

LOS RIESGOS DEL MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



¿Qué es nuestro Smartphone? En una enumeración rápida es teléfono, reloj, calculadora, oficina del banco, buzón de correo, transistor de radio, reproductor de música y vídeo, linterna, linterna o acceso a las redes sociales. Eso entre otras aplicaciones. Pero el uso del Smartphone es mucho más. En apenas quince años se ha convertido en el eje central de nuestro día a día y constituye nuestra principal herramienta de comunicación.

La importancia es tal que en 2011 una empresa británica acuñó el término nomofobia para definir el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil. La palabra es una abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phonophobia", es decir miedo a no tener móvil.

Pero las nuevas tecnologías no son sólo el smartphone. También tenemos ordenadores, videoconsolas, tablets, Smart TVs... Hay muchos aspectos que hacen satisfactorio el uso de todos ellos como la rápida respuesta, la interactividad, la cantidad de actividades disponibles o las recompensas inmediatas. Si cualquier actividad de nuestro día a día que nos resulte placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva, internet es especialmente atractivo.

Muchos expertos alertan sobre el riesgo del uso indebido solo en adolescentes. Sin embargo, no son el único grupo de edad propenso a ese mal uso, también es una realidad en adultos. Y como ejemplo tenemos la estadística que dice que las distracciones provocadas por el uso del móvil al volante causan unos 390 muertos al año en España y cerca de 8.000 siniestros con víctimas. Estos números pertenecen al estudio Smartphones: el impacto de la adicción al móvil en los accidentes de tráfico, realizado por la Fundación Línea Directa y el INTRAS (Instituto Universitario de Investigación de Tránsito y Seguridad Vial de la Universidad de Valencia).

Los riesgos que entraña una conducta así pasan por el descuido de tareas fundamentales en el día a día, como acabamos de ver, el abandono de las relaciones sociales y familiares, el acceso a contenidos inapropiados, la pérdida de intimidad o la creación de identidades ficticias que conducen al narcisismo o histrionismo.



Para saber cómo se manifiesta la adicción a las nuevas tecnologías podemos analizar diferentes pistas:

- ✘ Dormir menos de cinco horas por el uso de tecnología
- ✘ Aislamiento social
- ✘ Inatención a la dieta
- ✘ Sentir irritación cuando no existe conexión o es de mala calidad
- ✘ No ser capaz de limitar el tiempo de uso de estos gadgets



Ante situaciones en las que notemos que nosotros mismos o personas de nuestro alrededor hacen un mal uso de las nuevas tecnologías podemos tomar medidas. El primer paso es ser consciente del uso real de estos gadgets. En el caso de móviles o tablets cuentan con herramientas de gestión de uso, que nos permiten conocer la cantidad exacta de tiempo y el tipo de apps o herramientas usadas. En muchas ocasiones, determinadas tareas exigen muchas horas de conexión. Este dato es importante pero también lo es el grado de interferencia en la vida de uno mismo. Partiendo de esa base podemos limitar el uso. Además, podemos tratar de buscar otras actividades que no tengan relación con el uso de la tecnología como el cine, la lectura o el deporte.

A la hora de saber si estamos ante un riesgo de adicción a las nuevas tecnologías, muchos expertos alertan de que se trata en ocasiones de una manifestación secundaria. Detrás se esconde otro problema que puede ser otra adicción, la presión social, una depresión, fobia social...

