

INMUNE A LA DISTRACCIÓN

NIR EYAL

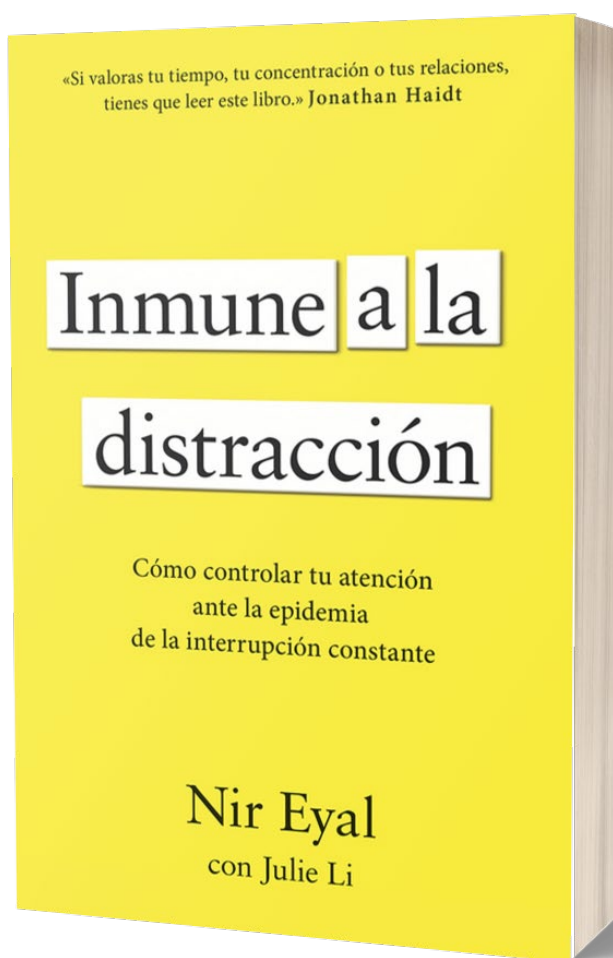
Con Julie Li

**CÓMO CONTROLAR TU ATENCIÓN
ANTE LA EPIDEMIA DE LA
INTERRUPCIÓN CONSTANTE**

**A LA VENTA EL
2 DE JULIO**

***Autor disponible para entrevistas**

MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN



PENÍNSULA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es

EL EXPERTO QUE ENSEÑÓ A LA INDUSTRIA A CREAR PRODUCTOS ADICTIVOS NOS EXPLICA CÓMO INMUNIZARNOS A LA DISTRACCIÓN

Estás en la oficina trabajando cuando una notificación te interrumpe. Intentas volver a concentrarte, pero un compañero se acerca a charlar. En casa, las pantallas invaden tu tiempo en familia. Empieza un nuevo día y tus propósitos más importantes siguen en pausa. ¿Cuándo dejaste que la tecnología dominase tu vida? ¿Qué objetivos lograrías si fueras dueño de tu tiempo?

En este libro, el experto en comportamiento Nir Eyal revela las causas psicológicas que nos empujan a la distracción y propone un modelo en cuatro pasos para lograr, por fin, hacer aquello que nos proponemos. Inspirador y motivador, este clásico de la productividad te ayudará a recuperar el control de tu vida, alcanzar tus metas y aprovechar lo mejor de la tecnología sin que esta te controle.

EL LIBRO QUE RECOMIENDAN TODOS LOS MAESTROS DE LA PRODUCTIVIDAD:

«Este libro te permite alcanzar la concentración necesaria para obtener resultados.»

*James Clear, autor de **Hábitos atómicos**.*

«Inmune a la distracción es una clase magistral para entender el origen de las distracciones. Se lo recomiendo a todas las personas que intentan concentrarse.»

*Cal Newport, autor de **Céntrate (Deep Work)**.*

«De lectura obligada para cualquiera con un smartphone.» *Mark Manson, autor de **El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda**.*

EL AUTOR



NIR EYAL ([@neyal99](#)) es el autor *best seller* de *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, referente absoluto en el ámbito del marketing, un libro que se basa en su amplia experiencia en las industrias de los videojuegos y la publicidad. Ha impartido cursos sobre psicología del consumidor aplicada en la Stanford Graduate School of Business y en el Hasso Plattner Institute of Design, además de ser un conferenciante habitual en congresos del sector y en empresas de la lista Fortune 500. Sus artículos sobre tecnología, psicología y negocios han sido publicados en *Harvard Business Review*, *The Atlantic*, *TechCrunch* y *Psychology Today*, entre otros.

ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

«Hay un libro de color amarillo que suele estar en las oficinas de la mayoría de las empresas tecnológicas. Lo he visto en Facebook, Google, PayPal y Slack. Es un regalo habitual en congresos y formaciones. Un amigo que trabaja en Microsoft me contó que su director ejecutivo, Satya Nadella, mostró un ejemplar y se lo recomendó a todos los empleados de la empresa. El libro en cuestión, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* [Enganchado: cómo crear productos que generen hábito], apareció en la lista de los más vendidos de *The Wall Street Journal*¹ y, en el momento de escribir estas líneas, sigue encabezando la de la categoría «Diseño de productos» de Amazon (en inglés). Es como un libro de recetas. En concreto, contiene la del comportamiento humano, el tuyo. Esas empresas tecnológicas saben que, para ganar dinero, necesitan que acudamos a ellas una y otra vez: sus modelos de negocio dependen de ello.»

«A muchos, estas distracciones se nos van de las manos y nos dejan con la sensación de que hemos perdido el control de nuestras decisiones. La realidad es que, hoy en día, si no tienes las herramientas necesarias para lidiar con las distracciones, estas manipulan tu cerebro y te hacen perder el tiempo. En las páginas que siguen, te explicaré mis problemas con las distracciones y cómo acabé enganchado (qué ironía). Pero también voy a contarte cómo superé esos problemas y por qué tenemos más poder que cualquier gigante tecnológico. Como conocedor de la industria, sé cuál es su talón de Aquiles, y pronto lo sabrás tú también. [...] En el futuro habrá dos tipos de personas en el mundo: las que permitan que sean otros quienes controlen y coarten su atención y sus vidas, y las que puedan definirse con orgullo como «inmunes a la distracción».»

¿CUÁL ES TU SUPERPODER?

«En un intento por concentrarme en la escritura, me compré un procesador de texto de los años noventa, sin conexión a internet. Sin embargo, cada vez que me sentaba a escribir, acababa mirando de reojo la estantería y, en cuestión de minutos, estaba hojeando libros que nada tenían que ver con mi trabajo. De un modo u otro, seguía distrayéndome, incluso sin tener a mano la tecnología que consideraba la fuente del problema. **Eliminar la tecnología en línea no funcionó. Solo sustituí una distracción por otra.**»

«Abordaremos con una nueva perspectiva qué es lo que de verdad motiva nuestro comportamiento, y aprenderemos por qué la gestión del tiempo es en realidad la gestión del dolor.»

«**Sin embargo, las distracciones de hoy en día parecen distintas.** La cantidad de información disponible, la velocidad a la que se distribuye y la ubicuidad del acceso a nuevo contenido en nuestros dispositivos ha dado lugar a la tripleta de la distracción. Si lo que quieres es distraerte, nunca ha sido más fácil.»

«**Nos sentimos empujados a intentar alcanzar cosas que supuestamente necesitamos, pero en realidad, no.** No tienes que consultar el correo electrónico ahora mismo, ni necesitas estar al día de la actualidad informativa, por mucho que creas que deberías. Por suerte, a diferencia de Tántalo, podemos alejarnos un poco de nuestros deseos, reconocer

qué son y hacer algo al respecto. Queremos que las empresas innoven y cubran nuestras necesidades, en constante evolución, pero también debemos preguntarnos si esos productos mejores sacan lo mejor de nosotros. Las distracciones siempre existirán; gestionarlas es nuestra responsabilidad.»

DOMINA LOS DISPARADORES INTERNOS

«Incluso cuando pensamos que estamos buscando placer, en realidad lo que nos empuja es la querencia de liberarnos del dolor que nos provoca el deseo. [...] **A menos que abordemos las causas origen de nuestra distracción, seguiremos encontrando formas de distraernos. Resulta que el problema con la distracción no es la distracción en sí, sino cómo respondemos a ella.**»

«La mayoría de las personas no quieren reconocer la incómoda verdad de que la distracción siempre es una huida poco sana de la realidad. Cómo gestionamos los disparadores internos incómodos determina si emprendemos acciones sanas de tracción o distracciones que nos sabotean.

Gestionar el tiempo es gestionar el dolor

«Como sucede con todos los comportamientos humanos, la distracción no es más que otra estrategia del cerebro para intentar afrontar el dolor. Si aceptamos este hecho, tiene sentido que la única forma de manejar la distracción sea aprender a manejar la incomodidad.»

«SOLO SI ENTIENDES TU DOLOR PUEDES EMPEZAR A CONTROLARLO Y HALLAR UNA MANERA MEJOR DE GESTIONAR LOS IMPULSOS NEGATIVOS.»

«Un estudio publicado por *Review of General Psychology* afirma: «Si la satisfacción y el placer fueran permanentes, habría pocos incentivos para seguir buscando mayores beneficios o avances». Dicho de otro modo, la satisfacción no era buena para la especie. Nuestros ancestros trabajaban más y se esforzaban más porque evolucionaron para estar perpetuamente incómodos, y así seguimos en la actualidad. Por desgracia, los mismos rasgos evolutivos que ayudaron a nuestra especie a sobrevivir empujándola a hacer siempre más pueden estar conspirando en nuestra contra hoy en día.»

«**Aburrimiento, sesgo de negatividad y rumiación, todo esto nos predispone a la distracción.** Pero puede que el cuarto factor sea el más cruel de todos. La adaptación hedónica, la tendencia a regresar rápidamente a un nivel basal de satisfacción, independientemente de lo que nos ocurra en la vida, es el timo de la estampita de la madre naturaleza. Todos los sucesos vitales que creemos que nos harán más felices en realidad no lo hacen, o no por mucho tiempo.»

«[...] «teoría de los procesos irónicos» para explicar por qué cuesta tanto domesticar los pensamientos intrusivos. Los llamé «procesos irónicos» porque liberarse de la tensión del deseo lo hace mucho más satisfactorio. Un ciclo sin fin de resistencia, rumiación y, por

último, rendición frente al deseo perpetúa el ciclo y es muy probable que impulse muchos de nuestros comportamientos indeseados.»

«AUNQUE NO PODEMOS CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS QUE NOS VIENEN A LA CABEZA, SÍ PODEMOS CONTROLAR QUÉ HACEMOS CON ELLOS.»

«Los momentos liminares son transiciones de una cosa a otra a lo largo del día. ¿Alguna vez te has puesto a mirar el teléfono mientras esperabas que el semáforo se pusiera en verde y al rato te has percatado de que seguías mirando el teléfono mientras conducías? ¿O has abierto una pestaña en el navegador, te has aburrido porque le estaba costando mucho cargar y has abierto otra página mientras esperabas? ¿O has echado una ojeada a una aplicación de redes sociales mientras te desplazabas de una reunión a otra y has seguido deslizando el dedo al regresar a tu mesa? Estas acciones no tienen nada de malo por sí solas. Lo que sí resulta peligroso es que, al hacerlas «solo un momento», es probable que hagamos cosas de las que luego nos arrepintamos, como perder el tiempo durante media hora o tener un accidente de tráfico.»

«Una técnica que a mí me resulta especialmente útil para lidiar con esta trampa es la **«regla de los diez minutos»**. Si noto que quiero consultar el móvil para usarlo como dispositivo de relajación cuando no se me ocurre nada mejor que hacer, me digo que no hay problema en hacerlo, pero no en ese preciso momento. Tengo que esperar diez minutos. Esta técnica es eficaz a la hora de lidiar con todo tipo de posibles distracciones, desde buscar algo en Google en vez de escribir, comer algo poco saludable cuando me aburro o ver otro episodio en Netflix cuando estoy «demasiado cansado para irme a la cama». [...] Esta norma nos da tiempo para hacer lo que los psicólogos conductuales denominan **«surfear el impulso»**. Cuando nos sobreviene un impulso, percibir la sensación y subirnos a ella como a una ola, sin intentar apartarla ni actuar en función de ella, nos ayuda a aguantar hasta que remita.»

«Bogost nos dice que «la diversión es la consecuencia de manipular deliberadamente una situación conocida de una forma nueva». Así que la respuesta es concentrarse en la tarea en sí. En lugar de huir del dolor o de usar recompensas como premios o regalos para motivarte, la idea es prestar tanta atención que acabes descubriendo retos que no habías visto. Esos nuevos retos te proporcionan la sensación de novedad que te lleva a centrar en ellos tu atención y mantener la concentración cuando la distracción te tienta.»

«Advertir la relación entre **carácter y fuerza de voluntad a través de otra lente tiene implicaciones muy profundas en nuestra forma de centrar la atención**. Por un lado, si la energía mental se parece más a una emoción que a un depósito de gasolina, se puede gestionar y emplear como tal. Un bebé puede tener un berrinche cuando se le quita un juguete, pero, con los años, gana autocontrol y aprende a librarse de las sensaciones desagradables. De un modo similar, cuando tenemos que hacer una tarea difícil, resulta más productivo y saludable creer que la falta de motivación es temporal que decirnos que estamos agotados y que necesitamos un descanso (y tal vez un heladito).»

«**Diversos estudios han concluido que las personas más compasivas consigo mismas experimentan una mayor sensación de bienestar**. Una revisión de 2015 de 79 estudios que incluía las respuestas de más de 16.000 voluntarios descubrió que las personas que tienen

una «actitud positiva y cariñosa [...] consigo mismas frente a los fracasos y defectos individuales» tienden a ser más felices. Otro estudio halló que la tendencia de las personas a culparse, junto con la cantidad de tiempo dedicada a rumiar un problema, podría influir en gran medida en los factores más comunes asociados con la depresión y la ansiedad. **El nivel de autocompasión de un individuo tiene más efecto en si acabará desarrollando ansiedad y depresión** que todos los elementos que tienden a amargar la vida a la gente, como sucesos vitales traumáticos, historial familiar de enfermedad mental, clase social baja o ausencia de red de apoyo social.»

RESERVA TIEMPO PARA LA TRACCIÓN



«LA TRACCIÓN TE EMPUJA HACIA LO QUE QUIERES EN LA VIDA, MIENTRAS QUE LA DISTRACCIÓN TE ALEJA.»

«El problema es que no reservamos tiempo para nuestros valores. **Sin querer, dedicamos demasiado tiempo a un área de nuestra vida a costa de las demás.** Nos esforzamos en el trabajo a costa de no vivir de acuerdo con nuestros valores en familia o con nuestras amistades. Si nos dejamos la piel cuidando de nuestros hijos, descuidamos nuestro cuerpo, mente y amistades, y nos privamos de ser las personas que deseamos ser. Si desatendemos permanentemente nuestros valores, nos convertimos en algo de lo que no estamos orgullosos, nuestra vida nos resulta desequilibrada y reducida. Lo irónico es que esta sensación desagradable nos hace más propensos a buscar distracciones para huir de la insatisfacción sin llegar a resolver el problema.»

«**Lo que importa no es tanto qué haces con tu tiempo, sino que el éxito se mide en función de si has hecho lo que habías planeado.** No pasa nada por ver un vídeo, pasar el rato en redes sociales, fantasear o echarse una siesta, siempre y cuando eso sea lo que tenías planeado hacer. Del mismo modo, consultar el correo electrónico del trabajo, que podría parecer una tarea productiva, es una distracción si lo haces cuando tenías previsto dedicar tiempo a tu familia o preparar una presentación. Tener un horario con cajas de tiempo es la única manera de saber si te estás distrayendo. Si no estás dedicando tu tiempo a hacer lo que habías planeado, te estás desviando.»

«Lo que tienes que recordar, cuando hablamos de nuestro tiempo, es que tenemos que dejar de preocuparnos por lo que no podemos controlar y empezar a centrarnos en lo que sí podemos. Los resultados positivos que obtenemos cuando dedicamos tiempo a hacer algo son una esperanza, no una certeza. [...] Tendemos a pensar que podemos resolver nuestros problemas de distracción intentando hacer más cosas a cada minuto, pero, a menudo, el problema real es que no nos damos tiempo para hacer lo que hemos dicho que haríamos.»

Programa las relaciones importantes

«Durante una de nuestras citas, nos sentamos e hicimos una lista de las tareas del hogar que hacía cada uno, asegurándonos de no dejarnos nada. Comparar la lista de Julie (que parecía interminable) y la mía fue un toque de atención que me indicó que debía revisar mi valor de igualdad en el matrimonio. Acordamos repartirnos las tareas del hogar y, lo que es más importante, reservamos tiempo en nuestros horarios para ellas, para no tener dudas al respecto de cuándo hacerlas. **Trabajar para dividirnos las tareas de una forma más equitativa restauró la integridad de mi valor de igualdad en el matrimonio**, lo que también aumentó la probabilidad de tener una relación larga y feliz.»

«**Las personas a quienes más queremos no deberían conformarse con el tiempo que nos sobre.** Todo el mundo gana cuando tenemos tiempo en nuestro horario para vivir según nuestros valores y hacer la parte que nos toca.»

«Esta esfera va más allá de la familia. No reservar tiempo para las relaciones importantes de nuestra vida es más dañino de lo que la mayoría cree. Estudios recientes han hallado que la escasez de interacciones sociales no solo conduce a la soledad sino que también está relacionada con una serie de efectos perjudiciales para el organismo. De hecho, **la falta de amistades íntimas puede suponer un peligro para la salud.**»

«De repente, las obligaciones y ambiciones laborales tienen prioridad sobre ir a tomar una cerveza con nuestras amistades. Si los hijos irrumpen en escena, las noches de fiesta por la ciudad se convierten en noches de agotamiento en el sofá. Por desgracia, **cuanto menos tiempo invertimos en las demás personas, más fácil es ir tirando sin ellas, hasta que un día resulta demasiado raro intentar reconectar.**»

Sincronízate con las demás partes interesadas en el trabajo

Estas preguntas son importantes, porque afectan de manera directa a nuestros horarios y, en consecuencia, al tiempo que tenemos para otras esferas vitales. **Una encuesta reciente halló que el 83 por ciento de los profesionales asalariados revisan su correo electrónico fuera del horario laboral. El mismo estudio indica que dos tercios de los participantes se llevan de vacaciones dispositivos relacionados con el trabajo, como ordenadores portátiles y smartphones.** Y alrededor de la mitad afirmaron haber enviado correos electrónicos laborales durante comidas o cenas en familia o con amigos.»

MANIPULA A TU FAVOR LOS DISPARADORES EXTERNOS

«Los investigadores han hallado que, cuando se interrumpe a una persona durante una tarea, esta tiende a intentar compensar el tiempo perdido trabajando más deprisa, pero el precio son niveles de estrés y frustración más elevados.»

Manipula a tu favor las interrupciones en el trabajo

«A veces tenemos que ser aún más explícitos a la hora de indicar que queremos pasar un rato sin interrupciones, sobre todo si trabajamos desde casa. Usando los mismos principios para bloquear los disparadores externos no deseados, **mi esposa se compró en Amazon una especie de diadema que no pasa desapercibida y que le salió muy barata. Ella la llama la «corona de la concentración»,** y los leds que le iluminan la cabeza lanzan un mensaje

imposible de ignorar. Cuando se la pone, está diciendo claramente a su hija (y a mí) que no se la interrumpa a menos que sea una emergencia. Funciona a las mil maravillas.»

«El correo electrónico es la maldición del trabajador moderno. Bastan unos cálculos básicos para constatar la gravedad del problema. El profesional que trabaja en una oficina recibe, de media, cien mensajes al día. A solo dos minutos por correo electrónico, eso suma tres horas y veinte minutos cada día. Si la jornada laboral media es de nueve a cinco, menos una hora para comer, el correo electrónico te roba la mitad del día.»

«¿Por qué no escribir una respuesta rápida la primera vez que abres el mensaje? Dedicar dos minutos a contestar a un correo electrónico en tu teléfono parece poca cosa hasta que entiendes que, con los cientos de mensajes que recibimos a diario, esos dos minutos van acumulándose rápidamente. Y, antes de que te des cuenta, los dos minutos se convierten en diez, quince o sesenta, y has perdido el día tecleando respuestas de forma frenética en lugar de centrándote en lo que de verdad querías hacer. Derrotar al monstruo de los mensajes requiere una gran cantidad de armas para manipular a tu favor esta persistente fuente de distracción, pero, si experimentamos con estas técnicas probadas, podemos recuperar las riendas de los disparadores que nos hacen descarrilar.»

«Para ser inmunes a la distracción en las reuniones, debemos deshacernos de cualquier pantalla. He impartido innumerables talleres y he observado la gran diferencia entre las reuniones donde se permitía usar tecnología y las que no, y las reuniones sin pantallas generaban discusiones mucho más centradas y mejores resultados. Para asegurarnos de que el tiempo transcurrido en la reunión no es tiempo perdido, tenemos que introducir nuevas normas y costumbres.»

«Todos sabemos que hacer muchas cosas a la vez destruye la productividad, ¿verdad? ¿Acaso no has visto todos esos estudios y has leído artículos que aseguran que es imposible hacer dos cosas al mismo tiempo? Eso es cierto en algunos casos. La evidencia deja bastante claro que a los humanos se les da fatal hacer dos tareas complejas de manera simultánea. En términos generales, cometemos más errores cuando hacemos malabarismos con demasiadas tareas al mismo tiempo, y también tardamos más, el doble, en completar dichas tareas. Los científicos creen que ese tiempo perdido y el descenso en la calidad se deben a que el cerebro tiene que esforzarse para volver a concentrarse al cambiar de actividad. Sin embargo, si se usa de manera correcta, la multitarea puede ayudarnos a exprimir nuestro horario con muy poco esfuerzo extra. Yo lo llamo «multitarea multicanal» y es un truco buenísimo para aprovechar mejor el día.»

«Siempre que no tengamos que concentrarnos demasiado en ningún canal, podemos hacer más de una cosa al mismo tiempo.»

«Esquivar los innumerables disparadores externos de las redes sociales, desde los *feeds* de noticias hasta los vídeos recomendados, supone un paso importante en nuestra cruzada para convertirnos en inmunes a la distracción. Independientemente de la herramienta concreta que elijas, la clave es recuperar el control de tu experiencia en lugar de permitir que las redes sociales controlen tu tiempo y tu atención.»

EVITA LAS DISTRACCIONES MEDIANTE COMPROMISOS

«Después de lo que hemos aprendido sobre dominar los disparadores internos, reservar tiempo para la tracción y manipular los disparadores externos, el último paso para ser inmunes a la distracción implica evitar distraernos solos. Para lograrlo, debemos aprender una técnica eficaz denominada «compromiso previo», que implica evitar tener que tomar decisiones en el futuro para superar nuestra impulsividad.»

«Para aprovechar el poder de la identidad para evitar las distracciones, podemos establecer lo que yo denomino **un «compromiso identitario», que es un compromiso previo con una autoimagen que nos ayuda a perseguir lo que de verdad queremos.**»

«La evidencia sobre la importancia de los rituales refuerza la idea de tener un horario regular, tal y como se describe en la segunda parte de este libro. Cuanto más nos ceñimos a nuestros planes, más reforzamos nuestra identidad. También podemos incorporar otros rituales a nuestra vida para ayudarnos a recordarnos cuál es dicha identidad. Por ejemplo, yo tengo como ritual repetirme una serie de mantras todas las mañanas.»

CÓMO HACER QUE TU LUGAR DE TRABAJO SEA INMUNE A LA DISTRACCIÓN

«Si un jefe envía un correo electrónico a una hora tradicionalmente reservada para la familia o para dormir, ese correo se lee y se contesta. Si un jefe quiere convocar una reunión para comentar lo que él crea que hay que comentar, da igual si hay algo más urgente que hacer, el equipo lo dejará todo y asistirá a la reunión. Si un jefe cree que su equipo tiene que quedarse trabajando hasta tarde (sin respetar los planes personales previos de sus empleados), bueno, ya sabes cómo va. La incorporación de tecnología a esta cultura corrosiva solo empeora las cosas. [...] El ciclo de disponibilidad está causado por un torrente de consecuencias. Tecnologías como el teléfono móvil y Slack perpetúan el ciclo, pero no son la causa en sí del problema, más bien, su uso excesivo es un síntoma. La culpable es, más bien, una cultura laboral disfuncional.»

«Si te pasearas por las oficinas centrales de Slack en San Francisco, verías un lema muy curioso en las paredes de la entrada. Escrito en letras blancas sobre un fondo rosa fucsia, se lee: **«Trabaja duro y vete a casa»**. No es el lema que esperarías ver en una empresa de Silicon Valley que desarrolla la herramienta que, precisamente, y según muchas personas, obliga a seguir en el trabajo incluso cuando ya estás en casa. Sin embargo, la gente de Slack sabe cuándo desconectar. Según un artículo de 2015 de la revista *Inc.*, que nombró a Slack su Empresa del Año, el lema no es mera palabrería.² A las 18.30, «las oficinas de Slack están prácticamente vacías». Y, según el artículo, «Así es como le gusta a Butterfield [el director ejecutivo de Slack]». Bueno, pero seguro que los empleados de Slack vuelven a conectarse en cuanto llegan a casa, ¿no? Te equivocas. De hecho, se les pide que no usen Slack una vez que salen por la puerta. La cultura corporativa de Slack es un ejemplo de ambiente laboral que no ha sucumbido al desesperante ciclo de disponibilidad endémico en tantas organizaciones hoy en día.»

CÓMO CRIAR NIÑOS INMUNES A LA DISTRACCIÓN (Y POR QUÉ TODOS NECESITAMOS NUTRIENTES PSICOLÓGICOS)

«**Por tentador que resulte, destrozarse el dispositivo digital del niño no ayuda.** Rodeados de titulares alarmantes y anécdotas negativas, resulta fácil entender por qué tantos padres creen que la tecnología es la fuente real de sus problemas con sus hijos. Pero ¿lo es? Como hemos visto en el caso de nuestro lugar de trabajo y nuestra vida, la distracción de nuestros hijos también tiene una causa origen oculta.»

«**Una lectura atenta a los estudios que relacionan tiempo de pantalla y depresión nos indica que solo aparece correlación cuando el tiempo en línea es exagerado.** Los adolescentes que pasan más de cinco horas al día en internet tienden a tener más pensamientos depresivos o, suicidas, pero es de sentido común plantearnos si los niños que tienden a pasar cantidades de tiempo excesivas en línea no tendrán también otros problemas en sus vidas. Quizá, dedicar cinco horas al día a cualquier medio de comunicación sea un síntoma de un problema mayor.»

«**A diferencia de lo que sucede en su vida fuera de internet, los niños tienen muchísima libertad en línea, cuentan con autonomía para arriesgarse y experimentar con estrategias creativas para resolver problemas.** «En los espacios de internet, tiende a haber multitud de opciones y oportunidades, mucho menos control y supervisión adulta — dice Ryan—. En internet pueden sentirse libres, competentes y conectados, sobre todo cuando los demás entornos de los adolescentes están demasiado controlados y son muy restrictivos o poco estimulantes.»

«Mientras que las generaciones anteriores podían salir a jugar después del colegio y creaban lazos sociales sólidos, muchos niños hoy en día se crían con padres que limitan el juego al aire libre por temor a los «abusadores infantiles, el tráfico y los matones», según una encuesta a padres de un artículo publicado en *The Atlantic*. Estas preocupaciones se mencionan a pesar de que, estadísticamente, los niños de hoy en día son la generación más segura de la historia de Estados Unidos. Por desgracia, se trata de una espiral descendente que deja a muchos niños con la única opción de quedarse en casa, asistir a programas de actividades estructuradas o confiar en la tecnología para buscar a otros niños y conectar con ellos.»

«**Si queremos que nuestros hijos cubran su necesidad de pertenencia al margen de internet, necesitan tiempo para construir amistades cara a cara fuera del colegio.** Estas relaciones no deberían verse sometidas a la presión de entrenadores, maestros y padres dictándoles qué hacer. Por desgracia, los niños de hoy en día no tienen tiempo para jugar a menos que esté programado.»

«**Además de ayudar a los niños a dedicar tiempo al juego no estructurado, debemos sacar tiempo para que lo pasen con nosotros, sus padres.** Por ejemplo, reservar tiempo en el horario para las comidas familiares es quizá lo más importante que padres e hijos pueden hacer juntos. Algunos estudios demuestran que los niños que comen a menudo con sus familias muestran menores tasas de consumo de drogas, depresión, problemas escolares y trastornos de la conducta alimentaria.»

«Muchos padres quieren saber si hay una cantidad correcta de tiempo que deberíamos permitir pasar a los niños delante de sus pantallas, pero no existe tal cosa. Intervienen demasiados factores, incluidas las necesidades concretas del niño, lo que hace en línea y las actividades a las que sustituye el tiempo de pantalla. **Lo más importante es involucrar al niño en la conversación y ayudarlo a establecer sus propias reglas.** Cuando los padres imponen límites sin preguntar a sus hijos, deben prepararse para que estos se molesten y busquen formas de hacer trampas. Los niños solo aprenden las habilidades para ser inmunes a la distracción cuando pueden controlar su propio comportamiento, incluso cuando sus padres no están presentes.»

CÓMO TENER RELACIONES INMUNES A LA DISTRACCIÓN

«Debemos examinar todos los disparadores externos, ya procedan de nuestro teléfono o de nuestros hijos, para comprobar que están a nuestro servicio. Para los niños también es mejor que aprendan a cuidar de sí mismos y, al ver el ejemplo de sus padres en su grupo de amigos, también aprenden la importancia de evitar las distracciones y centrarse en sus amistades. Si no reservamos tiempo y espacio sin distracciones a propósito para poder hablar, nos arriesgamos a perder la oportunidad de conocer de verdad a los demás y permitirles conocernos de verdad a nosotros.»

«Estábamos teniendo una aventura con nuestros dispositivos. Al parecer, no éramos los únicos que habíamos cambiado los preliminares por Facebook. Según una encuesta, **«Casi un tercio de los estadounidenses preferiría dejar de practicar sexo durante un año que dejar de tener acceso a su teléfono durante ese mismo periodo de tiempo».**»

PENÍNSULA

IMPULSA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo

659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es