

ESTILS

Turisme contra l'estrès tecnològic

Brollen les propostes turístiques que insten els clients a apagar els seus dispositius mòbils: la desintoxicació digital està en ple auge

NEREIDA CARRILLO

“**E**m vaig sentir rara, incompleta, com si no portés sostenidor”. La copresentadora del programa *Morning Joe* de la cadena americana de televisió MSNBC's Mika Brzezinski descrivia així la seva experiència de desconexió digital. Encoratjada per Arianna Huffington, fundadora del *Huffington Post*, i acompanyada per Cindi Leive, editora de la revista *Glamour*, va dur a terme un experiment durant les vacances de Nadal: abstenir-se de piular, penjar fotos a Instagram, respondre e-mails de feina i *whatsappejar*. Unes vacances *vintage*. Malgrat la incomoditat dels primers dies, no només van aconseguir el repte, sinó que van trobar l'experiència plaent i recomanable.

Desconnectar s'ha convertit en l'última moda tecnològica. Per alguns s'ha convertit en una necessitat. I ja n'hi ha qui n'ha fet un reclam turístic. Amb els noms de desintoxicació digital, espais lliures de tecnologia, *mindfulness*, desconexió o dieta digital, alguns establiments hotelers i de restauració comercialitzen ofertes d'oci basades en l'absència de tecnologia. El client deixa tots els seus dispositius mòbils –telèfons intel·ligents, tauletes, portàtil, MP3 i lectors de llibres electrònics– tancats i barrats en una consigna a la recepció de l'hotel o a la barra del bar: es disposa a gaudir del moment i de les persones que l'envolten sense interrupcions digitals; això després de passar el *mono* de

dispositius. També hi ha bars que inciten a la conversa analògica amb missatges tipus “No tenim wifi, parlem entre vosaltres”. Altres vegades la iniciativa sorgeix dels clients, que juguen al *phone stack*: s'apilen els telèfons damunt la taula i el primer a agafar-lo paga el compte.

Natura i ioga, alternatives

Aixa Rodríguez, directora de comunicació i màrqueting de Vincci Hotels, explica que la majoria de clients del Vincci Digital Detox Pack aguanten sense mòbil total l'estada i són minoria els que reclamen, desesperats, els seus dispositius després de dos dies de passar gana tecnològica. La cadena fa més d'un any que ofereix aquesta opció als seus hotels de Marbella, Granada i Tenerife.

S'hi adhereix sobretot gent d'entre 30 i 45 anys, principalment estrangers. “Volem recuperar allò d'estar de veritat en el lloc”, explica Rodríguez, que afegeix que tot comença amb un suc depuratiu i la confiscació de tots els aparells electrònics. L'hotel proporciona als clients un llibre amb alternatives a internet com senderisme, raquetes de neu i *spa*. I el servei d'habitacions deixa als hostes missatges d'ànim per aconseguir el seu objectiu. La iniciativa va prendre cos a l'hotel de Tenerife, situat a la zona dels penya-segats coneguts com Els Gegants, una zona

de gran bellesa natural on, segons explica Rodríguez, “la tecnologia era l'únic fre per tenir una desconexió completa”.

Natura, senderisme, tallers de cuina mallorquina i ioga són algunes de les alternatives a internet que proposen dos joves mallorquins, Melissa del Cerro i Miquel Lluís Mestre. Junts organitzen *Un cap de setmana sense tecnologia*, una proposta d'oci per al cap de setmana del 30 de maig a la població mallorquina d'Alaró, davant de la Serra de Tramuntana. Han previst 20 places per a una oferta de desintoxicació digital que comercialitzen al

preu de 199 euros per persona tot inclòs i que, segons prediquen, ajuda a reduir l'estrès, conciliar la son i augmentar la creativitat. Del Cerro explica que l'objectiu de la idea és “proposar un canvi per trencar la hiperconexió del nostre voltant” i impulsar una vida *online* i *offline* “més equilibrada”.

Desconnectar el cap de setmana

Del Cerro i Mestre treballen junts al ParcBit, el Parc Balear d'Innovació Tecnològica, en tasques d'investigació i d'alfabetització digital. La setmana del 30 de maig ensenyaran la gent a connectar-se entre setmana i faran pedagogia per la desconexió durant el cap de setmana. Per Mestre les dues coses són compatibles, ja que l'objectiu que persegueix la jornada no és que la gent desterrí per sempre les eines tecnològiques, sinó que valori les alter-



**Vacances
Sovint la
tecnologia
és l'únic fre
per a una
desconexió
completa**

**Sota clau
Alguns hotels
animen
els clients
a tancar els
mòbils dins
una consigna**

natives. Afegeix que la idea de la iniciativa 48 hores *tech-free* va sorgir per una reacció a l'ús intensiu de la tecnologia, però també per l'ambient de frustració i angoixa que percep a les seves classes, sobretot per part d'un determinat perfil, “gent de mitjana edat que ha entrat fa poc temps a les noves tecnologies per necessitat, per obligació o per voluntat” i que no atrapa el ritme. “Aquesta gent de mitjana edat a qui ja els costava enviar SMS i ara tenen Facebook i WhatsApp al mòbil t'expressen que necessiten desconnectar, que necessiten que el món s'aturi una mica”.

La investigadora cultural Elisabet Roselló pronostica que la desconexió serà una tendència contracultural que agafarà embranzida aquest 2014. Creu que ja es produeixen fenòmens que qualifica de “desconexió selectiva”: es miren les xarxes socials amb menys freqüència i es deixen d'alimentar alguns comptes. La professora de gestió de la informació de la UOC Eva Ortoll advoca per una desconexió digital autoregulada i no mediada per propostes turístiques: “Trobo preocupant que calgui ofertes d'oci que tinguin el seu punt d'anclatge a desintoxicar-se digitalment, quan és una qüestió de voluntat”. Ja sigui per iniciativa prò-

Tendència
La desconexió digital agafarà embranzida aquest 2014: es miren les xarxes socials amb menys freqüència i es deixen d'alimentar certs comptes



REDESCOBRIR LA NATURA
Les rutes de senderisme o el ioga, algunes de les alternatives *tech-free*. GETTY

Ignorar e-mails: França reconeix el dret a la desconnexió laboral

Les alertes dels RSS, els e-mails de feina, les notificacions de Facebook i el soroll del WhatsApp poden desconcentrar algú a la feina, però també pertorbar el temps de descans i d'oci. És per això que alguns estudis han etiquetat aquestes eines com a "tecnologies entorpidores". Per tal de preservar el temps de descans sense interrupcions tecnològiques constants, França ha reconegut fa uns dies el dret a la desconnexió laboral. Un acord entre empresaris i sindicats permet als treballadors ignorar tot tipus de trucades i correus electrònics de feina a partir de les 6 de la tarda.

Al mateix temps, per protegir la concentració i intentar evitar que baixi el rendiment, algunes empreses estan promovent formació als seus treballadors sobre la manera més eficient de gestionar tots aquestes impactes d'informació. Entre les estratègies, es recomana dedicar un temps de poca concentració a respondre e-mails i no fer-ho de manera immediata, o celebrar el Dia Sense Correu Electrònic. En un

article publicat a la revista *Commein*, la professora de gestió de la informació de la UOC Eva Ortoll es fa ressò d'un estudi d'Intel que calcula que el temps que els seus treballadors perden per les interrupcions d'aquests impactes informatius suposa un 28% de la jornada laboral. La professora de la UOC assegura que els treballadors poden trigar entre 10 i 20 minuts a tornar-se a concentrar i reprendre la feina després.

Per gestionar de manera eficient la informació d'e-mails i xarxes socials i evitar que tot plegat atabali, Ortoll aconsella dues accions: planificar els espais que es dediquen al correu i les xarxes i els que es destinen a altres activitats i posar filtres per garbellar *inputs*. "Tanta informació ens bloqueja la capacitat de discernir què és important i en quin moment ho és", assegura Ortoll. I afegeix que per evitar la frustració i l'estrès cal dir prou quan hem assolit un nivell d'informació suficient: "Intentar ser exhaustius a buscar totes les solucions possibles és el que ens provoca aquesta angoixa".

pia o per ofertes turístiques, ningú discuteix els beneficis del silenci digital tant en l'àmbit laboral –milloira la concentració– com personal –et fa gaudir més de la companyia i d'altres activitats–. Roselló ho ha viscut en la seva pell: "Tens més temps i et concentres més quan no

Millors
Desconnectar
del mòbil
facilita la
concentració
a la feina

mires les xarxes socials tota l'estona". Si aquests són alguns dels beneficis en el terreny laboral, Arianna Huffington descrivia així els guanys en les relacions personals i en el temps amb un mateix: "Desconnectar significa redescobrir i assaborir el moment".



GETTY IMAGES