

¿Adictos digitales?

Los *smartphone* son el nuevo sol en torno al cual gira todo nuestro universo: organizan nuestra vida social y laboral e incluso el tiempo libre. Y les dejamos hacerlo porque son útiles. El problema aparece cuando las personas empezamos a estar al servicio de nuestros móviles y no al revés. El artista Neil Harbisson, la primera persona reconocida como *ciborg* por su gobierno debido a una antena que lleva implantada en el cerebro, lleva tiempo diciendo que vamos camino de convertirnos en «ciborgs psicológicos». Por ejemplo, cuando se nos apaga el móvil, explica, decimos «me he quedado sin batería». Yo, no el aparato.

El Ministerio de Sanidad ya alertó el año pasado del uso compulsivo que el 18% de los adolescentes de entre 14 y 18 años hace de internet, por eso el gobierno incluyó por primera vez el móvil en su Estrategia Nacional de Adicciones. Y es que, para numerosos consumidores, la dependencia de este dispositivo o la obsesión por los «me gusta» de las redes sociales están empezando a convertirse en una auténtica adicción, llevándolos a sufrir trastornos físicos y psicológicos cuando olvidan el móvil en casa o se quedan sin batería.

Habrá gente a la que todo esto le suene a exageración, pero ya hay un estudio de la Universidad de Arizona que vincula el abuso de los *smartphone* con el desarrollo de síntomas depresivos, especialmente en jóvenes de entre 18 y 20 años. En España, ocho de cada diez internautas son usuarios de redes sociales, y entre ellos, el colectivo más vulnerable va de los 16 a los 30 años, pues en esa etapa de formación de la personalidad la falta de autocontrol es más llamativa. Al consultar a un grupo de jóvenes de esta franja de edad, todos reconocen haberse sentido alguna vez dependientes del móvil. Y es que, en mayor o menor medida, los problemas ya etiquetados como la *nomofobia* (miedo irracional a salir de casa sin el teléfono) o el

phubbing (ignorar a alguien presente y abstraerse del entorno por mirar el móvil) no nos son ajenos. Javier considera que la dinámica social nos empuja a estar «continuamente conectados y disponibles», haciéndonos sentir mal si no contestamos pronto un mensaje, por ejemplo. Y quizás por eso este joven agradece el poder desconectar de vez en cuando y centrarse en «disfrutar del momento».



«Dejar el móvil lejos», «quedar con gente», «hacer escapadas sin el móvil» o eliminar algunas de las aplicaciones más adictivas son algunas de las rutinas que Paula, Henar,

Javier, Yoli o Erika ponen en práctica para distanciarse de las pantallas. Paula cree que esta dependencia se debe en gran parte a que los aparatos electrónicos se han vuelto «necesarios» en muchos ámbitos: colegio, universidad... Aunque solo sea para guardar documentos o trabajar en equipo. Pero hacen



falta. En la misma línea, Erika ve el *WhatsApp*, por ejemplo, como una forma de comunicación imprescindible hoy en día, pero diferente, eso sí, de otras redes que te enganchan «a ver fotos y otros estímulos que no te llevan a ningún lado». Ante aplicaciones que supongan una pérdida de tiempo, la mejor opción, opina, es desinstalarlas temporalmente, porque luego «te das cuenta de que no te hacían tanta falta». Algo similar afirma Javier cuando le preguntan si

siente que le falta algo cuando está sin móvil: «La mayoría de las veces lo agradezco porque es un descanso para la mente el desconectar». Yoli, por su parte matiza en qué circunstancias ha sentido esa ausencia:

«Si voy en el metro y me he quedado sin batería, sí. Es una sensación rara. Pero si estoy ocupada haciendo otras cosas o porque la gente de mi alrededor no está utilizando el móvil, no», y con ello afirma que la compañía física es un buen antídoto contra la adicción. Y la misma línea se manifiesta su amiga

Henar, que evita la dependencia

«quedando con gente y amigos o haciendo actividades que me entretienen».

Para paliar la obsesión por los «me gusta», algunas webs están introduciendo nuevas estrategias, como no mostrar el número de *likes* en las publicaciones ni el número de reproducciones en los videos, algo que propuso hace poco Instagram y que está probando desde julio en siete países. De una forma u otra, parece necesario reflexionar sobre nuestra relación con los dispositivos móviles. Porque al preguntarles a los jóvenes si valoran más las relaciones vía internet o cara a cara, no lo dudan: todos apuestan por las relaciones personales. «No me gusta mucho escribir mensajes, prefiero llamar a la gente, preguntarles por su vida y estar hablando, cuando la comunicación es por teléfono. Pero sobre todo prefiero quedar y tener relaciones presenciales», asegura Erika. No obstante, el convencimiento de los jóvenes a veces contrasta con su comportamiento. Así, una de las chicas reconoce haber perdido el contacto real con algunos amigos tanto por los malentendidos propios de este medio de comunicación, como por mantener la relación únicamente por las redes.

Por todo esto, urge tomar medidas. Al menos a nivel particular. Debemos ser conscientes del tiempo que dedicamos cada día a consultar el móvil, de que no deberíamos tenerlo a mano cuando estemos con otras personas (en la mesa, en reuniones familiares, etc.) y de que es aconsejable establecer normas sobre el uso del teléfono, como respetar las horas de sueño, poner límites de tiempo o pedir permiso a los adultos y buscar alternativas de diversión alejadas de las nuevas tecnologías. Todo esto es factible y además, muy deseable. Porque quizás tú no te consideres dependiente pero... ¿Podrías vivir sin tu móvil, sin tu tablet o tu portátil? Y lo más importante: ¿Estos dispositivos te ayudan a sobrevivir, o tú a ellos?

M. Teresa Ausín

