

Appstinencia: el movimiento que desafía a los smartphones

La appstinencia está empezando a abrirse camino entre los usuarios más tecnófilos, en un giro inesperado que parece contradecir las tendencias de hipertecnificación de las últimas décadas. En un mundo donde estar conectado se ha convertido en la norma, hay quienes están dando un paso atrás para recuperar algo tan simple como su atención y su tiempo libre, rechazando la dependencia de las aplicaciones y las redes sociales que dominan nuestras vidas.

El término appstinencia fue acuñado por Gabriela Nguyen, una joven de 24 años que, tras crecer rodeada de tecnología en Silicon Valley, decidió desconectarse para reconectar. **En 2024 fundó APPstinance, un club en Harvard dedicado a promover una relación más saludable con la tecnología.** Según Nguyen, dejar las redes sociales no es una renuncia, sino una forma de recuperar el control sobre cómo se interactúa con el mundo digital. Desde entonces, su iniciativa ha ganado adeptos, reflejando un creciente interés por alternativas tecnológicas que no demanden atención constante.

Casos como el de Matt Thurmond, un empresario de 41 años, ilustran bien este fenómeno. Thurmond cambió su Android por un Light Phone, un teléfono básico diseñado para hacer llamadas y enviar mensajes, pero **sin acceso a redes sociales ni aplicaciones adictivas.** Aunque el cambio no fue fácil (Thurmond admite que el teclado de tinta electrónica fue un reto al principio), con el tiempo descubrió que no necesitaba tantas notificaciones y que su atención mejoraba sin la constante distracción de las pantallas. *«Me sentía más relajado y presente»*, comenta, destacando que ahora prefiere las conversaciones reales a los interminables chats de texto.

El impacto de esta tendencia también se ve reflejado en las ventas de dispositivos como [The Light Phone](#), que **ha vendido más de 100.000 unidades y ha colaborado con artistas como Kendrick Lamar** para lanzar ediciones especiales que se agotan en cuestión de horas. Este tipo de dispositivos no son baratos (el último modelo cuesta 699 dólares, incluso más que un iPhone 16e), pero ofrecen algo que muchos consideran aún más valioso: la libertad de estar desconectados.



Sin embargo, la appstinencia no es un camino fácil. Samantha Palazzolo, una joven de 20 años que cambió su [smartphone](#) por un teléfono plegable, reconoce que, aunque su dispositivo es un excelente rompehielos en reuniones sociales, a veces resulta «realmente poco práctico» para tareas cotidianas, como pedir un Uber o acceder a servicios de banca digital. Esto plantea una pregunta importante: ¿puede realmente prosperar un movimiento que, aunque liberador, **parece estar en conflicto directo con la infraestructura tecnológica del siglo XXI?**

Y, por supuesto, **no todos los que intentan liberarse de sus teléfonos inteligentes logran mantenerse firmes en su decisión.** Palazzolo, por ejemplo, admite que sigue usando su viejo smartphone para tareas específicas y que probablemente lo hará aún más a medida que busque trabajo y se mude a una gran ciudad. Esto refleja una de las contradicciones más notables del movimiento: aunque muchos buscan escapar de las distracciones digitales, la tecnología sigue siendo fundamental para navegar por el mundo moderno.

Así, aunque la appstinencia sigue siendo un movimiento minoritario, su impacto cultural está creciendo, al menos como un recordatorio de que, a veces, desconectarse es la mejor forma de reconectarse. Quizá en el futuro, la verdadera revolución tecnológica no sea el metaverso o la inteligencia artificial, sino algo mucho más simple: **el silencio de una pantalla en blanco.**

MUY COMPUTER