



Relación con los celulares

Cómo impedir que interfieran en la vida familiar

El desarrollo de los teléfonos celulares como parte de los avances de la época actual ha permitido obtener múltiples beneficios, tales como la comunicación instantánea a través de llamadas y mensajes, y el ingreso a un mundo virtual con amplias oportunidades y posibilidades. Esto ha simplificado muchos aspectos de la vida: podemos comprar a distancia, pagar cuentas y comunicarnos usando la pantalla, entre muchas otras ventajas.

Pese a que pareciera que estamos más conectados (y lo estamos, en cierta forma, porque tenemos un mayor alcance numérico de personas), está visto que los teléfonos celulares, específicamente los smartphones (conectados a internet) nos llaman a navegar en un mundo de relaciones distinto al mundo físico de la comunicación cara a cara, en el que nos podemos mover y tocar a través del gesto, del tono de voz y, en general, de la postura física y la posición de nuestros cuerpos, entre otros.

Las investigaciones muestran que las conversaciones presenciales y cara a cara permiten un mayor nivel de empatía que las conversaciones a través de los medios que proveen las redes. Incluso, tener el celular a mano mientras conversamos, provoca mayor superficialidad en el contacto, sobre todo si uno de los participantes alterna la conversación con la actividad de mirar sus redes o responder mensajes.



De este modo, debiésemos ser críticos con respecto al uso que le damos a los teléfonos celulares en el marco de la vida familiar si deseamos establecer relaciones profundas, comunicarnos con empatía y mostrando disposición hacia nuestros familiares.

¿Qué debiésemos hacer?

En primer lugar, los adultos debemos ser críticos con respecto al modelaje que estamos estableciendo en nuestra relación con los celulares, ya que está visto que nosotros como padres y madres instalamos, a través de nuestro ejemplo, modos de relación familiar con los aparatos electrónicos.

Aquí, algunas preguntas que le pueden servir para evaluar su propia relación con los teléfonos celulares:

- 1) ¿Responde mensajes o mira el celular, pese a que sus hijos/as le están hablando o tratando de contar algo?
- 2) ¿Tiene usted el celular siempre a la vista "por si hay algo que necesite ver o de lo que se tiene que enterar"?
- 3) ¿Usa el celular a las horas de comida?
- 4) ¿Pasa Ud. más tiempo mandando textos, visitando aplicaciones, etc., en el celular que conversando cara a cara o jugando, paseando con sus hijos o hijas?

Si respondió mayoritariamente "sí" a estas preguntas, sería interesante reflexionar acerca de los cambios que son necesarios de hacer en la relación con los celulares. Aquí le proponemos:

- 1) Pactar momentos sin celular, privilegiando el contacto cara a cara y la conversación en familia: ¿cómo estás hoy? ¿Qué fue lo mejor de tu día?

Probablemente al principio, resulte difícil y extraño, pero el hábito de comunicarse, mostrar interés por el otro se va desarrollando poco a poco.

- 2) Tener momentos específicos para revisar el celular que no obstaculicen la vida familiar. Darse horarios y espacios para ello sin estar total y permanentemente disponible para la vida virtual.

- 3) Si tiene una urgencia por recibir un mensaje, avise previamente a sus hijos/as y familiares, de manera que no lo perciban como falta de interés o que se le está dando muestras que ellos/as son menos importantes.

- 4) Destaque el valor de mirarse a la cara durante la comunicación, de reír, de mostrar interés el uno por el otro. Programen actividades incompatibles con el uso de celulares: jugar, pasear, visitar lugares.

Nuestros hijos e hijas necesitan la conexión profunda, real, la buscan y la agradecen. Si usted siente que están más interesados en las pantallas que en conversar con usted, tiene que ser perseverante y seguir tratando. Recuerde que pueden estar atrapados por la pantalla, pero que tarde o temprano terminarán dando valor a la conexión más profunda que le pueden ofrecer los vínculos familiares.



Elementos claves

- Revisar el modelaje que estamos proporcionando en la relación con los celulares.
- Promover la comunicación cara a cara y la vinculación profunda.
- Idear juntas actividades para compartir sin presencia de celulares.
- Tener paciencia y perseverancia con los que están atrapados con las redes, siga invitando sin enojo ni irritación.

