

¡Activa el modo avión!

Entramos en una sala de conciertos, iglesia, o acudimos a una conferencia y, lo primero que nos salta a la mente es la necesidad de desconectar el móvil y/o ponerlo en “modo avión”. Se trata de una opción que poseen los teléfonos móviles que permite anular los timbres al recibir llamadas, mensajes, etc. De esta manera, nos desconectamos por un tiempo y no molestamos a los demás con sus ritmos, sonidos, canciones, himnos y demás estridencias.

La razón estriba en que no siempre hemos de estar disponibles, en modalidad always on. **Permanecer en conexión, estar online, debe ser un estado consciente, elegido, que contribuya a nuestro bienestar y que no nos esclavice ni condicione nuestro estado de ánimo**, nuestros deseos y voluntades. Por ello, la decisión de desconectar al elegir el modo avión y permanecer fuera de la Red eventualmente, debe ser considerada un ejercicio de libertad y autonomía. Permite alejarnos de los dictámenes de modas, presiones sociales o hábitos, que nos puede ayudar a preservar nuestra salud frente a consumos abusivos y/o adictivos de los medios digitales.

La dificultad para desconectar de internet ha generado términos nuevos, tales como Nomofobia, Fomo, Vamping, que sirven para describir estos problemas y trastornos del comportamiento, especialmente acusado en el mundo infantil y juvenil.

Hoy día pueden observarse situaciones tan absurdas debidas a la permanente conexión como peatones atropellados por no levantar la vista de la pantalla, así como el aumento de personas que alegan tecnoestrés, o manifiestan un abuso problemático de redes sociales.

Más allá de lo que nos pasa o de lo que hacemos, está lo que dejamos de hacer o lo que hacemos de manera diferente. Hablamos de renunciadas a situaciones habituales de la vida, muchas veces no voluntarias ni percibidas, pero que van minando nuestro comportamiento social.

En contrapartida, el modo avión nos permite e incluso nos obliga a utilizar nuestras capacidades y atención de forma más plena, consciente y diversa en lo que pasa a nuestro alrededor o a nosotros mismos.

Preocupados por la situación, el Consejo General de la Psicología de España, Pantallas Amigas, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, Fundación MAPFRE y Twitter han iniciado una campaña que lleva por título: Practica el modo avión, que pretende contribuir a un estilo de vida digital más equilibrado y saludable.

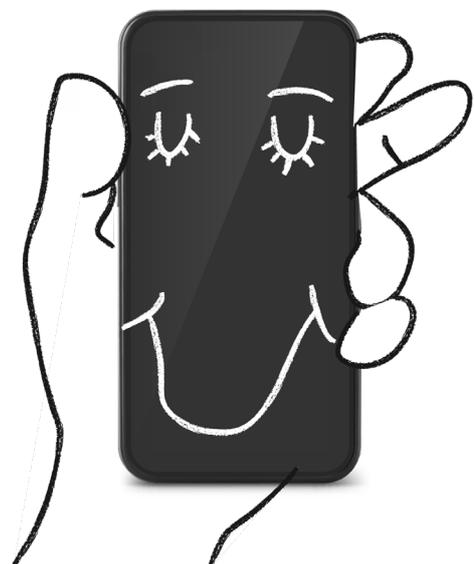
Esta intervención de sensibilización, dirigida a la población en general, (aunque con especial énfasis en la edad adolescente y quienes tienen responsabilidades educativas), tiene como principal misión poner en valor las oportunidades y beneficios derivados de la práctica consciente de la desconexión.

La práctica de la desconexión, simbolizada con la activación del modo avión, es un derecho que puede ayudar a equilibrar nuestra vida digital y proporcionar un mayor nivel de bienestar.

El proyecto de sensibilización difunde diez ventajas o consecuencias positivas que se dan al permanecer offline, invitando simbólicamente a adoptar este estado activando el modo avión.

Ventajas de desconectar con intención

El modo avión desactiva comunicaciones inalámbricas del dispositivo (móvil, tableta o PC), aunque permite seguir usando casi todas posibilidades del móvil que no requieren conexión (despertador, agenda, cámara...)



siempre que se usen datos previamente descargados en el dispositivo.

El proyecto de sensibilización difunde diez ventajas o consecuencias positivas que se dan al permanecer offline, invitando simbólicamente a adoptar este estado cuando se activa el modo avión.

Cada oportunidad que ofrece la desconexión está representada por una imagen que junto con una frase conforman una viñeta o póster, completada con más animaciones que dan vida a cada una de las ventajas mostradas en los pósteres. Estos recursos gráficos y audiovisuales están disponibles en www.practicaelmodoavion.com, con los siguientes mensajes:

1. **El modo avión ayuda al descanso.** Cuando no tienes conexión no hay llamadas, ni mensajes, ni notificaciones que interrumpan tu tranquilidad.
2. **El modo avión facilita la convivencia fuera de Internet.** Las conversaciones, notificaciones y alertas pueden resultar muy molestas para las demás personas en contextos determinados.
3. **El modo avión ahorra batería.** Cuando el móvil está desconectado se ahorra la energía que emplearía buscando conexiones y comunicaciones.
4. **El modo avión permite prestar más atención a lo que ocurre alrededor,** estando más conectado con tu entorno.
5. **El modo avión propicia la introspección y la reflexión.** ¡Descansa del mundo exterior y quédate contigo! Piensa, reflexiona..., es necesario.
6. **El modo avión informa a las demás personas que no siempre estás disponible.** ¡Tienes derecho a elegir tus momentos de desconexión y a gestionar tus comunicaciones!
7. **El modo avión te ayuda a ser consciente de cuándo usas el móvil.** Tener que reactivarlo facilita que no lo utilices sin darte cuenta o en exceso.

8. **El modo avión ayuda a relacionarse mejor y conocer nuevas personas.** ¡Una mirada o un gesto de amabilidad son más efectivos y fáciles de realizar en persona, cara a cara!

9. **El modo avión desarrolla la imaginación,** ¡Sin el móvil reclamando tu atención, dispones de más espacio y tiempo para impulsar tu creatividad!

10. **El modo avión favorece la concentración.** ¡Cuando necesites resolver un reto exigente, evita que el móvil distraiga tu atención!

Escoger el modo avión es una invitación amable, sencilla y efectiva de practicar el aislamiento voluntario de la Red de manera consciente y voluntaria.

Activar el modo avión es rápido, y puede revertirse con igual rapidez, (busca el ícono de un avión en tu teléfono y tócalo), por lo que no debe generar rechazo ni pánico. A su vez, mantiene la compatibilidad con otras muchas utilidades del smartphone.

Proponemos adoptar una actitud más consciente en el uso de las tecnologías; elijamos el modo en que más nos pueden ayudar y nos aporten beneficio. También instamos a un uso más responsable, que no haga peligrar la propia voluntad ni la capacidad de decisión.

En nuestras manos está un uso saludable de los medios tecnológicos que no interfiera otros hábitos tan saludables como compartir tiempo con la familia, disfrutar de la naturaleza y los espacios abiertos, así como ejercer un espíritu crítico frente a influencias externas. #Por-TuSalud.

Fuentes

1. COP Madrid.
2. [Practica el modo avión.](#)