

¿Por qué los teléfonos no tienen lugar en la mesa del comedor?



Salir con mis compañeros de clase me hizo darme cuenta que el uso de los teléfonos en la mesa del comedor no solo es desacreditado para nuestros compañeros, sino que también elimina el significado de comer juntos. La mesa del comedor es uno de los rituales sociales más sagrados en los que nos involucramos con los demás; por otro lado, se ha convertido en un problema para muchos jóvenes como mi misma ignorar nuestros teléfonos incluso durante las comidas. Por eso, es importante recordar que es un lugar donde mostramos cuidado a nuestros seres queridos al ponernos al día con las vidas de uno al otro; entonces usar un teléfono sobre la comida solo empeorará la falta de interacción social entre familiares.

Muchos de nosotros estaríamos de acuerdo en que comer juntos tiene muchas ventajas emocionales porque las conversaciones fomentan el apego que nos acerca. Además, sostener un teléfono en nuestras manos nos distraerá de participar en una conversación que fortalecerá el vínculo que nos hace sentir más apoyados y seguros

porque requiere que escuchemos atentamente los temas para comprender y contribuir a la discusión. Nuestros teléfonos tienen un impacto medible en nuestra capacidad de concentrarnos y conectarnos significativamente con quienes nos rodean. Estudios muestran que la presencia de nuestros teléfonos a cerca distancia, incluso si están boca abajo o en silencio reduce nuestra capacidad cognitiva y funcionamiento disponibles, aunque podamos sentir que estamos completamente concentrados y atentos. Para el caso, se recomienda mantenerlo alejado de la mesa o mejor aún, dejarlo muy a la vista para mantener un espacio respetuoso para las personas que nos rodean y poder participar activamente en las conversaciones sin distracciones.