

Dejaron de usar el móvil durante 3 días y su cerebro cambió radicalmente

25 personas pasaron 3 días sin teléfono móvil y las imágenes de su cerebro mostraron varios datos muy interesantes.

Todos hemos visto alguna vez una persona y hemos pensado que está “enganchada al teléfono móvil”. Si no lo has pensado, puede que esa persona seas tú. Y es que, en menor o mayor medida, nos hemos vuelto totalmente dependientes de estos dispositivos.

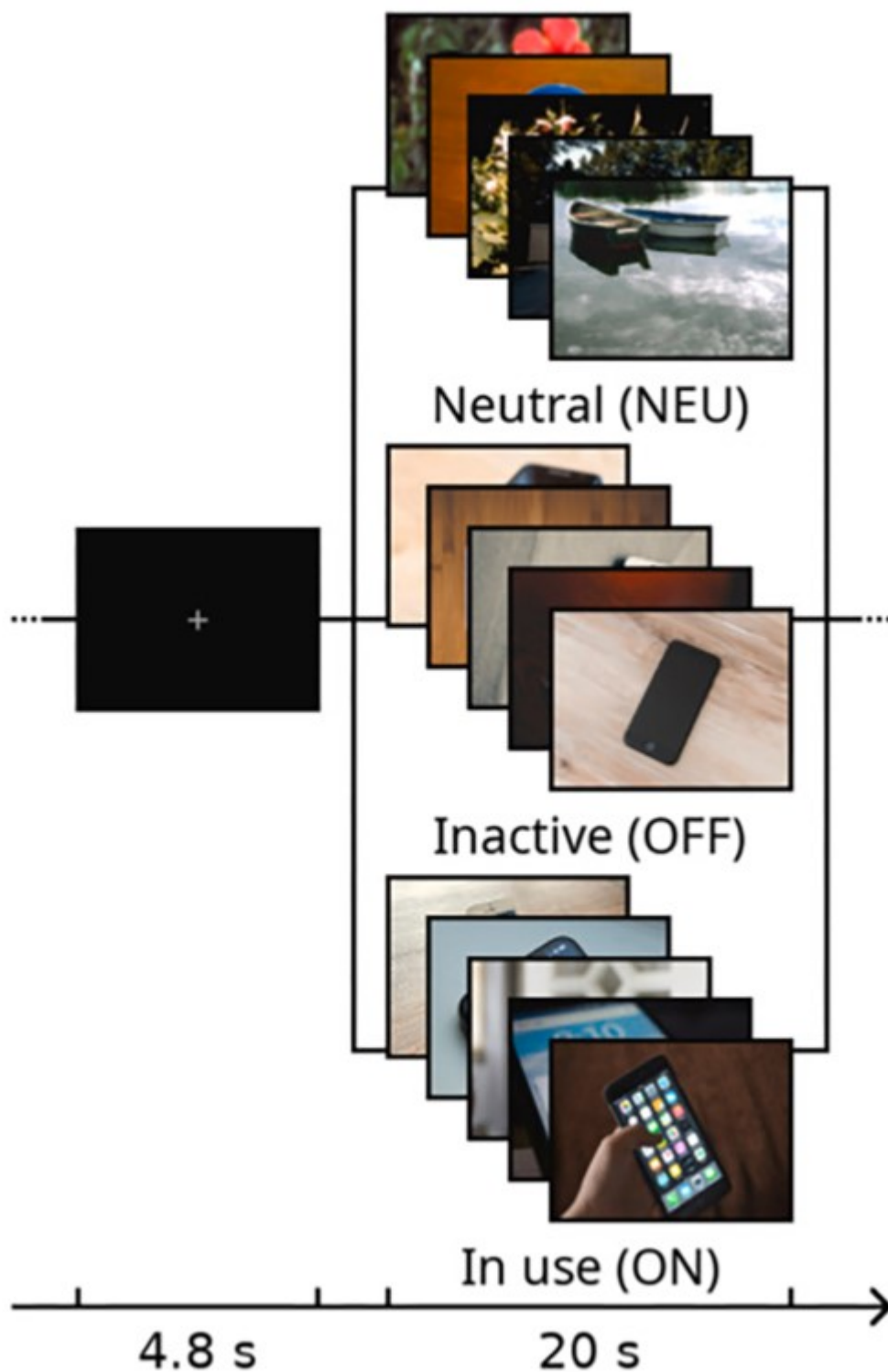


Los usamos para comunicarnos con otras personas, para no perdernos al viajar a un sitio desconocido, para buscar información rápida, para seguir nuestro ciclo menstrual... Hay una aplicación para todo. ¿Pero qué pasa si dejamos de usarlo?

¿Cómo nos afectaría? Un equipo de científicos de dos universidades alemanas se hizo recientemente esa pregunta y, para contestarla, decidieron hacer que 25 personas pasaran 3 días sin teléfono móvil.

Hay un dato importante antes de seguir adelante y es que la desconexión de sus teléfonos no fue total. Podían seguir usándolo para lo básico y para todo lo relacionado con sus trabajos. Vamos, que podían contestar a una llamada de su madre o de un cliente, pero no hacer scroll en TikTok durante horas.

Durante las 72 horas que estas personas pasaron sin teléfono móvil, se sometieron a una serie de pruebas psicológicas, así como al análisis de su cerebro mediante resonancia magnética. Esto fue muy interesante, ya que demostró cambios más que remarcables en este órgano. Además, los cambios eran muy similares a los de una persona adicta a otros estímulos y sustancias como el alcohol o el tabaco. Parece que lo de hablar de “enganchados al teléfono móvil” no es ninguna exageración. ¿Pero por qué?



25 personas y 3 días sin teléfono móvil, ¿qué podría pasar?

Los participantes en este estudio, realizado por las Universidades de Heidelberg y Colonia, fueron 25 adultos con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Todos, por lo

tanto, son jóvenes y llevan buena parte de su vida conviviendo con teléfonos móviles.

Durante los 3 días que estuvieron sin teléfono móvil para nada más que lo estrictamente necesario se sometieron a una serie de pruebas en el laboratorio. Tenían que mirar tres conjuntos de imágenes mientras se analizaba su cerebro mediante resonancia magnética. Estas imágenes podían ser neutras, con paisajes y objetos sin relación con el móvil, activas, con teléfonos móviles encendidos, o inactivas, en las que se veían estos dispositivos apagados. Además, se sometieron a una serie de test psicológicos tanto antes como después.

Resultó muy llamativo que, cuando veían los teléfonos móviles, especialmente si estaban encendidos, se activaban en su cerebro las conexiones cerebrales relacionadas con los sistemas de recompensa. Estos son unos mecanismos cerebrales que generan una sensación de placer a través de la liberación de dopamina.

Normalmente esto ocurre con estímulos que son beneficiosos para nosotros como especie humana. Por ejemplo, el sexo genera placer porque nos ayuda a perpetuar la especie y el chocolate lo hace porque, al ser tan calórico, aporta mucha energía para, por ejemplo, enfrentarnos a un peligro. Todo eso responde a nuestros instintos más primitivos y es necesario. Al sentir placer, nos quedaremos con ganas de realizar una y otra vez esas actividades beneficiosas.

El problema es que hay sustancias y estímulos que no son beneficiosos, los miremos por donde los miremos, pero también activan los sistemas de recompensa. Es lo que pasa, por ejemplo, con las drogas.



¿Por qué los smartphones activan los sistemas de recompensa?

Esta activación de los sistemas de recompensa era más intensa cuanto mayor era el tiempo de abstinencia telefónica. Demuestra que, por algún motivo, nuestro cuerpo nos empuja a usar el teléfono móvil.

En el estudio no se analiza cuál puede ser el motivo. Sin embargo, hay algunas hipótesis. La más importante es la que señala nuestra condición de animales sociales. En los últimos años el teléfono móvil se ha convertido en una herramienta de socialización. Dado que nuestra especie se ha beneficiado siempre de vivir en sociedad, no es raro que nuestro cerebro nos empuje a usarlos. Si estamos sin teléfono móvil, nos falta ese chute de dopamina, pero ante el más mínimo estímulo que nos lo recuerda, los sistemas de recompensa se ponen en marcha.

Por otro lado, los smartphones, al contrario que otros

dispositivos, como los ordenadores portátiles, se pueden llevar siempre encima. Caben fácilmente en el bolsillo. Esto nos brinda la oportunidad de escapar del estrés del día a día en cualquier momento a través de un poco de scroll. Si en ese scroll nos sometemos a estímulos gratificantes, como los likes en las redes sociales o los mensajes, tenemos la recompensa asegurada.

El problema es que todo esto es un espejismo. Por eso, aunque no podemos demonizar los teléfonos móviles ni quitarles el mérito de todo lo que nos ofrecen, sí que es importante que aprendamos a usarlos con control.

¿Cambió el estado de ánimo al estar sin teléfono móvil?

Algo llamativo de este estudio es que, según las pruebas psicológicas antes y después, el tiempo sin teléfono móvil no empeoró el estado de ánimo de los participantes. Cabría esperar que esa ausencia de dopamina o serotonina, también vinculada a los sistemas de recompensa, afectar negativamente al ánimo. Pero no fue así. De hecho, incluso hubo algunos participantes que describieron una mejora en su estado de ánimo, aunque los datos fueron demasiado escasos para considerarlos significativos.

Aun así, podría ser perfectamente que para algunas personas fuese positivo, pues estar sin teléfono móvil les dio más tiempo libre para llevar a cabo otras tareas que puedan ser placenteras y reparadoras. De hecho, si lo hiciéramos con regularidad, podríamos aprender a buscar otras herramientas para combatir el estrés que fuesen más beneficiosas a largo plazo. El móvil es solo una tirita. Necesitamos buscar la forma de reducir realmente esa ansiedad, no de enmascararla con algo que, a la larga, podría cronificar esta emoción.

En definitiva, estar sin teléfono móvil apela a nuestros

impulsos más primitivos, produciendo cambios claros en nuestro cerebro. Pero, al menos en 72 días y con un uso sano, no parece que produzca los síntomas de abstinencia que se generan con otras adicciones. Parece que desengancharse del móvil puede ser más fácil que con otros estímulos. ¿Alguna vez has probado a controlar el uso que haces de él? Este puede ser un buen momento.

Fuente: [hipertextual](#).