

## Amamos demasiado a los celulares: es momento de hablar sobre eso

Por Lesley Alderman

New York Times, 5 de mayo de 2017



Kim Murton

Tenemos una relación íntima con nuestros celulares. Dormimos con ellos, comemos con ellos y los llevamos en nuestros bolsillos. Los revisamos, en promedio, 47 veces al día... aunque si tienes entre 18 y 24 años el número asciende a 82 veces, según [datos](#) recientes.

Y los amamos por buenos motivos: nos dicen el clima, la hora del día y cuántos pasos hemos dado. Nos consiguen citas (y sexo), nos entretienen con música y nos conectan con amigos y familiares. Responden a nuestras preguntas, además de aliviar la soledad y la ansiedad. (Probablemente estés leyendo esto en tu celular).

Pero el amor a los celulares puede ser **excesivo**, tanto así que es posible que interfiera con el amor humano, aquella intimidad tradicional y cara a cara con aquel a quien llamas pareja, cónyuge, amante o persona especial.

El conflicto entre el amor al celular y el amor humano es tan común que tiene su propio léxico. En inglés, la palabra *phubbing* se utiliza cuando estás ignorando a tu pareja porque prefieres usar tu celular; es una combinación de las palabras para teléfono y para ignorar o ningunear. Si estás ignorando a una persona usando cualquier tipo de tecnología, se llama tecnoferencia. Una canción popular de Lost Kings pregunta: “¿Por qué no sueltas ese maldito celular?”.

“Una clave para una relación saludable es estar presente”, dice James Roberts, autor de *Too Much of a Good Thing: Are You Addicted to Your Smartphone?*. Cuando tu pareja revisa constantemente su celular, envía un mensaje implícito de que este (o lo que ve en él) es más interesante que tú.

En un [estudio](#) publicado en 2016 en la revista *Psychology of Popular Media Culture*, el 70 por ciento de las mujeres opinaron que los teléfonos inteligentes estaban afectando negativamente su relación. Más de un tercio de las 143 mujeres que participaron en la investigación dijeron que su pareja respondía a las notificaciones mientras conversaban; una de cada cuatro dijo que su pareja enviaba mensajes de texto durante las conversaciones. Las mujeres que reportaron altos niveles de tecnoferencia en interacciones con sus parejas estaban menos felices con su relación y su vida en general.

No solo las mujeres se sienten ofendidas. Roberts, quien también es profesor de mercadotecnia en Baylor University, les preguntó a [175 hombres y mujeres](#) sobre el uso que sus parejas le dan al teléfono inteligente. Casi la mitad de los encuestados, el 46 por ciento, reportó que sus parejas los ignoraban por usar el celular. La gente que reportó niveles más altos de *phubbing* también informó sobre niveles más altos de conflicto en la relación.

Con nuestra búsqueda de conexiones a través de la tecnología, estamos alejando a nuestras parejas e interrumpimos una suerte de conexión biológica de banda ancha.

“La gente está comenzando a darse cuenta de que hace falta algo”, dijo Sherry Turkle, una profesora de tecnología en MIT y autora de [Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age](#). “No saben qué hacer al respecto, pero están abiertos al cambio”.

Judith Bell, una instructora de desarrollar herramientas de liderazgo y cofundadora de [Relationships That Work](#) en Novato, California, se ha dado cuenta de que sus clientes están comenzando a respetar los límites de uso del celular. “Ahora apagan sus celulares cuando están en sesión. Hace unos años, dejaban que los interrumpieran”.

Si te estás sintiendo frustrado por la interferencia del celular en tu relación, habla con tu pareja, pero sé positivo. “Enfatiza los beneficios de estar más conectado”, dijo Bell. En vez de dictarle a tu pareja lo que debe o no debe hacer, intenta con un acercamiento como este: “Me encanta hablar contigo, pero cuando estás revisando constantemente tu celular es difícil tener una buena conversación”.

“El primer paso es estar consciente del problema”, dijo Roberts.

Aquí te damos algunas sugerencias que te ayudarán a dejar de usar tu celular el tiempo suficiente para conectarte con tu pareja o ser querido.

**Designa zonas “sin celular” en casa.** Decidan en conjunto qué áreas de tu hogar, como la sala y la cocina, deben ser libres de tecnología. Considera eliminar el uso del celular en el auto para que puedas aprovechar este tiempo hablando con tu pareja acerca de lo que estés pensando.

**Intenta no usar el celular en la habitación durante una semana.** Sí, es divertido revisar Twitter antes de irte a la cama, o cuando no puedes dormir a las 2:00 a. m., pero es más probable que charles con tu pareja si el celular está en otra parte. Además, el gesto de darle preferencia a tu relación y no a tu celular le envía un mensaje claro a tus seres queridos.

“Compren unos relojes de alarma tradicionales para tu mesita de noche”, sugirió Turkle. “Pongan sus celulares en un cesto en la cocina”.

**No pongan los celulares sobre la mesa.** Cuando estén comiendo en casa o en un restaurante, no pongan el celular sobre la mesa. La presencia de un celular —con la posibilidad de que esté sonando o vibrando en cualquier momento— puede inhibir el libre flujo de la charla, de acuerdo con un [estudio](#) publicado el año pasado en la revista *Environment & Behavior*.

Los investigadores examinaron cómo los teléfonos celulares afectaban las conversaciones entre dos personas. Cuando un teléfono estuvo presente durante una conversación, las parejas calificaron la conversación como menos satisfactoria y reportaron menos sentimientos de preocupación empática que cuando los teléfonos estaban ausentes.

**Practica los buenos modales con el celular.** Si debes revisarlo, anuncia que lo estás haciendo. Decir algo como “Solo voy a revisar el resultado del partido/el clima/la lista de reproducción durante dos minutos” muestra cortesía y le indica a tu pareja que estás consciente de que tu atención se está desplazando. También puede hacerte más consciente de la frecuencia con la que tomas el teléfono cuando tu pareja está presente.

Si el trabajo de tu pareja requiere de su disponibilidad las 24 horas del día, negocia límites razonables que satisfagan tanto al trabajo como a ti.

“El gran desafío es que la gente no habla lo suficiente sobre estos temas”, dijo Daniel Ellenberg, un psicoterapeuta y socio de Bell en *Relationships That Work*. “Necesitamos abrir las relaciones sociales”.

Si tu pareja no parece dispuesta a renunciar a sus hábitos de uso del teléfono, considera la posibilidad de recurrir a una fuente objetiva. En lugar de quitar el dedo del renglón, podrías sugerir que ambos revisen a detalle sus hábitos de usos del celular.

“Las parejas necesitan formar una alianza y decidir juntos cuáles son las nuevas reglas”, dijo Turkle.

David Greenfield, profesor de psiquiatría de la Universidad de Connecticut y fundador del [Centro para la Adicción al Internet y la Tecnología](#), desarrolló una prueba sencilla, la [Prueba de Compulsión a los Teléfonos Inteligentes](#), para ayudar a determinar si el uso del teléfono de una persona es problemático. Deja que la puntuación sea el juez y no tú.