



REBEKAH GODDARD/la trompeta

Las ventajas silenciosas de desconectarse

Es posible superar la adicción, y lo que ocurre posteriormente suele ser sorprendente.

- Jeremiah Jacques
- [12/6/2026](#)

A lo largo de las últimas dos décadas, las redes sociales han pasado a considerarse el entorno habitual de los jóvenes. Para las generaciones más jóvenes, plataformas como Discord, Instagram, Snapchat, TikTok y X no son meras herramientas, sino una infraestructura social: plataformas en las que se crean las tendencias, se mantienen las relaciones, se fusionan los puntos de vista del mundo y se forjan las identidades.

Sin embargo, ha surgido una pequeña pero notable contratendencia. Cada vez son más los jóvenes que están probando alejarse parcial o totalmente de estas plataformas. Sus razones varían, pero los beneficios que reportan son notablemente consistentes.

‘La claridad para enfocarse’

“La decisión de irme no fue fácil”, escribió Denzel Damba en la plataforma de revistas digitales *Medium*. “Me sentí como si me estuviera arrancando de un salvavidas digital”.

Hubo varios intentos fallidos, pero finalmente logró cortar el cordón el año pasado.

El cambio fue profundo. “Descubrí que alejarme me proporcionó un espacio que yo no sabía que me faltaba: un espacio para pensar, para sentir, para aprender y, lo más importante, para vivir”, escribió. “Sin esos flujos interminables de información que me dictaban lo que tenía que preocuparme o cómo debía sentirme, empecé a ver el mundo —y a mí mismo— con nueva perspectiva. Descubrí que tenía más tiempo para leer libros, mantener conversaciones profundas y reflexionar sobre la vida sin la distracción constante de la perfección artificial o la retórica divisiva”.

Damba dice que no lamenta su decisión, porque renunciar le dio “la claridad necesaria para enfocarse en lo que realmente importa: las personas que me rodean, las ideas que me retan y las verdades que me mantienen con los pies en la tierra”.

‘No pierdo el tiempo’

“Vaya, las cosas que podría contarle sobre ser una mujer joven sin redes sociales. “¡La gente se vuelve loca, se enfadan mucho conmigo!”, dijo la enfermera Morgan Richardson, de 30 años, al *Guardian*. Se enfadan porque ella se niega a conformarse con las normas de la era de las redes sociales y evita la visibilidad constante en línea.

Pero descubrió que las ventajas superan por mucho cualquier crítica.

“Es increíble todo lo que he logrado en tan poco tiempo sin utilizar las redes sociales”, afirmó Morgan. “Ahora mismo estoy estudiando y trabajo a tiempo completo. Me estoy preparando para presentar mi solicitud de admisión a un programa de posgrado. Y como no tengo redes sociales, no pierdo el tiempo. No me veo constantemente acosada por gente que me quita tiempo. Lo dedico a mí misma y a mis objetivos.

“Duermo mejor. Creo que mi capacidad de concentración es excelente. Sin duda veo a mis otros amigos buscando sus teléfonos, revisando sus redes sociales, incluso en la escuela de enfermería. Yo estudiaba horas y horas, y ellos querían un descanso. Tengo un promedio de 4.0. Simplemente trabajaba duro y no me distraía”.

‘Ruido de fondo adicional’

Cuando Kristen Domonell tenía 29 años, decidió estar sin redes sociales desde el Día de Acción de Gracias hasta el día de Año Nuevo. Fue una decisión importante, ya que había sido usuaria habitual desde los 15 años. Ella quería ver “cómo sería la vida sin todo ese ruido de fondo innecesario y sin las sutiles comparaciones cotidianas”.

Apenas unas horas después de borrar las aplicaciones, se dio cuenta de lo habitual que se había vuelto su uso. “Descubrí que, instintivamente, mi pulgar buscaba la aplicación de Instagram después de responder mensajes; era un hábito inconsciente que mi cerebro había desarrollado”.

Pero en cuestión de días, empezó a sentirse más como ella misma. “El tiempo que dedicaba a las redes sociales con más frecuencia de la que me gustaría admitir ahora lo tenía totalmente libre para otras cosas”. Me sumergí en los *podcasts* que llevaba tiempo queriendo escuchar. Leí un libro auténtico, de papel. (...) Cuando sacaba a pasear a mi perra, solo estábamos ella y yo, y todo lo que nos llamaba la atención por el camino”.

Cuando terminó el experimento, Kristen descubrió algo sorprendente: “El 1 de enero, respiré hondo y empecé a ponerme al día, esperando encontrar un montón de cosas interesantes que me había estado perdiendo”. Pero me aburrí antes incluso de terminarlo y me di cuenta de que ya sabía todo lo que necesitaba saber sobre las personas que me importan. De todos modos, prefiero enviar mensajes de texto, llamar o enviar correos electrónicos a mis amigos que ‘conectar’ con ellos en Snapchat”.

Una perspectiva más amplia

Los testimonios de personas como Damba, Morgan y Kristen, que han dejado ese hábito, están respaldados por datos generales.

En 2018, investigadores de la Universidad de Pensilvania descubrieron que limitar el uso de las redes sociales a 30 minutos al día reducía significativamente la ansiedad, la soledad y la depresión, en comparación con un uso sin restricciones.

En un estudio experimental de 2024 publicado en *bmc Psychology*, se comparó a los participantes que dejaron de utilizar las redes sociales durante sólo dos semanas con un grupo de control que siguió con su rutina habitual. Las personas que se abstuvieron mostraron niveles notablemente más bajos de ansiedad, depresión y soledad, además de mejoras en la imagen corporal y el bienestar general.

En 2020, investigadores de la Universidad de Stanford pidieron a unos 36.000 usuarios de redes sociales que cerraran sesión antes de las elecciones presidenciales de Estados Unidos de 2020. Algunos estuvieron inactivos durante seis semanas, otros durante una semana. Las personas que se alejaron de sus redes sociales durante un periodo más prolongado declararon haber experimentado una mejora notable en su bienestar emocional y su claridad mental en comparación con las del segundo grupo. Para muchos, estos avances se tradujeron en mejoras —en ocasiones notables— en el sueño y la productividad.

Estos resultados no deberían sorprendernos. Quienes se desconectan del ruido y se resisten al algoritmo están dando un paso hacia recuperar su atención y sus vidas. Conscientes o no, están avanzando hacia la admonición del apóstol Pablo en Efesios 5:16: “Aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos”. Cada uno de nosotros tiene el poder de hacer caso a esta sabiduría que puede cambiar el rumbo de nuestras vidas. El tiempo corre.