



EN EL OBJETIVO

# ¡ATENCIÓN! ¿ESTÁS TECNOESTRESADA?

## CLAVES PARA SABERLO Y CONSEJOS PARA EVITARLO



**Los expertos nos dan las claves para reconocerlo y los consejos para evitarlo.**

POR ROCÍO PONCE

**E**l 38 % de la población pasa la misma cantidad de tiempo conectada al móvil que interactuando directamente con otras personas, según el último Informe de la Sociedad Digital en España de la Fundación Telefónica. Y, aunque, ahora, la pandemia del COVID-19 nos ha obligado a tirar (más todavía) de las tecnologías, esta situación no debe hacernos perder de vista el peligro real que esconde el uso irresponsable y abuso de móviles, tabletas, ordenadores, redes sociales y videojuegos.

**USO Y ABUSO DE LOS DISPOSITIVOS**

“La adicción a internet como trastorno o enfermedad aún no está incluido en ningún manual de diagnóstico y ni

siquiera, aún, la OMS la nombra como tal. Se puede hablar de conducta adictiva o, mejor, de dependencia. Y, en cuanto a reconocer el problema, justamente es la gran dificultad que tiene este uso excesivo”, nos cuenta la psicóloga Gabriela Paoli, autora de *Sahud digital. Claves para un uso saludable de la tecnología*.

Entre las complicaciones, nos encontramos con la incapacidad de reconocerlo (la negación como mecanismo de defensa en una adicción) y la forma de medirlo, solo en tiempo de conexión, por ser una “adicción comportamental, psicológica o una adicción sin sustancia”, afirma el

también psicólogo Marc Masip, director del pionero Instituto Psicológico Desconnect@. En general, aún no somos conscientes de los peligros del mal uso, por ello es imprescindible que se impongan leyes estatales que “rijan el buen uso de las pantallas y dar mucha formación a profesionales y familias para educar en prevención y buen uso”.

**LA DROGA DEL SIGLO XXI**

Un inocente videojuego. Una práctica aplicación de mensajería instantánea. Una divertida red social. Pero hay mucho más. ¿Qué hace que se hayan convertido en la nueva droga del siglo XXI?

“El desconocimiento social de las consecuencias de un mal uso, pero también el lobby tecnológico, lo han promovido, hacen aparatos del todo adictivos. Hay un gran interés económico en todo esto”, responde Marc. Gabriela nos explica cómo funciona su poder adictivo, que nos introduce en el circuito de recompensa digital: “Toda adicción tiene la misma base molecular y fisiológica y está reguladas por el mismo neurotransmisor, la dopamina (hormona del placer). Son los estímulos y sensaciones de placer que recibimos a través de la pantalla en forma de un *like*, cuando jugamos, chateamos o vagamos por la red”.

En cuanto a las consecuencias, hablamos de:

- **PSICOSOCIALES:** aislamiento, insatisfacción o bajada de interés en los amigos, familia, grupos, ansiedad o depresión, irritabilidad.

- **MENTALES:** cansancio generalizado, falta de concentración y pérdida de memoria, bajada en la productividad y pensamientos de incapacidad.

**“SIN DUDA, EL MÁS VULNERABLE ES EL ADOLESCENTE, POR EL MOMENTO EVOLUTIVO EN EL QUE SE ENCUENTRA”, GABRIELA PAOLI.**





## CONSEJOS PARA ALCANZAR LA SALUD DIGITAL

- **HAZTE UNA PEQUEÑA** auditoría sobre el tiempo de conexión, para tener conocimiento y autoconciencia de tu uso.
- **PON EN MARCHA ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**, como establecer horarios de conexión y desconexión. Los *smartphones* tienen incorporados un ajuste en la función 'tiempo de uso' para medir el tiempo y la distribución del mismo en cada aplicación.
- **BUSCA MOMENTOS DE DESCANSO** mediante el modo avión o silenciando notificaciones.
- **DEJA EL MÓVIL FUERA DE LA MESA** a la hora de comer y no te lo lleves al dormitorio.
- **EVITA LA 'PRONTOMANÍA'**: si no te va bien contestar inmediatamente, hazlo más tarde.
- **INTENTA MANTENERTE ACTIVA** o poner en marcha actividades que proporcionen disfrute más saludable: deporte, leer, tocar un instrumento, cocinar, tejer, pintar...
- **DESCONECTA EN TUS RATOS DE OCIO**. Salvo emergencias, procura no sacar el móvil cuando hables cara a cara con alguien.
- **PASEA POR LA NATURALEZA** y conecta con tu parte más espiritual.
- **HAZ UNA LIMPIEZA DE REDES SOCIALES**. Quédate con las que te suman o te aportan información.
- **MANTENTE SOCIALMENTE ACTIVA**. Potencia relaciones reales, vive conforme a tus valores y a lo que verdaderamente es importante.
- **EL SILENCIO ES SALUD**. De vez en cuando, no hacer nada o apagar el ruido mental es muy sano. La ausencia de *inputs* (que llegan a través de los dispositivos) te permite entrar en contacto con tu voz interior.
- **EN ÚLTIMA INSTANCIA**, acude a un especialista, si consideras que las señales de alarma son graves y que no puedes gestionarlo tú misma.



● **FÍSICAS**: dolores de espalda, de cabeza, túnel carpiano, dolores en manos y brazos, fatiga ocular, etc. Según nos advierte la experta, las dos primeras cuestan relacionarlas con el problema por actitudes escépticas en cuanto a la relación con su malestar y por justificaciones constantes. Marc Masip las resume en aislamiento social, sustitución de actividades y errores eternos y nos da las claves para adolescentes: "Éstas lo engloban todo. Dejan de salir de casa, pierden el orden higiénico y alimentario, evitan estar con

sus amigos, hacer deporte, estudiar, se desmotivan. Finalmente, tienen una necesidad total de pertenencia y admiración de grupo y las pantallas les dan valentía para hacer cosas que no harían en el cara a cara (educamos en cobardía y no en herramientas sociales para mejorar las interrelaciones)".

### HIPERCONECTIVIDAD

El teletrabajo, que ha pillado de nuevas a muchas personas durante el confinamiento, también se ha convertido en un foco problemático por el mal uso de los

dispositivos tecnológicos. Y aunque tiene muchas y reconocibles ventajas, trae consigo inconvenientes, como la desaparición de los horarios, los WhatsApps y llamadas de trabajo constantes, etc. ¿Estresada? "El trabajo debe tener un límite horario. Punto final. Sin excusas. Las relaciones personales son infinitamente mejores en lo real. El teléfono se debe usar para potenciarlas, no para sustituirlas", responde Marc. Y Gabriela añade su preocupación por la mensajería instantánea, porque considera que "se ha convertido en el verdadero agujero negro por donde se va nuestro preciado tiempo y la salud". Sus grandes trucos para los que sufran estrés laboral por las nuevas tecnologías son evitar la 'prontomanía' (responder de forma inmediata) y el famoso *multitasking* (realizar varias tareas o gestiones a la vez). "Despedirte de estas dos prácticas tan instauradas en nosotros te devolverá sensación de control sobre tu tiempo, tu móvil, sobre tu vida. Y, lo más importante, mantendrás a raya el estrés y la ansiedad".



### LOS EXPERTOS

**GABRIELA PAOLI Y MARC MASIP.**  
Psicólogos.

## PARA LOS MÁS PEQUEÑOS Y ADOLESCENTES

- Da ejemplo con un buen uso adulto de los dispositivos en casa.
- No utilices el teléfono móvil como moneda de cambio.
- Habla mucho sobre el buen uso y los peligros de las nuevas tecnologías.
- Tu hijo/a no debe tener conexión en su habitación. Siempre en zonas comunes.
- Revisa sus redes sociales de forma pasiva. No demuestres el control, pero ejércelo.
- Edad recomendada para móvil propio: 16 años.