

Las señales de alarma deberían empezar a encenderse cuando ese hábito, esos largos tiempos de conexión, empiezan a sustituir el trato con las personas de alrededor

¿Estrés al estar desconectado? Puedes ser adicto a la Web

Alejandro Suárez Sánchez-Ocaña
www.alejandrosuarez.es

Estamos en una época en la que nos empeñamos en ponerle a todo etiquetas y una de las que están de moda en los últimos años es la adicción a la tecnología y más concretamente a Internet.

Si bien es cierto que cualquier *heavy user* se mediosonríe sólo con oír mencionarlo, no lo es menos que desde el año 1999 corren ríos de tinta en publicaciones científicas hablando sobre esta adicción denominada IAD (Internet Addiction Disorder).

Pero ¿existe realmente este desorden? Y en caso de que así sea, ¿cómo y cuándo puedo detectar que mi *modus vivendi* cruza la tibia línea que separa la normalidad de la adicción? Es una respuesta realmente compleja y hay todo tipo de teorías, quizá lo mejor sea siempre aplicar la lógica y preguntarnos si podemos vivir sin consultar compulsivamente nuestro correo electrónico, cha-

tear con nuestro Messenger o interactuar en nuestra red social favorita sin que eso nos cree el más mínimo estrés.

Jóvenes de todo el mundo llevan años sustituyendo sus hábitos de ocio, antaño anclados al salón de la casa por medio del televisor, llegamos a un nuevo tiempo de ocio que les hace estar conectados a la red muchas horas al día. Otro ejemplo claro es ver cómo las largas conversaciones telefónicas de adolescentes han migrado radicalmente en los últimos 10 años hacia la interacción en redes sociales y los servicios de mensajería instantánea. Eso en sí mismo no

El mero hecho de estar muchas horas conectados no determina que tengamos un problema...

Jóvenes de todo el mundo llevan años sustituyendo sus hábitos de ocio

Los síntomas que deben alertarnos y hacernos reflexionar son los siguientes:

- 1 Necesidad de incrementar el tiempo conectado para tener una satisfacción real.
- 2 Síndrome de abstinencia. Necesidad de conectarse diariamente, estrés ante la incapacidad de hacerlo en determinados momentos.
- 3 Cese de actividades habituales, especialmente las relacionadas con el ocio a causa del uso de Internet.
- 4 Problemas de insomnio, maritales, abandono de obligaciones profesionales.
- 5 Distorsión de emociones, confusión entre los sucesos virtuales y el mundo real.



representa un problema ni es un síntoma preocupante, es simplemente una señal de identidad de una nueva generación, la primera generación nativa digital. Las señales de alarma deberían empezar a encenderse cuando ese hábito, esos largos tiempos de conexión, empiezan a sustituir el trato con las personas de alrededor hasta el punto de cambiar y limitar al individuo, o incluso desdoblarse una doble personalidad online-offline. Si el tiempo frente al monitor anula la socialización del individuo, es necesaria una reflexión, porque es posible que se esté empezando a cruzar el camino que separa la percepción de lo real y lo virtual.

Hay descritos decenas de miles de casos de adicción a Internet, a la tecnología en general y muy particularmente a los videojuegos, y curiosamente existe una mayor proliferación de estas patologías en Estados Unidos y Asia;

en Europa hay muchos menos casos descritos.

Los últimos estudios realizados al respecto hablan de que 8-9% de la población internauta podría padecer algún tipo de anomalía en su relación con el medio digital, pero es importante resaltar que Internet no produce en sí mismo desórdenes o adicciones, sí lo pueden hacer el uso poco racional de los distintos servicios que ofrece la red, como los chats, compras online, redes sociales, búsqueda de información etc.

El mero hecho de estar muchas horas conectados no determina que tengamos un problema en sí mismo, de hecho caminamos hacia una conexión total en dispositivos fijos y móviles y eso, en ningún caso, nos convertirá en adictos siempre que sepamos controlar nuestros impulsos. La lógica es la clave.

► CEO Ocio Networks

TECNOLOGÍA EN MOVIMIENTO

Escasez, Blackberry y el dólar

Pin tras pin las amas de casa caraqueñas se informan de la existencia de un producto escaso, dónde llegó la carne o el mazaite, buscan la harinapan, se avisan sobre algún lugar donde el tomate o la cebolla están en oferta. “Elena baja que hay carne en unicasa, pásale un Pin a Mirreya”. “Corre, hay harinapan...”, “hay leche en...” Es así como el Blackberry se ha convertido en un auxiliar indispensable del fogón hogareño, un apoyo a la microeconomía en estos tiempos de escasez y alta inflación.

La práctica de las amas de casa venezolanas de correr la voz sobre una buena oferta



Argélida Gómez
Periodista de Tecnología

Servicios telecom están en “pico de zamuro” por los límites del Sitme

que le permita estirar el presupuesto familiar, es una tradición forzada por la permanente inflación en que ha estado el país desde tiempos de la Cuarta y que ha crecido cual yerbamala en la Quinta. En aquella época el aviso llegaba vía teléfono fijo (los celulares de entonces pesaban mucho en la cartera). Ahora es vía Pin: “Hay mazaite en...”

Pero también están escasas las divisas. Muchos servicios que nos proporcionan proveedores extranjeros, como el de la empresa canadiense Research in Motion, RIM, que deben ser pagados en dólar, pueden

verse afectados, pues el monto máximo por empresa para la adquisición de la divisa verde ha sido fijado por el nuevo sistema de bandas cambiarias, Sitme, en 300 mil dólares al mes, tres millones 600 al año, un monto de largo insuficiente para las grandes operaciones de las compañías telefónicas nacionales que se valían del permuta para pagar éste y otros servicios como larga distancia y roaming internacionales. En Venezuela hay un millón 500 mil usuarios del servicio de conectividad Blackberry.

argeros@yahoo.com