

No mirar el celular se volvió tendencia: qué es el barebacking y por qué cada vez más jóvenes se suman al reto

27/07/2025



En tiempos donde la hiperconectividad y la relación con las pantallas parecen definir nuestra vida cotidiana, donde en un solo dispositivo convergen “la billetera digital, el despertador, el calendar, el maps, Spotify, el correo electrónico, WhatsApp, es decir, un montón de actividades y rituales vinculados con la información, el entretenimiento, la comunicación y la organización” -según enumera sin prisa ni pausa Santiago Stura, coordinador en Comunicación Institucional de Faro Digital-, miles de jóvenes que forman

parte de la Generación Z en todo el mundo están subiéndose a una nueva tendencia: el ***barebacking***.

Se trata de una práctica sencilla, que comenzó en España -y que está propagándose a otras latitudes- que consiste en **abandonar el uso de dispositivos móviles durante los trayectos en transporte público, de modo de poder conectar con el presente**, disfrutar del momento y tomarse un respiro del mundo digital, por minutos u horas.

Así, la Generación Z -también conocida como *centennial*- compuesta por jóvenes de entre 13 y 28 años que crecieron con acceso a internet, redes sociales y dispositivos móviles desde edades tempranas, se pone al frente de un pequeño gesto silencioso, que invita a conectar con el presente y ante el que es inevitable preguntarse si estamos frente a una moda pasajera o un verdadero acto de resistencia.

Dejar las pantallas, aunque sea por un rato

“Cuando indagamos en talleres en escuelas respecto de la dependencia digital, nos sigue sorprendiendo lo preocupados que están los jóvenes al respecto y las diversas estrategias que despliegan para lograr **un uso más saludable**”, comenta Lucía Fainboim, especialista en Ciudadanía Digital y directora de Bienestar Digital.

“Restringir el tiempo en pantalla mediante el uso de aplicaciones, desinstalar ciertas redes sociales los fines de semana o cuando quieren estudiar, entrenar dejando el celular en casa o practicar esta tendencia de no mirar pantallas en el transporte público”, son algunas de las estrategias que utilizan con el fin de lograr, aunque menos no sea por un rato, su cometido.

Independientemente de la aparición de este tipo de prácticas,

“sobre todo en algunos lugares de Europa -sostiene Stura- lo que nosotros vemos es que empiezan a ganar terreno la búsqueda de instancias de desconexión que tienen que ver con un montón de personas que **toman noción de la cantidad de horas de conectividad diaria y deciden trazar maniobras destinadas a pensar esa desconexión**”.



Dejar por un rato el celular abre espacio para otro tipo de actividades, como leer un libro, conversar con alguien o bien, mirar el paisaje que nos rodea. (Foto: Adobe Stock)

En Argentina, en tanto, ha comenzado a darse un debate en relación a los fenómenos de dependencia digital. “Hay una discusión que se está intensificando en las familias, en las escuelas, en la sociedad en general, en relación a qué nos pasa con el tiempo de conectividad a las pantallas, qué nos pasa en la construcción de subjetividades, qué pasa en la trama vincular”, indica Stura.

Cuando lo virtual y lo real crean un solo escenario

Todos estos fenómenos no responden sino a un proceso de

hiperconectividad que deriva, básicamente, de que “casi todas las actividades que llevamos adelante tienen un poco de pantallas y un poco de presencialidad. Los territorios digitales y presenciales generan tramas híbridas que forman parte de la vida real. Hoy **casi todas las actividades laborales y sociales tienen momentos de presencialidad y de pantalla**”, agrega.

De hecho, muchas de las actividades destinadas a organizar nuestra vida diaria, que hasta hace no mucho realizábamos valiéndonos de distintos dispositivos, hoy se realizan desde uno solo. Hasta hace unos años, un despertador descansaba en la mesa de luz atento a dar inicio a las actividades cotidianas, teníamos una guía de calles para saber cómo ir de un lugar a otro de la ciudad, una agenda para guardar números de teléfono y direcciones, escuchábamos las noticias por la radio y la música en un equipo concebido específicamente para eso. Ahora todas esas actividades y muchas más, como pedir un turno médico, consultar el clima, leer las noticias o acceder a una historia clínica, están al alcance de nuestra mano, en la pantalla del celular.

“Casi toda nuestra vida laboral, social y funcional la tenemos centralizada en un teléfono. Por ende, **aunque queramos usarlo menos, nos cuesta funcionar en la sociedad actual sin el dispositivo**. A esto se suman las estrategias que despliegan muchas plataformas digitales para capturar nuestra atención y tiempo de permanencia. El diseño de estas plataformas está basado justamente en que nos cueste desconectar, aunque así lo deseemos”, explica Fainboim.

Atento a esto, son cada vez más las discusiones y debates en torno al uso de las pantallas. Desde Faro Digital sostienen que la clave está en buscar un punto de equilibrio a la hora de pensar y abordar estos temas. “No creemos que las pantallas sean las responsables de todos los males de época, ni tampoco que vengan a resolverlos. Creemos que hay que encontrar un **equilibrio**, poner mucho diálogo, reflexión y diagnóstico en

relación a qué está pasando con las pantallas hoy, y cuáles son los desafíos de cada edad en relación a su uso”, sostiene Stura.



Muchas personas eligen compartir tiempo real con sus vínculos. (Foto: Adobe Stock)

El equilibrio como la clave de todo

Según el Informe Global Digital 2024, publicado en colaboración por Meltwater y We Are Social que analizó los hábitos digitales en el mundo, **el tiempo que los argentinos dedican frente a la pantalla del celular es de 6 horas promedio al día**. Pero no se trata solo de tiempo, sino a cómo nuestra forma de pensar, comprender y socializar puede verse afectada por las propuestas que las plataformas nos brindan.

“Vivimos en un mundo dominado por las multitareas, la respuesta inmediata, el entretenimiento *on demand*, al contenido infinito y corto y a la complacencia de plataformas que siempre nos dan lo que deseamos. Esto muchas veces nos

vuelve ansiosos, con baja tolerancia a la espera, contemplación o tiempo introspectivo, afecta enormemente nuestra capacidad de concentración profunda y especialmente nuestra creatividad”, enumera Fainboim.

En un contexto donde ya son varios los países que han comenzado a implementar medidas destinadas a limitar el uso de celulares en las escuelas, con Francia a la cabeza, que fijó una especie de “pausa digital” en las secundarias como complemento a la prohibición ya existente de usar teléfonos en otros niveles educativos, quizá el *barebacking* no sea una tendencia, sino más bien **un faro enarbolado por una generación hastiada de estar disponible 24/7 y dispuesta a hacer del silencio**, en un mundo saturado de contenido y estímulos, un acto revolucionario.

Fuente: TN