

LECTURA: LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA EXISTE Y TAMBIÉN PROVOCA DEPENDENCIA

Nombre:.....

Curso:..... Fecha:.....

El Mercurio, 9 de abril de 2011

Los efectos son similares al abuso de alcohol y drogas:

La adicción a la tecnología existe y también provoca dependencia

Un estudio internacional en mil jóvenes –entre ellos una veintena de chilenos– mostró que el no estar conectado genera ansiedad y angustia.

Por Cristián M. González S.

En un mundo hiperconectado no es extraño que la tecnología forme parte de la rutina diaria de gran parte del planeta, al punto de transformarse en algo imprescindible. Al menos así les pasa a las generaciones más jóvenes, según un estudio internacional que plantea que cuatro de cada cinco estudiantes sufren malestares físicos y psicológicos cuando son privados de usar dispositivos tecnológicos. Estos síntomas de privación, advierten los autores, son similares a los que se observan en quienes abusan del alcohol y otras drogas.

El proyecto "Un mundo desenchufado" (<http://theworldunplugged.wordpress.com>), que acaba de ser dado a conocer, es la continuación de un estudio realizado el año pasado por la Universidad de Maryland entre 200 universitarios de EE.UU. En esta actualización –realizada a fines de 2010– participaron mil jóvenes, de 17 a 23 años, de diez países. Entre ellos, una veintena de alumnos de periodismo de la Universidad Católica de Chile. También participaron estudiantes del Reino Unido, Argentina, Uganda, China y México, entre otros. La idea era pedirles que se mantuvieran desconectados durante 24 horas de todo aparato tecnológico (TV, computadores, celulares, videojuegos, etc.) y que luego describieran su experiencia en no más de 300 palabras.

La nueva droga

El resultado sorprendió a los autores, como advierte Susan Moeller, directora del Centro Internacional para los Medios y la Agenda Pública (ICPMA, en inglés), de la U. de Maryland, y quien encabezó el estudio. "El 79% de los alumnos no fue capaz de estar un día desenchufado y la mayoría reportó reacciones adversas, desde angustia hasta confusión y aislamiento", precisa. Muchos de los estudiantes se describieron a sí mismos como adictos y, al no poder acceder a internet, llamar por el celular o entrar en su cuenta de Twitter o Facebook, expresaron sentimientos de depresión, tristeza y soledad. "Los medios son mi droga; sin ellos estoy perdido", escribió uno

de los participantes. En Chile, una de las estudiantes dijo: "Me sentí más solitaria; no sabía en qué estaban mis amigos o mi pololo. Al día siguiente tenía un montón de llamadas perdidas en mi celular. Me sentí más relajada".

Se ha visto que esta adicción a las tecnologías activa las mismas áreas del cerebro que las adicciones químicas (por drogas), "pero de manera más atenuada", explica el doctor Daniel Martínez, especialista en adicciones de la Universidad Católica. "En la medida en que uno incorpora estas tecnologías a su vida y las hace parte de su rutina, se van creando dinámicas adictivas. Alguna vez fue con la televisión y ahora es con internet y los celulares, por ejemplo", agrega. "La tecnología provee una red social a la gente joven y por eso pasan sus días enteros conectados. La tecnología ha cambiado absolutamente las relaciones humanas", advierte Moeller.

Elaborado por: Por Cristián M. González S. / El Mercurio, 9 de abril de 2011
http://diario.elmercurio.com/2011/04/09/ciencia_y_tecnologia/mas/noticias/AB051B8D-B616-4927-BA88-8F7CCDAC9ED5.htm?id={AB051B8D-B616-4927-BA88-8F7CCDAC9ED5}

