

¿La tecnología interfiere con tu relación?

Objetivo

Minimizar los efectos negativos que la tecnología pueda tener en tu relación.

Lo que debes saber

La tecnología ha cambiado nuestra forma de vivir, incluidas nuestras relaciones íntimas. Con el aumento del uso del correo electrónico, los mensajes de texto, la mensajería instantánea y las redes sociales, las parejas están más pendientes de sus dispositivos que nunca. En algunos aspectos, este cambio ha sido para bien, ya que es más fácil para las personas estar conectadas y comunicar sus pensamientos y necesidades. Pero en otros aspectos, la tecnología puede obstaculizar la comunicación auténtica y la intimidad.

Muchas parejas luchan por encontrar un equilibrio. Según una encuesta del Pew Research Center de 2014, uno de cada cuatro propietarios de teléfonos móviles en una relación consideraba que su pareja se distraía demasiado con el móvil. Casi uno de cada diez había discutido con su pareja por pasar demasiado tiempo en sus dispositivos electrónicos. Incluso los que no declaraban un uso adictivo se quejaban de que su pareja se distraía con frecuencia con sonidos o notificaciones, como un perro que saliva al sonar la campana de Pavlov.

Otro estudio de 143 mujeres casadas, realizado por el doctor Brandon McDaniel, profesor de la Universidad de Penn State, concluyó lo siguiente:

- El 62% afirma que la tecnología interfiere con su tiempo de ocio en común.
- El 40% afirma que su pareja se distrae con la televisión durante una conversación.
- El 35% afirma que su pareja responderá a una notificación incluso en medio de una conversación.
- El 33% afirma que su pareja mira el teléfono durante las comidas que pasan juntos.
- El 25% afirma que su pareja envía activamente mensajes de texto a otras personas durante las conversaciones cara a cara de la pareja.

¿Te parecen familiares estos patrones?

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para ti y tu pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Anota los dispositivos y las aplicaciones que utilizas habitualmente y calcula el tiempo que pasas al día en cada dispositivo, anotando el modo de comunicación (por ejemplo, texto, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, etc.). Para ayudarte a evaluar el tiempo que

¿Qué efectos positivos tiene la tecnología en su relación (por ejemplo, planificación conveniente, compartir pensamientos y sentimientos, compartir noticias)?

¿Cuáles son los efectos negativos del uso de la tecnología (por ejemplo, falta de tiempo cara a cara, dificultad para mantener una conversación sin interrupciones, irritabilidad, depresión o mal humor)?

Haz un plan para sentarte con tu pareja y discutir cómo pueden cambiar ambos el uso de la tecnología. Por ejemplo:

- Compartan, en persona, sus preocupaciones. Resiste el impulso de esconderte tras la "seguridad" y el "anonimato" de los mensajes de texto o los correos electrónicos.
- Haz un plan para reducir el tiempo de uso de los dispositivos: establece un objetivo de limitar el uso de la tecnología a un número específico de minutos al día. Y luego cúmplelo.
- Alternativamente, programa cuidadosamente tu uso de la tecnología (por ejemplo, de 7:00 a 7:15: Facebook, Twitter o Instagram)
- Instala una aplicación de bloqueo que restrinja tu acceso a las redes sociales.
- No envíes mensajes de texto durante las comidas.
- Apaguen todos los dispositivos una hora antes de acostarse. Aprovechen ese tiempo para hablar entre ustedes, y asegúrense de mantener el contacto visual.
- Programa otro tiempo libre de dispositivos para compartir tus pensamientos y sentimientos.
- Dedica tiempo a estar en la naturaleza, caminando, haciendo actividades compartidas.
- Implementen una cita romántica semanal sin dispositivos.
- Tomen juntos una clase de meditación o de yoga.
- Vayan al gimnasio.

Añade tus propias ideas aquí:

Establecer límites y encontrar alternativas a la tecnología es algo que pueden hacer juntos. Si es necesario, haz concesiones; es decir, si tienes que dejar el teléfono encendido porque tus hijos pueden llamar, no respondas a otras llamadas o mensajes durante ese tiempo.

¿Qué alternativas te parecen más fáciles y divertidas? Explica.

¿Qué alternativas parecen más difíciles? Explica.

De las alternativas desafiantes que has identificado, ¿cuál puedes comprometerte a probar en la próxima semana?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
