15 de abril - Día Mundial Sin Móvil

Un día para ponerle consciencia y sentido común al uso del móvil.

Hace cuatro años vimos cómo la start-up catalana Desconnexions, preocupada por cómo había cambiado el teléfono móvil la vida de las personas, decidió lanzar el Día Mundial Sin Móvil.

Este 2021 celebramos la cuarta edición después de la irrupción del 5G y de una pandemia mundial, viendo como las pantallas de bolsillo tienen un peso aún mayor en nuestras vidas. Y aunque sea normal y hasta necesario, no podemos obviar las consecuencias que está teniendo, especialmente en nuestra vida personal y familiar.

No solo ha cambiado nuestra forma de hacer, ha cambiado nuestra forma de ser

Más de la mitad de usuarios abandona una página web si tarda más de tres segundos en cargarse. Y un 90% de las personas tiene SIEMPRE el teléfono móvil a un brazo de distancia. Además, se estima que el 80% de las personas han experimentado la llamada "vibración fantasma" (percibir que el teléfono nos vibra en el bolsillo, o suena, sin que realmente lo haya hecho).

Claros ejemplos de problemas del siglo XXI que son derivados de la inmediatez y dependencia a la que nos hemos acostumbrado con los teléfonos inteligentes. En consecuencia, declara **Joan Amorós, psicólogo de Mobile Free Life**, "nos estamos volviendo más impacientes, compulsivos y maleducados"

La gente no es ciega, todos detectamos el problema pero no sabemos cómo afrontarlo.

Un 90% de los españoles considera que pasa un tiempo preocupante o demasiado tiempo delante de la pantalla, y un 60% lo ve como una amenaza psicosocial.

Al 72% de la población le han pedido que use menos el teléfono, y un 90% se siente molesta por el abuso que hace otra gente del teléfono.

Pero solo un 17'2% mide el tiempo de uso que le da y se pone límites.

LA VOZ EN OFF

El movimiento Mobile Free Life, encabezado por Desconnexions, lanza para este 15 de abril el corto "**La voz en off**". Un vídeo sobre el *phubbing*; un neologismo que refiere a cuando alguien te ignora por el hecho de estar mirando el teléfono móvil. En palabras de **Joan Amorós** "nos convertimos en la voz en off de aquellas personas que pierden de vista el mundo, y todo su entorno, por estar concentrados en la pantalla de su teléfono móvil". Además,

añade, "son las mismas que suelen decir: que están aprovechando el tiempo, que están haciendo algo importante o que te escuchan igualmente".

El video lo podrán encontrar en las redes sociales de Mobile Free Life, y en la web: www.worldmobilefreeday.com.

Soluciones para un uso más equilibrado del teléfono móvil

Lo primero que recomienda Amorós es cambiar el paradigma de inmediatez y urgencia que nos genera el móvil. Propone **"relativizar nuestra disponibilidad, pues, aunque pueda saber qué pasa en cualquier lugar del mundo y en cualquier momento, no significa que lo tenga que hacer. Del mismo modo, aunque la tecnología me permite estar conectado y comunicado 24/7, no tengo por qué leer y contestar todo de inmediato."**

Un ejercicio de los que propone Amorós es **imaginar que aquello que estás haciendo con el teléfono móvil es real**. Es decir, si estás en la mesa comiendo en familia y contestas un correo electrónico del trabajo, imagina que todas las personas que están en copia están allí presentes. O, por ejemplo, si estás en la cama con tu pareja y estás chateando con tu amig@, imagina que está allí, en vuestra habitación. **"Si la situación que resulta de este ejercicio no tiene sentido, o hasta resulta desagradable, lo que estás haciendo no es bueno, aunque sea a través de una pantalla o dure tan solo unos segundos. Estás priorizando algo que no está allí por delante de quién sí lo está."**

Una de las claves para conseguirlo a nivel individual es **establecer límites**. Cuando el cambio a pequeña escala sea extendido, podremos hablar de un cambio social, de una cultura del uso del móvil más sostenible y educada.

Estos límites propuestos por Mobile Free Life son:

Límite de tiempo: establecer un máximo de tiempo de uso de móvil. Ya sea al día, o de uso seguido.

Límite de espacio: Establecer espacios donde el teléfono móvil no tenga cabida, donde seguro que no lo vamos a utilizar. Los claves, para nosotros son: la mesa y la cama a nivel familiar, la calle y los vehículos a nivel cívico, o las reuniones o el escritorio a nivel productivo.

Límites de uso: Establecer una funcionalidad a cada herramienta. Esto significa delimitar muy bien para qué utilizamos el móvil, o, si vamos más al detalle, establecer para qué vamos a utilizar cada aplicación. Cuando esto no está claro acabamos hablando con clientes por whatsapp, comprando online con nuestro email profesional o abriendo tiendas online como entretenimiento. Un caso claro es el de los jóvenes, que utilizan los videojuegos online para entretenerse, hablar con los amig@s, o hasta estudiar (dicen). Y cuando estas fronteras no están claras, el resultado perjudica nuestro bienestar y nuestra productividad.

Sobre Mobile Free Life

Mobile Free Life es un movimiento formado por psicólogos y expertos que desarrolla actividades e iniciativas para concienciar y garantizar un uso responsable, saludable y productivo del teléfono móvil. La entidad pretende convertir los dispositivos en herramientas de trabajo, haciendo que la sociedad tome conciencia sobre el mundo real que lo rodea. Por ello, ofrece programas y actividades dirigidas a empresas, centros docentes, Administraciones Públicas y entidades que buscan encontrar el equilibrio entre la realidad y la virtualidad.

Somos los creadores y promotores del **Día Mundial Sin Móvil, que cada año se celebra el 15 de abril.**

<https://www.worldmobilefreeday.com/>

<https://mobilefreelife.com/>

CONTACTO DE PRENSA:

MOBILE FREE LIFE

- General: info@mobilefreelife.com
- Especialista: joan@desconnexions.com

Tel: +34 619052890