

Cómo desintoxicarse de la hiperconectividad

Hay una creciente dependencia por 'apps' de mensajería como WhatsApp. ¿Debemos preocuparnos? ¿Cuál es el límite entre herramienta y adicción?

Ronny Suárez
Redactor de Salud

Pocos eventos lograron lo que ocasionó la caída mundial de WhatsApp en días pasados. El servicio de mensajería instantánea usado a diario en el mundo por más de mil millones de personas dejó de transmitirse. Se fundió, sin mayores explicaciones. Los mensajes y las notas de voz quedaron en el limbo digital por una hora, y muchos usuarios cayeron en una suerte de depresión al saberse desconectados por este medio.

La caída fue un duro golpe en una era en la que la tecnología parece infalible y demostró, según la psicóloga Ana María Reyes, que el abuso de esta herramienta puede estar convirtiéndose en un problema a escala global.

Las señales de alerta no son nuevas. Pero un informe conocido en primera instancia por EL TIEMPO revela que los hábitos de consumo de WhatsApp y la forma como interactuamos con los teléfonos inte-

ligentes -y, sobre todo, el tiempo que dependemos de ellos- tienden a ser preocupantes.

El reporte 'Consumo móvil en Colombia', de la consultora Deloitte, elaborado a partir de una encuesta a mil personas de diferentes edades, regiones, nivel de ingresos y perfiles, da una idea sobre los comportamientos de los consumidores ante las tecnologías móviles. Y compara el panorama colombiano frente a datos de otros 30 países (véase: 'El informe').

En este se evidencia que, a diferencia del promedio mundial, en Colombia la gente prefiere comunicarse por WhatsApp antes que por Facebook, Instagram y Twitter y las llamadas telefónicas. Concretamente -dice el informe-, los mensajes instantáneos (68 por ciento) son la forma de interacción más frecuente, por encima de redes sociales (64 por ciento) y servicios de voz (59 por ciento).

En mercados desarrollados, explica el documento, 76 por ciento de las personas utilizaron servicios de voz, dos puntos más que servicios de mensajería. En países emergentes, esos números se ubicaron en 70 y 68 puntos, respectivamente. En Colombia, incluso las populares llamadas por WhatsApp son ya más usadas que las tradicionales con planes de voz, con una relación de 43 por ciento frente a 38 por ciento.

La línea de la adicción

El estudio pone en evidencia que WhatsApp ya es la forma de comunicación favorita de los colombianos, pero ¿esos datos son acaso una exageración? ¿Cuándo puede considerarse que esta herramienta y las redes sociales son una adicción? Reyes, psicóloga, profesora y especialista en *neurofeedback*, define que

El informe

Según el informe de Deloitte, el 88 por ciento consultó su celular en la primera hora después de levantarse y el 30 por ciento lo hizo menos de cinco minutos después de abrir los ojos. Tomar el celular en la mañana se convirtió en el 'buenos días' y también, en la noche, el 'hasta mañana'. El 86 por ciento dijo revisarlo al menos una hora antes de dormir; 25 por ciento, menos de 5 minutos antes. A la pregunta ¿para qué usa su teléfono con regularidad? respondieron: revisar redes sociales y tomar fotos (60 por ciento), ver videos (44 por ciento), subir fotos (43 por ciento) y jugar (40 por ciento). En las 13 respuestas dadas no apareció un asunto laboral.

El límite de la dependencia -que se puede tomar difuso- está marcado por las características de cada persona, pero hay signos que avisan de un riesgo de adicción.

Básicamente -explica- se empieza a considerar una adicción cuando se presentan comportamientos obsesivos que, entre otras cosas, aíslan a las personas de su realidad y de su normalidad. Es decir que actividades del día a día, como comer y dormir, se aplazan por el objeto de dependencia. En este caso, WhatsApp. "El cerebro, cansado, busca al celular para escapar, pero la vida real se atrasa. Las redes alimentan las necesidades sociales, pero de una forma ficticia, porque ese tipo de relacionamiento no incluye la emotividad ni elementos de la cotidianidad", argumenta Reyes.

En ese momento, agrega Reyes, las personas no admiten su

adicción y, para este caso, justifican su obsesión a WhatsApp o a las redes por motivos laborales, con frases como 'es que estoy trabajando'.

"Por eso es difícil que una persona acepte una adicción, porque hay miles de razones para justificar los comportamientos adictivos. Se queda en la creencia de que lo que arma en su mente es justificable, y es precisamente en ese momento cuando se llega al grado más alto de descomposición emocional. Hay plenas habilidades cognitivas, pero la realidad está distorsionada", concluye.

De hecho, un estudio de la Universidad Estatal de California, del 2014, publicado en *Journal Psychological Reports*, había encontrado que quienes decían sufrir ansiedad por usar Facebook tenían patrones cerebrales similares a las personas que consumen narcóticos.

Sin embargo, para Rodrigo Córdoba, presidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina (Apal), hay que diferenciar la adicción de la compulsión. La primera la define como una enfermedad que modifica la estructura cerebral, que llega a considerar normal el consumo de algo al punto de que dejarlo produce un síndrome de abstinencia que se manifiesta físicamente. Mientras que la segunda es un trastorno en el cual la persona desea no hacer algo, pero le resulta imposible detenerse ya que siente gran ansiedad e inquietud o malestar.

En el caso del celular, señala Córdoba, lo que la mayoría podría sufrir es una compulsión o una conducta obsesiva. "La adicción quedaría reducida a una minoría que tendría que entrar de manera urgente a un plan de desintoxicación, como ocurre con las drogas", sostiene.

¿Adictos a qué?

Surge entonces una pregunta adicional: ¿a qué se tiende a ser adicto, a las redes sociales, es decir, a la necesidad de estar informado y en interacción con los demás, o al propio celular y a esa sensación de estar conectado todo el tiempo? O, en otras palabras, ¿se es adicto al chisme o al aparato?

La respuesta podría estar en un síndrome que varios autores han descrito desde el comienzo de esta década como *fear of missing out*, que podría traducirse como "miedo a perderse algo", y que habla de una necesidad de estar conectado todo el tiempo para no pasar detalles de lo que hacen los contactos en redes sociales.

Un análisis del 2013 de la revista *Science Direct* asegura que este síndrome se caracteriza por el deseo de permanecer continuamente conectado con lo que otros están haciendo y puede traducirse en angustia, ansiedad, indecisión y procrastinación.

Por otra parte, hay un fenómeno conocido como "nomofobia", del cual comenzó hablarse en esta década con el auge de las redes, y que se explica como el miedo irracional a olvidar el teléfono celular.

El término se desprende de la expresión *no-mobile-phone phobia*, y un estudio publicado en el 2010 en *Cognitive & Behavioral Neurology* considera la nomofobia "un desorden del mundo moderno que se refiere a la incomodidad o la ansiedad causada por estar fuera del contacto con un teléfono móvil o al miedo patológico de permanecer fuera de contacto con la tecnología".

"Tomar el celular en la mañana se convirtió en el 'buenos días' y también el 'hasta mañana'".

Sepa si es adicto a WhatsApp

Según la psicóloga Ana María Reyes, las siguientes preguntas pueden hacerlo reflexionar sobre una posible dependencia nociva: ¿Qué tanto cumple con la totalidad de sus responsabilidades diarias? ¿Qué tanto de su comportamiento frente al celular molesta a los otros? ¿Qué tanto está descansando? ¿Qué tanto le nutre verdaderamente estar frente al celular y cuánto lo necesita? ¿El celular le hace perder la conciencia de cosas importantes a su alrededor? ¿Cuánto tiempo del que permanezco en WhatsApp estoy realmente trabajando? ¿Está intentando escapar de algo o procrastinando algo al estar en WhatsApp?

96 POR CIENTO DE LOS COLOMBIANOS

Según la consulta, 96 % dijo ser propietario de teléfonos inteligentes, 20 % más que el promedio en países desarrollados.

Fotomontaje: Diseño Editorial EL TIEMPO e Imagen por IZSRF

¿Quiere saber si un hombre ha tenido sexo?



Sexo con Esther

Esther Balac
Para EL TIEMPO

La verdad es que cada quien sabe lo que le ocurre después de ir a la cama en términos de sensaciones, percepciones y variaciones físicas, sobre todo en las partes involucradas en estas tareas. Con esto quiero decir que cada quien siente sus polvos de manera distinta, al punto de que casi imposible encontrar se-

ñales fidedignas que permitan inferir que alguien acaba de salir de la cama o se ha dedicado al aquello en tiempo reciente.

Digo esto con respeto para desvirtuar de tajo las pretenciosas guías que ofrecen pistas para detectar si la pareja viene de excursión en otro catre. Y para eso tomo como base un artículo aparecido en una revista de gran circulación, que bajo el título *¿Cómo se sabe si un hombre acaba de tener sexo?* da cinco pruebas que, según sus autores, eran casi infalibles para confirmarlo. Pues bien, movida por la curiosidad y la risa, me permito comentar algunos.

La primera señal que invocaban era la demora en la erección. De acuerdo con la publicación, un polvo reciente impide que las astas masculinas se pongan firmes a discreción con rapidez. A lo que tengo que decir que si bien esto es cierto, no necesariamente significa que todos los retardos son por esa causa, porque hay distinciones y hasta condiciones personales que determinan los tiempos de respuesta a los estímulos.

De igual forma citaban la "poca cantidad de semen" como otra impronta de polvo reciente, pero no explica que el volumen de una eyaculación es tan variable co-

mo la cantidad en hombres que existen, e incluso en un mismo hombre esto no es una medida fija.

Y ¿qué tal eso de que los testículos recién evacuados son lisos, suaves y blandos? Por lo que revisar estos utensilios se tornaría en mandato para saber si su dueño los usó hace poco. Nada más equivocado porque el peso y consistencia testicular no se modifican al vaivén de las eyaculaciones.

Y lo que más me sacó sonrisas fue leer que los caballeros que se acaban de levantar de la cama tienen los ojos opacos o ojerosos. Con esa lógica bastaría mirar alrededor para imaginar que, al menos, la mitad de los caballeros vienen de eyacular.

Bueno, todo esto para de-

cir que los buenos polvos no se delatan como si nada y contarles señoras que no es posible saber con exactitud si sus parejas han estado en la cama antes de llegar a verlas, al menos con las anteriores señales.

Llegado el caso esperen, queridas amigas, que los

hombres se delatan solos. Ahora, si no quieren esperar, es mejor que les pregunten, de manera firme y mirándolos a los ojos, si han tenido sexo recientemente. Sin duda se les pondrán los ojos opacos y ojerosos. Así no hayan hecho nada, porque así son ellos. ¡Hasta luego!

PROBLEMAS CON EL ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

Fundar 46
Años

Cambiamos positivamente la vida de miles de personas

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

fundaradic@hotmail.com

Cra. 16 No. 36-22, Bogotá - Teusaquillo
Tel. 245 47 10 - Cel.: 311 599 21 41 www.fundar.org