

---

Descubren la nueva felicidad: No conectarse a internet

09/07/2019



Es por eso que por el bien de todos, si no se usa los celulares en el restaurante, por ejemplo, el postre es gratis en las cadenas Le Pain Quotidien de Estados Unidos.

En algunos hoteles de lujo, como el Mandarin Oriental de Nueva York, se puede pedir el servicio "no wi-fi" entre las comodidades y la "desintoxicación digital" está en el menú del Spa, donde los celulares son depositados en el ingreso (y a la salida son devueltos limpios y pulidos).

Quien ama el "hágalo usted mismo" puede en cambio probar las nuevas aplicaciones para los teléfonos inteligentes que frenan el gran flujo de conexiones y el "bombardeo" de las redes sociales o pasar al "dumb-phone" (celulares antiguos, sin conexión a Internet), como lo hacen cada vez más gerentes y ricos londinenses. Estamos demasiado pegados al teléfono y después del atracón digital seguirá la dieta. De hecho, ¿es 2019 el año de la abstinencia digital y las vacaciones del teléfono? Sin Internet, ni redes sociales, ni seguidores, es el nuevo lujo para los cada vez más numerosos "tecnofóbicos" que ya no quieren estar siempre disponibles y buscan una nueva relajación, contemplación, relaciones con personas de carne y hueso y la naturaleza como fuente de felicidad, paz y nuevas fuerzas.

El fenómeno fue analizado en la última Cumbre Global de Bienestar (GWS) celebrada en Cesena, norte de Italia. Los "desconectados" en 2018 cayeron a 37%, cuando alcanzaban el 50% en 2017. El trabajo requiere estar cada vez más disponible y el hambre de los informes sociales hace el resto, por lo que ya no se puede dejar de mirar la pantalla del teléfono inteligente. Crece así el pueblo de la infelicidad digital cada vez más bajo presión.

El economista inglés Thierry Malleret declaró en la Cumbre de Cesena: "No todos somos ya tecnofóbicos, pero 2018 fue el año del bautismo de quienes, habiendo estado siempre disponibles o adictos a Internet, se sienten enfermos, más infelices y aún menos productivos. El 2019, por lo tanto, será el año de recuperación del estado

mental de uno mientras se mantiene "desconectado".

El 59% de los estadounidenses se sienten demasiado distraídos debido al trabajo que les sigue con su teléfono inteligente incluso durante las vacaciones, lo que demuestra una amplia encuesta a familias que viajan a Estados Unidos realizada por Alamo Rent a Car.

El porcentaje promedio de los "siempre conectados" en el tiempo libre descendió del 36% al 27% en 2018. Incluso el "compartir" las vacaciones con colegas a través de selfies y fotografías publicadas en las redes sociales está en declive.

Los millennials son los más "tecnofóbicos" y los nacidos entre 1980 y 2000 que nunca abandonan las redes sociales, incluso durante sus vacaciones, cayeron del 68% al 38% en un año.

Los analistas del informe de GWS explican: "La reacción contra Big-Tech apenas acaba de comenzar. Las investigaciones que atestiguan los efectos desastrosos de las constantes conexiones digitales y sociales en nuestro cerebro y la felicidad están aumentando. Estamos en el punto en el que la adicción a la tecnología es igual a la dependencia al tabaco de hace unos diez años, en la que hubo una renuencia inicial de los ciudadanos a reconocer los efectos negativos en la salud, pero también una conciencia que ha aumentado año tras año. El mundo del bienestar de lujo entonces se enfoca cada vez más en este aspecto y ofrece sobre todo tiempo 'apagado' y cuidado para adictos digitales".

El negocio del bienestar abandona la tecnología y toma un giro incluso monástico en nombre del silencio regenerativo y los tratamientos relajantes con cero innovaciones de alta tecnología, sin wi-fi ni redes sociales. El informe mundial cita a Italia como una fuente para recuperarse de la sobredosis del smartphone: de la Ermita de Parrano, un monasterio renovado cerca de Orvieto que ofrece paquetes de silencio, no wi-fi, habitaciones iluminadas con velas y retiros de bienestar de 50 horas, hasta el faro de Capel Rosso, en la Isla del Giglio, que ofrece cursos de desintoxicación digital inmersos en la naturaleza. También hay un número creciente de gimnasios, yoga, tai-chi y centros de meditación donde se desaconseja el uso de teléfonos móviles.

Para contener el general y creciente descontento "digital" es posible cambiar la configuración de su teléfono inteligente con aplicaciones antisociales. La aplicación "Off the Grip-digital detox", que filtra el uso de teléfonos móviles para la cena, por la noche y detiene el tiempo en línea si se supera el límite establecido, es exitoso.

Supera las 100.000 descargas la aplicación 'Stay Focused - App Block', que ayuda a concentrarse en el trabajo o durante el estudio bloquea las redes sociales por tiempo.

El negocio se hace interesante tanto que la renombrada periodista fundadora de Huffington Post, Arianna Huffington, "olfateó" las nuevas dependencias digitales al fundar la aplicación 'ThriveAway' para establecer límites horario para correo electrónicos, aplicaciones, notificaciones y tiempo transcurrido frente a la pantalla.

---