahora todo pasa a través de un aparatito que está consiguiendo que cada vez estemos más alejados.

Pensarás que estoy exagerando al comparar un teléfono móvil anunciado en televisión y todas las marquesinas de tu ciudad con las drogas, el alcohol o la ludopatía. Pues sí, lo comparo con la marihuana, la cocaína, el alcohol, el tabaco, las máquinas tragaperras o la heroína. De hecho te diré más, si te piensas emborrachar esta noche, mañana tendrás resaca y seguramente pienses «jamás volveré a beber», lo peor de las nuevas tecnologías es que, además, no dejan resaca. Son consumibles en todo lugar y situación sin cansarte de ellas. De hecho son tan adictivas que dejan menos rastro y generan más dependencia.

Lee el libro, recapacita sobre tu conducta y sobre todo, expande el mensaje, tendrás miles de oportunidades a diario para hacerlo. No dejes que una pantalla obstaculice tu felicidad.

Todas las cifras y datos que aparecen a lo largo del libro sobre el uso de los móviles en España han sido extraídos del Informe del Instituto Psicológico Desconnect@: El Uso del teléfono móvil en España - Noviembre de 2015.

EFONOMOV -
ADICCIÓNAL
NOMÓVILTES
ICCIÓNALTE
MÓVILTESTE
CIÓNALTE
CIÓNALTE
ÓVILTESTDE
IÓNALTELÉF
ILTESTDEAI
ALTELÉFON
ADIC

2.

TEST DE ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

No importa si eres rico o pobre, alto o bajo, hombre o mujer, joven o viejo. No importa de dónde vienes, cómo te ganas la vida, qué idioma hablas o cuáles son tus aficiones.

Donde quiera que estés, quien quiera que seas, seguro que tienes un *smartphone*. Lo llevas encima y forma parte de tu vida. Apuesto a que no eres capaz de pasar veinticuatro horas sin revisarlo. Te ocurre lo mismo que a la mayoría de las personas con las que te cruzas a diario. Todos enganchados al móvil. Mientras caminan, cuando comen, tomando el aperitivo con los amigos, en el metro, durante una comida familiar...

Tanto darle a la pantalla hace que alguna vez todos nos hayamos preguntado si nosotros, o bien alguien de nuestro entorno, es adicto al móvil. Pues bien, ahora tienes la oportunidad de despejar la incógnita realizando este test de veinte preguntas destinado a valorar el nivel de dependencia al *smartphone*.

Es importante que seas sincero contigo mismo, solo así podrás marcarte las pautas que necesitas y aplicar mi dieta digital, unos consejos muy prácticos que, a modo de pequeñas píldoras, irás descubriendo capítulo a capítulo. Si además quieres contestarlo basándote en el comportamiento de una persona cercana, no lo dudes; puedes hacerlo, ya que este test ha sido desarrollado para servir en ambas situaciones. Quizás de esta manera consigas ayudar a alguien que no sea consciente de su adicción al móvil y tú le hagas abrir los ojos. ¡Seguro que te lo acabará agradeciendo!

Y no olvides que todos los consejos de la dieta digital servirán tanto a los padres como a los hijos. Es una realidad contrastada que nadie está exento de esta problemática. Estos consejos te ayudarán, y mucho, a enfocar mejor tu vida tecnológica y real. No obstante, recuerda que todo cambio requiere un esfuerzo para producirse.

VALIDACIÓN

Nunca: -1 punto | A veces: 3 puntos | Siempre: 5 puntos

	PREGUNTA	NUNCA (-1)	A VECES (3)	SIEMPRE (5)
1	¿Duermes con el teléfono móvil encendido?			
2	¿Utilizas el móvil en clase o el trabajo?			
3	¿Utilizas el móvil cuándo conduces?			
4	¿Lo primero que haces al despertar es mirar el teléfono?			
5	Si te dejaras el móvil en casa, ¿volverías a buscarlo?			
6	¿Tu familia, amigos o pareja te han recriminado alguna vez que no les haces caso por estar siempre pendiente del móvil?			
7	¿Consultas el teléfono en lugares o situaciones poco o nada apropiadas para su uso como, por ejemplo, durante una comida con gente, en el lavabo, haciendo deporte o en el cine?			
8	¿Sientes cierta intranquilidad cuando no llevas el móvil contigo?			
9	¿Miras de forma repetitiva el móvil para ver si te han llamado o escrito, aunque no haya sonado?			
10	Cuando vas por la calle, ¿chateas?			
11	¿Te sientes incapaz de renunciar a tener móvil?			
12	¿Tienes contraseñas de valor guardadas en el teléfono?			
13	¿Te negarías a vivir sin móvil?			
14	¿El uso que haces del teléfono es motivo de disputa con tus allegados, familia, amigos o pareja?			
15	¿Pasas mucho tiempo mirando el teléfono, chateando o haciendo llamadas?			
16	¿Sientes que has llegado a aislarte para poder utilizar el móvil?			
17	¿Te pones de mal humor cuando te ves obligado a prescindir del teléfono?			
18	¿Le robas horas a otras actividades para dedicárselas al móvil?			
19	¿Has tenido problemas en el trabajo, con tus amigos, en los estudios o con tu pareja por hacer un mal uso del teléfono?			
20				

Aun y cuando alguien te ha pedido que dejes el móvil, ¿has seguido utilizándolo?			
Resultados	() x -1	() x 3	() x 5
Totales			
TOTAL			

Una vez contestadas las 20 preguntas, debes sumar los puntos obtenidos.

Entre **-20 y 19: Libertus** (*significa persona libre en latín*)

Entre **20 y 42: Kuleana** (*expresión hawaiana que no solo significa responsabilidad, además promueve la enseñanza de valores y formas de pensar*)

Más de **42: Homophone** (*creo que entiendes el significado*)

LIBERTUS

¡Fenomenal! Eres una persona poco o nada dependiente del móvil. Tienes claro que se trata de una herramienta más para comunicarse pero que, en modo alguno, debes basar tu vida en ella. Estás en el punto ideal y esto hace que puedas aportar tu experiencia a los que están a tu alrededor y hacen un mal uso del teléfono. Ayúdalos para que puedan volver a ser libres.

KULEANA

¡OJO! Tienes ciertas dudas sobre tu nivel de adicción. Estás en una zona de riesgo. Tu vida no depende de él, pero sabes que puede llegar a ser así, y eso te causa miedo e intranquilidad. Debes tener muy presente que el móvil es una herramienta muy útil bien gestionada. Sin embargo, en cualquier momento esta situación puede cambiar radicalmente y, tu teléfono puede convertirse en uno de los peores compañeros de viaje que puedes encontrar, dado que te atrapa haciéndote rehén y poniendo tu vida a su servicio.

En la zona intermedia en la que te encuentras es muy importante marcar unas pautas de actuación. Revisa nuestra dieta digital y sigue a rajatabla aquellos puntos con los que más te identifiques. Si te aplicas debidamente, te mantendrás fuera de la

zona de riesgo y observarás una mayor calidad de vida. Desaparecerá esa ansiedad que te perturba y podrás disfrutar del momento.

HOMOPHONE

Tengo dos noticias para ti, como siempre, una buena y una mala. Empecemos por la mala. Sí, tienes un problema de adicción o abuso del teléfono móvil. Sea por el motivo que sea, lo utilizas demasiado y eso acarrea consecuencias negativas, principalmente para ti y a la vez para tu entorno. No puedes permitirlo. Tienes que poner freno.

La buena noticia es que tienes este libro en tus manos y eso significa que eres consciente del problema. Primer obstáculo superado. Por tanto, sé que vas a seguir los consejos que doy en él. Te recomiendo que leas un par de veces cada capítulo y que tomes nota de aquellos apartados de la dieta digital que más cuadren con tu situación. Lleva ese papel siempre encima y echa mano de él cuando veas que estás a punto de caer.

3.

DIETA DIGITAL

Ahora ya has pasado el test y has podido analizar y valorar cuál es tu relación con tu teléfono móvil y hasta qué punto estás utilizándolo de forma correcta o, por el contrario, estás abusando de él, en lugares y momentos que no son los adecuados.

Es el momento de reflexionar y detectar en qué situaciones este abuso o uso excesivo es más preocupante, y qué facetas de tu vida están viéndose afectadas. Quizás son problemas de concentración y de rendimiento en el trabajo, o bien discusiones con tu pareja porque no le estás dedicando el tiempo que se merece. También podría pasar que si estás en época de estudios, los problemas estén apareciendo en forma de fracaso escolar. Sea cual sea tu caso, te voy a recomendar una dieta, que como todas pretende reconducir tus hábitos.

La dieta digital va a hacer que recuperes el control de tu vida, y a no sucumbir a la esclavitud de los dispositivos, de las redes sociales y, en general, de todo este tsunami tecnológico que nos está arrastrando.

A lo largo de cada capítulo, y dependiendo del tema que se trate, irán apareciendo esos consejos que al final quedarán recogidos en forma de pautas de lo que será tu dieta digital. Casi siempre encontrarás un par de consejos. Puede que te interesen o necesites más unos que otros, en función de tu perfil y de tu situación. Podrás recortar las páginas de resumen de tu dieta, para que en todo momento tengas esos consejos bien presentes. Ya lo verás, van marcadas para que puedas recortarlas.

Creo que sería interesante añadir en las cajas de los *smartphones* un prospecto con los efectos secundarios que provoca su abuso. Seguro que ayudaría al usuario a poder hacer un uso más saludable del teléfono.

Espero que todos estos consejos te resulten útiles y puedas aplicarlos en tu día a día. ¿Estás preparado para someterte a un *detox* digital que mejorará tu vida, tus rutinas, tu trabajo y tus relaciones personales?

4.

CREANDO ROBOTS

Pocas cosas existen en el mundo tan democráticas como el teléfono móvil. Es algo que nos iguala a todos. Una vez está en nuestro poder, podemos acceder a un mundo virtual donde se puede conducir por diferentes autopistas. Algunas tienen señales que advierten de los peligros que conlleva ir a una determinada velocidad. En otras, encontramos rótulos que nos avisan de la próxima salida. Pero en todos los casos la decisión de pisar el acelerador o el freno, o escoger una determinada dirección siempre, absolutamente siempre, está en manos del usuario.

Pero entonces ¿cuándo nos damos cuenta de que estamos enganchados? Ser adicto a algo tiene dos cruces, la de la propia adicción y la de la ceguera que nos impide verlo. Como en un mal sueño, estamos inmersos en una espiral de autodestrucción que nos hace descender hasta conducirnos a una habitación donde nada nos molesta. Nos sentimos seguros en ese cuarto donde podemos chutarnos a placer. A veces, nos parece escuchar una voz amiga que nos ofrece ayuda. Mientras tanto, vamos aumentando la dosis porque esa falsa felicidad que nos proporciona el pinchazo cada vez dura menos. Y queremos más.

Un 75 % de la población mundial afirma tener dependencia al móvil. España es el país europeo con más adicción adolescente a la Red, el 21,3 % de los adolescentes la padecen, mientras la media Europea se sitúa en un 12,7 % . Es curioso que algo tan útil como disponer de una herramienta para comunicarse pueda convertirse en enfermedad en caso de no poner límites. Les ocurre a personas de diferentes sexos, edades y clases sociales. Personas que nada tienen que ver entre sí, pero que comparten la misma pesadilla: no pueden separarse del teléfono.

Es en la autopista 2.0 donde muchas personas quedan atrapadas al escoger la salida equivocada. Les ciega el *flash* de las *app* que se encargan de conducirlos por el mundo cibernético y que visualizan en su móvil a modo de aviso. Es una luz cegadora que les engancha y voltea su existencia. Sin darse cuenta, se han convertido en prisioneros de

una tecnología que los controla mediante alertas de sonido, vibraciones y mensajes parpadeantes.

Para detectar el problema, me voy a basar en 3 conceptos:

y **Tengo síndrome de abstinencia (mono)**: cuando no tengo aquello a lo que estoy enganchado, una serie de reacciones físicas y psicológicas se apoderan de mí. Me cambia el humor, me altero, me siento infeliz... Y cuando consigo lo que necesito, vuelvo a ser yo.

Lo que principalmente busca un adicto al teléfono móvil es la EVASIÓN y la RELAJACIÓN. Cuando nos conectamos a la pantalla de nuestro teléfono perdemos el mundo de vista (nunca mejor dicho). Ahí nos olvidamos de todo lo que nos ocurre y perdemos la noción del tiempo. Es un chute de tranquilidad absoluto. Cuando debemos enfrentarnos a una dificultad no siempre somos capaces o no siempre creemos que nos encontramos en el momento oportuno. Este peligro, compromiso o incomodidad se queda aparcado en nuestro cerebro esperando ser resuelto. En el momento que nos conectamos, nos olvidamos de él, deja de molestar. Un recurso muy utilizado por todos nosotros.

Vamos a situarnos: película cinematográfica, pareja de enamorados, chica deja a chico, ¿qué hace el chico? ¡Sí! Se va a un bar, apoya sus brazos en la barra mientras sujeta su cabeza y pide al camarero un *whisky* doble con hielo. Evade su pena, consume y se olvida por minutos de eso que tanto le duele y preocupa. En ese momento se relaja, no afronta, pero tampoco siente dolor.

El chute es el mismo, el que proporciona un *whisky* con hielo o el que se consigue revisando inútiles historias colgadas por gente que casi no conocemos.

y **Cambio mis hábitos**: me refiero a dejar de hacer algo o bien hacerlo sin prestar atención porque nuestra prioridad es el uso del móvil. Leer mensajes o hablar por teléfono cuando estamos conduciendo. Ignorar a las personas que tenemos delante porque toda nuestra atención está dirigida al móvil. Darnos cuenta de que el tiempo vuela porque empezamos a mirar las redes sociales a las diez de la noche y cuando nos hemos dado cuenta ya son las doce.

El móvil ha conseguido crear en nosotros una nueva versión de la impulsividad. Fíjate que haces cosas con él sin pensar o sin darte cuenta. ¿Cuántas veces has mirado la hora en la pantalla, pero no sabes qué hora es? ¿Has pensado alguna vez en hacer una tarea, por ejemplo, escribir un mensaje a alguien, y al coger el teléfono has acabado haciendo varias cosas, pero ninguna de ellas ha sido la que tenías en mente?

Siempre sabemos dónde está el móvil. Es imprescindible para nosotros. De hecho, ha conseguido algo inaudito, lo revisamos incluso cuando no ha sonado ni vibrado. Es más, muchas veces creemos sentir la vibración en nuestro bolsillo, pero, al revisarlo, enorme decepción, nadie nos ha contactado.

Hace unos meses conocí a Alba, ella me contaba que siempre hacía deporte en el gimnasio con el teléfono móvil encima (sé que puede resultar difícil de imaginar). Le propuse dejarlo en la taquilla. Al cabo de unos días, me llamó para explicarme que había vivido una extraña y dolorosa situación. Se había sentido sola, olvidada y algo apartada. Por lo visto, dejó el móvil en la taquilla y, después de una hora de actividad física, se dirigió a la misma para revisarlo. Su sorpresa llegó cuando en su pantalla no había ningún aviso. Creyó que nadie se preocupaba por ella, que no le importaba a sus amigas y que estaba sola. Solo había pasado una hora, pero a ella se le hizo eterna. Necesitaba que estuvieran pendientes de ella, que le prestaran atención. Al no ser así, su decepción fue terrible.

y **Querer no es poder**. Creo que casi todos, al menos una vez en nuestra vida, hemos oído: «Querer es poder». Ojalá fuera así porque todo sería mucho más sencillo, pero no lo es. En relación con el uso desmesurado del teléfono móvil, necesitamos pautas y herramientas, como las que te ofrezco en este libro. No se trata de eliminar el teléfono, sino de hacer un buen uso del mismo.

Por mi experiencia sé que quienes abusan del móvil encuentran muy exagerado que se les catalogue de adictos. Cuesta hacerles entender que sí lo son. Empiezan a darse cuenta de que algo va mal cuando consigo que tomen conciencia de que son rehenes del teléfono. Al punto de que se han convertido en esclavos de una tecnología que controla su vida.

Los adolescentes consultan su teléfono **cada 7 minutos**

Ahora quiero que te concentres y pienses en las preguntas que voy a hacerte a continuación:

- **¿Siempre llevas el móvil contigo?**
- **¿Lo revisas constantemente incluso cuando no ha sonado?**
- **¿Duerme contigo y es lo primero que miras al levantarte?**
- **Crees que eres un adicto?**



La historia de Luis, el chaval de quince años que se fue de vacaciones con sus padres

Hace tiempo conocí a un joven de quince años, Luis. Era alto, medía 1,75, guapo y tenía mucho éxito con las chicas de su clase. Recuerdo que sacaba muy buenas notas y que pertenecía a una familia estructurada. Era un adolescente noble, de esos que decimos tienen buen fondo, y excelentes valores humanos. Todo esto hacía pensar que su futuro estaba despejado, que no debería tener problemas.

La primera vez que Luis vino a mi consulta quise saber qué tal habían transcurrido las vacaciones de Semana Santa. Todavía recuerdo cómo me impactó su explicación: «Mis padres están locos. No se les ha ocurrido otra cosa que llevarme a una casa rural, en medio del monte, donde no hay wifi. Así que me ha tocado estar una semana sin poder comunicarme con mis amigos ni tampoco ver fotos ni publicarlas. Ya les he dicho que allí no vuelvo más. ¿A quién se le ocurre planear algo así?».

A Luis le ocurría lo que a otros adictos, que el no poder obtener lo que necesitaba, le causaba infelicidad. Con total franqueza, me explicó que durante la semana que estuvo

en la casa rural, no paró de pedir a sus padres que regresaran a la ciudad. Afirmaba aburrirse y clamaba porque le llevaran a un lugar, el que fuera, pero con conexión a internet. Como en la mayoría de estos casos, Luis reclamaba atención de sus padres a través de exigencias.

En cierta forma, hasta me resultaba tierno escuchar el relato de Luis sobre su semana horribilis: «Buff, me aburría mucho. ¡Es que no había nada que hacer! Todo eran animales. Además, es que no conocía a nadie. En fin, un horror. Ya les he dicho a mis padres que allí no vuelvo ni loco». Cuando le pregunté que por qué no había intentado acercarse a los chicos del pueblo y así empezar a socializar, me miró con cara de «este tío está loco».

«Es que no los conozco y tampoco es plan de presentarse y decirles: “Hola, perdón, soy Luis, ¿puedo jugar con vosotros al fútbol?”». Las cosas no funcionan así. Me habrían tomado por un bicho raro». Vi claro en ese momento que tocaba hablar de la relación mantenida con sus padres durante esas vacaciones tan traumáticas para él, así que saqué el tema: «¿Pues cómo iba a ser la relación con ellos? Fatal. Es que yo estaba enfadadísimo por lo que me habían hecho y así se lo hice notar durante los siete días que estuvimos allí. Ellos me hablaban, pero yo apenas respondía. Bastante tenía ya como para que encima vinieran a pegarme el sermón».

Luis es un millennial, pertenece a una generación que destaca por su gran capacidad de adaptarse a las nuevas tecnologías y también porque no pueden pasar sin ellas. Su interpretación y visión de la vida está condicionada y pasa por una pantalla. Esto hace que su capacidad para relacionarse en el cara a cara, y también su humanidad, sean dos características que se hayan visto seriamente afectadas. Para contextualizarlo, echaremos mano de aquella expresión: «Es algo que llevan en su ADN». A partir de una temprana edad, ya no quieren ir a jugar al parque y empiezan a sentir miedo y vergüenza cuando tienen que desenvolverse y relacionarse con el mundo real. Si todo es tan fácil a través de una pantalla, para qué molestarse en hacerlo en persona, piensan los integrantes de la Generación Millennial.

Y volviendo a la tarde en que me reuní con Luis, recuerdo que tras explicarme lo que sentía, me increpó: «¡Tú eres psicólogo, debes entenderme! Imagínate estar en medio de la nada, sin conocer a nadie, con tu familia pero sin wifi. En fin, qué voy a decirte, pues que menudo coñazo». Su comentario me hizo caer en la cuenta de que parte de su enfado era con él mismo. Hablaba de que estuvo con su familia, en un ambiente de lo

más relajado donde tenía muchas posibilidades para pasarlo bien. Sin embargo, por algún motivo, no se permitió disfrutar.

El caso de Luis es idéntico al de muchos jóvenes de su edad. Su ocio depende del móvil. Por tanto, si los días de descanso o vacaciones no incluyen la posibilidad de utilizarlo, por más maravilloso y atractivo que sea el plan, para ellos representa un infierno. Pongamos el caso de una adolescente que se va de viaje con sus padres a Maldivas. Para ella, lo más importante es poder hacer fotos y publicarlas en las redes sociales, demostrar al mundo entero lo bien que se lo está pasando. Compartir para estos jóvenes significa reconocimiento y aceptación a través de *likes* y comentarios. Es una forma de lucirse ante los demás diciendo: «*Aquí estoy. ¡Mírenme!*».

¿Sabes dónde utilizan más el teléfono los jóvenes? En su cama por la noche y en el baño. ¿Y sabes por qué? Es el momento en el que están sin vigilancia. En la cama sienten que nadie los controla, que pueden navegar a sus anchas con total impunidad. Están relajados y nada les perturba... Empiezan por revisar los mensajes de los amigos y acaban pasando horas viendo otras muchas cosas que incluye la oferta de ocio cibernético. Curioso, ¿verdad? ¿Seguro que nunca te ha pasado a ti?

En el lavabo más de lo mismo. Se trata de uno de los espacios sagrados de la casa donde nadie osa entrar por un tema de respeto y privacidad. Y por si acaso alguien quiere saltarse esta norma no escrita, está el pestillo. Ahí tienen la excusa perfecta, pueden hacer y deshacer a su libre albedrío. Desde que existen los *smartphones*, las visitas al baño se han hecho más largas. ¡Vaya, vaya...! ¿Esto tampoco te habrá pasado a ti verdad?

Tras estudiar detenidamente el caso de Luis y ver que sus progresos no eran los adecuados, dado que no estaba cumpliendo con lo que le había pautado, decidí que había llegado el momento de quitarle el móvil de forma indefinida. Sus padres, Isidro y Carmen, estuvieron de acuerdo. La medida está destinada a conseguir dos cosas vitales para el paciente: desintoxicación y toma de conciencia de la adicción.

Anteriormente, los padres cayeron en un error paterno muy común. Convirtieron el teléfono móvil en un objeto de negociación, chantaje o amenaza, según lo interprete cada uno, al decirle a su hijo: «Si haces lo que te decimos, podrás tener el móvil, pero si

no, te lo quitamos». Es una estrategia que desaconsejo completamente. El teléfono no puede ser utilizado a modo de premio o castigo bajo ningún concepto.

Cuando le comuniqué a Luis la decisión que yo, como terapeuta, había tomado, reaccionó de forma agresiva, es algo habitual en estos casos y no hay que asustarse. Para él fue como si el mundo se le viniera encima y no hacía más que preguntar cuándo se lo iba a devolver. Le dije que no podía responderle, pues no existe un tiempo estipulado, depende de cada persona. Estaba fuera de sí. Chillaba y se revolvía en forma de reproches. La suya era una mezcla de rabia, decepción, pena, impotencia y dolor.

Lo mejor en estos casos es dejar que la persona se calme. Cuando Luis lo consiguió, y mientras transitaba entre esa fase de negación y aceptación, sus ojos se tiñeron de un rojo cristalino que indicaba que estaba a punto de llorar. Se contuvo y su expresión fue de derrota. Si durante mucho tiempo el móvil había sido utilizado como moneda de cambio por sus padres, ahora sabía que las reglas eran diferentes y que la cosa iba muy en serio. Se derrumbó cuando fue plenamente consciente de que había perdido el control sobre aquel objeto vital que lo manejaba a su antojo, el teléfono móvil.

Es importante tener presente que el adicto es el último en detectar y reconocer su problema. Por ello vamos a abordar el asunto en relación con las personas que rodean al adicto. En una de nuestras sesiones Carmen, su madre, me comentó que estaba seriamente preocupada por Luis, que lo veía totalmente enganchado al móvil y que se alteraba mucho cuando no disponía de acceso a internet. Me explicó que todo esto le había provocado alteraciones en el carácter que lo llevaban de un extremo a otro. Sus cambios de humor eran constantes. Fue entonces cuando le pregunté a Carmen si creía que su hijo tenía un problema de adicción. Saltó como un resorte y contestó de forma vehemente: «¡NOOOO, eso no! Pero debería estar menos tiempo con el teléfono en la mano». Como puede comprobarse, el adjetivo «adicto» suena mal. Por tanto, lo rechazamos con rotundidad y nos negamos a adjudicárselo a nuestros seres queridos y hasta a nosotros mismos.

Te voy a contar un secreto, pero no se lo digas a nadie. Respuestas como la de Carmen las escucho a menudo y me despiertan una sonrisa. Los familiares de mis pacientes reconocen que esa persona se pasa el día con el móvil en la mano. Se atreven a señalar que consume gran parte de su tiempo pero no, no es adicto. Y es que, como decía antes,

la palabra no suena bien porque la asociamos a situaciones marginales muy desagradables y tristes.

¿Qué ocurriría si mi hijo se pasara el día con un cigarrillo en la boca? Quizás, solo quizás, puede que fuera adicto al tabaco. Otra situación. ¿Qué pasaría si mi hijo robara el dinero que guardamos en casa para los gastos del mes y se lo jugara en las máquinas tragaperras? Quizás, solo quizás, puede que fuera adicto al juego. ¿Y si mi hijo está ocho horas al día con la cara pegada a la pantalla del móvil? Quizás, oye, y solo quizás, puede que sea adicto al móvil.

Para los que son anteriores a la Generación *Millennial*, la tecnología es algo que ha llegado sin avisar y hay que espabilarse para no ser señalado como un analfabeto tecnológico. Esto explica el por qué ha existido tanta permisividad hacia el uso exagerado e indiscriminado del móvil. Muchas personas no veían nada malo en ello porque ignoraban los perjuicios que entrañaba. En el caso de muchos padres que han venido a mi consulta, han reconocido que han tomado conciencia del problema gracias a que desde el colegio les han advertido de lo que estaba sucediendo.

Es necesario que los adultos hagamos un esfuerzo por estar al tanto de las nuevas tecnologías, porque si no, siempre estaremos en situación de desventaja con respecto a los adolescentes. En esta cuestión, los hijos representan al dopaje y los padres al antidopaje. Una media de tres años es lo que tardan los investigadores de la Agencia Mundial Antidopaje en descubrir si un determinado producto incluye alguna sustancia prohibida destinada a incrementar el rendimiento físico de los deportistas. ¿Y qué ocurre cuando se produce el hallazgo? Que quienes desarrollan medicamentos dopantes ya han sacado otros al mercado que hace tiempo sustituyen al anterior. Fíjense en que ahora que todos sabemos qué es Facebook, los adolescentes ni lo utilizan.

La parte positiva de toda esta situación es que estamos a tiempo de prevenir que nuestros hijos se conviertan en una generación perdida en un camino de flashes y zumbidos. Hay que hacerles entender que los excesos son perjudiciales. Entre todos, debemos intentar que vean que la vida es eso que pasa mientras están atrapados en una pantalla. Tienen que bajar a la arena para tocar y dejarse envolver por el perfume de la humanidad.

En este punto, me gustaría recordar algunas costumbres que hemos desterrado y que nos han hecho ganar en calidad de vida. Por ejemplo, hace no demasiados años, estaba permitido fumar en las consultas médicas, en las escuelas, en los aviones, en los locales

públicos... No era obligatorio conducir una moto con casco o llevar el cinturón de seguridad puesto en el coche. Pues bien, haciendo una comparativa con el uso del teléfono móvil en la actualidad, ahora mismo todos vamos en moto, sin casco, y fumamos en los colegios.

La sociedad necesita establecer unas normas para el uso correcto del teléfono. Esto es algo en lo que debemos trabajar juntos. Escuelas, familias, profesionales especializados en la cuestión, todos unidos tenemos que conseguir que el móvil vuelva a ser ese gran invento que tanto nos ha beneficiado, pero que ha devenido en un mal hábito por la falta de conocimiento y la existencia de normas que nos protejan.

Quizás pueda parecer exagerado —yo considero que es puro inconformismo— lo que voy a proponer a continuación, pero mi experiencia como psicólogo en el campo de la adicción a las nuevas tecnologías, me ha hecho ver que urge incluir en los móviles mensajes de concienciación social. Debemos forjar la personalidad de nuestros jóvenes a través de un buen uso enseñando y creando conciencia para que comprendan que el móvil es una herramienta que utilizamos en nuestra vida cotidiana, pero que no deja de ser eso, una herramienta prescindible. Este concepto lo hago extensible a todas las personas que son adictas al teléfono. Por cierto, ¿se imaginan que hubiera una edad mínima para poder utilizar el móvil? Me pregunto qué harían entonces esos padres que cuando sus hijos quieren hablar con ellos, les dan su teléfono para que se entretengan y no interrumpen sus momentos de paz en el hogar.

No hay que subestimar el poder de la concienciación a través de mensajes. Hace veinte años si nos hubieran explicado que las cajetillas de tabaco, en el futuro, incluirían la leyenda: «Fumar mata», no hubiéramos dado crédito. Sin embargo, hoy en día, es algo que hemos normalizado. También se han puesto límites a la permisividad que en otros tiempos se tenía con las bebidas alcohólicas. La edad mínima para consumirlas es de dieciocho años. En cuanto al uso de algunas zonas situadas en edificios públicos, en muchas es de obligado cumplimiento hablar en voz baja, no fumar o tener el teléfono en silencio dado que las vibraciones pueden entorpecer el uso de determinados aparatos. Por tanto, si lo piensas con detenimiento, verás que lo que propongo no es tan exagerado ni extraño. Somos nosotros mismos, con nuestros comportamientos, quienes hacemos cambiar las normas. Cada avance tiene su retroceso. Mayoritariamente, por culpa del mal uso.

Pero hay algo que no se puede estructurar, limitar o predecir. Las relaciones humanas. El uno frente al otro, el grupo de amigos o la relación de pareja. Aquello es sentimiento puro, real. Requiere de contacto, de entender al otro y de mucha intuición. Que levante la mano quien no se haya encontrado alguna vez tomando algo con una persona que no le hacía apenas caso porque estaba pendiente del teléfono. Sin duda, es una falta de respeto. ¿Verdad que en una cena con amigos no comerías con la boca abierta porque sabes que es una falta de educación hacia el resto? Lo que ocurre es que todavía no hemos tomado conciencia de que no prestar atención a quien tienes delante por estar enfrascado con el móvil es un menosprecio. Es la permisividad a lo desconocido la que hace que no seamos capaces de poner límites.

PHUBBING: ACTO DE MENOSPRECIAR A LA PERSONA CON LA QUE ESTÁS POR ESTAR MÁS PENDIENTE DE TU TELÉFONO MÓVIL

Los adolescentes son muy proclives al *phubbing*, y no solo en relación con los adultos, también entre ellos. Resulta llamativo ver a esos grupos de jóvenes reunidos y cada uno de ellos mirando su teléfono móvil. Apenas hablan entre sí, y cuando lo hacen es para comentar algo que acaba de ocurrir vía teléfono. Viven pegados a la pantalla, quizás porque sin ella se sienten perdidos en un mundo que no los comprende.

En las clases que imparto en los colegios, me gusta preguntar a los alumnos cuántos de ellos se han sentido faltos de atención cuando han querido acercarse a sus padres mientras estaban ocupados con el teléfono. Por desgracia, son muchos los que me cuentan que su padre o su madre no les han hecho caso alegando a que estaban con el móvil por motivos de trabajo. Indudable que gran parte de lo que somos se debe a lo que vemos en casa. Por tanto, un poco más de atención a los hijos y un poco menos al teléfono. No podemos refugiarnos en la excusa de que siempre que tenemos el móvil en la mano es por una cuestión laboral. Eso no es así y todos los sabemos. De la misma forma en que ponemos normas a los adolescentes, los adultos debemos hacer lo propio con nosotros mismos.

NOMOFOBIA: NO-MOBILE-PHONE PHOBIA

El término fue acuñado tras un estudio realizado en el Reino Unido (en 2011) para saber el nivel de ansiedad que genera el teléfono móvil. El análisis de los datos que aportaron los participantes arrojó que muchos de ellos sentían pánico a salir a la calle sin llevar el móvil encima. Otros expresaron que se ponían en estado de alerta al comprobar que les quedaba poca batería y que no llevaban el cargador encima. Para algunos, el no tener cobertura era motivo de trastorno nervioso.

La nomofobia es común en adultos y adolescentes. La edad no distingue de contraindicaciones en caso de sobredosis de móvil. Cuanto más lo utilizas, más dependiente eres. Es aquello que ya he comentado sobre la adicción, vamos aumentando la dosis porque cada vez esa falsa felicidad que nos proporciona el pinchazo dura menos.

DIETA DIGITAL

y No utilizar con los hijos el móvil como moneda de cambio

El teléfono no es un arma para premiar o castigar. No sirve quitar y devolver el móvil en función de los resultados. Si nuestro hijo tiene un mal comportamiento, sea o no causado por el teléfono, no se resolverá en días. Cuando no disponga de él, hará lo que sea para tenerlo. Si lo recupera sin seguir las pautas terapéuticas, antes o después volverá a actuar inadecuadamente.

Si nuestro hijo no rinde a nivel académico, necesita atención personalizada de algún docente que le ayude a resolver el problema y le oriente sobre las técnicas de estudio que mejor se adapten a su carácter y situación. Si nuestro hijo consume alguna sustancia, necesita tratarse y si se porta mal en casa, reconducir su conducta. Cierto es que en estos tres ejemplos siempre, por algún lado, asoma la sombra del móvil. Bien porque no le permite concentrarse debidamente a la hora de estudiar, porque se trata de la herramienta mediante la cual accede a esas sustancias nocivas o porque le facilita estar en contacto con los amigos y así quedar y salir de casa. Cada caso es un mundo. Sin embargo, como terapeuta puedo afirmar que la tecnología es una de las grandes causas de fracaso escolar y otros problemas propios de los adolescentes.

Recomiendo que el uso del teléfono móvil esté regido bajo una serie de puntos consensuados entre adultos y adolescentes. Una buena opción es pactar con nuestros hijos, antes de entregárselo, el uso que hará. ¿A que ahora te han venido varias preguntas a la mente?

¿QUÉ HAGO SI INCUMPLE LAS NORMAS?

En el acuerdo debe quedar claro lo que pasará si no se cumplen las normas; yo te explicaré cómo hacerlo. En el ámbito del hogar, son los padres quienes deben

marcar las pautas de conducta tecnológica. En cualquier caso, siempre debe regir una máxima: en el momento en que tu hijo se salte las normas, deberá afrontar las consecuencias.

Tener claro el contrato facilita que, en caso de incumplimiento, no haya discusión posible y se aplique el castigo. De esta forma, el joven entenderá que se ha producido a consecuencia de romper el pacto y no por capricho del adulto. Es fundamental que sean conscientes de esto, que comprendan que toda acción consensuada entre ambas partes, en caso de saltársela, tiene unas consecuencias.

Importante, no seas blando con el castigo. Si has acordado algo, cúmplelo. Sé exigente con eso. Si no, perderás tu credibilidad y quedarás desprotegido ante tu hijo, que acabará saltándose todas las normas a la torera.

¿QUÉ HAGO SI YA HE DADO EL TELÉFONO A MI HIJO Y NO HE ESTABLECIDO ESTE PACTO? ¿ESTOY A TIEMPO?

La respuesta es muy simple. SÍ.

Parece que los adultos no podamos equivocarnos ante nuestros hijos, pero no es así, tenemos derecho a rectificar. Sobre todo si es por y para su bien.

Se pacta ahora, se cumplen las normas desde ya, y punto.

y No utilizar más de dos horas al día el móvil

Si pasas mucho tiempo utilizando el teléfono móvil no tienes dependencia a las tortugas ninja. Créeme si te digo que es más que probable que tengas una dependencia al teléfono móvil. Por tanto, debes ponerte límites en cuanto al tiempo de uso.

Te recomiendo un tiempo máximo de uso del móvil al día que no debe superar las dos horas.

Sé lo difícil que es calcular cuánto tiempo pasamos con el móvil, existen algunas aplicaciones que lo hacen y pueden servirte para orientarte. Es algo como muy poco tangible. Tampoco sabemos cuántas veces lo tocamos o para qué. Al haberse convertido en una extensión más de tus manos, no te paras a pensar cuánto o para qué lo usas.

Te recomiendo buscar un lugar en tu casa donde dejar el teléfono cuando llegues. Eso hará que vayas adquiriendo el hábito de dejarlo guardado mientras estás con tu familia o descansando.

Recuerda que si no te llevas el teléfono a la cama, te dormirás antes. Si no lo utilizas en el baño, tu estancia allí será más corta, y que si no lo utilizas cuando estés con gente, tu pareja, amigos o hijos no se sentirán ignorados y te lo agradecerán.

Para que puedas valorar tu problema de adicción es necesario que hagas un análisis sobre el tiempo de utilización y el uso que haces del mismo. Si gran parte de tu día está condicionado a estar consultando el móvil, y no se trata de pura y dura obligación u otro motivo que pueda justificarse, siento ser tan directo, pero tienes un grave problema de dependencia. No te asustes, que para eso tienes este libro en tus manos, para ayudarte a ser libre.

Es posible que creas que con dos horas al día no tienes suficiente para todo lo que has de hacer. Sin embargo, te propongo otra mirada. ¿Has pensado en la cantidad de cosas que te pierdes por estar mirando el móvil? Horas de descanso, risas, conversaciones agradables, gente maravillosa... Tu vida es la de un esclavo atado de pies y manos a un teléfono.

Tienes que apretar el botón de reinicio de tu mente y ponerte en modo libre.

No utilizar
con los
hijos el
móvil como
moneda de
cambio

No utilizar
más de
dos horas
al día
el móvil

MUN
MUNICADOS
OS IN-COMUN
MUNICADOS I
DOS IN-COMUN
COMUNICADOS
ADOS IN-COMU
COMUNICADOS
ADOS IN-COMI
COMUNICADOS
CADOS IN-COM
-COMUNICADO
ADOS IN-COM
-CADO

5.

IN - COMUNICADOS

El teléfono móvil es una herramienta creada para mejorar la comunicación. Vaya, espera, no lo sé, creo que no acabo de entender algo. Voy a buscar la definición de teléfono móvil, dame medio minuto, tengo que coger el diccionario de mi estantería.

TELÉFONO MÓVIL: Aparato telefónico portátil, sin hilos ni cables externos. Sirve para poder hablar desde cualquier lugar, siempre que sea dentro del área de cobertura del servicio que lo facilita.

Entiendo que, inicialmente, el teléfono se creó para facilitar que dos personas pudieran hablar entre ellas cuando no les era posible hacerlo presencialmente. Era puramente una herramienta de comunicación que no sustituía el contacto físico y que se utilizaba de forma puntual. ¿Crees que ese es el uso que le damos hoy en día?

De ser una herramienta más para estar en contacto, el teléfono se ha convertido en el eje de la convivencia. Tan solo hay que ver que felicitamos los cumpleaños a través de redes sociales, mantenemos conversaciones importantes vía chat o mostramos nuestros sentimientos a través de emoticonos.

Lo cierto es que el teléfono tiene muchas ventajas. La más importante, nos permite mantener una conversación. Si nos adentramos en el mundo de los datos, tenemos opciones muy valiosas. Por ejemplo, estar informados en tiempo real de lo que ocurre en el mundo, o bien estar en contacto con personas que desempeñan el mismo trabajo que nosotros a través de foros especializados. En definitiva, tenemos a nuestro alcance un sinfín de posibilidades destinadas a hacernos la vida más fácil.

Otro punto a resaltar del móvil es su utilidad en caso de emergencia. Vamos por la calle y ocurre un accidente, echamos mano del teléfono, avisamos, y en cuestión de minutos aparecen los recursos necesarios en estos casos. Esta rapidez para transmitir lo

que está ocurriendo permite salvar vidas. En una ocasión, mientras daba un paseo, escuché la voz de un niño pequeño, tendría dos años, que llamaba a su madre. En principio, no podía localizar de dónde venía hasta que giré la cabeza y vi que el pequeño estaba solo en el balcón. Rápidamente, telefoneé a emergencias y la situación se solventó de forma rápida y efectiva.

Para que el teléfono pueda tener el uso para el que fue concebido se necesitan dos cosas, que alguien realice una llamada y que el receptor conteste. Muchos padres ven en el móvil una forma de estar en contacto con sus hijos y creen que así sabrán siempre dónde están. La realidad demuestra que el contacto solo es posible cuando a ellos les apetece. Quiero hacer un apunte importante, es muy difícil que los adolescentes se queden sin batería y casi imposible que no escuchen una llamada o mensaje. Recuerda, el teléfono es una prolongación de ellos mismos. Por tanto, les acompaña allá donde van. Así que si tu hijo no responde, en un porcentaje altísimo será porque no quiere hacerlo. No sería la primera vez que, quien sabe si por descuido, o seguramente conscientemente, el teléfono estaba en silencio justo en aquel momento en el que los padres querían contactar con su hijo. O incluso en modo avión, para no gastar batería.

Es muy importante mantener la tranquilidad y no echar la imaginación a volar cuando telefoneamos a alguien y no responde. En muchos casos, tendemos a ponernos en lo peor y recreamos en nuestra mente toda clase de situaciones adversas que le habrán impedido descolgar. Esto suele ocurrir cuando necesitamos saber si todo va bien o, por el contrario, ha ocurrido algo. Conviene mantener la calma en estas situaciones porque, en la mayoría de los casos, justo al cabo de pocos minutos, podemos establecer contacto y respiramos tranquilos. ¡Qué alivio!



Desiré y Guillermo, y cómo los chats acabaron empobreciendo su relación

Impartiendo una conferencia en Sevilla, conocí a Desiré, una joven diseñadora de interiores de unos treinta años. Estaba casada con Guillermo desde hacía un año. Recuerdo que se sentó en las últimas filas del anfiteatro y, poco a poco, fue avanzando posiciones hasta sentarse en primera fila. Creo que, cuando entró, no estaba demasiado

interesada en la charla. Sin embargo, hubo algo que despertó su curiosidad y eso hizo que se acercara hasta quedar justo enfrente de mí.

Al acabar mi ponencia y pasar al turno de preguntas, Desiré mostró mucho interés sobre todo lo relacionado con la comunicación a través de las pantallas. Explicó abiertamente que creía que su relación de pareja había empezado a resquebrajarse desde que el mundo virtual entró en ella vía chats.

Las nuevas tecnologías han derribado los muros de incomunicación entre aquellos que están separados por miles de kilómetros de distancia. Las vídeo llamadas han significado un gran avance en este punto. También las redes sociales nos permiten recuperar viejas amistades o saber cómo le va a ese familiar al que hace tanto tiempo que no vemos. En este sentido, el mundo virtual es como un cuento donde un mago abre puertas que nos llevan a habitaciones donde se encuentran personas a las que no veíamos desde hacía mucho.

Actualmente, el 93 % del acceso a internet en nuestro país se realiza a través del teléfono móvil. Y, si analizamos cuáles son los principales usos del teléfono móvil, serían los siguientes, por orden:

Consultar las redes sociales.

Jugar a videojuegos

Realizar compras *online*

Ver vídeos *online*

Realizar llamadas

Utilizar
el despertador

Al inicio de este capítulo he explicado que la finalidad del teléfono son las llamadas. Sin embargo, si miras detenidamente la lista que acabo de mostrarte, verás que han quedado relegadas a los últimos puestos. La realidad nos indica que cada vez utilizamos menos el teléfono para hablar. En su lugar, la mensajería instantánea ha ganado la partida a la voz. Esto hace que me plantee varias dudas:

y ¿Cuándo escribes, quieres o exiges que te contesten inmediatamente?

y ¿Cuándo mandas un mensaje, expresas exactamente lo que sientes?

y ¿Al enviar un mensaje, crees que el destinatario siempre lo interpreta como deseabas?

y ¿Eres consecuente con todo lo que envías?

Y volviendo a Desiré, nos contó que hubo un tiempo en el que ella y Guillermo se entendían muy bien. El clima de la pareja era ideal. Miradas cómplices, ternura, buen sexo, amor, pasión... Además, disfrutaban de aficiones en común y entre ellos todo era buen rollo. Todo esto lo explicaba con la añoranza propia de un tiempo pasado que parecía haberse esfumado para no volver. Le pregunté qué ocurría exactamente y me confesó que esa magia que les unió había desaparecido. No porque hubiera dejado de existir, sino porque se producía por otras vías.

Guillermo es un empresario de éxito, con muchas responsabilidades a su cargo. Eso hace que tenga que viajar con frecuencia y su agenda siempre esté sobrecargada. Todo esto repercute en su vida privada. En las cenas familiares siempre tiene el móvil sobre la mesa y con frecuencia se levanta para atender llamadas urgentes que no pueden esperar. Esto ha influido negativamente en la relación de pareja, pues su disponibilidad es limitada y no tiene tiempo para esas largas charlas que tanto le unían a Desiré. Por otro lado, está el hijo de la pareja, que se siente desatendido por ese padre cuya figura empieza a desdibujarse por sus ausencias aun estando presente.

Si algo me marcó fue la expresión del rostro y el tono de voz cuando Desiré me explicó: «Guillermo siempre ha sido muy detallista conmigo. Me cautivó desde el principio porque siempre me demostró su amor con palabras y hechos. Me enviaba flores, me piropeaba, me lanzaba miradas cómplices... Sin embargo, desde hace unos meses, noto que eso ya no es así. Algo ha cambiado».

Vuelvo a ti, amigo. Te puedo llamar amigo, ¿verdad?

Cuando enviamos un mensaje, esperamos que el receptor conteste lo antes posible. Esto hace que si el proceso no se completa dentro del tiempo que tenemos estipulado, nos moleste. Podemos saber que la otra persona ha recibido nuestra comunicación cuando aparece cierto tick. Por tanto, si no recibimos respuesta, nuestra cabeza se dispara. En ocasiones, creemos que se trata de una falta de educación y hasta de respeto. Esto nos lleva a sentirnos ignorados y provoca una catarata de sentimientos negativos que solemos verbalizar así: «Pasa de mí». «No le importo lo más mínimo». «Ya ves su interés, ni tan siquiera se digna a contestarme».

Lo explicado en el párrafo anterior me lleva a hablarte de algo que he descubierto a través de la experiencia profesional. Y es que hemos creado un lenguaje nuevo a partir de la no respuesta. Sin tener la mínima idea sobre los motivos que han impedido a esa

persona contestar a nuestra comunicación, creamos una fantasía animada en nuestra mente donde otorgamos al maleducado receptor el papel de villano. Sin embargo, la percepción vuelve a ser positiva en cuanto recibimos respuesta.

Hay un concepto al que ya he hecho referencia y sobre el que quiero volver a insistir, la libertad. Se trata de un derecho fundamental de las personas que se está viendo seriamente afectado por el mal uso que hacemos del móvil. ¿Los responsables? Ese colectivo de impacientes que exigen contestación a sus comunicaciones en un corto plazo de tiempo que han estipulado y convertido en norma no escrita de obligado cumplimiento. Su comportamiento les convierte en tiranos de los receptores de sus mensajes. El asunto provoca situaciones surrealistas. El exigente monta en cólera y empieza con un tercer grado que lleva al agraviado a confesar hasta lo que cenó la noche anterior.

En este punto, mantente firme y no dejes que invadan tu espacio. No estás obligado a nada. Contestar o no es cuestión tuya. Que no te cuenten cuentos para no dormir. Tú llevas el teléfono y procedes como mejor te parezca. Grábatelo y así evitarás relaciones tóxicas, y no solo a nivel sentimental, también de amistad. Alguien que quiere controlarte, no te conviene.

La intimidación es necesaria en todos los ámbitos y, por supuesto, en lo que se refiere a nuestra vida virtual. Uno de los desencadenantes de grandes broncas es el estado en las aplicaciones de mensajería instantánea. Hay personas que cuando envían un mensaje y nos ven *online*, esperan respuesta inmediata. Es cosa de ellos. En relación con nosotros, actuaremos como mejor creamos. Aunque haya quien no lo crea, todavía quedan personas que tienen vida más allá del teléfono.

Que nadie entienda que estoy fomentando la no contestación. En absoluto, lo que quiero transmitir es que el control es nuestro y que no debemos dejar que exista intromisión en esta parte tan privada de nuestra vida. Si es tu caso, tienes que poner límites. A lo largo de este libro entenderás cómo hacerlo.

Piénsalo detenidamente y verás que es una auténtica locura sacar conclusiones erróneas sobre una persona que no tenemos delante y que por cualquiera de las infinitas de situaciones posibles le impide atendernos. Aunque no lo parezca, hay personas que no siempre están pendientes del teléfono porque tienen otros quehaceres y su atención, afortunadamente, se focaliza en diferentes campos de acción. En

contrapartida, está ese grupo de personitas para quien el móvil es el centro de su universo. La cosa llega a tal límite que esto debe ser igual para el resto de la humanidad.

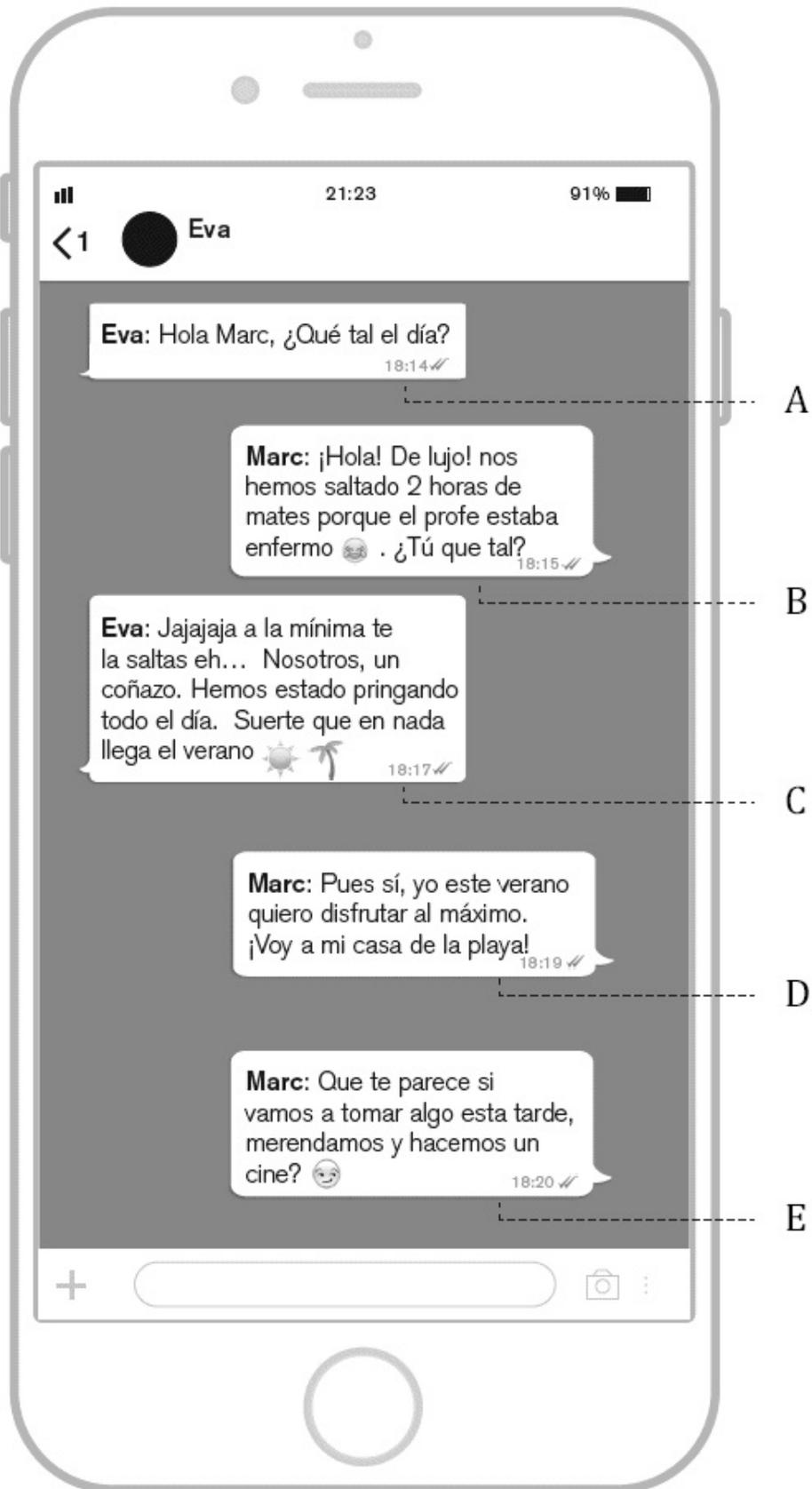
Vamos a ahondar más en la confusión que conlleva esa falsa inmediatez de las aplicaciones de mensajería instantánea. Lo más importante es tener en cuenta que nos permiten estar en contacto, pero no siempre vamos a poder mantener un diálogo, y no porque nos ignoren, que en algunos casos, sí; sino porque uno de los interlocutores es posible que esté haciendo otras cosas que requieran su atención y ni haya reparado en el mensaje. El hecho de que alguien aparezca *online* no es garantía de nada. Recuerda que no vemos a la persona. Por tanto, no sabemos en qué está focalizada su atención. Así pues, ponernos en la tesitura dramática ya comentada, no es otra cosa que ganas de pasar un mal rato alimentando fantasmas en la oscuridad.



Eva y Marc, dos adolescentes intentando ligar en un desafortunado chat

Veamos un ejemplo, dos adolescentes mantienen una conversación por *chat*. Juntos vamos a analizar su estado emocional.

Eva «abre» una conversación con Marc. *ABRIR* significa *iniciar una conversación por chat*. Ya ves que los verbos también se han adecuado a los nuevos tiempos...



A Estado emocional de Eva: nervios. Ella ha decidido iniciar una conversación con el chico que le gusta y espera respuesta.

B Estado emocional de Marc: alegría. La chica que le gusta le ha escrito. Aprovecha para hacer una captura de pantalla y mandarla al grupo de amigos. Ya sabes, para fardar ante ellos.

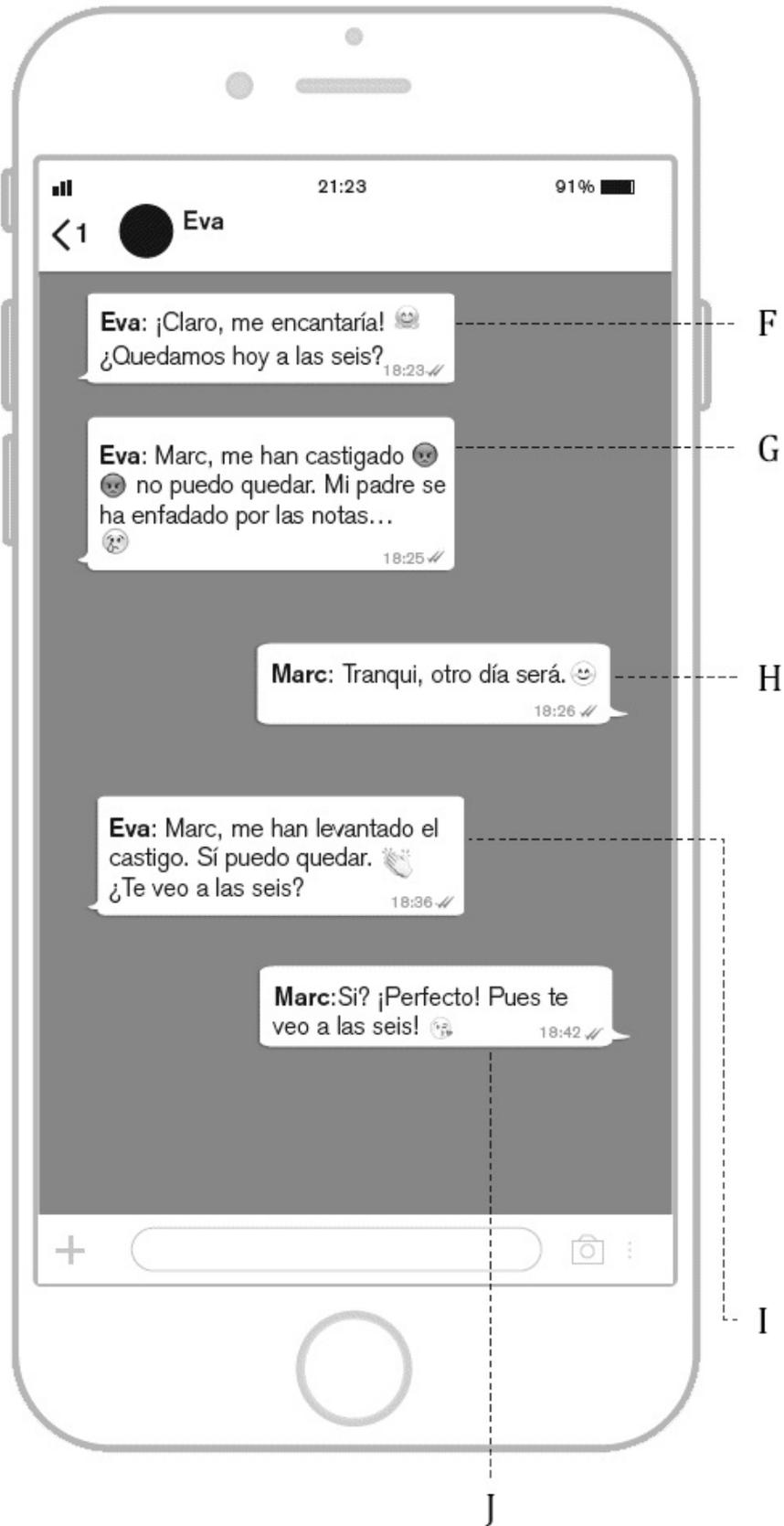
C Estado emocional de Eva: relajación, satisfacción. El chico que le gusta ha contestado. Siente que tiene interés por ella.

D Ambos adolescentes llevan ya siete minutos de conversación intrascendente. No dejan de mirar la pantalla preguntándose quién se atreverá a plantear ir un poco más allá sugiriendo quedar para tomar algo.

E Estado emocional de Eva: tensión. El chico ha puesto la primera piedra y empieza el flirteo.

..... 3 minutos sin respuesta

Estado emocional: tensión máxima. Marc no despega el móvil de su mano y lo revisa aunque no haya sonado. Sabe que Eva está por él, pero a la vez tiene dudas puesto que está tardando en contestar.



F Estado emocional de Marc: relajación de nuevo. Lo ha conseguido. Estado emocional de Eva: alegría. Ha escrito al chico que le gusta y en un rato lo verá.

El padre de Eva, Juan. Es serio, disciplinado y nada permisivo. Su hija ha suspendido demasiadas asignaturas y, por tanto, ha eliminado sus privilegios. Hoy Eva no va a salir de casa.

G Estado emocional de Eva: impotencia. No puede quedar con el chico que le gusta. ¡Qué rabia, ahora que habían conseguido quedar!

H Estado emocional de Marc: siente decepción por no ver a la chica que le gusta y, a la vez, cree que Eva le ha puesto una excusa para no quedar con él (pensamiento con connotaciones negativas activado por él mismo). Se pone a revisar la conversación para ver si ha fallado en algo. Como siempre, aparece la culpa.

.... Pasan 6 minutos

Aparece Rosa, la madre de Eva. Es más permisiva, seguramente entienda mejor a su pequeña. Le da permiso para salir, ya verá luego cómo convence a su marido.

Marc había revisado la conversación durante unos minutos, al no encontrar el «error».

¡Alarma! El chat con Eva ha quedado en pantalla.

Eva ha enviado el mensaje ilusionada, ahora ve cómo Marc supuestamente (ella está segura) lo ha leído y no contesta.

I Estado emocional de Eva: nervios.

(4 min. después) *Estado emocional: rabia. Quiere una respuesta, y la quiere ya.*

(2 min. después) *Estado emocional: odio y desprecio.*

«¡Marc es un ****! Ya no me gusta. ¡¡¡Está pasando de mi!!!»

Marc sale de la ducha y lee el mensaje...

J Estado emocional de Marc: a parte del mareo ocasionado por su chica, feliz.

Estado emocional de Eva: Vuelve a sentir esas mariposas en el estómago que le provoca ese maravilloso chico por el que está coladita.

FINAL: Eva y Marc van a merendar, al cine y posiblemente entre esos nervios adolescentes, puedan llegar a cogerse de la mano.

¿Te has dado cuenta de lo que ha pasado? En las conversaciones virtuales no sabemos lo que realmente ocurre. Vivimos en una montaña rusa de emociones en la que falta lo más importante, tener a la otra persona delante.

Marc ha pasado de la tranquilidad a la emoción cuando ha recibido el mensaje. Posteriormente, ha ido cogiendo impulso hasta reunir el valor necesario para proponerle a Eva verse. Tensión. Recibe el sí y se relaja. Le dice que no puede quedar, frustración e impotencia, a la vez, desconcierto por si es cierto o una excusa. Finalmente, alegría, pueden verse.

Eva pasa por las mismas etapas. Siente tensión por enviar un mensaje al chico que le gusta y se relaja cuando le contesta. Hablan de sus cosas y, zas, Marc le propone verse. Acepta. Está contenta. Su padre la castiga. Escribe a Marc enfadada e impotente. Su madre le levanta el castigo, bien, escribe a Marc, que no contesta. Oh, no, qué horror, no le gusto. Bueno, me da igual, pues él tampoco a mí... Y junto entonces, contesta. ¡Qué mono es! Piensa ella y otra vez el vals de las mariposas.

Recuerda, una conversación mantenida a través de una pantalla está sujeta a mil y una interpretaciones. Como te decía, el no poder mirarse a los ojos, imposibilita captar lo que siente la otra persona. A la vez, impide transmitir, en su totalidad, lo que queremos decir, por el mismo motivo. Lo de Eva y Marc no hubiera ido así si la charla se hubiera desarrollado cara a cara.

Un **70 %** de los adultos mayores de 35 años, considera que hemos dejado de comunicarnos en persona para hacerlo a través del móvil

¿Crees que siempre que mandas un mensaje expresas lo que sientes? Yo creo que no. Y no tan solo en cuestiones más banales, imagina cuando hablamos de sentimientos. Es difícil, muy difícil abrir tu corazón. En el cara a cara, ¿cuántas veces nos hemos quedado sin palabras ante una situación así? Se trata de hablar de algo que llevamos dentro. De decirle a otra persona que la quieres. Que estás ahí para lo que necesite. Que cuente contigo. Que no la vas a abandonar por más fuerte que soplen los vientos. Que es la mujer o el hombre de tu vida... ¿Te imaginas lo difícil que es transmitir algo así con una

pantalla de por medio? ¿No crees que es imposible hacerlo dado que no puedes ver la expresión de la otra persona?

Algunas personas que han venido a mi consulta me han confesado que lo intentaron y que fue un auténtico desastre. Al empezar a escribir, se dieron cuenta de que habían escogido una vía equivocada de comunicación. Se trataba de hablar de sentimientos y eso necesita calidez, algo de lo que adolecen las pantallas. Aun así, siguieron y el intento acabó en naufragio. Se trataba de abrirse para transmitir sentimientos, pero no supieron enviar el mensaje correcto, de tal forma que la otra persona entendió todo lo contrario. ¿Te resulta extraño? Pues ocurre muy a menudo. Ten presente que no poder ver el rostro de la persona con la que hablas es un hándicap. Seguro que a veces sientes que es una estupenda solución porque te evita situaciones incómodas. Sin embargo, eso no es más que un autoengaño para no afrontar la realidad. Por desgracia, algunos tienen la creencia de que lo que se transmite vía pantalla tiende a olvidarse rápidamente, que, en cierta forma, es como si nunca hubiera existido. ¿Crees que las *Stories* se crearon por mera casualidad?

En un capítulo de este libro recuerdo que te he preguntado por la conciencia en relación con lo que compartes en las redes sociales o vía chat. Quiero volver a este punto para que tengas claro que una vez algo sale de tu teléfono, *tablet* u ordenador con destino al ciberespacio, ya no hay marcha atrás. Has dejado de ser el dueño de ese contenido para compartirlo con millones de personas que harán el uso que les apetezca. Pero no solo eso, hay otro punto a tener en cuenta, es que esas fotografías, mensajes o vídeos, jamás podrás borrarlas. En este sentido, son muchos los expertos en internet que hace tiempo insisten en este punto para que los usuarios hagamos un uso responsable. No, no quiero asustarte, solo concienciarte. El juego es divertido mientras tienes el control, ¿pero qué ocurre cuando lo pierdes? Analízalo.

Es curioso que una herramienta como el teléfono, cuya misión y razón de existir ha sido facilitar la comunicación, justamente la esté poniendo en peligro.. Y eso es culpa nuestra, por el uso que hacemos. Por cierto, un inciso, ¿sabes en qué ocasiones telefoneamos? Pues ante situaciones urgentes o de gran importancia. Cuando tenemos algo que verdaderamente deseamos compartir o en el caso de que sea vital para nosotros recibir una respuesta. En definitiva, cuando existe una necesidad de comunicación real.

Te propongo un experimento que puedes llevar a cabo en tu casa o en la oficina. Durante una semana, guarda el teléfono en un cajón y obligate a no tocarlo. Verás que

cuando hayan transcurrido esos siete días, seguirá ahí, te lo prometo. Doy fe de que el móvil no tiene vida propia ni alas para volar. Eso quiere decir que tú eres el único responsable de su manejo. A veces, cuando planteo esto en mis clases, veo la preocupación en el rostro de algunos alumnos. Si es tu caso, no te agobies, tiene solución, para eso estás leyendo este libro. Eso sí, ahora no te relajes y lo dejes escondido en la habitación. ¡Sigue leyendo hasta el final!

Al principio del relato sobre Desiré expliqué que el problema era que los detalles cibernéticos habían empezado a sustituir a los reales. Esos ramos de flores que antes Guillermo le enviaba a su mujer habían mutado en *gifts* o fotos que recibía vía chat. Por el mismo medio le hacía llegar mensajes románticos y cosas más picantes. Sin embargo, ese cambio estaba afectando a la relación. Seguían unidos pero el vínculo había traspasado el umbral de lo humano para instalarse en lo cibernético. Desiré me explicaba que empezaba a sentirse decepcionada porque su marido le prometía cosas a través del teléfono que luego no cumplía: «Me dice que me desea y que me lo demostrará en cuanto llegue a casa. El problema es cuando llega, está cansado, dice que necesita dormir y adiós a esa noche de pasión que habíamos planeado». Desiré empezaba a acusar el cansancio de una situación que se movía entre lo real y lo irreal. Esa misma mañana, su marido le había enviado un ramo de rosas. Al recibirlo, ella sintió el impulso de abrazarlo pero no estaba. Tuvo que conformarse con enviarle un mensaje cariñoso, pero que para ella era insuficiente. Y es que por más que te empeñes, una pantalla no sirve como correa de transmisión del amor. En este punto, te habrás dado cuenta de que Desiré se debate en un dilema. No puede negar que su marido está pendiente de ella, pero utiliza un doble lenguaje donde las palabras han perdido su significado real.

SIN PRESENCIA O CONEXIÓN INTERIOR, LOS VALORES SON SOLO PALABRAS

Esta es una de mis frases favoritas. Debemos ser conscientes de que cuando enviamos un mensaje a través del móvil, en la otra persona se despiertan unas expectativas que si no somos capaces de cumplir van a jugar en nuestra contra. Habremos fracasado al no ser capaces de hacer realidad lo prometido. A su vez, esto causará frustración en el receptor, ya que se sentirá ninguneado. Por tanto, la medida es muy importante en este punto. No prometas lo que no seas capaz de cumplir.

Si me dices que me quieres, necesito sentir tu amor. Si prometes estar en los malos momentos a mi lado, cuando tenga un problema te quiero ahí. Si te caigo mal, no pongas buena cara al verme. Queremos realidad. Queremos actos.

Recuerda, lo que transmites a través del móvil debe ser concordante con la realidad. Al otro lado de la pantalla hay una persona que cree lo que has escrito y confía en que lo lleves a cabo. Aunque conozcamos a mucha gente que lo hace, no caigamos en el error de jugar con los sentimientos de los demás.

La comunicación es fundamental para la sociedad. Nos hace crecer, desarrollarnos y jamás podrá ser sustituida por una pantalla.

DIETA DIGITAL

y Los valores o acciones que manifiestes a través de una pantalla deben ser reconocibles en la vida real

Como te he contado a lo largo de este capítulo, el ser humano está hecho para sentir. Ante los sentimientos no hay rival y, de todos, el que más relaciones rompe es la decepción.

¿Cómo llegas a la decepción? Cuando esperas algo que no se cumple, y eso deja huella.

Antes de enviar un mensaje, debes pensar lo que quieres expresar y no caer en el impulso de escribir lo primero que se te pase por la cabeza. Recuerda, en cuestiones de nuevas tecnologías, todo queda grabado. Una vez la información sale de tu teléfono y va hacia el ciberespacio, ya no tienes ningún control sobre la misma. Por otro lado, está la interpretación que la otra persona hace de lo que envías, así que para evitar malentendidos, revisa una, dos y hasta tres veces el contenido del mensaje antes de darle a enviar.

Tengo un truco muy bueno, cuando escribas algo, imagínate realizando la acción que quieres transmitir en la vida real. Si al hacer este ejercicio sientes que puedes llevarlo a cabo, adelante, pulsa el botón de enviar. En caso contrario, haz una pausa, vuelve a redactar el texto y repite lo que te he propuesto. Verás como el truco funciona.

y Asegúrate de que utilizas el móvil para comunicarte

Tenemos miles de posibilidades de comunicación. Ya lo sabemos. También sabemos que la menos utilizada es la llamada. Hemos hablado de lo curioso del caso.

Vemos como el móvil tiene cientos de funcionalidades, pero se creó de forma primaria para llamar. Es importante no olvidarlo.

Cuando te llegue un mensaje no creas que estás obligado a responder de inmediato, eres libre de actuar como quieras con tu móvil. Y más importante, no exijas inmediatez a la persona que le has enviado un mensaje. Si de verdad quieres una respuesta rápida, llama.

Recuerda que la ausencia de respuesta no significa todo lo negativo que crees, existen muchos más motivos.

Los mensajes son muy útiles, como los mails, pero son un método de comunicación sin límite de tiempo, ni por lentos ni por rápidos. Debes tener paciencia.

Cuando queremos contactar con alguien debemos hacerlo de la forma más próxima posible, siempre que lo hacemos a través de una pantalla existe una carencia real de afecto. Sea por trabajo, amor o amistad, quien recibe nuestra llamada necesita sentir lo que estamos expresando.

Cuando necesites hablar con alguien, llámalo. O mejor, si es posible, tratad de veros en persona.

Los valores o acciones que manifiestes a través de una pantalla deben ser reconocibles en la vida real

Asegúrate
de que
utilizas el
móvil para
comunicarte

GAD
COLGADOS
OSCOLGADOS
LGADOSCOLG
SCOLGADOS
DOSCOLGAD
LGADOSCOL
OSCOLGADOS
ADOSCOLGAD
OLGADOSCO
BADOSCOLGA
GADOSCO

6. COLGADOS

A lo largo de este libro utilizo en diferentes ocasiones el término «nuevas tecnologías». ¿Y quién mejor que Steve Jobs para darle sentido a estas dos palabras? Corría el año 1976 cuando Steve Wozniak, Ron Wayne y el propio Jobs pusieron la primera piedra de su conocida manzana. Y lo hicieron en un garaje. Posteriormente, llegarían las diferencias y cada uno seguiría su camino.

Steve Jobs era un líder nato, un experto en motivación, de ahí que sus frases sigan resonando como un mantra en la sociedad actual. Hay una que me gustaría analizar contigo: «No permitas que el ruido de las opiniones de los demás ahoguen tu voz interior». Siendo como era un hombre convencido del poder de la palabra, creo que el mensaje que quiso transmitir era la importancia de una personalidad cargada de autoestima.

Como muchas frases que se incluyen dentro de los manuales de superación, la de Jobs suena bien. Otra cosa es cuando tratas de llevarla a la práctica, entonces no resulta tan sencillo. Si la trasladamos al terreno de las relaciones sociales, la cosa se complica. Algunas personas necesitan sentir que forman parte de un grupo porque no se identifican con quienes componen su mundo. Existen personas que buscan desesperadamente la admiración de los demás para sentirse seguros y valorados. Estos dos colectivos son muy vulnerables dado que su afán por ser aceptados les puede llevar a cometer acciones que les pondrán en un punto sin retorno.



Jaime, el arquitecto de veinticinco años que quería encontrar novia

Hace algunos años vino a mi consulta Jaime. Tenía veinticinco años y acababa de licenciarse en Arquitectura. Las cosas le iban bien. Había empezado a trabajar y eso

hizo que pudiera independizarse. Recuerdo que me comentó que le gustaría encontrar pronto a esa compañera de vida con la que formar una familia. Le dije que estaba seguro de que lo conseguiría. Era un chico atractivo, de complexión atlética y, a simple vista, parecía que no iba a tener problemas para encontrar novia. Pero sí, había algo que lo impedía.

En ocasiones, la mente es nuestro peor enemigo. Me refiero a esos pensamientos negativos sobre nosotros mismos que vienen una y otra vez. Cuando no se tienen las herramientas psicológicas adecuadas, la obsesión gana la partida y acabamos por creernos lo que no son más que depósitos de negatividad que nuestra experiencia vital ha hecho que acumulemos.

En el caso de Jaime, su problema es que no se sentía lo suficientemente valorado por los suyos, incluía a familiares y a amigos. Esto le había hecho instalarse en un sentimiento de abandono que le llevaba a creer que era como si no existiera para los demás: «Lo tengo todo, Marc, familia, dinero, puedo permitirme caprichos... Pero, si te digo la verdad, me falta algo, y lo más duro para mí es que no sé qué es. Por más que lo analizo, no logro descifrar de qué se trata».

Jaime estaba cómodo y se abrió a mí para explicarme cosas que creo era la primera vez que verbalizaba: «Siento que mis amigos son más felices que yo. La mayoría tiene novia y hacen planes maravillosos cada fin de semana. Sin embargo, para ellos es como si yo no existiera. Llega el sábado y no recibo un mensaje para quedar. La sensación que tengo es de soledad. Me siento solo. Es como si no contara para los demás».

Describió a la perfección lo que le ocurría. Su soledad era producto del sentimiento de no pertenecer a ningún grupo. Tal como yo lo vi en ese momento, su gran error era llamar amigos a quienes solo eran conocidos, de ahí que no le integraran en sus planes. Algunas personas caen en el error de confundir lo que tan solo es una relación superficial con una amistad. Esto hace que las expectativas sean muy altas y el batacazo es terrible. Era lo que le ocurría a ese joven que estaba sentado en mi consulta.

Buscando consuelo a su desconsuelo, Jaime se adentró en el mundo de las redes sociales. Me comentó que alguien le dijo que era muy fácil conocer gente utilizando esa vía y se lo creyó. El problema es que el asunto se le había ido de las manos y le ahogaba la tiranía del mundo virtual. Le comenté que lo más adecuado, siempre que a él le pareciera bien, sería que yo le siguiera en las redes para ver cómo se manejaba y también que juntos revisáramos su teléfono cuando viniera a mi consulta.

Por mi trabajo como terapeuta en el campo de la adicción a las nuevas tecnologías, he revisado muchos perfiles en las redes sociales. Sin embargo, pocos como el de Jaime. Tenía unas fotos espectaculares tomadas en localizaciones paradisíacas. Por no hablar de las que hacían referencia a mansiones, coches de alta gama o éxito profesional. Lógicamente, con esta carta de presentación, cada vez que publicaba una imagen, recibía miles de *likes*. Así se premia en las redes a los triunfadores, a los que exhiben contenido que se enmarca dentro del ámbito conocido como *The good life*.

Las redes sociales tienen un doble filo, un lado es suave y el otro pincha. Pues bien, es en este último en el que caen los que conforman el grupo de quienes luchan desesperadamente para ser aceptados y valorados. Erróneamente, creen que eso se consigue a través de la admiración. ¿Y cómo se obtiene? Los que no pueden pasar sin redes sociales, te dirán que a base de *likes* y comentarios porque sus ídolos son los *influencers*. Esos seres inalcanzables que han conseguido el éxito a base de publicar fotos, vídeos o entradas en un blog.

Muchos de los mal llamados *influencers* no son más que personas que viven por y para conseguir *likes* y comentarios. Es de sobra conocido que las firmas apuestan por la publicidad *online*. Una acción comercial en las redes sociales puede pagarse muy bien, siempre dependiendo del número de seguidores y de la interacción de los mismos. No obstante, hablamos de casos aislados. En un mundo tan cambiante como el virtual es muy difícil mantenerse dado que la competencia es brutal. La sobreexposición virtual crea soledad, frustración, tristeza y por tanto, te lleva directamente y sin freno a la adicción. Situación que hace sentirte juzgado en todos tus actos

Las redes sociales se han convertido en una prolongación de la vida real para muchos. Se trata de un terreno donde si aciertas con lo que publicas, recibes muchos halagos. Esto hace que mucha gente haya entrado en una espiral de caos y viva para subir fotos y vídeos. Cuando entramos en el *timeline* de nuestras redes sociales, nos aparece lo que nuestros amigos han compartido. Un momento, por ahí sí que no paso. No se trata de amigos, sino de personas que nos han agregado, o viceversa, y comparten con nosotros, y cinco mil más, una parte de su vida.

Por cada segundo que pasa se crean **6 nuevos** perfiles en las redes sociales

En ocasiones, viendo la obsesión de publicar que tienen algunas personas, me pregunto si viven la experiencia o bien la provocan para hacer la foto. Es una duda que me asalta cuando veo imágenes que es imposible que salgan así de perfectos a menos que lo intentes un centenar de veces.

Ahora te pregunto: ¿para qué cuelgas una foto? ¿Qué esperas conseguir? Mientras lo piensas, te cuento la teoría que yo tengo al respecto, ¿vale?

y **No sé por qué cuelgo lo que cuelgo**. Puede que la respuesta te suene a broma pero no lo es. Estoy seguro de que si te pregunto por qué publicas tal o cual imagen, vas a decirme que no lo sabes. Por tanto, siempre que vayas a compartir algo en las redes sociales, quiero que tengas muy claro el motivo que te mueve a hacerlo y el objetivo que esperas conseguir.

y **Cuelgo la foto o vídeo porque quiero compartir mi felicidad**. Ahora voy a confesarte algo que quizás te sorprenda: las redes sociales es el lugar donde más se miente. No digo que sea tu caso, pero es bueno que lo tengas en cuenta cuando revises el perfil de algún conocido donde todo es maravilloso. Por lo general, la mayoría de los usuarios solo comparten cosas buenas porque han comprobado que mostrar su mejor versión tiene mayor eco y provoca muchos mensajes de felicitación.

y **Cuelgo la foto o vídeo porque quiero compartir mi tristeza**. Hablamos de un grupo muy reducido, pero que no podemos obviar. Se trata de personas con un perfil social muy bajo. Tienen problemas para relacionarse debido a alguna situación adversa que no han sido capaces de superar. El hecho de publicar su infelicidad no es más que un grito de auxilio que suelen responder quienes se encuentran en su misma situación. Normalmente, utilizan una serie de etiquetas que obligan a los responsables de las redes sociales a revisarlas constantemente porque se trata de material sensible. De ahí que cuando alguien hace una búsqueda con esos #hashtag, aparezca un mensaje de advertencia.

y **Cuelgo fotos o vídeos porque quiero que todo el mundo sepa lo que hago.** Quienes así responden son los que se engloban en el grupo de los exhibicionistas. Les gusta ser el centro de atención y necesitan que les miren. Normalmente, comparten su vida al minuto. Ojo con esto porque entraña cierto peligro en cuanto a seguridad. Cuidado con el tema de la localización en las redes sociales. ¿Hasta qué punto es bueno que la gente sepa, en todo momento, dónde nos encontramos?

y **Cuelgo fotos o vídeos para sentir la aprobación y/o admiración de los demás.** Por ahí van mis pensamientos más malignos. Creo que lo que colgamos tiene como objetivo que nuestro entorno nos admire o sienta que hacemos algo diferente, superior.

Aquí quiero añadir algo. ¿Qué pasa cuando cuelgo una imagen que considero va a tener mucha repercusión y no la tiene? Es decir, publico algo esperando una lluvia de admiración que no llega. Demos la bienvenida a la decepción. Posteriormente, ojo, aparece la frustración, prima hermana de la depresión y la adicción. Posiblemente esa foto la borres e incluso cuelgues una similar en el futuro. En cualquier caso, parece que tu gran momento no ha causado tanto impacto y, en consecuencia, notas el amargo sabor de la derrota.

Y ahora la bomba, ¿qué te han aportado hasta ahora las imágenes y vídeos que has compartido en las redes sociales? Como respuesta base, *likes* y comentarios. FIN.

Nuestra autoimagen ha sido construida por lo extrínseco, lo que recibimos de los demás, por ese motivo es lógico buscar aprobación. Nos reafirma y da seguridad. Pero, ojo, la línea que separa el «me gusta que hablen bien de mí» al «necesito que hablen bien de mí» es finísima. Y es aquí donde debes analizar si la opinión de los demás te lleva a cambiar tus decisiones. Por otro lado, debes tener en cuenta que si para ti lo importante es que hablen de ti, seguro que vas a recibir muchas alabanzas, pero prepárate porque también recibirás críticas. Es el precio a pagar por estar en el centro de la diana.

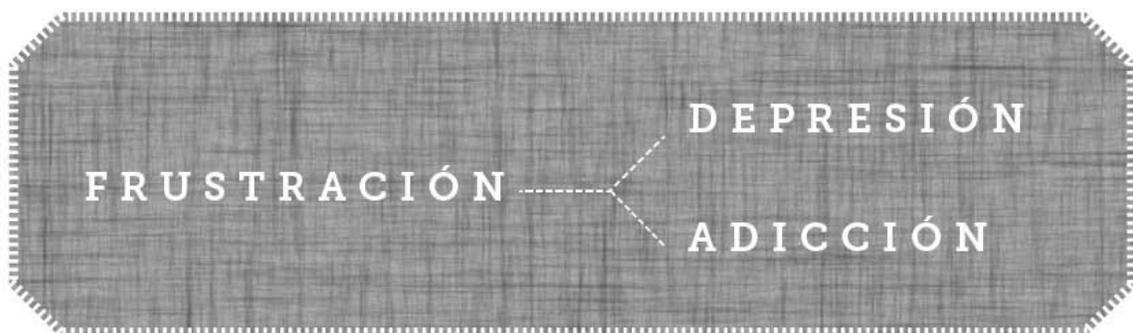
QUIÉN SOY VERSUS QUIÉN QUIERO HACER CREER QUE SOY

Ya he explicado antes que es en las redes sociales donde más se miente. La gente tiende a compartir una versión de sí misma que, en algunos casos, no se corresponde con la realidad. Por regla general, la gran mayoría de los usuarios magnifican su realidad a base

de grandes dosis de imaginación. Una experiencia bonita la presentan como la quintaesencia de la felicidad, como corresponde a los ciudadanos de Arcadia.

Lo explicado en el párrafo anterior puede parecer entraño. Algo que se hace sin más y que no interfiere en nuestra vida real. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando te vas a dormir? Estás a solas contigo mismo y puedes mirar a los ojos tu realidad. Arranca aquí un análisis de sinceridad que resulta muy doloroso cuando tienes que reconocer que tu mundo no es de color rosa, que lo que compartes en el mundo virtual, poco o nada tiene que ver contigo. Y, entonces, aparece la frustración. Sientes que te has desdoblado en dos personalidades, la real y la virtual, para llenar un vacío existencial, pero no lo has conseguido. El no ser capaz te provoca desilusión, tristeza y decepción.

¿Y si en vez de dejarnos caer en esa espiral de autodestrucción optamos por ser nosotros mismos? Sí, me refiero en la autopista virtual. Ya está bien de fingir una existencia que no es la nuestra. Con eso solo conseguimos engañarnos a nosotros y a los demás. El éxito no está en los *likes* ni en los comentarios, tampoco en esa falsa admiración que recibimos de personas a quienes apenas conocemos. Y es aquí donde puedo decirte: la vida es eso que pasa mientras estás compartiendo en las redes sociales, ocupado y preocupado por la repercusión. ¿Quieres saber qué es la felicidad? Tan solo tienes que disfrutar el momento.



Jaime decidió dar un vuelco en su forma de plantear las relaciones sociales. Le aconsejé que lo mejor sería que dejara de publicar en las redes durante un tiempo. Pactamos tres meses y aceptó. Empezó entonces la parte más dura para él. Tenía que aparcar lo que hasta ese momento había sido prácticamente el centro de su universo. Lejos de mostrarse remiso a iniciar el proceso de desintoxicación, estaba animado porque, por fin, habíamos descubierto el origen de su adicción: «Marc, siempre que

hago algo quiero fotografiarlo o grabarlo. Sé que lo que me mueve a hacerlo es únicamente el deseo de sentir que los demás me admiran».

Las primeras semanas fueron difíciles para Jaime. Experimentaba alteraciones en su carácter por la ansiedad que produce dejar un hábito. Al cabo de dos meses, consiguió estabilizarse y me comentó que se sentía mucho mejor. En la primera fase del tratamiento, el paciente acusa un vacío propio del síndrome de abstinencia que va desapareciendo a medida que logra estabilizarse. En la fase final, debemos conseguir que pueda gestionar sus redes de forma correcta.

Empezamos un trabajo de psicoterapia intenso. Necesitábamos subir su autoestima y potenciar que conociera gente de forma real. Uno de los puntos clave era que empezara a valorarse para así poder presentarse ante los demás sin miedos e inseguridades. Si lo conseguía, podría decir adiós a esos filtros que utilizaba para adornar su personalidad porque le parecía poco atractiva. Cuando habían pasado tres meses sin que publicara nada en las redes sociales, llegó el día clave. ¿Y qué crees que hizo? Lo sabrás más adelante.

VAMOS A ECHAR UN VISTAZO A LO QUE COMPARTIMOS EN INTERNET

y **Cuelgo contenido propio en solitario**. Para mí, se trata de la mejor opción. Comparto momentos donde solo aparezco yo. Por tanto, no involucro a nadie. Si me equivoco, solo me repercute a mí. Ahora tocaría el análisis de lo que busco con esta opción y lo que me aporta.

y **Cuelgo contenido donde aparezco con más gente**. Si publicas imágenes donde apareces con otras personas, lo primero que debes hacer es pedir permiso. Puede ocurrir que no veas nada malo en la imagen, pero otro de los participantes sí. Existen casos en los que algunas personas se han visto metidas en un buen lío por culpa de alguien con quien se hizo una foto y la compartió sin preguntar. Por tanto, aunque casi nadie lo hace, tú sí. Solicita autorización y así te evitas problemas.

y **Cuelgo contenido donde no aparezco**. Es un comportamiento más conservador. Gente que cuelga lo que ve o vive, pero opta por no tener protagonismo. De cualquier

forma el objetivo final, normalmente, es el mismo, complacencia social.

Algunos de mis pacientes me han comentado que lo que les llevó a dar el paso de venir a mi consulta fue recuperar el tiempo. La adicción a las redes sociales conlleva dedicar muchas horas a ellas. Cuando entras en esa espiral de enganche, no te conformas con subir cualquier foto. Dado que se busca la admiración y el destacar sobre los demás, hay que dedicar tiempo a la publicación que impactará a nuestros seguidores.

Por experiencia sé que quienes basan su día a día en las redes, desarrollan una obsesión por conseguir la imagen perfecta. En estos casos, se trata de fotografías planificadas y estudiadas de principio a fin. La localización, la pose, la expresión del rostro, el *outfit*, nada se deja al azar. Conseguir esto requiere mucho tiempo y dedicación. ¿Sirve de algo? Francamente, no, pues hablamos de personas a quienes su enganche les ciega impidiéndoles sentirse satisfechos. Al final, la rueda en la que están metidos les apremia y acaban publicando. Pero si les preguntas si están felices con el resultado, te dirán que no.

Es en estos casos cuando intento que mis pacientes tomen conciencia del tiempo que malgastan. Su día se va en pensar, representar y publicar una imagen. Y, mientras tanto, se olvidan de vivir. En vez de disfrutar de un maravilloso día, malgastan las horas en algo puramente ficticio que solo les reporta insatisfacción. Es el círculo vicioso de la adicción.

Ahora te propongo un ejercicio, cierra los ojos y piensa en cuántas horas dedicas a las redes sociales. No solo en lo relativo a tus publicaciones, también a las de los demás, porque estoy seguro de que algunas miras revisando tu *timeline*. Seguro que el resultado te ha sorprendido. Es más del que creías, ¿verdad? ¿Y qué tal si cambias el chip? Te aseguro que las actividades en el mundo real son más placenteras y beneficiosas porque son de verdad. El mundo virtual es teatro, puro teatro.

Según el uso y el comportamiento que se hace de las redes sociales, los usuarios podrían responder a las siguientes categorías o perfiles:

y **El activo**. Comparte todo lo que hace, siempre ofreciendo la mejor imagen de sí mismo y de su vida. Puede llegar a colgar hasta tres imágenes al día. Tiene conocimiento pleno de las tácticas en las redes sociales para obtener mayor repercusión: cuál es la mejor hora para publicar, qué palabras clave van a generar más

visibilidad, los gustos de sus seguidores... Estamos ante una persona que vive por y para las redes dado que busca reconocimiento y admiración. Ya es curioso que, muchas veces, alguien que genera tanto contenido esté vacío del mismo.

y **El pasivo**. Cuelga imágenes o contenido propio solo de vez en cuando. Sus publicaciones se circunscriben a momentos puntuales que ha vivido y le han reportado gran felicidad. Estamos ante un perfil normal dentro del uso de las redes sociales. Ni mucho, ni poco. Es correcto.

y **El voyeur**. Es aquella persona que nunca publica en las redes sociales, pero que está apuntado a ellas para ver qué comparten los demás. Sin duda, podríamos darle el título de cotilla, pero suena mejor *voyeur*. Cuidado con estos perfiles ya que no inspira demasiada confianza alguien que siempre revisa lo ajeno sin aportar nada propio.

y **El mentiroso**. Son aquellas personas que inventan perfiles falsos con diferentes objetivos y finalidades. En la mayoría de los casos, no traman nada bueno, porque si así fuera, no tendrían necesidad de esconderse. En los últimos tiempos han proliferado este tipo de usuarios fantasmas en las redes que, en algunos casos, se dedican a captar gente con fines poco escrupulosos. Para evitar disgustos, recomiendo solo agregar a personas conocidas. La experiencia ha demostrado que el mundo virtual entraña más de un peligro y, por lo tanto, hay que tomar precauciones.

y **El que vive al margen de las redes sociales**. Fácil. Es una persona segura. Llena por dentro y que no necesita la aprobación de los demás. Juraría que son felices en el más amplio sentido de la palabra.

Volvamos ahora a Jaime. Llegó a mi consulta con las ideas muy claras. Había tomado una decisión, solo dejaría instalada en su teléfono una aplicación de mensajería instantánea, pero sin acceso directo en la pantalla principal. Afirmaba que después de ese tiempo de inactividad en las redes sociales, junto con el trabajo terapéutico, su vida había cambiado de forma muy positiva: «Me he dado cuenta de que ya no necesito la aprobación de los demás. Al principio, lo pasé mal pero ahora me siento liberado. Ya no siento esa presión por recibir *likes* y comentarios». Durante los tres meses de tratamiento, había conseguido fortalecer su personalidad y ya no dependía de la

aprobación de los demás. Entendió que si no ponía normas, y seguía unas pautas en cuanto al uso del teléfono, no lograría superar su adicción. Es muy difícil desengancharse de las drogas si cada tarde te reúnes con personas que las consumen. ¿Recuerdas que Jaime me había dicho que su deseo era encontrar novia para formar una familia? Pues bien, lo consiguió. En la última sesión me presentó a Elena, su actual mujer.

Déjame volver a mi estantería. Voy a buscar qué demonios significa admirar a alguien.

ADMIRACIÓN: VALORACIÓN MUY POSITIVA DE UNA PERSONA O UNA COSA POR SUS EXTRAORDINARIAS CUALIDADES.

No estaba equivocado. La palabra tiene el significado que creía. Se admira una cosa o persona por sus extraordinarias cualidades. ¿Y cómo se conocen en profundidad esas cualidades? ¿Cómo se testan? En persona. Es en este plano donde podremos comprobar que la maravilla es tal. Por tanto, si nos atenemos a la realidad, todo elogio que recibimos a través de las redes debe ponerse en cuarentena y no tomarse como un hecho comprobado.

Y ahora quiero saber, ¿cuántas palabras de admiración dedicaste durante la semana pasada a las personas cercanas a ti? ¿Cuántas veces elogiaste a tu pareja, padres, hermanos, amigos, hijos o conocidos? Y en el trabajo, ¿manifestaste reconocimiento ante el buen hacer profesional de tus compañeros o subordinados? Quizás fue al contrario y lo focalizaste todo en ti pasando los demás a tercer o cuarto plano.

La baja autoestima y falta de valoración son dos características que se adquieren en la niñez. Es cuando la personita se está formando cuando los padres deben reconocer sus logros y animar a emprender nuevos retos. Ya en la edad adulta, estimular a las personas a través de frases de reconocimiento es una forma de insuflar seguridad.

Esa mejor versión de uno mismo que algunos intentan propagar a base de falsedad en las redes sociales es solo una quimera. Nadie está todo el día perfecto para salir en la foto ni viviendo experiencias maravillosas. Eso lo sabemos todos. Entonces ¿por qué nos empeñamos en alcanzar la perfección a base de mentiras? Nada gana a la naturalidad. Es

posible que no siempre te guste lo que ves, pero esa es la grandeza de la vida. Por tanto, muéstrate tal cual eres. Acéptate y te aceptarán.

DIETA DIGITAL

y Piensa, intuye, vive, evalúa (PIVE)

Piensa. Qué estoy colgando y para qué. Qué busco y qué quiero recibir a cambio. Medita sobre los motivos que te han llevado a sumergirte en las redes sociales.

Intuye. ¿En qué puede afectarte esa búsqueda de reconocimiento en las redes? Si dedicas mucho tiempo a ello, es posible que descuides algunos de tus grandes pilares: familia, amigos, trabajo... Por tanto, debes establecer un equilibrio. Ni mucho, ni poco. Un punto intermedio es lo correcto.

Vive. Mientras estás ocupado preparando los contenidos que vas a compartir, desconectas de la realidad. Tu mente está centrada en un solo objetivo: crear la historia más atractiva para obtener un montón de *likes* y comentarios. Fíjate que la foto y el vídeo están en un segundo plano. Únicamente representan la vía que te lleva a la meta. Ni tan siquiera se trata de que comprendas que no disfrutas el momento y que te estás perdiendo muchas cosas, es que algo que tendría que ser agradable significa sufrimiento.

Evalúa. Lo que compartes en las redes está sujeto a la opinión de tus seguidores. Seguramente, recibirás una gran cantidad de comentarios positivos en público. Sin embargo, ten en cuenta que la gente tiende a mentir y suele decir lo que realmente piensa en privado. Y lo que tendría que quedar en el plano personal, un día, llega a tus oídos. ¿Estás preparado para esto?

y Gestiona correctamente tus redes sociales

Este punto se divide en cuatro partes. Existen diferentes posibilidades de gestión de las redes. En cualquier caso, te propongo una fórmula para que inviertas el menor tiempo posible en ellas y de forma totalmente segura.

Elimina las aplicaciones de las redes sociales de tu teléfono móvil. Si lo que queremos es no invertir más tiempo del debido en nuestras redes, estamos ante la fórmula ideal. Muchas veces, las consultamos por impulsividad, aburrimiento o hábito. De hecho, vemos a gente que se comporta como autómatas dando *likes* a publicaciones a las que no prestan la menor atención. Vamos, que si les preguntaras qué había en la foto, no sabrían decirlo.

No mantengas la sesión abierta en las redes sociales. Tanto si decides entrar en ellas a través de la aplicación como del navegador, al salir, dale al *logout*, o lo que es lo mismo, cierra sesión. Sabemos que el teléfono móvil es un elemento muy deseado por los amigos de lo ajeno y que podemos quedarnos sin él al menor despiste. Para proteger totalmente nuestra intimidad es importante que tengas la sesión cerrada. A la vez, eso rompe la inercia de entrar constantemente, ya que resulta molesto tener que introducir el nombre de usuario y contraseña cada vez que sientes la necesidad de hacerlo.

Cuando escribas algo, piensa qué pasaría si se hiciera público. Al enviar un mensaje no prestamos demasiada atención al contenido porque creemos que solo lo leerá el destinatario. Por tanto, a veces, actuamos sin filtro. Pues bien, esa seguridad desaparece cuando tomamos conciencia de que esas comunicaciones pueden hacerse públicas por diferentes motivos: un fallo del sistema, como, por ejemplo, que alguien acceda a nuestro terminal. Los *hackers* suelen hacerlo utilizando el cebo de wifi gratis. También está el riesgo de perder el teléfono o que nos lo roben. Otra posibilidad es que el destinatario del mensaje decida compartirlo con otras personas. Por tanto, vigila lo que escribes.

Disfruta el momento. Está bien que compartas ciertos aspectos de tu vida, pero no que los provoques con el único fin de llamar la atención de los demás. Quiero que saborees la vida de forma genuina. Que tu memoria pueda llevarte a esos momentos vividos cuando cierres los ojos. No pierdas la esencia de lo humano por querer registrarlo todo en tu teléfono. Vive de verdad tu momento. ¡Pura vida!

Piensa,
intuye,
vive,
evalúa
(PIVE)

Gestiona correctamente tus redes sociales

ERNOESP
ODER QUERER
QUERERNOESP
OESPORDER QU
ER QUERERNOE
RERNOESPODE
SPODER QUER
QUERERNOES
RNOESPORDER Q
DER QUERERNC
JERERNOESP
OESPORDER QUE
-PDERNOE

7.

QUERER NO ES PODER

Hoy en día, no tener móvil, es como pasear por el antiguo oeste sin un revólver. Señalado, juzgado y preguntado por el hecho de no tenerlo. La presión social nos obliga a ir armados por la calle, si no, estamos en inferioridad y, sí, cuanto más grande sea y más veloz dispare mi revólver, mejor.

El hecho de no tener móvil es algo poco habitual. Aquellos que deciden prescindir de él, son observados como bichos raros. Es como si se tratara de una norma no escrita, pero de obligado cumplimiento. Por tanto, quien no la sigue, es objeto de comentarios y hasta suspicacias. Sí o sí, parece que todos estamos obligados a llevar encima un teléfono. Y ojo porque no sirve cualquiera, el aparato debe de ser de última generación. En caso contrario, todo serán indirectas para hacerte ver que estás completamente desactualizado. Aquí me gustaría señalar que cada uno debe elegir el móvil en función de sus necesidades. Es absurdo gastar un dineral en un teléfono cuyas prestaciones no vas a utilizar.

La dependencia al móvil puede comprobarse al ir por la calle. Es curioso ver a gente que camina mientras tiene la cara pegada a la pantalla. Esta costumbre es, por desgracia, causa de accidentes. Entre transeúntes se produce más de un choque. También es causa de atropellos, pues hay quien cruza sin antes mirar el semáforo. Tanto enviar y contestar mensajes conlleva caídas al no estar atento a obstáculos que existen en las aceras: desniveles, agujeros, pivotes de metal...

Me gustaría saber si crees que el móvil causa adicción. Yo no tengo duda alguna al respecto. Es más, este libro es una consecuencia del enganche que existe al teléfono en nuestra sociedad. Sea cual sea tu opinión, quiero que la analicemos juntos.

El teléfono móvil tiene muchas ventajas, algunas de las cuales ya he comentado. Voy a repasar ahora las que para mí son las más importantes:

y **Facilita la localización**. Saber dónde está una persona puede ser de vital importancia en ciertas situaciones. El hecho de que los terminales de nueva generación integren navegador GPS permite buscar rutas para llegar a un determinado lugar al que no sabemos cómo dirigirnos. Por otro lado, en caso de urgencias, el móvil es un gran aliado.

y **Permite pedir ayuda**. Si por desgracia somos víctimas de un asalto en la vía pública, podemos pedir ayuda a las autoridades. No en el momento en que esté ocurriendo, pero sí después. Es muy importante saber que tras un susto, puedes recurrir a alguien que venga a rescatarte. En caso de ir paseando y ver que alguien está en peligro, más de lo mismo. Una de las grandes utilidades del móvil es que puede salvar vidas. Si nos encontramos mal o vemos que ha ocurrido un accidente, podemos pedir ayuda. Estaría bien que los más jóvenes memorizaran el número de emergencias antes de saber utilizar las redes sociales. De todas formas, en este punto, quiero que tengas en cuenta una cosa. Estoy seguro de que lo más valioso que llevas encima es tu teléfono. Eso es algo que saben los amigos de lo ajeno y por eso van a aprovechar el menor despiste para robártelo. Aunque te resulte chocante, los móviles es lo que mejor se vende en el mercado negro. La demanda de terminales de gama media y alta es mucha. Por desgracia, existen personas sin escrúpulos que en vez de ir a una tienda y adquirir un teléfono, recurren al supermercado que regentan los delincuentes porque saben que pueden obtener uno de última generación a un coste muy por debajo de su valor real en un establecimiento de telefonía.

y **Posibilita la comunicación**. A través de mensajes o llamadas, el teléfono móvil permite que nos comuniquemos entre nosotros. Quiero remarcar algo, siempre y cuando la otra persona (pareja, amigos, compañeros o HIJOS) quieran. Cuando escribimos o llamamos buscamos una respuesta lo más inmediata posible y, para nuestra decepción, no siempre es posible.

¿Te has fijado que pongo en mayúsculas la palabra «HIJOS»? Te voy a explicar un secreto que puedes compartir con otros padres. Tal y como te explicaba al principio del libro los hijos que tienen móvil siempre saben cuándo les has llamado o escrito. La experiencia me ha enseñado que se trata de un colectivo que jamás descuida el teléfono. Por tanto, eso de permanecer en un lugar sin cobertura, nanay. ¿Quedarse sin batería?

Antes la muerte. Y no revisar el teléfono durante más de cinco minutos, primero se junta el cielo con la tierra. Así las cosas, solo se trata de si quieren o no responderte.

Ahora quiero que entiendas que las funciones básicas del móvil, enviar y recibir llamadas, chatear o navegar pueden hacerse con un modelo de gama intermedia. Por tanto, en lo referido al uso, no necesitamos adquirir un aparato de última generación porque la realidad demuestra que la utilidad que le damos es la que he descrito al principio de este apartado. Sin embargo, debido a la importancia que ha adquirido el teléfono, la gente te clasifica por el terminal que llevas, especialmente los más jóvenes. Esto afecta a algunas personas, que no quieren que se rían de ellos por no estar a la última en este terreno y de ahí que adquieran nuevos modelos con asiduidad.

Las compañías telefónicas hace tiempo que descubrieron que se mide socialmente a las personas por el modelo de móvil. Si antaño el poder económico de alguien se calculaba en función del coche que tenía, hoy se hace a través del teléfono que maneja. Si preguntas, muy pocas personas van a admitir que no quieren ser señalados por no llevar un aparato de última generación. La mayoría te dirá que se han decantado por un terminal de características avanzadas dado que lo necesitan. Sin embargo, te pregunto: ¿son necesarias cámaras de tantos megapíxeles para tomar simples fotos o vídeos que se van a compartir en las redes sociales? ¿De verdad nos hace falta un procesador súper potente para navegar o leer el correo? ¿Seguro que necesitamos altavoces de alta fidelidad para escuchar una canción?

Tal como yo lo veo, una persona con un modelo de gama media tiene suficiente para cubrir sus necesidades móviles, pero adquiere uno de última generación, no ha calculado bien dichas necesidades iniciales. Un *smartphone* no puede chutarse en vena, de ahí que a algunos les parezca exagerado el término «adicción». Sin embargo, las posibilidades de ocio y distracción que ofrece son tremendamente atractivas porque abren un mundo que atrapa por la comodidad. ¿Para qué vas a salir de casa a ligar si tienes aplicaciones que prometen encontrar la pareja perfecta? ¿Qué necesidad hay de arreglarse y bajar a la calle para hablar con alguien si puedes hacerlo tranquilamente tumbado en la cama? Y es en la falsedad de que las pantallas son una ventana al mundo donde la gente queda atrapada.

En este punto debemos fijarnos en las redes sociales y los videojuegos que, como anteriormente he comentado, son las aplicaciones más utilizadas por los usuarios.

LAS REDES SOCIALES TIENEN VENTAJAS. VEÁMOSLAS

y **Nos acercan a nuestros seres queridos.** A través de imágenes, vídeos o mensajes podemos sentirnos mucho más cerca de nuestros seres queridos o de aquellas personas que echamos de menos por estar lejos de nosotros. Se trata de una ventaja siempre y cuando hablemos de una distancia física importante. Pero si me dices que las redes son tu punto de comunicación con alguien que vive en tu misma ciudad, vamos mal. En ese caso, en vez de conectar, desconectas, y lo haces porque teniendo la posibilidad de verte en persona, escoges la pantalla como vía de comunicación.

y **Son una fuente de información.** Sin embargo, debes tener en cuenta que no puedes dar por bueno todo lo que encuentras. Hace unos años se hizo un estudio sobre la información médica publicada en internet y el resultado fue que gran parte de la misma era incorrecta. El mundo virtual ofrece la posibilidad de que cualquiera cree un blog o una página web y la llene de contenidos. Pero mucho cuidado, eso no garantiza que el nivel de transcripción o selección se haya hecho de forma correcta ni por un profesional ducho en la materia. Por tanto, no hay que conformarse con la opción fácil de introducir el término en el buscador y apretar el botón. Internet es una fuente de información pero no la única y principal.

y **Nos amplían el abanico de la comunicación.** Es cierto, podemos comunicarnos con quien deseemos tanto si está cerca como a miles de kilómetros. Sin embargo, recuerda que debes seguir unas pautas. El contacto virtual siempre debe ser la antesala al real. Y en ese contexto tiene que valorarse. En caso contrario, vienen las malas experiencias. Te creas unas expectativas que no se corresponden con la realidad y entonces llega el batacazo, la frustración y la decepción.

y **Nos permiten compartir.** La mayoría de los usuarios de las redes sociales, comparten experiencias vía foto o vídeo. Se trata de retazos de nuestra vida que no suponen peligro alguno. Sin embargo, en ocasiones, hay quien por descuido o bien llevado por la atracción que despierta el mundo virtual, deja ver a los demás cosas que no debería, como documentos personales o de trabajo. Por no hablar de imágenes que pertenecen a la más estricta intimidad. Que otros lo hagan, no significa que debas seguir el ejemplo. Al contrario. En este punto debes pensártelo detenidamente antes de

enviar una publicación al ciberespacio. Recuerda que pierdes el control en cuanto ese contenido sale de tu teléfono, ordenador o *tablet*. A partir de ese momento, ya es de dominio público y no puedes controlar el uso que harán de él. Todos conocemos las malas experiencias que algunos han tenido al publicar ciertas cosas.

y **Son un espacio de almacenamiento de la información.** Lo que se conoce como nube no es más que un servidor donde se almacena información. Considero que es un servicio muy útil, ya que podemos subir material que ocupa mucho espacio en nuestro portátil y recuperarlo cuando deseemos. En el grupo de los conferenciantes, en el que me incluyo, se trata de una opción muy utilizada porque hace que te despreocupes de si llevas encima el pendrive que contiene el texto escrito, las imágenes y vídeos.

y **Son una fuente de ofertas, incluso de trabajo.** Te cuento, en las redes sociales encontramos millones de ofertas: juego, sexo, apuestas, videojuegos, compra de ropa, violencia, etc. Y, como te decía al principio de este párrafo, también se pueden localizar buenas ofertas de empleo. ¿Has pensado alguna vez por qué cuando entras en tus redes aparecen esos mensajes de publicaciones o páginas sugeridas? Todo está basado en las páginas o perfiles que visitamos. Esa información queda registrada y está a disposición de la red social. Así que en función de nuestras elecciones, salen las sugerencias y anuncios. Si a esto añades que cuando te registras en una red social te piden tu edad, sexo, estudios, hobbies y etcétera, pues lo tienen muy fácil para catalogarte y servirte en bandeja a los anunciantes. Se trata de una información valiosísima. Bien lo saben quienes contratan campañas de publicidad en las principales redes sociales, las opciones de segmentación son tantas que hasta llegas a pensar que es increíble que existan herramientas así. Ya ves, de pura magia, nada de nada. Truco del bueno.

Y, COMO DECÍA, LOS VIDEOJUEGOS TAMBIÉN TIENEN SUS VENTAJAS

y **Estimulan los sentidos.** Las llamativas interfaces y detalles de juego estimulan diferentes sentidos al mismo tiempo. La memoria es una de las grandes beneficiadas,

ya que hay que estar muy atento al juego y recordar cosas que han pasado en niveles anteriores.

y **Fomentan la curiosidad, la capacidad de reacción y el espíritu investigativo.** Puede llegar a reducir hasta un 25 % el tiempo de reacción para desencallar una situación negativa.

y **Estimulan la coordinación.** En el momento que juegas a un videojuego, debes coordinar ojos y manos, y, por lo tanto, prestar atención a lo que ves y haces.

y **Son una fuente de diversión.** Creo que esta es la mayor de las ventajas. La diversión.

Quiero ser sincero, no creo demasiado en los videojuegos. Sé que no son lo peor del mundo, pero desde mi puesto de trabajo hemos decidido optar por la eliminación total. Entiendo que el teléfono móvil y las redes sociales han aparecido para quedarse y que debemos educar para fomentar su buen uso. Pero con los juegos no soy tan permisivo, me recuerdan al casino, los prostíbulos o las asociaciones donde se venden y consumen sustancias.

Hay pocos juegos que puedan aportar al usuario algo más que diversión o distracción. Por el contrario, las posibilidades de caer en las garras de la adicción son muy altas. En este caso, las consecuencias negativas ganan por goleada a las positivas. Observa:

y **Generan adicción.** La más destacada y clara. Es algo obvio, real y tangible. Los juegos de ordenador, *tablets* o *smartphones* están creando gran dependencia en la sociedad. El colectivo más perjudicado, los adolescentes.

y **Limitan a sus usuarios a practicar otras actividades.** Y llegan incluso a rechazar otras formas de ocio. El adicto necesita consumir y su vida se circunscribe a eso. De ahí que el resto de las actividades se vean gravemente afectadas: descanso, estudios, trabajo, relaciones personales...

y **Tienen un alto coste económico de adquisición y uso.** Los videojuegos son caros. Es cierto que encontramos algunos de precio intermedio. Sin embargo, en estos casos, a medida que vamos jugando, aparecen mensajes que prometen maravillosas

actualizaciones previo pago de su importe. Nos encontramos con muchos casos en los que tanto jóvenes como adultos, porque la adicción no hace distinción de edad, han gastado más de lo que podían asumir recurriendo al dinero que estaba destinado para otros menesteres.

y **Generan un peligroso estado de evasión y relajación.** Se trata de un elemento altamente adictivo y prueba de ello es que cuando juegas, pierdes la noción del tiempo. Terminas una partida y ya quieres empezar otra. Quedas segundo y quieres volver a intentarlo. Cualquier excusa es buena. Esta afición hace que alguien pase horas delante de la pantalla y llegue a sorprenderse cuando decide abandonar el juego por el tiempo empleado. En caso de que no exista reacción alguna ante esta situación, tenemos delante a una persona con un grado altísimo de adicción.

Es cierto que cuando el usuario se encuentra jugando, se relaja. A la vez, estamos encontrando muchos casos de agresividad ante los novedosos juegos que fomentan una extrema competitividad. Todos queremos ganar y perder genera rechazo, rabia y frustración. Creo que estas palabras ya te van sonando.

y **Transmiten ejemplos poco educativos.** Gran parte de los juegos son excesivamente violentos y destilan un lenguaje vulgar y soez. Sus protagonistas no son ejemplo a seguir para los jóvenes que se están formando y que mañana serán los encargados de crear y educar a nuevas generaciones. Resulta preocupante ver a un jugador insultando, chillando o golpeando porque la partida no va tan bien como desearía o, sencillamente, porque quiere imitar a su héroe de la pantalla.

y **Provocan en el usuario estrés y ansiedad.** Antes, porque el deseo de empezar a jugar domina al usuario y le impide centrarse en otra cosa. Durante, porque en ciertos niveles aumenta la adrenalina debido a la tensión. Y, finalmente, también al acabar la partida, porque el jugador jamás se sacia y únicamente quiere repetir.

Las personas que se encuentran atrapadas en su adicción al juego son retraídas, con un perfil tímido que les dificulta entablar relaciones personales de vínculo fuerte. Curiosamente, los que pertenecen a este colectivo comparten algunas características similares: falta de higiene y sobrepeso. Su adicción hace que estén muchas horas sentados frente a la pantalla y eso conlleva una alteración en los horarios que se plasma

en unos hábitos de vida nada saludables que saltan a la vista. Bajo rendimiento laboral y/o académico, comprensible, pues no disponen de tiempo para ser eficaces. Y como imaginas, son poco sociales. Ellos dirán que juegan con amigos, que hablan por un micrófono, etc. Pero la realidad, es que siguen sentados en su sillón y tecleando mientras observan atentamente una pantalla.

Los juegos *online* utilizan diferentes cebos para atraer a sus compradores. Quizás te gusta llamarlos «jugadores» pero para las empresas de videojuegos, créeme son puros billetes. En el momento del registro o descarga inicial no te piden dinero, las cuotas llegan cuando ya has invertido mucho tiempo, así probablemente pagarás. Promueven el juego en equipo, así te sientes perteneciente a un grupo y sientes la responsabilidad de jugar «por ellos» ya que teóricamente dependen de ti. Los juegos son mucho más sencillos en su inicio, posteriormente y de forma progresiva va incrementando su dificultad siendo más complicado pero a la vez asequible, así crea en ti un reto. Generalmente, incluyen recompensas variables, a veces ganas y otras no (como en un casino). Al ganar obtienes un reconocimiento lo que es un refuerzo positivo e inmediato después de cada victoria. En definitiva, todo está pensado y todo lleva al mismo destino: la adicción.

Te comentaba mi negativa a que juegues o que lo hagan tus seres queridos. Hay demasiados «peros» y el peligro de caer y hacerse daño es enorme. Tocar fondo es fácil, subir a la superficie cuesta mucho.

Si hacemos una comparativa entre los que juegan y los que no, los resultados son abrumadores. En el primer grupo, encontramos individuos que presentan retraso emocional y académico. Se trata de personas que viven en un aislamiento social absoluto. Llegan a desconectar de todo y de todos, lo que les incapacita para desarrollar vínculos afectivos sólidos y asumir compromisos profesionales o de estudios. En cambio, los integrantes del segundo grupo son más felices, proclives a ayudar a los demás y emocionalmente estables a todos los niveles.

Bien, ahora me pregunto, ¿cómo hemos llegado a esta situación límite? ¿Quién tiene la culpa?

El teléfono móvil contiene en sí mismo ciertos elementos adictivos. Ofrece unas posibilidades que generan adicción a menos que estemos alerta. Si a esto unimos las redes sociales y los juegos, tenemos el caldo de cultivo perfecto para atrapar a aquellas personas más vulnerables. No hay que bajar la guardia porque los desarrolladores de

tecnología móvil cada vez ofrecen más prestaciones a las que cuesta resistirse. Aquí es importante recordar que un teléfono de gama intermedia cubre sobradamente nuestras necesidades. Hay que mantenerse firme en este punto y no ceder al chantaje de los adolescentes que suelen implorar un nuevo modelo porque todos sus amigos lo tienen. La presión social en este aspecto es brutal sobre todo en el colectivo *teen*.

Si recuerdas, antes de empezar a leer este libro, has realizado un test orientativo de adicción. Estoy seguro de que durante la lectura y cumplimentación del mismo, te has sentido identificado con algunas de las respuestas planteadas. Apostaría a que una vez terminado el ejercicio, has vuelto a realizarlo poniéndote en la piel de alguien cercano a ti que temes pueda estar enganchado. Bien hecho, porque si tus sospechas se han confirmado al realizar el test, te va a tocar ayudar a esa persona. Por eso vamos a analizar a continuación las señales de riesgo a las que debemos estar atentos. Te dejo un cuadradito al lado de cada señal de alarma. Seguro que sabrás cómo utilizarlo...

■ **Mucho tiempo en tu habitación.** Dedicarle más tiempo del debido al teléfono, te va a aislar del mundo real. Esto hará que cuando estés prestando atención a tu pantalla, no lo hagas a tu entorno. El aislamiento será muchas veces en lugares tranquilos y donde nadie enturbie tu conectividad, posiblemente en tu habitación. ↗

■ **Hablar/interactuar mucho tiempo con el móvil.** Te lo he contado al empezar la lectura. Si realmente pasas mucho tiempo con el teléfono, haciendo el uso que sea, tienes un problema. ¡Alerta! Debes dedicarle el tiempo necesario, ni un minuto más. ↗

■ **Utilizarlo en lugares inadecuados.** Si utilizas el teléfono en lugares o momentos que no deberías, estás en zona de riesgo. Si lo haces en el baño, estarás más tiempo del debido. Mientras haces deporte, lo único que conseguirás será lesionarte por no prestar atención al ejercicio, además de no disfrutar de la actividad física que estés realizando. Conduciendo, puedes tener un accidente. A estas situaciones añade otras donde se usa el móvil siendo completamente inapropiado e innecesario hacerlo. ↗

■ **Utilizar el móvil a deshoras.** Me refiero, sobre todo, a las horas de descanso. Las nocturnas son las más importantes. Recuerda que tener el teléfono móvil en la mesilla de noche es una muy mala idea. Ahora te cuento más. También son horas de

incorrecto uso las comidas o reuniones familiares y sociales. Pero, sin duda, la peor deshora es la que te hace dejar de hacer otra actividad. ↗

■ **Factura excesiva.** Actualmente, vivimos en la era de las hipotecas digitales con conectividad ilimitada. Las contraemos a través de ofertas a las que es imposible resistirse por su atractivo. Y cuando nos hemos dado cuenta, ya somos prisioneros de esa cuota mensual durante dos o tres años. Mientras pasa ese tiempo, nos van ofreciendo mejoras a precios, aseguran, de saldo. Debemos contratar lo que realmente necesitemos y no dejarnos llevar por una publicidad intrusiva y machacante. Solo así evitaremos sustos al recibir la factura. Si vas a viajar al extranjero, asegúrate de las tarifas porque la broma puede salirte muy cara. ↗

■ **Falta de comunicación con tu pareja o familia.** Si la relación con tus seres queridos se ha visto enturbiada por los enfados que provoca el uso del móvil, vigila. Estás dejando de lado lo interpersonal por lo virtual. ↗

■ **Cambios emocionales.** Eva y Marc nos lo han demostrado en el capítulo cinco. A través de los mensajes que enviamos y las respuestas que obtenemos, podemos sentirnos de una forma u otra. Si el hecho de enviar y recibir mensajes te desestabiliza, al punto que afecta a tu estado de ánimo, significa que tienes una dependencia de algo que no es real ni tangible. ↗

■ **Disminución del rendimiento laboral o académico.** Utilizar el teléfono en horas de trabajo o estudio solo provoca distracción y, por ende, un mal rendimiento. Esto puede traducirse en un despido, en caso laboral, o en malas notas, en caso escolar. En ambos casos, debes controlar los motivos que te mueven a utilizar el móvil. Si se trata de comunicaciones sin importancia, desiste y verás cómo al cabo de una semana ese impulso se va mitigando. ↗

■ **Enfado, malestar o incomodidad cuando no dispones del teléfono móvil.** Cuando por el motivo que sea no puedes utilizar el móvil, en modo alguno tu comportamiento debe verse afectado. En el caso de personas muy enganchadas se desata el mal humor, la irascibilidad y, en algunos casos, episodios de agresividad. Si

tu conducta varía cuando no tienes el teléfono cerca o no puedes hacer uso de él, padeces el síndrome de abstinencia. ↗

¿Has visto cuántos cuadraditos has rellenado, ya sea pensando en ti o en otra persona? No debes alterarte, son señales de riesgo que nos avisan de que algo no funciona. Vamos a centrarnos en las que has marcado.

Ten por seguro que tanta cruz genera problemas, estos son algunos de ellos:

y **Mala educación.** Los adictos al móvil dan muestras de mala educación al hacer uso de él cuando están rodeados de otras personas. También por ignorar a personas que necesitan su atención.

y **Peligro de caer en otras adicciones.** La personalidad se forja a través de conductas. Una personalidad vulnerable ante las adicciones se verá tentada a probar otras actividades o sustancias que pueden ser perjudiciales.

y **Fascinación por el aparato y sus novedades.** Aparece en el mercado una versión superior de mi teléfono móvil que incluye tropecientas mejoras, según me indican vía publicidad, y, encima, resulta que mi amigo ya lo tiene y afirma que su vida es mejor desde que lo adquirió. ¿Resultado? Voy corriendo a la tienda para comprar uno.

y **Puerta abierta a peligros desconocidos.** *Cyberbullying*, acoso escolar o laboral, agresiones físicas, robos... El momento tecnológico puede llegar a ser muy malvado.

y **Trastornos del sueño por no descansar correctamente.** Es una de las cosas que más me preocupa. Somos conocedores de la importancia que tiene el descanso en nuestras vidas para tener cuerpo y mente en perfecto estado. Por tanto, dormir con el móvil encendido hace que las ondas que desprende interfieran en el ciclo del sueño. ¿Quieres saber por qué?

Luz azul

Los teléfonos móviles actuales emiten un tipo de luz conocida como «luz azul». La misma, además de afectar al sueño, impide conciliarlo. Estoy seguro de que, en alguna ocasión, has echado ese típico último vistazo al teléfono antes de ponerte a dormir. Y cuando has acabado y has querido cerrar los ojos, no has podido. El hecho de estar tumbado y relajado hace que lo que iba a ser un momento se alargue más. La luz azul tiene un gran contenido energético que causa fatiga visual, nerviosismo, migraña o cefalea, entre otras molestias.

Diferentes estudios realizados advierten que no debe alterarse el ritmo biológico. El día está dividido en tres partes: mañana, tarde y noche. En cada una de estas fases, debemos realizar las actividades propias. Si se producen alteraciones, pueden desarrollarse trastornos en la salud. Por ejemplo, en el caso que describíamos anteriormente al utilizar el teléfono en la cama, le estamos robando horas al sueño y eso hará que durante el día nos sintamos cansados y sin fuerzas para llevar a cabo nuestras obligaciones.

Es conveniente saber que las investigaciones realizadas acerca de la influencia de la luz que emiten los móviles en nuestro organismo, arroja un resultado de graves problemas de salud que se pueden traducir en cáncer, diabetes, obesidad y depresión. Estamos ante un factor de alto riesgo que puede controlarse con un uso moderado.

Dependiendo de la cercanía de la comentada luz azul, así será el impacto que tendrá en nosotros. Por regla general, cuando utilizamos el móvil, tan solo cincuenta centímetros separan nuestros ojos de la pantalla. Una distancia muy reducida y que, por ende, nos afecta.

Mensaje nocturno

Tengo muy pocas manías, pero hay algo que me puede, y es despertar de forma natural a las 7.55 de la mañana cuando el despertador está puesto a los 8.00. Por el contrario, para mí uno de los grandes placeres de la vida es despertarme a medianoche y descubrir que todavía me quedan horas para descansar. Me doy la vuelta y a soñar otra vez.

Pues bien, piensa en la hora en que suena el despertador cada mañana. Imagínate que dos horas antes te despiertas para ir al baño. Una necesidad que todos hemos vivido. ¿Qué es lo primero que harás? Créeme que mirar la hora, necesitas saber cuánto tiempo te queda para estar plácidamente en la cama. Si tienes el móvil encendido en tu mesita de noche, lo vas a mirar y ahí entras en contacto con la luz azul. Por lo tanto, adiós al descanso. Pero voy a ir más allá, si al despertar miras la hora en tu teléfono y descubres que tienes un mensaje, lo leerás y hasta quizás lo contestes dependiendo de la importancia que tenga. En ese caso, ya estás perdido, la luz azul ha activado tu cerebro y no hay forma de recuperar ese estado de placidez que te permiten esas dos horas de margen antes de que tu día empiece.

Imagínate ahora una joven que se levanta a media noche a beber agua, mira la hora en su teléfono y ve un mensaje del chico que le gusta. Entiendo que no hace falta que te cuente cómo sigue la historia. Durmiendo seguro que no. Créeme cuando te digo, lo sé por mi experiencia profesional, que cuando estamos hasta muy tarde con el teléfono en la mano, ni que sea por trabajo, al día siguiente rendimos menos. Por tanto, cuando toque ir a dormir, móvil apagado.

DIETA DIGITAL

y Duerme con el teléfono móvil apagado o fuera de tu habitación

Lo mejor es que lo mantengas fuera de tu habitación. En caso de que utilices la alarma del móvil para levantarte, olvídate. Corre a la tienda más cercana y compra un despertador.

Espero haber sido claro contigo. Como ya he explicado, el descanso es fundamental para nuestra salud y rendimiento diario. Y por si no lo sabías, también aporta felicidad.

Recuerda que el «modo avión» o «modo noche» no es lo mismo. Son modos creados para desactivar ciertas ondas o crear una falsa creencia en ti. En ambos casos, el teléfono sigue emitiendo ondas, en menor número pero igual de perjudiciales. Tengo una teoría, y es que las compañías que desarrollan teléfonos cada vez crean aparatos que favorecen que el terminal está encendido por la dificultad de apagarlo. De otro modo no entiendo que al pulsar la tecla off, salga ese mensaje de «Apagar o Reiniciar» u otros similares dependiendo del modelo. Por más difícil que nos lo pongan, debemos apagarlo cuando sea conveniente. Al día siguiente podrás encenderlo y hasta gestionarlo de manera más rápida, ágil y efectiva porque el descanso favorece tus capacidades.

Muchos amigos me preguntan qué hacer en caso de que por la noche esperen una llamada importante o de carácter urgente o bien apelando a la seguridad de que estarán disponibles por si pasa algo. Estos casos se circunscriben a personas muy cercanas a nosotros. Por lo tanto, podemos darles el número fijo de casa, dejar el aparato en la estancia contigua al dormitorio y con el volumen alto.

y No utilices el teléfono móvil una hora antes de irte a dormir

Si hablamos de tener un descanso correcto, qué menos que poder hacerlo en las horas indicadas. Es importante que no utilices el teléfono móvil en la cama antes de ponerte a dormir. Si en todo lo que hacemos hay que poner los cinco sentidos para dar lo mejor de nosotros mismos, en cuestiones de sueño, también.

Voy a darte un truco que te será muy útil y aminorará el impulso de mirar el móvil en la cama. Cuando acabes de cenar, revísalo para cerrar aquellos temas importantes y así no tendrás nada pendiente al día siguiente. Si te apetece, puedes *movilear* sin un fin claro. Hagas lo que hagas, recuerda, solo dispones de quince minutos. Cuando ese tiempo haya pasado, toca apagar el terminal y dejarlo en algún lugar de la casa donde no esté a tu alcance cuando te vayas a dormir.

Si el móvil no es un compañero recomendable a la hora del descanso nocturno, otras actividades sí. Leer, ver una película, meditar o simplemente dejar la mente en blanco mirando la pared.

y Ante las señales de riesgo en las que te sientas reconocido, pon límites inmediatamente

Revisa aquellos cuadraditos que has marcado. Sigue los consejos que te he dado a lo largo del capítulo y verás como con esfuerzo y tesón podrás eliminar esas crucecitas. Se trata de situaciones límite y, por tanto, de alto riesgo. Así que no queda otra que cambiar los hábitos. Es difícil pero se puede hacer (y debes). Además, el hecho de que este libro esté entre tus manos, significa que reconoces tu problema quieres ponerle solución. Ya tienes mucho ganado.

Al iniciar un proceso de desintoxicación, los primeros días la persona se siente fatal. La gran mayoría de mis pacientes coinciden en que han experimentado una sensación de vacío. Es normal. Cuando dejas un hábito, lo echas de menos. Tu cuerpo y tu mente te piden la dosis diaria. Si te mantienes firme y no cedes, en cuestión de poco tiempo ese vacío desaparecerá porque estarás centrado en otras cosas que sí serán beneficiosas.

En cuanto a los videojuegos, soy inflexible. Tienes que eliminarlos de tu vida. Por desgracia, he tratado a muchas personas enganchadas a ellos y los estragos que causan en su personalidad son muchos y todos negativos.

Sobre todo, evita caer en la trampa de esos juegos virtuales tan atractivos a nivel de guion y efectos gráficos. Se trata de una forma de entretenimiento que atrapa totalmente desconectando al usuario de la vida real al punto de abandonar hábitos tan esenciales como la higiene o la correcta alimentación. Todo esto, unido a la ansiedad y agresividad que generan, hacen que la zona de riesgo se encuentre al pulsar el botón «Jugar».

Si hablamos de los usuarios enganchados a los juegos, el grupo más numeroso es el de los adolescentes. Si antes la edad de inicio en este mundo se situaba a partir de los doce años, ahora vemos a niños de siete años enfrascados con su maquinita. En estos casos, los padres o tutores tenemos una gran responsabilidad y, sobre todo, debemos ser generosos. Eso de que el adulto pueda disfrutar de momentos de tranquilidad a costa de que los más pequeños de la casa estén enfrascados jugando, tiene que desterrarse. Todos necesitamos momentos de desconexión. Tan solo es cuestión de organizarnos y buscar un ocio adecuado para nuestros hijos que fomente su crecimiento en vez de interferirlo y hasta interrumpirlo.

Y, como siempre, todo empezó un día en que alguien jugó su primera partida. Le gustó y no vio nada malo en repetir. Cuando se dio cuenta, su mundo discurría en paralelo al del héroe del videojuego. Al fin y al cabo, lo que ocurre en el universo virtual no es más que una fantasía que vivimos como auténtica, pero sin las obligaciones y compromisos de la realidad. Todo empieza y acaba en una pantalla. Es el sabor de la falsa evasión que cada día capta adeptos para sus filas.

Duerme
con el
teléfono
móvil
apagado o
fuera de tu
habitación

No utilices
el teléfono
móvil una
hora antes
de irte a
dormir

Ante las
señales de
riesgo en las
que te sientas
reconocido,
pon límites
inmediata-
mente

U E U N A M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á
M I S M O U N M E N S A J E Q U E U R Á L O M I S M I R A D A J A M Á S S E R Á

8.

JAMÁS SERÁ LO MISMO UN MENSAJE QUE UNA MIRADA

¿Cómo estás? Llevamos un rato hablando y todavía no sé si has sonreído. Amo las sonrisas y me encantaría que me regalaras una. ¿Puedes? Hazlo, venga, ¡sonríe! Si alguien te ha visto seguro que pensará que igual se te ha ido la pinza. Ni caso. Siéntete libre. Total, ellos ponen toda clase de expresiones cuando están enfrascados con el móvil.

Quiero que hagas un ejercicio que consiste en cuatro puntos. Estoy seguro que te gustará. También soy consciente de que igual te resulta un poco extraño, es por eso que te pido que no hagas trampas y lo realices tal cual te indico. Esto va de hablar con un extraño. Tranquilo, que se trata de una actividad muy sana y no corres ningún peligro al practicarla.

PASO 1: busca una persona, la más cercana que haya a tu alrededor. En caso de que estés solo, te va a tocar echar mano de un completo desconocido. Pero mejor, más divertido va a resultar el ejercicio.

PASO 2: cuando hayas localizado a la persona, hazle la siguiente pregunta: ¿estás harto del uso que le das a tu teléfono móvil?

PASO 3: toca repreguntar, así que vas a tener que recurrir a tus dotes de seducción para que esa amable personita que ya te ha contestado, vuelva a hacerlo. Y ahí va la segunda cuestión: «¿Y estás harto del uso que hacen los demás, referido a las personas que forman parte activa de tu vida, del teléfono móvil?».

PASO 4: ahora cambian las tornas. Quiero que las dos preguntas anteriores te las hagas a ti mismo.

Este ejercicio puedes repetirlo tantas veces como quieras. Además de ser divertido, los resultados que arroja son ciertamente reveladores. Más del 90 % de las respuestas del paso 2 serán negativas. Un porcentaje parecido de respuestas ante la pregunta del paso 3, positivas. Seguramente, cuando te toque preguntarte a ti mismo, los resultados coincidirán.

Llama poderosamente la atención que no observemos molestia alguna en cuanto a nosotros y el uso del teléfono móvil. Sin embargo, la cosa cambia en relación con los demás. Entonces sí nos afecta y somos capaces de enumerar una catarsis de inconvenientes y reproches. Por desgracia, seguimos viendo la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio.

¿Cuántas veces te has sentido ignorado por alguien de tu entorno porque estaba utilizando el teléfono móvil? Seguro que bastantes. De esos momentos no existe constancia gráfica. Imagino tu expresión, decepción, rabia, pena... te sientes ignorado. Y es lógico, estás intentando comunicarte con alguien que pasa de ti y encima se jacta focalizando toda su atención en una pantalla. Esto, por más eufemismos que quieran buscarse, está catalogado como una falta de educación y respeto.

Igual que nos enseñan a pedir las cosas por favor o a prestar ayuda a quien la necesita, hay que incluir en el manual de las buenas maneras un apartado sobre el teléfono. Se trata de un elemento tan integrado en nuestra sociedad que hay que regular su uso dado que afecta a la relación con los demás.

El mal uso del móvil está generando todo tipo de rupturas. Personalmente, he escogido no estar con personas que están más pendientes del teléfono que de mí. O bien con gente cuya vida virtual tiene más fuerza que la real. Lo decidí hace bastante y me alegro de haber tomado esta decisión porque me ha servido para reforzar mis vínculos sociales de una forma auténtica y sin pantallas de por medio.

EL IMPACTO DEL MÓVIL EN LAS RELACIONES PERSONALES

y **Parejas**. Es obvio que cuando sientes que tu pareja te ignora y pasa rato con el teléfono nace en ti un enfado difícil de controlar. A la vez, las famosas connotaciones negativas «que estará haciendo que no sé» generan una enorme desconfianza.

y **Amistades**. Se hace dificultoso sentirse ignorado por un amigo. Cada vez son más los que no permiten en su círculo social sentir que la persona que tienen al lado no les presta atención. Si ampliamos dicho círculo a los conocidos, encontramos que mucha gente utiliza el móvil para no tener que hablar o estar con alguien. Una excusa más ante la desgana. ¿Quién no se ha refugiado alguna vez, tecleando y toqueteando el móvil, en presencia de personas conocidas, desde colegas de trabajo, o incluso en el ascensor con un vecino, con el único fin de llenar ese momento y evitar el contacto visual con esas personas, fingiendo estar ocupado?

y **Familia**. Padres ignorando a hijos, hijos ignorando a padres y hermanos ignorándose entre ellos. La teoría dice que los hijos ignoran a los padres por estar con el teléfono. Muy cierto. Pero quiero compartir algo que en todas mis conferencias me pone los pelos de punta. El 95 % de los jóvenes se han sentido ignorados por sus padres en algún momento por estar el adulto con el teléfono. Me entristece.

El **75 %** de los adultos utilizan el teléfono móvil cuando están con sus amigos o familiares

y **Trabajo**. En reuniones de trabajo o simples encuentros casuales en la oficina está muy presente el teléfono. Ya son varias las empresas que han decidido prohibir el uso del teléfono total o parcialmente y cada vez son más los trabajadores que se han marcado pautas para respetar las reuniones o momentos de descanso compartido, dejando al margen los teléfonos móviles



La historia de Germán y Gabriela, la mujer de su vida

«El móvil, causa de separación entre parejas», el titular no dejó indiferente a mi paciente, Germán. Leía las noticias sentado en el sillón de su apartamento mientras su novia, Gabriela, iba de un lado para otro. La miró y recordó cómo se conocieron. Fue

en el bar de la facultad, una etapa maravillosa. Gabi, como la llama él, es la mujer de su vida. Lo tuvo claro desde la primera vez que la vio. Empezaron una relación donde se mezclaban los libros con las citas románticas. Eran jóvenes, alegres y estaban profundamente enamorados.

Gabi tenía una cualidad que le encantaba a Germán, era lo que se dice una mujer decidida. Para ella no existían problemas, únicamente soluciones. Incluso en la situación más adversa, encontraba una salida. En cuanto al ideal de mujer que tenía, ella lo cumplía de principio a fin. Alta, de constitución deportiva, pelo castaño. Llevaba media melena escalada que hacía que un mechón de pelo le cayera hacia delante y eso a él le parecía de lo más sexi. En cuanto al carácter, era una todoterreno. Que habían previsto ir a la playa y llovía, enseguida sugería un plan que pronto hacía olvidar el anterior. «¿Y qué haces cuando te encuentras con una mujer así?», le preguntó Germán a uno de sus amigos más íntimos. «Pues te casas con ella porque dejarla escapar sería un gran error». Y sí, lo hubiera sido, porque a esa parte pragmática, unía otra muy dulce. Era, sin duda, la mezcla perfecta.

Gabriela era una mujer joven, tenía treinta y tres años y trabajaba duro para que la reconocieran a nivel laboral. Le costó mucho que la pusieran al frente del equipo de marketing de la empresa. Germán era abogado. Tenía treinta y cinco años y al licenciarse arriesgó. Lejos de decantarse por realizar unas oposiciones que le hubieran reportado un sueldo moderado pero mucha tranquilidad, o en vez de haberse enrolado en algún bufete para coger experiencia mientras esperaba que llegara su gran oportunidad, se lanzó a crear su propio despacho de abogados con otros compañeros de promoción. Y acertaron, porque el hecho de haber formado un equipo donde cada uno de los integrantes estuviera especializado en una rama del Derecho, fue algo que apreciaron los clientes. Ya no hacía falta que acudieran a diferentes bufetes. En el de Germán y sus socios podían solucionarlo todo. Eso hizo que su primer año fuera todo un éxito. En el segundo, se consolidaron. Y cuando llegó el tercero, ya estaban dentro del ranking de los cinco despachos de abogados más importantes de su ciudad.

Germán tenía una característica maravillosa. Esa tranquilidad que permite ponerse límites porque te focalizas en las actividades que haces durante el tiempo que has previsto. No escatimaba horas al trabajo, cumplía las que se había marcado y daba lo mejor de sí mismo. Y una vez acabadas sus obligaciones laborales, dedicaba el tiempo a actividades de ocio que le gustaban y le aportaban ese chute de energía positiva. Ese

tiempo de asueto le encantaba vivirlo junto a Gabi. Se reunían con amigos, jugaban al tenis o a veces se quedaban en casa disfrutando del placer de estar en el sofá viendo una película. Lo suyo era puro equilibrio. Habían encontrado la medida perfecta para que todo encajara en su vida. El balance no podía ser más positivo. Su unión cada vez era más intensa y eso hacía que pudieran compartirlo todo.

Aquel lunes, cuando Gabi llegó a la oficina, notó algo extraño en el ambiente que le hizo temer lo peor. Sin embargo, no le gustaba dejarse llevar por lo que algunos llaman señales. Se preparó un café y empezó a trabajar. Estaba enfrascada en un informe que le habían encargado con mucha urgencia. De pronto, se vio sorprendida por la presencia de su jefa. Ana se plantó delante de su mesa y con cara de pocos amigos le espetó: «¿Acaso estás sorda?». Ella solo atinó a negar con la cabeza. «Mira, si quieres conservar tu empleo, estate atenta al teléfono y al chat. Acabo de crear uno de trabajo y por ahí es por donde voy a ir dando las instrucciones de lo que cada persona del equipo tiene que hacer. Solo te lo diré una vez: ¡Que esto no vuelva a repetirse!».

El chorro que acababa de meterle su jefa dejó a Gabi noqueada. Intentó explicarle que estaba transcribiendo el informe que le habían pasado con urgencia y que llevaba los cascos puestos, de ahí que no hubiera oído el zumbido del mensaje. Sin embargo, al verla tan alterada, decidió no contestar. Aquella mujer tenía un carácter de mil demonios y era mejor no llevarle la contraria.

Personalmente, no creo que sea el móvil quien acabe con las relaciones personales, sean del tipo que sean. Por mi experiencia profesional puedo decir que somos nosotros mismos quienes la finiquitamos debido a la mala gestión que hacemos del teléfono, por eso siempre insisto en que hay que ponerse límites. Es innegable que los móviles tienen un componente adictivo en forma de atractivas aplicaciones e interfaces creadas con el único fin de captar nuestra atención. Al final, resulta que nuestra vida se reduce a una pantalla, a la que dedicamos muchas horas al día, y eso hace que descuidemos lo que realmente importa, las personas. Y cuando eso pasa, los que nos importaban, se fueron cansados del ostracismo al que les condenamos por nuestra adicción.

¿QUÉ NOS LLEVA A ENGANCHARNOS AL MÓVIL?

Hemos empezado haciendo un ejercicio de comprobación. Estamos hartos de que personas de nuestro entorno más cercano nos maltraten porque prestan más atención al teléfono que a nosotros. Sin embargo, eso que observamos en ellos y tanto nos molesta, somos incapaces de verlo en nuestro comportamiento. Ahora vamos a ver por qué se produce este fenómeno.

Existen varios factores causantes del descontrol que produce el teléfono en algunos usuarios. La cosa llega a tal punto que perdemos la voluntad y eso impide poner freno a estos malos hábitos que solo conducen a la dependencia, frustración y depresión. Por más horas que pases delante de la pantalla, nunca es suficiente. ¿Y por qué ocurre eso? Porque no disfrutas de lo que estás haciendo. Has perdido una de las cosas más importantes para ser feliz, vivir el momento. A la vez, eres consciente de que estás atrapado y que el teléfono te ha convertido en su rehén. Sabes que no estás haciendo lo correcto y eso te genera más ansiedad. Hasta tú mismo te preguntas, en ocasiones, ¿cómo puedo pasarme cinco horas chateando cuando hace un día maravilloso para salir a pasear? Sin embargo, eres incapaz de romper el ritual propio de la obsesión. Calma, hay solución. Las razones, o las motivaciones que te llevan son diversas. ¿Repasamos algunas?

y **Impulsividad**. Muchas de las veces que coges el teléfono lo haces movido por un impulso. En realidad, no necesitas consultarlo. Sin embargo, es como si una fuerza interior te obligara a hacerlo. Y una vez lo tienes en tus manos, empiezas a revisar mensajes, navegas por internet o bien das un paseo por alguna de tus redes sociales. Y lo haces de forma automática, como si fueras un robot. En casos algo más extremos esta impulsividad va más allá y hay quien puede llegar a golpear o incluso lanzar al suelo el terminal por un acto de pura rabia (como un mensaje no deseado o una partida fallida).

y **Búsqueda de sensaciones**. En ocasiones, es cierto que recurras a tu móvil porque estás buscando algo que realmente necesitas para una actividad relacionada con los estudios o el trabajo. No hay nada malo en buscar información. Varios de mis pacientes me han comentado que su enganche al teléfono se produjo por la búsqueda de nuevas sensaciones. Buscaban desesperadamente encontrar algo que les llenara e hiciera sentirles mejor. Sin embargo, la inspiración les esquivó en la autopista virtual.

A veces pienso que el aburrimiento puede ser fuente de nuevas ideas si sabes manejarlo. Tampoco pasa nada por intentar dejar la mente en blanco y que vayan fluyendo los pensamientos.

y **Carencia de afecto**. Muchas de las personas que manifiestan sentirse solas o también aquellas que buscan un grupo para integrarse son más proclives a buscar la solución a sus carencias echando mano del móvil. Creen que en el ciberespacio lograrán la compañía que tanto anhelan o bien encontrarán a esa pandilla de amigos que les dirán: «Eres uno de los nuestros». La experiencia demuestra, como ya he comentado anteriormente, que internet es el lugar donde más se miente. Por tanto, estarás de acuerdo en que es bastante improbable encontrar afecto en un mundo subterráneo donde poca gente es quien dice ser ni lleva a la práctica las buenas intenciones que pregona. Sinceramente, te recomiendo que mejor no esperes nada porque el chasco será terrible.

y **Evitar enfrentarse a la comunicación cara a cara**. Sin duda, decir algo a través de una pantallita, bien pertrechado tras ella, es mucho más sencillo y cómodo que cara a cara. En infinidad de ocasiones no tenemos el valor de afrontar una dificultad en persona y nos escondemos tras el móvil. Sin embargo, existen personas que sí tienen la valentía de abordar situaciones incómodas mirando a los ojos, pero no lo hacen porque se han acostumbrado a la facilidad que ofrece el teléfono y optan por ese medio para transmitir su mensaje. Una pena.

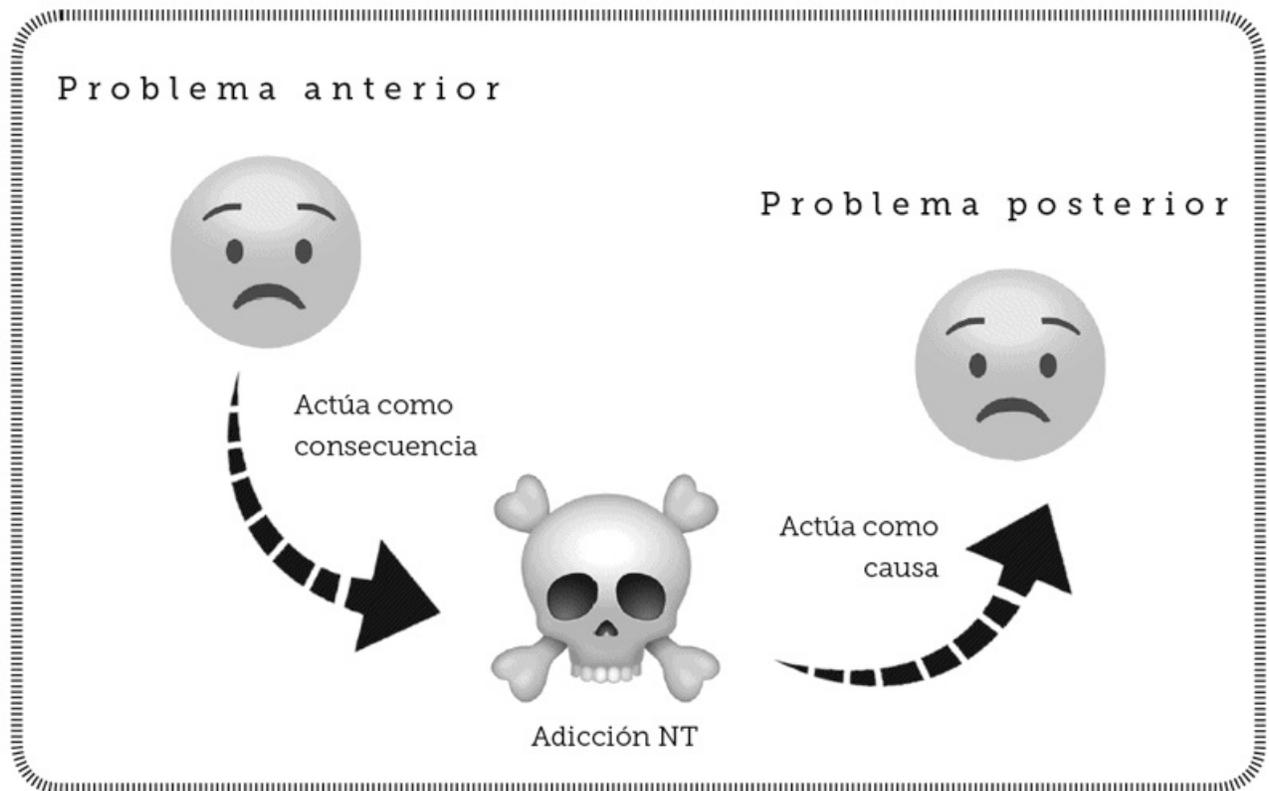
Me gustaría hacer hincapié en el error en que hemos caído en cuanto al móvil. Se trata de una herramienta para comunicarnos y la estamos utilizando para incomunicarnos. Y esto ha sucedido porque la hemos convertido en el centro de nuestra existencia. Todo pasa por el teléfono. Despierta, hay vida más allá del móvil. Está bien que sea el canal para transmitir ciertos mensajes, pero no para tratar temas importantes. Hay cosas que solo pueden resolverse mediante el diálogo, y el diálogo requiere mirarse a los ojos, observar la expresión del otro para saber qué está pasando por su mente cuando pronuncia tal o cual frase. Las miradas son muy importantes, también el movimiento de las manos, la forma de sentarse o echar la espalda para adelante o para atrás. Es lo que se denomina lenguaje corporal y créeme que tienes que observarlo mientras escuchas con atención a tu interlocutor. Si eres de los que echa mano del móvil para abordar

cuestiones peliagudas, siento decirte que estás en el grupo de los cobardes, y esto es algo que me preocupa, y que también debería preocuparte a ti. Una sociedad que aboga por que los individuos sean capaces de opinar libremente, de manifestarse ante temas de gran calado social y que ensalza la creatividad, resulta que tiene una generación perdida, que vive al margen de estos valores, cuya principal característica es la falta de coraje para dar la cara.

La adicción al móvil es igual a cualquier otro tipo de abuso de sustancias. La dependencia lo que hace es formar conexiones neurológicas en el cerebro que provocan que quienes padecen esta patología la vivan de forma similar a los que están enganchados a la *Oxicodina* (analgésico que alivia el dolor). Chutarse en vena el teléfono provoca altos niveles de ansiedad, aislamiento y soledad. Otra vez se demuestra que parapetarse tras una pantalla conlleva involución además de una grave problemática que conviene tratar en cuanto se detecta. Por eso es tan importante que estemos atentos a los signos de alerta que genera el enfermo.

CAMBIANDO HÁBITOS

¿Y de dónde viene esta adicción? Desde luego no aparece de la nada. Observa este gráfico y lo entenderás.



Problemas no superados. La cabeza es como cualquier otra parte del cuerpo. Cuando te das un golpe, tienes que ir al médico para que te cure. Ahora aplica esto a un problema pasado o actual pero con presencia. Pasa el tiempo y cada vez se enquistas más. Al punto que te pesa e interfiere con tu actividad normal. No te permite concentrarte ni disfrutar porque siempre está presente en tu pensamiento. En este tipo de situaciones, las personas tienden a refugiarse en algo que les haga olvidar u ocupar momentos para la no preocupación.

La solución pasa por un cambio de hábitos. En definitiva, vivir, y eso no se consigue a través de una pantalla. Sé que ahí te sientes seguro, atrapado por las luces del mundo virtual, pero, recuerda, llevas mucho tiempo así y cada vez el efecto de esa falsa evasión dura menos. Te pasas horas y horas con el teléfono en la mano, pero está empezando a pesarte tanto como el problema que te llevó a él. Quisiste romper el círculo vicioso del pensamiento que te torturaba y has acabado cayendo en un agujero negro que te tiene prisionero.

Los más jóvenes es como si hubieran nacido con un teléfono entre las manos. Desde pequeños, forma parte de su vida. Les atrae poderosamente porque emite sonidos y luces. Esto no ha pasado desapercibido para los fabricantes de juguetes, que los han

incorporado a su catálogo. Por otro lado, es un objeto que les resulta familiar dado que ven a sus padres utilizarlo con frecuencia. Por tanto, asimilan que forma parte del mundo en el que viven y lo utilizan indiscriminadamente.

Sigamos con la historia de Germán y Gabi. Un día, Germán vino a terapia y me explicó que estaba preocupado por su pareja. La veía muy tensa y siempre alerta al teléfono. No pasaban cinco minutos sin que le echara un vistazo. Era lo primero que miraba antes de irse a dormir y al despertar. Él sabía que esa hiperactividad se había desarrollado por culpa del trabajo. Desde que su jefa le dijera que si se le escapaba otro mensaje la despediría, vivía prisionera. Se lo confesó una noche mientras compartían una cena romántica y ella se rompió. Empezó a llorar y las palabras brotaron de su boca. Él la escuchó atentamente. Cuando acabó de desahogarse, Germán intentó hacerle ver que era una mujer sobradamente preparada y que no le costaría encontrar otro empleo. Hizo hincapié en que esa situación le estaba afectando, al punto que había empezado a interferir en su relación. Gabi reaccionó y prometió buscar una solución.

Los días pasaban y Gabi no daba síntomas de mejora. Seguía igual, enganchada al móvil. Germán le preguntó sobre buscar otro empleo, pero ella dijo que había descartado la idea porque eso significaba fracaso. Alegó que si no podía solucionar esa circunstancia, entonces es que no era lo suficientemente fuerte. Suele ocurrir cuando las personas están dentro de una rueda. Dan vueltas buscando una salida que no existe. Les ofreces ayuda y la rechazan. Por más que les expliques que si no permiten que abras la jaula no podrán salir, su enroque les impide coger tu mano.

Si algo tenía Gabi es que era muy cariñosa. Con una gran empatía que hacía que siempre se interesara por las cosas de Germán. Sin embargo, desde que sucedió el encontronazo con su jefa, había cambiado. Ni preguntaba ni quería ser preguntada. Ni abrazaba ni quería ser abrazada. Todo esto hizo que el ambiente entre la pareja se volviera tenso e irrespirable. Germán me reconoció que si antes volver a casa era motivo de alegría, ahora retrasaba la hora de llegada porque le desgastaba la situación. Todo era malas caras y peleas. Así las cosas, sugerí a Germán que preparase un fin de semana romántico para ver si en ese ambiente era posible reconducir la situación. La acción estaba dirigida hacia dos puntos. El primero y más importante, que ella se

relajara y consiguiera desconectar. El segundo, reactivar la relación de pareja. Y para ambas cosas, nada mejor que un SPA.

Poco pudo disfrutar Gabriela del sábado y el domingo que con tanto mimo había preparado su chico. Ni los chorros de agua termal ni tampoco los masajes terapéuticos del balneario consiguieron que se despegara del móvil. Su jefa, que parecía realizarse haciéndole la vida imposible, no paraba de enviar mensajes donde le reclamaba cosas de trabajo que bien podrían haber esperado al lunes. El miedo a perder el empleo hacía que se comportara como una autómatas en cuanto el destello de luz brotaba del móvil. Sin leer el mensaje, se iba directa a la habitación para encender el portátil y así poder cumplir con los requerimientos de Ana.

La tensión que Gabi arrastraba comenzó a hacer mella en la pareja. Era tanto el volumen de trabajo y las exigencias de su jefa que empezó a cambiar sus hábitos de vida. Meses antes de que Ana entrara en su vida, comer a diario con Germán era una cita ineludible. Iban al restaurante de Max, un japonés de renombre donde disfrutaban de una estupenda comida. Se lo pasaban muy bien juntos. Hablaban, reían y recargaban pilas para poder tirar hasta la noche.

Gabi empezó a utilizar el móvil para avisar a Germán de que no podría ir a comer, que llegaría tarde por la noche... Y, cómo no, lo hacía vía chat. Él, en este sentido, era descuidado. Por las mañanas, estaba en el juzgado. Por la tarde, en el despacho, recibiendo a los clientes y preparando los juicios del día siguiente. Por tanto, miraba el teléfono cuando podía y a veces no contestaba a los mensajes de Gabi porque eran de tal obviedad que no había lugar a respuesta.

¿Es posible que una simple orden laboral pueda alterar una relación de pareja hasta el punto de romperla? Es algo que cuesta creer. Sin embargo, en el caso de Gabi y Germán había afectado mucho. Se amaban, eran cómplices, lo pasaban muy bien juntos... Hasta que apareció Ana y lo fastidió todo. Metió tanta presión en Gabi que la desequilibró y eso afectó a lo suyo con Germán.

El caso de Gabi, una mujer segura y con una personalidad bien formada, demuestra que nadie está exento de caer en las garras de la adicción. Cualquiera puede convertirse en un adicto con tan solo variar algunas circunstancias de su vida. Las personas en situaciones de fuerte estrés son el colectivo más fácil de atraer al lado oscuro.

¿EL ADICTO RESPONDE A UN PATRÓN?

Reconocer a un adicto no es tan fácil como puede parecer a simple vista. Hay quien tiene un gran dominio de la situación y la controla de tal manera que habría que fijarse mucho para reconocer su problema. En el otro lado de la orilla se encuentran los que no pueden disimular su enganche. Vamos a repasar sus principales características. No hace falta cumplirlas todas para ser considerado un adicto. Con solo identificarse con dos, ya estamos en zona de riesgo.

y **Suele tener una baja autoestima.** No es un secreto. Todas las adicciones comportan un perfil con baja autoestima. El no sentirte del todo bien contigo mismo, tener cierta falta de seguridad o dudar de tus actos hace que busques aprobación constante. ¿Dónde la puedes encontrar? Seguramente en tus propios actos, pero es más sencillo hacerlo en lo social. Necesitas ser aceptado y admirado por los demás, lo que comporta que a través de una pantalla busques estímulos positivos que te hagan sentir mejor.

y **Tiene pocas habilidades sociales.** Cierto que mucha actividad con el móvil pasa por chatear con otras personas. Poder utilizar diferentes técnicas, o incluso escribir, borrar, escribir, borrar tantas veces como necesites con tal de acabar enviando el mensaje que crees perfecto. No tener capacidad real para interrelacionarte puede acabar llevándote a hacerlo a través de una pantalla. Con ello crees que tienes más amigos, que la gente te quiere más. Pero es mentira, lo único cierto es que sigues solo en casa.

y **Tiene tendencia a mentir.** Dicen que el adicto es siempre el último en enterarse, y es cierto en un alto grado. Pero una vez conseguimos que sea consciente, no debemos obviar la realidad. El adicto al móvil es mentiroso por defecto. Utiliza esta herramienta para poderse sentir mejor o no recibir el castigo verbal y emocional de sus más cercanos. Existe también la persona que miente de forma compulsiva creyendo que esa pequeña excusa le permitirá seguir conectado y que «no es para tanto».

y **Muchas veces tiene un carácter impulsivo.** Fíjate, la mayoría de las veces que coges el móvil lo haces de forma inconsciente, como se ha comentado anteriormente. En cambio, con plena conciencia y un propósito concreto, muy pocas. Es una inercia

típica en quienes están enganchados al teléfono. Necesitan sentirlo cerca y de ahí que sus manos se deslicen sobre el terminal muchas veces al día. Un impulso irrefrenable y que quienes lo sufren a veces no se dan ni cuenta.

y **Sufre problemas de bajo rendimiento.** Si hay una característica que comparten los adictos al móvil es la gran cantidad de tiempo que malgastan utilizándolo. Hablo de tiempo perdido. Sé que la expresión puede resultar dura pero es así. Las horas que deberían dedicar al trabajo, ocio o estudio las consagran al teléfono. Así pues, para una concentración óptima, terminales fuera.

y **Suele ser una persona vulnerable.** Los que son partidarios de que la mejor forma de no caer en las tentaciones es sucumbir a ellas, son carne de cañón. Las nuevas tecnologías les ganarán la partida por esa característica tan suya de probarlo todo. Es aquí donde hay que repetir que mucho ojo con lo que se comparte. Especialmente indicado está este consejo para este colectivo tan proclive a ir siempre un paso adelante. Nada de enviar fotografías o vídeos que debieran permanecer en la intimidad. Y si me apuras, ni deberían realizarse. El que quiera verse tal cual vino al mundo, que se ponga delante de un espejo que tenga en casa y se recree tanto rato como guste. Con el teléfono no hay vuelta atrás. Una vez envías algo, das todo el control sobre el material al receptor.

y **Introvertido/Extrovertido.** En sus inicios encontrábamos muchos perfiles de adicto al móvil correspondiente con alguien callado y con pocas ganas de comunicarse por su timidez. Y sí, es cierto. Lo que ocurre es que durante mis años de profesión, he descubierto que las personas consideradas de carácter abierto también caen en la adicción. Es tal su deseo de establecer nuevas vías de comunicación que acaban enganchados al teléfono o bien por la constante conectividad por la que se rige su día a día.

La dependencia al móvil que Gabi vivía desde aquella mañana que su jefa le recomendó no perderlo de vista, sino quería perder su trabajo, hizo que su vida se circunscribiera a él. Estaba en una fase de intoxicación aguda cuando empezó a imitar el comportamiento de Ana. Cuando Germán no contestaba a sus mensajes, se ponía muy

nerviosa y utilizaba la mensajería instantánea para recriminarle su desidia. Otras veces le echaba en cara su mala educación...

Lo peor de todo es que Gabi no se daba cuenta de que estaba haciendo con Germán lo que su jefa con ella. Se convertía en maltratadora al exigir a su novio respuesta inmediata a sus mensajes. Y sino lo hacía, le montaba un número de cuidado. Primero, por mensaje, y cuando llegaban a casa, de viva voz. Aquello empezaba a ser insoportable.

La convivencia entre la pareja estaba en crisis aguda por culpa del teléfono. Gabi llegó a un punto que aun estando en casa, le mandaba mensajes a Germán para comprobar si la última bronca que le había echado servía de algo o bien continuaba en fase de pasar de ella. Porque, eso sí, Gabi, en vez de pensar que su novio estaba ocupado haciendo otras cosas cuando no contestaba, creía que había perdido el interés en ella. La obsesión llegó a un punto que eran varias las veces al día en que miraba la última hora de conexión de su chico.

No podemos permitir que nos controlen, y aquí hay que plantarse. Nadie tiene derecho a fiscalizar nuestra última hora de conexión. Si hemos leído o no un mensaje y etcétera. Dicho control suele ser entre padres e hijos y entre parejas. También, en ocasiones, los amigos se suman a este grupo, aunque siempre lo hacen de una manera menos inquisidora. Sea como fuere, la cuestión es que deben eliminarse estos controles. Así que si eres controlador y tienes este libro entre tus manos, ya lo sabes. Cambia el chip porque lo que haces, principalmente, es perjudicial para ti ya que aumenta tu obsesión y genera nerviosismo. Si por el contrario eres la persona a quien controlan, no lo permitas. Nadie tiene derecho a seguir tus pasos vía teléfono.

Para muchos de los que trabajamos, el móvil es una herramienta fundamental. De ahí que tengamos que utilizarlo, ni que sea de forma rápida, cuando estamos en momentos de ocio. Algunos superiores exigen a sus subordinados que estén siempre conectados por si ocurre alguna crisis inesperada. Ante esto, debemos echar mano de todo nuestro valor y hacer ver a nuestro jefe que tenemos otra vida aparte del trabajo, y que en esa parcela no entra el teléfono. Por tanto, nada de llamadas laborales en horas que están destinadas a desconectar.

En estos casos, lo ideal sería tener dos terminales. Uno para el trabajo y otro para lo personal. En caso de que te sea más cómodo tener solo uno, debes marcar los tiempos.

Las cuestiones profesionales, las atenderás en horas de trabajo y las personales cuando te apetezca. Recuerda que no estás obligado a seguir ninguna pauta impuesta sobre el uso que haces de tu teléfono.

Aquel titular, «El móvil, causa de separación entre parejas», hizo que Germán decidiera abordar el asunto con Gabi. Tenía muy claro que ella era la mujer de su vida y que no quería perderla. Sin embargo, su relación estaba dominada por un tercero, el móvil, y había que solucionar el asunto cuanto antes porque era imposible seguir así.

Un frío martes, la pareja decidió volver a su restaurante favorito. Max, el maître, los recibió con una gran sonrisa. «¿Dónde os habíais metido?». «¡Cuánto tiempo sin veros!». German y Gabi se miraron a los ojos y fue como si se dijeran: «Mira que hemos sido tontos. Con las cosas buenas que tiene la vida y nos las hemos perdido». Se sentaron a la mesa, y antes de pedir, apagaron los teléfonos. No querían que nada del exterior les interrumpiera. Allí solo había lugar para un hombre y una mujer con ganas de disfrutar de una maravillosa velada. Y así lo hicieron mientras degustaban un estupendo menú cuajado por las risas que ambos compartían al recordar algunas vivencias de lo más divertidas.

Gabi tenía esa sonrisa dibujada en el rostro que había enamorado a su chico. Volvían a estar bien, felices. Pero era martes y, claro, a la mañana siguiente ambos trabajaban y Germán sentía cierta intranquilidad sobre cómo actuaría su mujer al despertar.

Decidieron ponerse normas de convivencia tecnológica. Algo muy útil en cuanto a parejas, familias o relaciones de amistad. En este caso, ella se comprometía a no utilizar más el teléfono móvil en casa cuando estuvieran cenando, en la cama o compartiendo un momento íntimo. Gabi se dio cuenta de que no podía exigirle a otra persona una respuesta inmediata o que le hiciera el caso que solicitaba por el simple hecho de haber mandado un mensaje. Germán se comprometió a no fallar a sus citas gastronómicas y a no mirar cómo iba su equipo de fútbol desde el móvil cuando estuvieran disfrutando esos encuentros.

Oye, ¿y tú? ¿Has pensado si te vendría bien comprometerte para mejorar tu uso telefónico? Dejémoslo para más adelante...

Las semanas empezaron a transcurrir con más tranquilidad. Todo volvía a ser como al principio. Un viernes, fueron al cine y ocurrió una situación que les hizo verse

reflejados. Justo delante de ellos había una pareja de su edad viendo la película. En un momento determinado, el teléfono de él empezó a vibrar y a emitir esa luz parpadeante tan característica cuando recibes un mensaje. La chica que lo acompañaba estaba incómoda. Se notaba que la situación no le hacía ninguna gracia. Le llamó la atención pero él, en vez de apagar el terminal, optó por dejarlo encendido. Llegó un momento en que tanta vibración acompañada de lucecitas colmó la paciencia de la chica, que optó por marcharse dejándolo allí. Gabi y Germán se rieron ante lo ocurrido porque ellos habían vivido lo mismo con anterioridad y habían conseguido superarlo. Tenían claro que ese tipo de conflictos provocados por el uso de los móviles jamás iban a acabar con su relación de pareja, ni ahora ni nunca.

Existen diferentes métodos incorrectos de control a través del teléfono. Ninguno es de recibo. Por tanto, no pueden propagarse ni exponerse a ellas. Es muy importante saber distinguir la línea que separa la comunicación del control. Si queremos que la tecnología no acabe con nuestras relaciones, hemos de seguir el ejemplo de Gabi y Germán. Ellos reconocieron el problema, buscaron ayuda, y siguieron el consejo profesional con nuevas pautas de conducta y el resultado es que el amor triunfó, y consiguieron solucionar el problema

DIETA DIGITAL:

y Olvida tu teléfono móvil cuando estés acompañado

No debes utilizar el teléfono cuando estés con amigos, compañeros, familia o pareja. No prestar atención a las personas que tienes delante por estar enfrascado con el móvil es una falta de educación y respeto.

Las personas siempre van antes que el teléfono. Por tanto, cuando estés reunido nada de tener el móvil encima de la mesa o en la mano para controlar si alguien llama o envía un mensaje. Aunque lo hagas con disimulo, tu lenguaje corporal indica que toda tu atención está focalizada en el teléfono. Los demás lo perciben y eso genera rechazo, desconfianza e incomodidad. Recuerda, siempre atención plena a las personas con las que estás compartiendo.

En los últimos tiempos, conscientes de que hay quien no puede pasar cinco minutos sin mirar el móvil, a alguien se le ocurrió un juego que ha resultado muy eficaz. Se practica cuando se está en grupo. Todos los asistentes a la reunión deben dejar el teléfono en el centro de la mesa durante un tiempo determinado. Aquel que lo toque antes de lo pactado, recibe una penalización simbólica. Paga la cuenta o bien recoge la mesa. Las variantes son muchas y cada grupo elige unas u otras. Personalmente, me parece muy divertido y eficaz.

Mi objetivo es que cuando estés con alguien, disfrutes el momento. Quiero que estés atento a la persona que tienes delante y saborees lo que ocurre. Una sonrisa, el sonido de un pájaro, una puesta de sol, las risas de la mesa de al lado.... No estaría de más que alguna vez tuviéramos presente que el tiempo es algo que no vuelve.

y Imponte una serie de normas de tiempo, espacio y duración

Me parece interesante marcarte unas pautas de uso del teléfono. Si lo piensas lo hacemos en otros aspectos de nuestra vida. Por eso existen los horarios. Así pues, estaría bien que recordaras en qué situaciones inapropiadas utilizas el móvil y dejarás de hacerlo.

La cuestión es que te permitas utilizar el teléfono en una serie de lugares donde realmente lo necesitas y dentro de un horario. Una vez fuera de esta zona, se acabó el móvil y a disfrutar.

Te dejo esta tabla con algunos de los lugares en los que de forma más frecuente solemos utilizar el teléfono móvil. Rellénala y escoge dónde usar el teléfono y dónde no hacerlo. En los momentos en que decidas hacerlo, deberías marcarte un tiempo límite o una franja horaria.

Por ejemplo: en mi casa sí, durante no más de 30 minutos y antes de cenar.

Te dejo 3 lugares o momentos en blanco para que tú mismo los rellenes con los que consideres que te serán útiles.

LUGAR	Sí lo usaré	No lo usaré	Tiempo dedicado	Momento del día dedicado
En mi casa				
En mi trabajo				
Haciendo deporte				
Con mi pareja				
Con los amigos				

Si no eres capaz de gestionar el tiempo de uso del teléfono, tienes un problema. El móvil manda sobre ti porque le has cedido todo el control. Debes establecerte pautas de uso que te permitan tener tú el control. Cuando lo hagas, que sé que lo harás, tus relaciones serán infinitamente más enriquecedoras.

Olvida tu
teléfono
móvil
cuando estés
acompañado

Imponte
una serie
de normas
de tiempo,
espacio y
duración

L -
F E C O D E U N S A F E
F E C O D E U N S A F E
F E C O D E U N S A F E
F E C O D E U N S A F E
A F E C O D E U N S A F E
A F E C O D E U N S A F E
A F E C O D E U N S A F E
S A F E C O D E U N S A F E
S A F E C O D E U N S A F E
J S A F E C O D E U N S A F E
N S A F E C O D E U N S A F E
O D E U N S A F E

9.

UNSAFE CODE

A estas alturas del libro, espero que no estés asustado por lo que estoy explicando. No es mi intención demonizar teléfonos, ordenadores o *tablets*, pero sí alertar sobre el peligro que conlleva hacer un uso inadecuado de estos vehículos que nos conducen por el ciberespacio. Está demostrado que las pantallas enganchan, de ahí que sea necesario poner límites sea cual sea el nivel de adicción. Incluso en el caso de personas que controlan el tema, no está de más que sepan lo que puede ocurrir si pasan la finísima línea que separa la normalidad de la necesidad. Voy a introducir un tema que considero de vital importancia, la seguridad.

No hace demasiado recuerdo haber vivido un momento de aquellos divertidos. Me reí muchísimo. Si tengo que ser sincero, me dolía la barriga de tanta carcajada. Ya os haréis una idea de cómo fue el asunto. Todo transcurrió mientras estaba tomando algo con un amigo. Nos sentamos en una terraza y empezamos a charlar sobre nuestras cosas. Mi amigo estaba feliz, decía que seguía su máxima, vivir la vida. Fue entonces cuando quiso que viera algunas fotos y vídeos que había compartido en sus redes sociales. Realmente, se trataba de un material impactante que incluía imágenes dignas de un miembro de la jet. Fiestas glamurosas con invitados vestidos de alta costura que emanaban felicidad. Un mundo perfecto, vamos. Yo estaba, literalmente, alucinando ante aquella exposición de lujo. Entonces, mi amigo dijo: «Si los que me siguen en las redes pudieran ver el saldo de mi cuenta, dirían que soy un farsante». En ese momento, vi claro que en el ciberespacio proyectaba la imagen del millonario que no era en la vida real. Al fijarme más en las fotografías y vídeos, observé que aquello era una puesta en escena. No pude por menos que sentir lástima por él y aproveché para comentarle que reflexionara seriamente sobre su actitud antes que el personaje lo engullera.

Lo sucedido con mi amigo me hizo reflexionar sobre las publicaciones en las redes sociales. ¿Qué pensará la gente al ver tus publicaciones? Quizás no publicas demasiado, o quizás sí, pero sí cuelgas algo en la red has estado expuesto. En mi caso, opté por un

perfil privado en el que solo admito a gente que verdaderamente conozco y con la que mantengo un estrecho vínculo. En este sentido, tranquilidad absoluta. Sin embargo, me echo a temblar cuando contemplo la idea de que mis contenidos fueran accesibles para cualquier persona que quisiera verlos. Es algo que no me gustaría porque se trata de una parte de mi vida que solo deseo mostrar a quienes saben cómo soy. En cambio, un desconocido podría sacar conclusiones erróneas y juzgarme por un simple comentario o por una inocente foto.

Aquí entramos en el eterno debate, ¿hasta qué punto estás dispuesto a desnudarte en las redes sociales para conseguir *likes* y *followers*? Me refiero a desnudarse por dentro, a compartir la mayor parte de lo que hacemos para recibir una lluvia de felicitaciones y halagos. ¿Vale la pena? Considero que esta actitud solo conduce a un callejón sin salida. Las personas se ciegan por ese poder de atracción que ejercen sobre los demás y nunca tienen bastante. Cada vez quieren más. Al final, lo que empezó como un entretenimiento acaba convirtiéndose en una tiranía. Grábatelo, las redes sociales son para disfrutar no para sufrir. Si te gustan porque te divierten o bien te son útiles para alguna parcela de tu vida, perfecto. Eso sí, el control siempre debes tenerlo tú.

La idea de que navegamos de forma segura salta por los aires con solo contemplar cómo van apareciendo anuncios en función de nuestros gustos. En mis primeras incursiones en la red, era algo que me sorprendía, hasta que descubrí el truco, las *cookies*. Es ahí donde se almacena la información de las páginas que hemos visitado, y en función de la misma se muestra la publicidad. Descubrimos al mundo todos nuestros intereses.

En cuanto al teléfono, por regla general somos bastante descuidados. Si echas un vistazo a lo que tienes guardado en la memoria, te sorprenderás. Vas a encontrar material que debería estar en lugar seguro, porque en caso de caer en manos ajenas, puede acarrearle serios problemas.

y **Fotografías y vídeos, material sensible**. A todos nos gustan los recuerdos, es por eso por lo que tomamos fotos o grabamos vídeos. Actualmente, la cosa se ha facilitado mucho debido a que los móviles cada vez incorporan cámaras más potentes. Este binomio perfecto para el usuario, móvil y cámara, puede convertirse en un auténtico quebradero de cabeza si no somos cuidadosos en cuanto al material que guardamos. Si perdemos el teléfono o nos lo roban, esos momentos íntimos estarán en manos ajenas.

Es por eso que recomiendo descargar periódicamente lo considerado como material sensible y volcarlo en soporte seguro.

y **Sesiones de redes sociales abiertas, un gran error.** Nuestras redes sociales permiten esencialmente dos funciones: publicar fotografías y vídeos o bien chatear, ya sea de forma individual o en grupo. En cuanto a lo compartido, cuento con que habrás meditado antes de publicar y, por tanto, no hay de qué preocuparse. Más cuidado debemos tener en lo relativo a los mensajes. Ojo con lo que escribes. Limitate a temas que no te comprometan en caso de hacerse públicos. Si se trata de un asunto serio, mejor en persona. Hago aquí especial hincapié en la facilidad con que entablamos conversación con extraños en las redes. Algunas personas explican su vida a alguien que acaban de conocer y que no saben si es quien dice ser. Hay que ser precavido y cerrar la sesión en las redes sociales para que si alguien accede a nuestro teléfono, no pueda hacer un uso indebido. Por ejemplo, publicar con nuestro usuario o bien acceder a mensajes privados.

y **Notificaciones, mejor desactivadas.** Aparecen constantemente en tu pantalla. Por tanto, si no se toman precauciones, están a disposición de cualquier persona que tenga acceso a nuestro teléfono. Te recomiendo tener las notificaciones sin previsualización en pantalla, es decir que te aparezca de qué red social se trata, el usuario y acto, pero nunca el contenido explícito. Te recomiendo también tener desactivadas las notificaciones de los grupos de los que formas parte, un *détox* de mensajitos emergentes nunca viene mal.

y **Documentación económica, extrema la seguridad.** Muchos de nosotros recibimos documentación laboral o financiera a través del mail. Además, tenemos instaladas aplicaciones que nos permiten gestionar nuestro dinero. En relación con esto es conveniente extremar la seguridad al máximo no dejando sesiones abiertas o contraseñas guardadas en un archivo accesible para cualquiera con unas mínimas nociones del manejo del móvil.

y **Mensajes privados, leer y borrar.** En este apartado cabe cualquier tipo de comunicación de carácter íntimo o confidencial. No conviene tener este material al alcance de cualquiera. Una vez leído o enviado, mejor borrar.

y **Historial, cuanto más limpio mejor**. Debe limpiarse de forma periódica para evitar que alguien que acceda a nuestro navegador pueda ver los *sites* que hemos visitado y obtener información sensible. Hoy en día, comprar *online* es algo muy común. Aunque la mayoría de estos lugares ofrecen pasarelas de pago seguras, lo mejor es eliminar las *cookies* y demás archivos donde se guarda nuestro rastro cibernético.

Como puede comprobarse, en caso de no tomar precauciones, estamos completamente vendidos si alguien accede a nuestra terminal. Por tanto, hay que tomar todas las medidas de seguridad a nuestro alcance.

NUEVAS REALIDADES, NUEVOS CONCEPTOS

Hay diferentes términos relacionados con la seguridad en la red que deberíamos conocer.

FOMO ('fear of missing out') acrónimo que significa miedo a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de un grupo o actividad. Obviamente, este sentimiento provoca que aquellos que lo sufren deban, de forma irremediable, estar pendientes de su teléfono móvil constantemente. Este grupo de personas observa una nueva forma de ansiedad surgida de la necesidad compulsiva y absoluta de permanecer conectados.

El FOMO no es algo nuevo. Hemos renombrado el terror que sentimos a ser excluidos. Por ejemplo, cuando éramos pequeños y nadie quería jugar con nosotros. Esa imagen de un niño solo, en el centro del patio, mirando a su alrededor buscando a alguien que le diga «¡ven!» es la representación perfecta del significado del término. Como he comentado en otras partes del libro, las personas necesitan sentir que forman parte de un grupo y sentirse queridas y admiradas. Quienes no lo consiguen, tienden a buscar refugio al calor virtual e interpretan los *likes* o comentarios como muestra de cariño. Todo esto lo único que hace es despegarnos de la realidad e incentivar una irrealidad que no podemos tocar, pero que sentimos. De hecho, las personas que tienen este nivel de adicción sufren si ven que los integrantes de su pandilla de amigos virtuales comparten momentos de felicidad y vuelven siempre a la eterna pregunta: «¿Por qué a todos les van las cosas bien y a mí no?».

Una vez detectamos que en las redes buscamos reconocimiento, cabe preguntarse: ¿de quién? De aquellos que me lo dan en persona, no. De los amigos virtuales tampoco, porque se trata de desconocidos y nada tenemos que demostrarles. Por tanto, la importancia de sus palabras es nula. En realidad, lo que buscamos es deslumbrar a todos aquellos que nos han menospreciado en algún momento de nuestra vida. Queremos que cambien la imagen que tienen de nosotros sin tener en cuenta que a lo mejor ni son usuarios de las redes sociales donde nos desvivimos para ofrecer nuestra mejor versión a base de falsear nuestro auténtico yo. ¿De qué hablamos? Ni más ni menos que de inseguridad.

Sexting. Se trata de un término que hoy en día está muy en boga gracias a las campañas de seguridad en internet que se realizan a través de diferentes colectivos y autoridades. El *sexting* se produce cuando dos personas se envían fotos de contenido sexual donde ellos son los protagonistas.

En cuanto al *sexting*, soy consciente de que se trata de una práctica muy común en nuestros días. Los mayores adeptos a ellas son los adolescentes. Sin embargo, hay adultos que también se apuntan. Me han comentado el caso de algunas parejas, que llevan años juntos, que practican *sexting* para mejorar las relaciones sexuales. Han decidido jugar a este juego como revulsivo para recuperar la pasión perdida.

En mi opinión, el *sexting* es una práctica que entraña gran peligro en sí misma. Intercambiar fotografías íntimas, acompañadas de palabras propias de la situación, es algo delicado. Como siempre, hago hincapié en que una vez enviamos algo, ya perdemos el control. Por tanto, quedamos en manos de la persona que lo recibe. Creo que todos conocemos casos que han tenido gran repercusión en que personajes famosos han sido objeto de chantaje y escarnio al hacerse pública esa parte de su vida. Algunos pensarán: «Bueno, para eso existen los tribunales». Sí, pero la red es tan grande que cuando un juez da orden de que el material se elimine de un servidor, ya se ha replicado por cien. Por tanto, nada más difícil de controlar. En la red, las cosas se propagan a una velocidad de vértigo. A las páginas webs, añade las redes sociales, foros y las aplicaciones de mensajería instantánea.

El **92 %** de las imágenes con contenido sexual propio enviadas, acaban siendo vistas por otros ojos que no son los del destinatario original

Por aquello de darle una oportunidad al romanticismo, quiero pensar que ciertos fanes del *sexting* lo realizan con personas de las que están enamoradas o bien tienen un vínculo sexual establecido. En ambos casos, se supone que hay confianza entre ambas partes. Sin embargo, la realidad demuestra que hay quien no lleva bien las rupturas y puede llegar a considerar que compartir ese material de su ex es una estupenda forma de venganza. Hay muchos *sites* en internet donde se publican este tipo de contenidos. Algunas veces tienen tanto éxito que se viralizan. Y esto es lo peor que puede pasar, porque la exposición pública no se limita a la red, sino que también se propaga por las aplicaciones de mensajería instantánea. ¿Quién le pone puertas al campo?

Compartir imágenes íntimas de una persona sin su consentimiento está tipificado en el Código Penal como delito. La pena se agrava si el infractor es el cónyuge o bien alguien que haya estado relacionado con la víctima por una relación de afectividad. También influye si el caso es relativo a un menor de edad o bien a alguien con discapacidad necesitada de especial protección. La situación se complica si se realiza con ánimo lucrativo. En mi opinión, aunque hemos avanzado mucho, todavía falta camino por recorrer.

Grooming. Estamos ante una de las cuestiones que más sensibiliza a la sociedad dado que afecta a los más pequeños de la casa. Hablamos de una serie de acciones deliberadas por parte de un adulto para conseguir establecer una relación de amistad y confianza con un niño o niña a través de la Red. El objetivo final es obtener una satisfacción sexual mediante imágenes de contenido pornográfico del menor o incluso preparar un encuentro sexual.

La brutalidad en sí que encierra esta circunstancia nos lleva a establecer una protección que consiste en refugiarnos en la idea de que es algo que nunca pasará a

nuestros niños. Por desgracia, nadie está exento de vivir algo así. Es algo que ocurre a diario en todos los puntos del planeta.

El pederasta no deja nada al azar. Antes de entrar en acción, observa el comportamiento del menor durante semanas. Se fija en lo que publica y analiza sus puntos más vulnerables. Esta información le sirve para iniciar el acercamiento. Aquí es muy importante señalar que el uso de internet por parte de los menores debe estar supervisado por un adulto. A la vez hay que advertirles de este tipo de peligros para que sepan reaccionar en caso de encontrarse en situaciones de riesgo. Los más jóvenes suelen acudir a sus amigos ante problemas, si logramos forjar una relación de confianza, el niño acudirá a nosotros en cuanto detecte algo anormal.

La carta de presentación del pederasta siempre es la de alguien de edad similar a la víctima que atraviesa por sus mismas circunstancias. Esto despierta en el menor una corriente de confianza. Está con uno de los suyos y, por tanto, puede abrirse a él con la seguridad de que va a entender su problemática.

Una vez tejida la tela de araña, el pederasta sabe que pisa sobre seguro y es cuando empieza a deslizar la trama sexual. Normalmente, suele ser él quien envía la primera foto y anima al menor a que siga su comportamiento. La capacidad de manipulación de estos enfermos hace que consigan su propósito. En este punto, las barreras de la víctima han sido derribadas y empieza el cibersexo. El pederasta no cejará en su empeño hasta conseguir su propósito, mantener relaciones íntimas plenas con la víctima.

Las autoridades se encuentran con grandes dificultades para atajar la pederastia. El anonimato que permite la red hace que estos delincuentes lo tengan muy fácil para eliminar y crear nuevos perfiles. Estamos ante una realidad que debemos ayudar a erradicar. La batalla solo se ganará si todos unidos aportamos nuestro granito de arena. Los adultos con menores a su cargo, supervisando su navegación y haciéndoles entender que el peligro es real. No se trata de asustar, pero sí de que las posibles víctimas tomen conciencia de que es algo que está ahí y puede aparecer en su camino.

Hace un par de años, en la red social conocida por poder publicar tus opiniones, se llevó a cabo una batida que descabezó una red de pederastia. Muchos usuarios alertaron a la policía de que los pederastas campaban a sus anchas. Sin embargo, el celo y la implicación que pusieron los internautas a punto estuvo de hacer peligrar la operación. En estos casos, cuando descubras algo anormal y quieras hacerlo notar a los cuerpos de

seguridad, no incluyas en el mensaje el nombre de usuario, hazlo de forma privada. De esta forma, evitarás que el pederasta reciba una mención y pueda volatilizarse.

Phishing. Como era de esperar, los amigos de lo ajeno se han subido al tren de internet. Con unos pocos conocimientos, pueden saquear a placer las cuentas y tarjetas bancarias de incautos usuarios.

El método es sofisticado pero a la vez detectable. El ciberdelincuente busca engañar y conseguir que la víctima revele información de carácter personal. Contraseñas, PIN, números de tarjetas de crédito... A partir de ahí llega el robo. Para ello, generalmente, se utilizan enlaces que conducen al usuario a webs revestidas con un propósito inocente, pero cuyo único fin es el de conseguir datos personales que sirven para perpetrar el robo.

Con unas cuantas precauciones se puede evitar caer en este tipo de trampas. Hace unos años estuvo muy de moda el SCAM. Se trataba de correos electrónicos donde alguien explicaba que tenía que cobrar una importante herencia, pero que necesitaba la firma de una persona solvente para poder acceder a ella. Lo siguiente que se solicitaba era información bancaria. Aunque parezca sorprendente, muchos usuarios acabaron cayendo en la trampa y acabaron esquilados.

A la hora de hacer compras *online*, asegúrate de que el comercio electrónico disponga de una pasarela de pago segura. Las reconocerás porque estas webs utilizan URLS que empiezan por `https://` y muestran un candado cerrado en la barra de direcciones. La compra finaliza cuando recibimos un SMS de nuestra entidad bancaria en la que nos asignan un número de control que debemos introducir para confirmar la transacción.

Insisto en la importancia de no clicar *links* provenientes de fuentes que no sean seguras. En este punto hay que hablar de los servicios *premium*, a los que quedas suscrito una vez pulsas el enlace que te remiten vía correo electrónico, SMS o bien al clicar ciertos *banners*. Esto, aunque pueda parecer increíble, es algo que funciona de forma impune en nuestros días y que solo detectarás cuando te llegue la factura de teléfono y veas que aparecen unos cargos altísimos.

Las operadoras telefónicas dan la posibilidad de desactivar los mensajes *premium*. Considero que es la mejor opción para evitar sustos. Por tanto, una vez hecho esto, el problema desaparece. Te aconsejo que hagas extensible la medida a otros miembros de

la familia a tu cargo. En esta cuestión, adolescentes y personas mayores son los colectivos que están más en riesgo.

Supongo que ya lo ves, esto de la red es una avalancha imparable. No sé si somos capaces de poder abarcar todo. De todas formas, no te olvides de algo, internet es una tienda y tiene como objetivo vender. De este espacio comercial nosotros debemos aprovecharnos y no como hacen muchos, dañar a los demás.

Uno de los grandes males de nuestra sociedad es el acoso. Se produce en diferentes situaciones. En el colegio recibe el nombre de *bullying*. En el trabajo, *mobbing*. Cuando se produce en la red, añadimos el prefijo *ciber*. Por desgracia, algunas personas necesitan sentirse superiores a otras a fuerza de humillaciones. Estas conductas suelen ser reflejo de alguna experiencia sucedida en el pasado que no recibió el tratamiento adecuado y acabó enquistándose. De hecho, un altísimo porcentaje de acosadores ha sido maltratado anteriormente.

Aunque hace relativamente poco que se habla de acoso, la circunstancia se remonta a tiempos inmemoriales. Para algunas personas no es suficiente con ser el más fuerte, deben parecerlo, y para eso nada mejor que desplegar toda su fuerza ante los demás. Tan solo hay que ver lo que sucede hoy en día entre adolescentes. Los acosadores no tienen bastante con vejar y graban estos actos vandálicos para compartirlos en las redes o bien vía mensajería instantánea.

Erróneamente, algunos creen que todo lo que tiene que ver con internet está cubierto con un velo de impunidad. En cierta forma, no les falta razón. Sin embargo, hacer que esto cambie está en nuestra mano. Denunciar estas conductas delictivas es la mejor manera de frenarlas. En esta cuestión, deberían ser castigados los acosadores y quienes les jalean. Es en esta corte de admiradores del mal donde quien ejerce el abuso se sustenta para seguir perpetrando sus ataques indiscriminados.

En la vida real, el ataque es intolerable. Cuando se traslada al terreno cibernético el dolor aumenta hasta lo insoportable. Cuanta más repetición y viralización, más dolor. Existen muchas formas para machacar a alguien a golpe de clic o toque de pantalla. En este terreno, el acosador puede estar permanentemente acorralando a la víctima y llevarla a extremos de pensar en quitarse la vida. Desgraciadamente, ya ha sucedido.

En mis ponencias, suelo preguntar si alguno de los presentes ha sido víctima de acoso y son infinidad las manos que se levantan. Cuando requiero si alguien en la sala ha ejercido el papel de acosador, con solo mirar a los ojos de quienes todavía no se han

expresado puedo ver que en algún momento, quiero creer que de forma involuntaria, han adoptado ese rol de superioridad que les lleva a humillar a otro con el único propósito de reafirmarse.

A lo largo de mi ejercicio profesional he tenido la ocasión de tratar a pacientes que ejercían el rol de acosadores. Todos coinciden en que adoptaron ese papel porque estaban hartos de sentirse inferiores. Al pasar al otro lado, se sintieron bien porque experimentaron esa sensación de superioridad que da el control sobre otra persona. No negaré que recuperar a alguien de una situación así es difícil. Sin embargo, puede conseguirse a fuerza de un trabajo terapéutico intensivo.

Al igual que en la vida real marcamos pautas para advertir de los peligros, también en la red debemos hacerlo. Las posibilidades de derrapar son muchas. En cada esquina hay un rótulo luminoso que busca atraer nuestra atención a fuerza de propuestas a cual más sugerente. A ciertas edades, bien sea por inocencia o por ganas de descubrir nuevas experiencias, es muy fácil caer en un pozo sin fondo. Por tanto, debemos advertir a niños y a adolescentes de los peligros que pueden encontrar.

El control parental es una buena manera de asegurarnos que nuestros hijos navegan de forma segura. Existen diferentes posibilidades de filtros a escoger en relación con la temática de los *sites*. Aun así, y siendo esta opción muy útil y recomendable, soy partidario de revisar teléfonos, *tablets* y ordenadores para comprobar que todo está en orden. Y no solo por ellos, sino porque cada vez las webs maliciosas alcanzan un grado más alto de sofisticación para saltarse el control parental. Como puedes comprobar, en el lado oscuro no descansan para atraer a los más vulnerables.

DIETA DIGITAL

y Escribe siempre contenido publicable

Debemos tener presente que tanto en internet como en aplicaciones de mensajería instantánea lo que escribimos es para siempre. Una vez sale de nuestro teléfono, hemos perdido el control. Por tanto, para evitar sustos en caso de topar con chantajistas, ladrones o personas rencorosas, lo mejor es leer tres veces el mensaje antes de enviarlo.

Otra premisa a tener en cuenta es no escribir cosas que nos comprometan para que si acaban haciéndose públicas, sea cual sea el motivo, podamos estar tranquilos. Los mensajes deben ser cortos y ceñirse al contexto. Si se trata de una reunión, nos referiremos a la hora de la misma y el lugar, evitando entrar a opinar sobre los temas a tratar.

A todos nos ha pasado que tonteamos con nuestra pareja a través del móvil. Es algo normal, pero recuerda lo explicado en este capítulo sobre los ex despechados. Como ya dije en su momento, hay quien no lleva bien las rupturas y se venga haciendo público contenidos que se intercambiaron en un momento privado. Aunque es un comportamiento punible, la gente tiende a olvidarlo. Por tanto, por más atracción que sintamos, las muestras de afecto y pasión mejor guardarlas para la vida real.

Siempre insisto en este punto del cibersexo porque es una línea que la gente tiende a rebasar sin pensar en las consecuencias. Desgraciadamente, luego vienen las lamentaciones. Aquí también cabe señalar el tipo de publicaciones que hacemos en las redes de forma pública. Hay quien se anima a mostrar más de lo debido y pasado un tiempo se arrepiente. El solo para tus ojos murió el día en que la red entró a formar parte de nuestra vida. Con esto quiero decir que por más que borres, queda registro de todo lo publicado. Existen profesionales especializados en recuperar el material eliminado. Aunque te hablen de servicios que se encargan de

eliminar totalmente el rastro, hazme caso, la mejor forma de prevenir es no exponerse.

Cierra los ojos e imagina que una foto subida de tono que enviaste a tu antigua pareja va corriendo de teléfono en teléfono. ¿Cómo te sientes? Seguro que fatal. Estás destrozado y te preguntas cómo ha podido ser tan canalla para hacer algo así. Posiblemente, no supo encajar que le dejaras o igual el olvido le llevó por ahí. Sea como sea, te has convertido en viral. Tu ex publicó tu imagen en un foro donde los usuarios suelen compartir este tipo de material. Los usuarios del foro te vieron y algo en ti les llamó la atención. El efecto llamada hizo que te viralizases y de internet pasaste a cientos de móviles ajenos. ¿Crees que es imposible que te ocurra a ti? Pues esto es lo que sufren a diario miles de hombres y mujeres en el mundo por culpa de exparejas a quienes el rencor les ganó la partida.

y Protege tu teléfono

No es exagerado decir que en el teléfono guardamos media vida. Con solo pensar que lo perdemos, nos echamos a temblar. Ante esto, lo mejor es tomar medidas de seguridad. Todo es poco en relación con el daño que podemos sufrir si el terminal cae en manos indebidas.

Algo que recomiendo son los patrones de entrada. Se trata de contraseñas que se activan cuando la pantalla entra en modo descanso. En este sentido, cada vez se desarrollan protectores más sofisticados y que nos ayudan en esta tarea de salvaguardar algo tan preciado como el teléfono. Al menos en lo relativo a nuestra privacidad.

La comodidad es la mejor aliada de la inseguridad. En nuestro móvil guardamos mucha información valiosa para que sea accesible siempre que la necesitamos. Craso error. El teléfono es el lugar menos adecuado para estos menesteres. En cuestión de contraseñas, memorízalas o ponlas a salvo en algún lugar donde no sean accesibles. En relación con fotografías o vídeos íntimos, ni un solo elemento de estas características en la memoria de tu terminal. Y ya si hablamos de aplicaciones de banca *online*, protección absoluta. Debes configurar estas aplicaciones para que cada vez que salgas, te pidan el usuario y la contraseña. Doy por supuesto que el

número de tu tarjeta de crédito y el código de seguridad no lo guardas en un archivo de texto. Si fuera así, ya sabes que hacer, eliminarlo.

Existe una atracción fatal que consiste en mirar las notificaciones que recibimos en nuestros móviles. Se trata de algo que se hace extensible a nosotros y a personas cercanas a quienes les encanta fisgar. Lo que más me preocupa es el hecho de que estas alertas te hagan estar accediendo al terminal cada dos por tres y te distraigan de tus quehaceres. Todas las aplicaciones pueden configurarse de tal forma que pueden estar presentes o ausentes. Te recomiendo la segunda opción porque es una manera de ponerte freno a ti y a las personas interesadas en saber quién te contacta.

Una gran mayoría de las personas se quejan de la lentitud del móvil. Pues bien, en gran parte se debe a una saturación de alertas. No hay memoria que resista ese volumen de notificaciones. Por tanto, eliminarlas es una buena opción para aligerar el terminal. Como ves, te ofrezco un tres en uno que revertirá en tu concentración, ahuyentará a los curiosos y acelerará tu teléfono.

Las redes sociales son uno de los grandes caballos de batalla cuando hablamos de adicción al teléfono. El hecho de que sean accesibles porque tenemos la aplicación instalada en el móvil no hace más que fomentar el enganche. Otra cuestión a tener en cuenta es que si alguien accede a nuestro teléfono, puede causar un desaguisado al publicar en nuestro nombre. El sentido del humor de algunos hace que esto entre dentro de su patrón de diversión.

Así las cosas, recomiendo tener la aplicación de mis redes sociales instalada, pero cerrar la sesión cada vez que accede a ella. Sí, se pierde comodidad, pero también ganarás en calidad de vida ya que tu número de sesiones descenderá ostensiblemente.

Escribe
siempre
contenido
publicable

Protege tu teléfono

10.

CASOS REALES EN CONSULTA

Salía a la calle y veía a muchas personas pegadas a una pantalla. Se movían como autómatas, ignorando todo y a todos los que estaban a su alrededor. Las consecuencias del abuso se percibían en forma de disminución del rendimiento, problemas familiares, agresividad, trastornos del sueño, ansiedad... Detecté que estábamos ante un programa que afectaba a una buena parte de la sociedad. Se hacía imprescindible educar para el buen uso de móviles, ordenadores y *tablets*. También había que reeducar para desintoxicar a los que estaban enganchados.

Para el tratamiento, utilizamos dos premisas indispensables: la empatía y el cambio de hábitos. Es indispensable conectar con el paciente, venga o no de forma voluntaria. En caso de no conseguirlo, el proceso se encalla. Cuando alguien acude al psicólogo debe confiar plenamente en él, de lo contrario el mensaje no llega. Como profesionales, nuestra misión es llegar al cuerpo y la mente del paciente para transmitir que hay vida más allá de las pantallas y que está en su mano descubrirla. Por desgracia, no hay una pastillita mágica que haga a una persona actuar de la forma correcta. El esfuerzo y la fuerza de voluntad juegan un papel trascendental.

El proceso terapéutico de la adicción está en fase embrionaria. Me refiero a que no hay un patrón de conducta predeterminado. Es cierto que los pacientes tienen puntos en común pero hay que trabajar cada caso de forma personalizada.

Cuando el paciente y su núcleo más cercano siguen las pautas, el resultado es mucho más beneficioso que si no lo hacen. Observarás como cuando alguien tiene ganas de cambiar, con ayuda, lo consigue. Por el contrario, si la persona no entiende realmente qué debe cambiar, está atado de pies y manos, resultando imposible la desintoxicación.

Juntos vamos a comentar dos casos prácticos para que veas cómo se desarrolla el proceso. Una vez el paciente ha acudido a la consulta, toca diseñar la hoja de ruta:

y Conocimiento de la situación actual personal y del entorno cercano

y **Conocimiento de los antecedentes**
y **Trabajar la empatía y confianza con el paciente**
y **Estudio previo de desarrollo personal**
y **Conocimiento de las conductas inapropiadas**
y **Tratamiento de concienciación**
y **Click (ahora te cuento)**
y **Cambio de hábitos**
y **Mantenimiento de la conducta saludable.**

Los protagonistas de este caso son dos personas de edades diferentes. Andrés, de dieciséis años, y Mónica de treinta y uno. Vamos a examinar cómo iniciaron la terapia, la desarrollaron y llegaron al final. Empezamos.



La historia de Andrés, un adolescente de dieciséis años

NOMBRE: **Andrés**

EDAD: **16**

PROFESIÓN: **Estudiante**

SITUACIÓN FAMILIAR: **Padres casados. Hermana (12 años)**

ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS y PSIQUIÁTRICOS: **Ninguno**

MOTIVO DE LA CONSULTA: **Adicción al teléfono móvil, redes sociales y videojuegos**

DURACIÓN DEL TRATAMIENTO: **17 meses**

Cuando el paciente es adolescente, siempre llega a nuestra consulta de la mano de sus padres. Se trata de chicos y chicas cuya vida está secuestrada por una pantalla. No pueden pasar sin ella y de ahí que el padre o a la madre busquen ayuda, puesto que el problema se les escapa de las manos. Mi papel consiste en regular el uso de aquello que tanto les gusta. Ardua tarea.

Lo primero que hago cuando se trata de adolescentes es reunirme con los padres para que me expliquen el caso. Posteriormente, mantengo un encuentro con el joven. Tras esto, nos sentamos todos juntos para trazar el camino a seguir.

ENTREVISTA CON LOS PADRES

Andrés vive una situación que empieza a ser insostenible y los padres no saben qué hacer. Problemas de conducta, se salta los límites y su grado de adicción es muy alto.

En el caso de este chico, ha recibido terapia con anterioridad en bastantes ocasiones. Su comportamiento ha hecho que se le recomiende internamiento en un centro para menores.

En el plano escolar, el paciente repite 1.º de Bachillerato y ha sido expulsado varias veces del colegio por utilizar el móvil en clase.

Hace dos años, el joven consumía marihuana, ahora ya no.

En el plano social, Andrés ha cambiado de forma radical. Hará cuestión de un año, salía varios días a la semana y llegaba muy tarde a casa. Ahora, está en fase ermitaño. Apenas sale, no comparte con sus padres ni alegrías ni preocupaciones. Es como un autómatas que se mueve por casa, pero sin comunicarse. En cuanto a sus planes de futuro, se muestra perdido. No tiene ni idea de lo que quiere hacer. Es el caso de un joven a quien le encantaba socializar y que se ha convertido en alguien antisocial.

ANDRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Móvil: requisado actualmente por el padre. Juega mucho a un juego de rol y batallas.

Tablet: sí. Tiene jaqueado el WIFI del vecino y la usa.

Consola: juega principalmente a un juego de fútbol. Muestra niveles de agresividad absoluta cuando los resultados no le satisfacen. Jamás ve el momento de finalizar la

sesión.

Antes de venir a terapia, sus padres le han requisado varias veces el teléfono, pero se lo han devuelto ante su incapacidad de manejar la situación. Andrés consigue desmontarlos al amenazarlos con hacer lo que no debe en caso de que no le den el terminal.

ENTREVISTA CON ANDRÉS

Andrés nos cuenta que los psicólogos a los que ha ido no le han gustado porque no han conseguido ayudarlo. Manifiesta que quiere que le ayudemos a controlar su conducta y a ser mejor persona. Andrés admite que la relación con sus padres es mala y que hace un uso inadecuado de las pantallas. Aclara que no se considera adicto y que sus padres exageran en este sentido: «Mis amigos juegan el mismo tiempo que yo o más. Mi padre y mi madre exageran. Es cierto que quizás juego más de lo que debería pero no estoy enganchado. Es más, si quiero, no juego más».

La percepción que tenemos los psicólogos que acudimos a la entrevista con Andrés es de un buen chico, muy noble. Lo que ocurre es que está en un momento vital rebelde que manifiesta no cumpliendo con sus obligaciones y llevando a sus padres al límite.

Andrés nos cuenta que se siente frustrado por repetir curso y que le gustaría demostrar a sus compañeros que es capaz de igualar, e incluso superar, sus logros escolares.

Hace tiempo que el adolescente dejó de consumir marihuana. Así nos explica el por qué: «Porque no quiero. Es malo para mí». Explica que desea hacer deporte. Tenemos que buscar el que más pueda ayudarlo. Practicaba fútbol, pero le echaron del equipo porque no acataba las órdenes del entrenador.

Una vez estudiado el caso de Andrés, acordamos:

Sesiones individuales.

Sesiones de grupo.

Grupo de estudio los fines de semana.

A los pocos días de haber iniciado la terapia, recibí este e-mail de los padres de Andrés:

«Al regresar a casa del colegio, Andrés se echó la siesta. Cuando se despertó, dijo que iba a celebrar el cumpleaños de un amigo. Prometió cenar con nosotros, pero llegó a las diez de la noche y tuvo que hacerlo solo ya que la hora de la cena en casa es de 21.00 a 21.30.

«Me pidió tener el móvil quince minutos más de lo acordado (hora pactada 23.30) y le dejé, pero a las 23.47 aún seguía porque le quedaban dos minutos para acabar el juego. Le dije que lo hubiera previsto porque sabe cuánto duran las partidas. Por tanto, el error era de él por haber empezado una partida justo al filo de la hora en que tenía que devolver el móvil. Le pedí que me devolviera el terminal porque en caso de no hacerlo, no lo tendría al día siguiente. Empezó con las amenazas, «Como no me dejas el teléfono, no iré a terapia. Ya no volveré más». También insistió: «El móvil es cosa mía. Lo cojo y lo dejo cuando quiero, no cuando tú me autorices».

«Por la mañana, ha vuelto a insistir con el móvil. He seguido tu consejo y no se lo he dado. Por la tarde, dado que quiere recuperar el terminal a toda costa, al llegar a casa ha hecho como que estudiaba. Está en época de exámenes y tiene que aplicarse pero no lo hace. Al preguntar por el teléfono, le he vuelto a decir que no. Su respuesta ha sido irse a su habitación a dormir. Mañana tiene visita contigo, Marc, tendré que llevarlo obligado porque está muy negativo».

Como puede comprobarse, Andrés tiene un grave problema. No es capaz de ver lo que le pasa y, por tanto, no reconoce que es un adicto. Va cuesta abajo. Hay que trabajar para que sea consciente de lo que le ocurre. Decidimos marcar una nueva pauta, prohibición absoluta en cuanto a videojuegos. Por supuesto, el rebelde adolescente ya nos avisa de que no acata la consigna.

A la hora de marcar normas, hay que mantenerse firme y no ceder. En el caso de Andrés, la prohibición sobre el juego era *sine die*, algo que hice extensivo al uso del móvil y a las redes sociales. Dejé muy claro que todo estaba en su mano. Que de él dependía recuperar el teléfono. Lógicamente, cuando se aplica este tratamiento de choque, el paciente lo pasa mal. Se producen reacciones de rabia, impotencia y

visceralidad. Sin embargo, es en el síndrome de abstinencia donde se encuentra la manera de hacer ver a una persona que está enganchada.

Tras las medidas drásticas, Andrés empezó a aceptar su realidad. El cambio se notó pasados los tres meses de tratamiento. Se abrió a mí para explicarme sus sentimientos y sensaciones sobre el momento que estaba viviendo. Le vino bien acudir a terapia de grupo porque allí pudo hablar con gente de su edad que pasaba por lo mismo. Sus nuevos compañeros le explicaron su experiencia y por sus progresos, el adolescente se dio cuenta de que lo mejor era seguir el tratamiento marcado. Más allá de esto, su integración fue complicada. Otra vez Andrés repetía patrón, al igual que hacía con sus padres, también intentaba llamar la atención de sus compañeros. Y lo hacía no respetando las normas, lo que conllevaba nuevos castigos.

Ciertamente, lo de Andrés era una tiranía en relación con su padre y con su madre. Constantemente les azuzaba para que le librasen de la terapia. Su único objetivo era recuperar el móvil para evadirse tras la pantalla. Por supuesto, sus reproches los manifestaba a través de andanadas verbales que sobrepasaban ampliamente el límite de la agresividad.

¿Recuerdas que antes te he hablado del click? Ahora vas a ver lo que es. En una sesión que fue de lo más emotiva, Andrés se abrió y, por primera vez, expresó que sentía respeto por sus padres y compañeros. Cuando ocurre esto, me siento feliz porque hemos conseguido que alguien vea la luz al final del túnel. El joven reconoció que era adicto y expresó que era consciente de que necesitaba reconducir su comportamiento vía nuevos hábitos. Ese día marcamos los objetivos terapéuticos:

OBJETIVOS A CORTO PLAZO:

Disminuir el tiempo de uso del móvil.

Pedir perdón a mis padres y darles las gracias por lo que han hecho por mí.

OBJETIVOS A MEDIO PLAZO:

Mejorar la relación con mis padres: evitar discutir y utilizar el diálogo como vía para lograr puntos de encuentro.

No jugar a videojuegos.

OBJETIVOS A LARGO PLAZO:

Obtener una buena nota en 1.º de Bachillerato y empezar con buen ritmo el siguiente curso.

Sentirme bien conmigo mismo, libre y feliz.

INFORME DE LA SESIÓN

Ha sido la mejor sesión de todas las que hemos realizado con Andrés. La terapia ha hecho su efecto y eso se refleja en que sus acciones y palabras son más maduras. Está plenamente capacitado para recibir el empujón final que necesita y pasar página.

Los padres de Andrés nos han comentado su preocupación sobre los días en que no haya clase. El paciente ha mostrado su interés en acudir al colegio y aprovechar el tiempo de estudio. En cuanto a la relación tóxica que mantiene con sus padres, reconoce «Les digo ciertas cosas para picarles y llamar su atención. Sé que es un comportamiento infantil y, la verdad, no sé por qué lo llevo a cabo». Después, rompe a llorar. A pesar de las lágrimas, resulta todo un alivio escuchar de su boca estas palabras donde admite que no se está comportando como el adolescente que es, sino como un niño pequeño.

El pasado domingo, Andrés sufrió una crisis de ansiedad. No podía respirar y recurrió a su madre. Este episodio lo achaca a los exámenes y frustraciones. Aunque en principio da un motivo que no es, posteriormente admite que se siente solo y que eso le pone nervioso. Habla abiertamente sobre la dificultad social que tiene a la hora de hacer amigos y establecer relaciones de calidad. Este vacío, lo tapa con sus padres, de ahí sus constantes llamadas de atención. Andrés afirma que espera un *feedback* social que no llega y que, mientras tanto, llena ese vacío con sus padres. Aun a pesar de su necesidad, no confía totalmente en ellos y eso dificulta que se abra y explique sus problemas. Esto es producto del mal ambiente que durante bastante tiempo ha vivido en casa. Superar esto, lleva su tiempo.

Andrés es consciente de que hace algunas cosas por agradar a los demás. Su inseguridad le lleva a necesitar reconocimiento y admiración. Ahora que ve con claridad, sabe que tiene que encontrar la manera de llevar a cabo acciones por y para él.

En cuanto a su relación con otros adolescentes, también repite el patrón de llamar la atención. Lo bueno es que ha tomado conciencia de que es algo negativo para él: «Debo

cambiar ese comportamiento porque hace que algunas personas me rechacen».

Relativo a la adicción, Andrés expresa que está enganchado al móvil y a los videojuegos. De hecho, cuando llegó, su grado de dependencia era muy alto. Él mismo expresa que aquel juego de rol al que dedicaba tantas horas lo consideraba una prolongación de su vida propia. Manifiesta estar mejor desde que no tiene móvil y puntualiza que al principio le costó mucho acostumbrarse. No obstante, el hecho de haber pasado el síndrome de abstinencia le ayudó mucho. Ahora, cuando le preguntas cómo se siente, responde: «Disfruto más de las cosas que me ofrece la vida».

Su relación con los compañeros de escuela ha cambiado. Les ha comentado que su psicólogo ha decidido que no puede jugar. También ha señalado que no quiere ser como la mayoría de los adolescentes y que su vida discurra pegado a una pantalla. Se compromete en advertir de los peligros del móvil si ve a alguien que hace un uso indebido. Este cambio despierta la admiración entre sus compañeros.

En este punto, proponemos nuevas normas para el uso del móvil en un futuro cercano:

Móvil entregado a los padres a las 22 h cada día. Si sale de noche, cuando llegue a casa.

Usar el móvil como máximo 2,5 h al día e instalar software de control de tiempo.

Llegar puntual al colegio y a cualquier cita o reunión que tenga.

Practicar deporte 4 días por semana, unas 2 horas cada vez.

No jugar a videojuegos, de ningún tipo. No ver vídeos de tutoriales de juegos.

Si sale, decir dónde va, con quién y a qué hora volverá.

Cuando estoy con la familia, no utilizar el teléfono en exceso.

Ayudar en casa y evitar discutir.

Aquel día, telefoneé a sus padres para explicarles los progresos. Posteriormente, la madre de Andrés me envió este e-mail:

«Hola Marc, muchas gracias por la llamada, la verdad es que estamos muy contentos por el cambio tan grande que ha conseguido Andrés.

Ayer, cuando llegó a casa tras la sesión, estaba eufórico. Me dio una gran alegría cuando se abrió a mí. Me contó muchas cosas que tú le has aconsejado y está plenamente de acuerdo contigo en que tiene que llevarlas a cabo para solucionar el problema. Hizo hincapié en que tenía que cambiar ese comportamiento camaleónico que le hace agradar a todo el mundo menos a sí mismo. Quiere aprobar todo en junio y es consciente de que debe manejarse de otra manera con los profesores. Sabe que en la medida en que proceda en el colegio, así serán los resultados. Está feliz porque su tutora nos comentó el cambio que ha hecho. Lo nota en que se involucra más en clase y también en su interés por conocer dónde ha fallado cuando suspende algún examen. Me sorprendió que me dijera que sabe que la dificultad para relacionarse con sus compañeros es debida a la etiqueta que le han puesto y que él se ha ganado a pulso. Creo que está en una encrucijada, por un lado manifiesta que antes estaba enganchado al teléfono y ahora afirma sentirse marginado por sus compañeros debido a que no tiene móvil ni consola de juegos.

En cuanto al teléfono, Andrés no acaba de aceptar que debe estar sin él. Le expliqué que tanto su padre como yo entendemos lo que le ocurre y que deseamos poder devolvérselo cuanto antes porque eso significa que el problema está superado. En cuanto a la consola, le puse el ejemplo de Alcohólicos Anónimos, ni una gota. Tolerancia cero.

Bueno, Marc, estoy contentísima. Para mí ha significado todo que mi hijo sea capaz de reconocer que tiene un problema y que quiere poner remedio. ¡Por fin acepta nuestra ayuda!

Muchas gracias y seguimos en contacto.»

Los psicólogos nos entusiasmos cuando la terapia empieza a dar frutos. Andrés estaba muy bien encaminado y deseaba que su recuperación total se produjera cuanto antes. No obstante, este proceso es un camino largo. No siempre, pero en algunos casos ocurre que el tiempo es mayor al previsto. Lo que hicimos fue seguir la hoja de ruta marcada. Y sí, Andrés tuvo altibajos, algo normal en este tipo de procesos. Todo lo fue superando hasta que llegó el día en que vimos que estaba preparado para volver a

manejarse entre pantallas haciendo un uso correcto. Escribió su carta de compromiso, me la entregó y yo le devolví su terminal.

En la actualidad, Andrés sigue en terapia. Cursa 2.º de Bachillerato con calificaciones notables. En cuanto a su comportamiento en casa, ha cambiado. Obviamente, se producen roces, pero ya no se observa esa actitud vehemente ni agresiva cuando las cosas no son como él quiere. Las peleas son cosa del pasado.

La relación con sus compañeros de colegio es buena. Su cambio motivó que lo vieran de otra manera y le dieran una segunda oportunidad. El deporte le ha ayudado mucho. Practica atletismo tres días a la semana y eso ha mejorado su tono físico y mental.

Andrés ha seguido a rajatabla lo pactado en cuanto al uso del móvil. No han existido avisos por parte del centro escolar y sus padres están más que satisfechos en este punto. Todo esto nos llevó a desinstalar el software de control a los seis meses.

El auténtico talón de Aquiles de Andrés eran los juegos. Pues bien, no ha vuelto a jugar. Aquí hay que reseñar su capacidad de cambio. Él mismo manifestó su temor a no ser capaz de renunciar a esta parte de su vida. Y sí, lo ha hecho. Es cierto que a veces siente añoranza de los juegos, pero sabe utilizar las herramientas que le dimos y ya apenas siente esa punzada de la adicción.

Está previsto que Andrés continúe con el tratamiento hasta final de curso. Entonces, le daremos el alta. Ciertamente, no siempre los resultados son tan favorables ni los deseados. En cualquier caso, siempre se puede salir de las garras de las pantallas.



La historia de Mónica, una joven de treinta y un años

NOMBRE: Mónica

EDAD: 31

PROFESIÓN: Responsable de Marketing. Juega a hockey hierba *amateur*.

SITUACIÓN FAMILIAR: Soltera

ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS y PSIQUIÁTRICOS: Dificultades académicas no significativas

MOTIVO DE LA CONSULTA: Adicción teléfono móvil y redes sociales

DURACIÓN DEL TRATAMIENTO: En curso

Mónica viene a nuestra consulta con una idea difuminada. No sabe qué le pasa pero sí tiene claro que no se siente bien consigo misma. Hace tiempo que sufre por la opinión que los demás tienen de ella. Después de una exploración inicial se nos plantean diferentes frentes a atacar.

Mónica acabó su formación y empezó a trabajar. No consume sustancias, sí algo de alcohol cuando sale con sus amigas. No tiene pareja fija y ha mantenido varias relaciones esporádicas. Practica deporte de forma semiprofesional cuatro veces por semana.

Tiene dudas existenciales sobre su presente y futuro. No entiende cómo ha llegado al punto en que está ni sabe salir de él. Mónica manifiesta estar mucho tiempo utilizando el móvil tanto por motivos de ocio como laborales. El test inicial arroja un resultado de elevado grado de dependencia. Su terminal es de última generación. En cuanto a las redes sociales, tiene cuenta en varias. Publica con frecuencia y esta afición le ha costado algún disgusto. Duerme con el teléfono encendido y lo deposita en la mesilla de noche antes de dormirse. Si se despierta, le echa un ojo, lo que hace que se enganche y no logre conciliar el sueño. Por tanto, esto redundará en su trabajo. No rinde lo que debería porque no descansa lo suficiente. Su superior le ha llamado la atención en dos ocasiones por el uso indebido del teléfono en el trabajo. Mónica sabe que no habrá una tercera. Sus amigos le reprochan que los ignora cuando están juntos porque se pasa el rato chequeando el móvil.

Pactamos con Mónica un tratamiento basado en visitas individuales. Rechaza acudir a terapia de grupo porque teme la opinión de los demás. Aquí quiero puntualizar que si fuera menor de edad, podría integrarla en las reuniones. Sin embargo, como es adulta, debo respetar su decisión, a pesar de que sé que lo mejor para ella sería unirse al grupo.

A los pocos días de vernos, Mónica me confesó algo curioso (creo que por eso he decidido explicarte este caso), se consideraba adicta al teléfono móvil y a las redes sociales: «Marc, cuando vine a verte sabía perfectamente qué problema tenía, lo que pasa es que me cuesta aceptarlo y no sé si estoy preparada para cambiar. No me veo capaz. Además no quería que nadie lo supiera».

Bien, teníamos delante a una paciente adulta que quería dejar de sentirse esclavizada. Debíamos darle pautas, y aquí vino mi sorpresa:

PAUTA 1:

Cambiar tu *smartphone* por un teléfono móvil convencional durante la parte inicial del tratamiento.

Conducta: **Se negó.**

PAUTA 2:

Eliminar tus cuentas de todas las redes sociales que tienes, excepto de 2.

Conducta:

Mónica lo hizo esa misma tarde, pero al cabo de 48 horas ya volvía a estar registrada nuevamente a todas.

PAUTA 3:

Deberías no colgar imágenes tuyas en las redes sociales, al menos por un tiempo.

Conducta: **Aceptó, pero a la semana ya había vuelto a publicar.**

PAUTA 4:

Dormir sin teléfono móvil, no usarlo conduciendo y no interactuar constantemente en las redes.

Conducta:

Conexiones a altas horas de la madrugada. Otro susto con el coche (no accidente pero sí reconoció haber estado cerca). Sus amigas le reprochan su poca interacción actual en las redes.

Ahí está, la paciente lo intentaba, quería, pero no podía. Al tratarse de un adulto podemos aconsejar e incluso marcar pautas firmes, pero nunca obligar. Recuerdo sesiones muy duras donde Mónica sufría de veras. Sin embargo, siempre ocurría lo mismo al marcharse, la adicción era más fuerte que ella.

Le recomendamos escribir sobre su día a día para que relatara lo que sentía. Una noche escribió esto:

«Sé que tengo que parar.

Sé que lo que estoy haciendo va acabar con mi salud.

Sé que cuando decido incumplir las pautas de mi terapeuta hago mal, no sé porque lo hago, no puedo evitarlo.

Sé que soy una mujer que vale la pena, inteligente, agradable y cariñosa. Me considero buena persona, pero también sé que si nadie me lo dice no me siento así.

Sé que cuando recibo un *like* o un comentario de admiración me siento mucho mejor. Sé que cuando no lo recibo o es negativo, me siento una mierda.

Sé que debo cambiar.

Pero la única realidad es que no sé quién soy...»

Esta carta —tan dura— mostraba lo que realmente le pasaba a Mónica. Su adicción era mucho más fuerte que su capacidad para el cambio. Debíamos tomar medidas drásticas. ¿Verdad que si habláramos de drogas o alcohol ya la hubiéramos internado? Pero, claro, como se trata del móvil, no es para tanto.

Dos semanas después de escribir esta carta, Mónica fue despedida de su trabajo. Había colgado una fotografía suya en la playa. El hecho en sí no era punible, pero sí que lo hubiera realizado en horario laboral. Su jefe, que estaba muy encima debido a lo bajo de su rendimiento, se percató de la acción y decidió prescindir de ella.

Mónica estaba a punto de tocar fondo. Había perdido el trabajo, el hecho de no tener pareja le preocupaba. Además, se había dado cuenta de que no tenía amigos de verdad. Se sentía sola a nivel humano y su única compañía era el móvil. Estuvo muy cerca de caer en una profunda depresión. Su grado de frustración era muy alto. Yo también lo pasaba mal al ver que iba en caída libre. Esa chica se sentía muy desgraciada y sentía un profundo dolor en su interior. Le propuse internarla. Era la única manera de que dejara de chutarse la vida a través de una pantalla. No quiso. Pintaba muy mal.

Ese mismo día, decidí contactar con su familia. Lo hice por su bien. Estaba perdida y necesitaba ayuda. Sin embargo, no aceptaba la que le ofrecía. En casos en que el paciente sufre una problemática que escapa a su control, hay que buscar puntos de apoyo. Sus padres y su hermano escucharon atentamente lo que les expliqué y entendieron a la primera lo que ocurría. Así me lo explicaron: «Siempre está compartiendo fotos en las redes y hay algunas que no son las más indicadas. Le hemos dicho infinidad de veces que cierre sus perfiles porque vemos que está muy enganchada y eso le genera ansiedad y la desestabiliza. Además, cuando no está en su vida virtual, sigue pegada al teléfono. Siempre mirándolo buscando no sé qué. Le hemos pedido que no lo utilice cuando estamos reunidos y no hace caso». La familia de Mónica se puso a nuestra disposición para ayudar en lo que pudieran. Querían hacer todo lo que estuviera en su mano y no quedarse con el sabor amargo de no haberlo intentado.

Espero poder acabar esta historia de forma boyante. Actualmente, Mónica sigue en tratamiento, reforzando su autoestima, intentando percibir los piropos y las críticas siempre de forma positiva y no necesitándolo. Siento que el camino que nos espera será duro, deberá seguir nuestras pautas y aceptar tener a su familia cerca, aceptar su ayuda. Está encadenada a unas manijas de hierro sin cerradura, necesita ayuda para romperlas y ser libre.

DIETA DIGITAL

y Pide ayuda

Como ante cualquier otra problemática, cuando sentimos que hemos perdido el control de nuestras pantallas, debemos acudir a profesionales que nos ayuden.

En el caso de los adolescentes tienen la falsa creencia de que sus iguales (amigos) podrán ayudarles a salir de los problemas. Ellos, además, son expertos psicólogos en ayudar a los demás y preocuparse poco de sí mismos (quizás a los mayores nos pase un poco lo mismo). Debemos educar para que cuando detecten un problema tengan capacidad de acogerse a un adulto, para ello es necesario forjar una relación sana en confianza.

Siento que no le damos suficiente importancia, o quizás no nos da miedo, a la adicción a nuevas tecnologías. Creemos que es divertido o que todos lo hacen, pero a la larga las consecuencias son devastadoras, un huracán. Y es ahí, cuando ya vemos que no podemos hacer nada que acudimos a pedir ayuda profesional. Mi firme recomendación se basa en la prevención. Educar desde los inicios con límites y normas, en un buen uso.

Cuando hablamos de adultos es otro mundo. Es cierto que en la actualidad somos conscientes —espero— de que se puede vivir, y muy bien, sin teléfono móvil o por lo menos sin depender del mismo. Por un simple motivo, lo hemos hecho durante años.

Pero no es menos cierto que abunda el adulto adicto a su teléfono o a sus redes sociales. Bien, debemos actuar como lo que somos, adultos. Si detectas que tienes un problema debes empezar a marcarte pautas. Si sufres consecuencias negativas, problemas tangibles o sensaciones desagradables que escapan de tu control, no pasa nada, pide ayuda.

Lo he comentado antes, la adicción se podría describir como unas esposas de hierro que nos tienen atados. No tienes la llave, pero seguro que tus seres cercanos y los profesionales podemos ayudarte. Si detectas que necesitas ayuda, lanza un

SOS y ese será el primer paso para poner remedio. Serás más libre e infinitamente más feliz.

Pide
ayuda

SÉTUMI
TUMISMOSÉTU
MISMOSÉTUMIS
OSÉTUMISMOS
MISMOSÉTUMI
MOSÉTUMISMO
SÉTUMISMOSÉT
UMISMOSÉTUM
SMOSÉTUMISM
SÉTUMISMOSÉ
TUMISMOSÉTU
TUMISMOSÉTU
MO SÉT

11.

SÉ TU MISMO

Y llegó el momento de la despedida. ¿Te has dado cuenta de que hemos pagado la novatada, verdad? No sabíamos lo que nos venía encima...

Quiero explicarte que mi objetivo ha sido ponerte ante un espejo para que tomes conciencia de hasta qué punto el móvil puede llegar a enganchar y aislar a las personas. Algunos lectores se habrán sentido reflejados porque sufren esta problemática. Otros porque tienen a alguien muy cercano que la padece. Sea cual sea el caso, ahora ya conoces el problema en profundidad y sabes que tiene solución. Esto hace que debas actuar con responsabilidad y tomar medidas en cuanto veas alguna de las señales de alerta que he descrito en capítulos anteriores.

La sensación que tengo es que el uso actual que le damos a las tecnologías (ya me he olvidado del término «nuevas») convierte al individuo en un ser antisocial. Y esto ocurre porque hacemos un uso inadecuado de móviles, *tablets* y ordenadores. Estos aparatos son una herramienta para hacernos la vida más fácil. Sin embargo, ocurre todo lo contrario. Las personas se enganchan a ellos de tal manera que desarrollan una total dependencia. Hace tiempo que dejaron de servir para la función que fueron creados y se convirtieron en un simple vehículo para transitar por el mundo virtual. Es triste decirlo, pero en el mundo hay millones de personas que ven la vida pasar a través de una pantalla en vez de disfrutarla.

El **97 %** de la población considera que la sociedad actual hace mal uso del teléfono móvil

Todo esto no es más que el ser humano llevado a su máxima debilidad. La adicción se da en el momento en que las pantallas nos dominan a nosotros en vez de ser nosotros

quienes las utilizamos. Ahí entra la necesidad de desarrollar la fuerza de voluntad, algo que se debe trabajar desde la infancia para prevenir a futuras generaciones.

Estamos ante un problema que exige un cambio de actitud porque repercute en nosotros. Da igual si lo padeces tú o alguien cercano a ti. En ambos casos, te salpica. Que los más pequeños de la casa estén enganchados al móvil no es casualidad. Si nos atenemos a que los niños repiten el comportamiento que ven en casa, ahí lo tienes. El fallo es nuestro. Por tanto, somos los adultos quienes debemos dar el primer paso. Sé que la vida actual es complicada, que todos estamos metidos en una espiral de trabajo que no nos deja tiempo ni para respirar y que esto hace que al llegar a casa nos pongamos a repasar los mensajes o correos recibidos durante el día a los que no hemos podido contestar. Y no lo censuro, pero todo se puede llevar a cabo dentro de un orden. Hay que marcar pautas basadas en tiempos bien determinados de uso.

Ni las obligaciones laborales ni la comodidad pueden pasar por delante de nuestra libertad y responsabilidad humana. Es hora de tomar conciencia de que estamos creando una generación de autómatas encadenados a una pantalla. Es necesario encontrar la fórmula para ser capaz de utilizar la tecnología con libertad y sentido común y no acabar sucumbiendo a los efectos de su fascinación. La tecnología tal y como la venimos utilizando nos roba libertad. Pero ojo, no solo libertad física, sino libertad interna como individuos. Tan solo educando como seres humanos libres, en su sentido más amplio de la palabra, podemos encontrar el equilibrio perfecto para la convivencia con la tecnología.

Recuerdo la tarde en que una madre me comentó estar muy afectada porque se había dado cuenta de que estaba enganchada. Me dijo que su hija tenía el mismo problema, pero que antes de enviarla a hacer terapia, tenía que ir ella. Esta mujer captó la esencia de lo que yo quiero transmitir. Se reconoció dentro del grupo de quienes hacen mal uso del móvil y vio claro que tenía que poner remedio. Solo así podría hacer entender a su hija adolescente que era necesario tomar medidas.

Lo que llamamos nuevas tecnologías no lo es tanto. Tan solo hay que echar la vista atrás y comprobar que hace años que están presentes. Quizás el desconocimiento o la comodidad las han convertido en imprescindibles. Sin embargo, eso no significa que debamos vivir sometidos a ellas. Se trata de elementos que facilitan la vida pero, en modo alguno, debemos dejar que la dominen. Sinceramente, creo que hemos sido demasiado permisivos y toca poner freno. Aquí vuelvo a incidir en que lo real siempre

superará a lo virtual. Que un emoticono nunca sustituirá un beso ni un mensaje cariñoso a una caricia.

Creo que a estas alturas del libro nadie tiene dudas de que estas tecnologías no son una moda pasajera. Que los móviles han llegado para quedarse, lo tengo claro desde el mismo momento en que la gente empezó a adquirir servicios intangibles: paquetes de emoticonos, suscripciones a servicios de música, *likes*, *followers*, vidas para juegos... Esto es algo que engancha y gusta a los usuarios. Los responsables de ofrecer estos servicios lo saben, de ahí que cada vez la oferta sea más sofisticada y variada.

El bienestar que las personas encuentran en la oferta de ocio que ofrecen los responsables de desarrollar aplicaciones para teléfonos móviles es enorme. Bien manejado, no representa problema. Sin embargo, el boca a oreja hace que muchos usuarios se vean obligados a cambiar de teléfono para no sufrir las críticas de amigos. Si no tienes lo último, te quedas fuera. Y no, me niego a esto. Debemos adquirir el terminal que se ajuste a nuestras necesidades.

Hay que romper con esto de dejarse llevar por la corriente y plantarse. Adquirimos lo que necesitamos, no lo que digan los demás. Tampoco nos dejaremos llevar por el comportamiento inadecuado que vemos en otros. Si ellos se pasan el día tras una pantalla, no tenemos que imitarlos. Soy consciente de que tanto por presión social como de marketing es difícil decir «¡Basta!», pero te garantizo que se puede. Y te aseguro que una vez lo hagas, vas a sentirte mucho mejor. Algo tan importante como nuestra forma de vida no puede estar en manos de un teléfono. No puede ser que alteremos nuestros horarios para estar dale que te pego a la pantallita.

Tengo clara una cosa, estar tanto tiempo con el móvil nos afecta negativamente, no deberías pasar más de 2 horas al día utilizándolo. Más allá del tiempo, recuerda no utilizarlo como nada más de lo que es, una simple herramienta tecnológica que te debe facilitar la vida, no hacerte esclavo de ella.

Quienes más me preocupan son los adolescentes, ellos son a quien más está afectando la involución actual. Hoy podemos salir a la calle y ver preciosos seres de menos de medio metro con sus ojos constantemente pendientes de su teléfono. Chicas y chicos que con tan solo 10 o 12 años ya disponen de un terminal propio. Un adolescente no debería tener móvil hasta los 16 años y te preguntarás por qué. La respuesta no es tan compleja, sencillamente hay dos motivos:

Uno, su cerebro no es lo suficientemente maduro para utilizar un elemento de tan alta capacidad. Y, dos, no lo necesita.

Debemos enseñarles a ser conscientes del valor que tiene un teléfono móvil, de la importancia de saber utilizarlo correctamente y sobre todo de las ventajas que si los usamos bien, nos puede aportar. Es esencial ofrecerles alternativas como los juegos de mesa o el deporte, fomentar el diálogo familiar o incluso navegar por la red con ellos. Y, por supuesto, imponer límites y estar mucho más pendientes de ellos. Pero como decía anteriormente lo más importante es dejar de pensar en educar en competencias tecnológicas y volver a centrarnos en fomentar las competencias humanas.

El teléfono móvil actualmente es un falso elemento que utilizamos para llenar nuestras insatisfacciones. Momentos llenos de nada que intentamos ocupar. Nos roba autoconocimiento, nos roba aburrimiento y nos roba silencio. Se ha apoderado de nuestro tiempo y eliminado decenas de experiencias vitales, siendo todo ello tan necesario para evolucionar.

Somos nosotros, los adultos, quienes debemos sí o sí tomar conciencia y dar ejemplo. Solo a partir de nuestra conducta y proporcionando la educación y formación adecuada les haremos volver a vivir la realidad. No podemos permitir que tanta pantalla acabe con quienes van a conducir la sociedad en breve. Debemos sí o sí liberarnos.

TUS COMPROMISOS DE MEJORA

Me gustaría que te comprometieras contigo mismo, tanto a nivel personal como profesional, para mejorar tus hábitos de uso en relación con el móvil. Es por eso que te propongo escribir dos propósitos. Uno, a nivel profesional, y el otro, relativo a lo personal. Esto es algo solo para tus ojos. Se trata de un compromiso que adquieres de forma libre y consciente. Por tanto, vale la pena que lo medites bien antes de escribir. Ya verás que si sigues los objetivos marcados, lograrás el equilibrio entre la vida real y la virtual.

A continuación tienes espacio para escribir tus propósitos; tú decides si los quieres especificar con mucho detalle, o simplemente escribir una idea más general. Incluso puedes pensar dos de cada si lo deseas. ¿Te animas?

SITOPRO
SITOPROFESIC
OPROFESIONA
PROFESIONALP
ROFESIONALPR
FESIONALPROP
ONALPROPÓSI
NALPROPÓSITC
LPROPÓSITOPR
OPÓSITOPROFE
SITOPROFESIO
TOPROFESIONA
CIONAL

PROPÓSITO PROFESIONAL

PERSONAL
PERSONAL PROPOS
PROPOSITO PER
SITO PERSONAL
OPERSONAL PRO
PERSONAL PROPOS
L PROPOSITO PE
OSITO PERSON
TO PERSONAL P
PERSONAL PROPO
AL PROPOSITO
DOSITO PERSON
NAL PR

PROPÓSITO PERSONAL

UVIDA D
DISFRUTADETU
ADETUVIDA DIS
DA DISFRUTAD
RUTADETUVIDA
ETUVIDA DISFR
A DISFRUTADET
TADETUVIDA I
VIDA DISFRUTA
SFRUTADETUVI
DETUVIDA DIS
DA DISFRUTAD
TUVIDA

¿Sabes lo que más ilusión me haría después de que hayas leído el libro? Que en algún momento de nuestras vidas nos crucemos, nos miremos y tú sepas que yo te he hablado. A la vez yo sabré que has leído esto. Si es así, acerquémonos y por favor, démonos un abrazo. Me encantará sentir una conexión real y humana contigo. Te espero, será divertido.

**DEJA DE VIVIR
UNA VIDA VIRTUAL,
DISFRUTA DE TU VIDA.**





1
Dormir con el móvil
apagado



2
Trabajar/estudiar
sin el móvil



3
No enviar imágenes
propias con
contenido sexual



4
No utilizarlo en reunión
de amigos



5
No tener guardado
contenido con valor

Desconnect@

Instituto Psicológico

DECÁLOGO PARA DESCONEXIÓN



6
Hacer mucho deporte



7
No tener redes sociales
con la sesión abierta



8
Conducción segura,
conducción sí móvil



9
¡OJO a chatear por la calle!



10
Olvidar el móvil
estando en pareja

Desconecta

Marc Masip

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Marc Masip, 2018

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografías de cubierta: © Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-480-2488-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
Desconecta	5
1. Introducción	7
2. Test de adicción al teléfono móvil	12
3. Dieta digital	17
4. Creando robots	19
5. In-comunicados	36
6. Colgados	56
7. Querer no es poder	72
8. Jamás será lo mismo un mensaje que una mirada	92
9. 'Unsafe Code'	113
10. Casos reales en consulta	129
11. Sé tú mismo	147
Créditos	161
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	162