

## La intoxicación digital Avanza una nueva enfermedad

**Hiperconectividad: se produce por el exceso en el uso de objetos electrónicos y consumo de Internet.**



Sucede en la redacción. Se cae Internet y es como si se hubiera acabado el mundo.

Nuestra vida está cada día más relacionada con los dispositivos electrónicos y las redes sociales, y de acuerdo a las estimaciones, ese vínculo parece no tener vuelta atrás.

**En 2015, serán 15 mil millones los dispositivos (entre computadoras, teléfonos celulares, tabletas y electrodomésticos) que estarán conectados a la web. Y esa obsesión por estar todo el tiempo online se puede volver una trampa.**

**En algunos casos, los especialistas ya empiezan a hablar de una nueva enfermedad de estos tiempos y por eso surgen los cultores de la “dieta digital” una receta para lograr desintoxicarse de la tecnología.**

Expertos de la consultora internacional JWT Intelligence acaban de publicar un estudio global en donde alertan por la **“obesidad digital”**.

**No es una obesidad literal, que se produce por el sedentarismo que genera estar muchas horas frente a la computadora, sino que es la obesidad nacida de consumir de más todo aquello que tenga que ver con la tecnología.**

Entre las conclusiones del estudio aparece la necesidad de empezar con el **“de-teching”, un neologismo que representa la idea de deshacerse de la tecnología.** Como primer paso, proponen que sea este 2011 el año en que

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

comience el desarme: "Preparar la mente para un comienzo más racional y saludable".

**La relación con la tecnología puede derivar en un simple hartazgo o también convertirse en una obsesión peligrosa.**

Chequear minuto a minuto los correos electrónicos, ver nuestro perfil en las redes sociales o si tenemos respuestas en Twitter puede transformarse en algo incontrolable.



**"Hay consultas de madres que ven a su hijo encerrado varias horas, incluso robándole descanso a la noche y pegados al monitor. Se angustian y piden una solución para este problema moderno",** reconoce el psiquiatra Hugo Marietan. **"Es una puja entre el mundo virtual y el real. La máquina hace de refugio de las contrariedades de la vida cotidiana",** amplía.

El concepto de Dieta Digital no fue creado por un gurú de la meditación, sino todo lo contrario. Es un libro que escribió el periodista especializado en tecnología Daniel Sieberg y que tiene en la mira a los que tienen esa especie de compulsión por chequear y consultar todo en la web (ver aparte).

Según el Interactive Advertising Bureau de Argentina (IAB), entidad que agrupa a las principales empresas de Internet y de publicidad interactiva:

**los argentinos pasamos 27,4 horas mensuales conectados a Internet.**

**El promedio de uso de Internet en nuestro país supera en 4 horas el promedio mundial (23,1) y es el más alto de la región, por sobre las 25,4 horas que pasan los brasileros y las 25,1 horas mensuales de los mexicanos.**

**El 30% del tiempo se consume en las redes sociales, mientras que un 18% corresponde a la mensajería instantánea y un 7% para chequear el correo electrónico.**

En Argentina hay además 13 millones de usuarios en Facebook y los twitteros crecen a ritmo intenso, ya por encima de los 600 mil.

El libro **“Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?”**, de Nicholas Carr, intenta dar una respuesta científica al cambio de nuestras conductas.

**“Nuestro cerebro, como demuestran las evidencias científicas e históricas, cambia en respuesta a nuestras experiencias, y la tecnología que usamos para encontrar, almacenar y compartir información puede, literalmente, alterar nuestros procesos neuronales.**

**Además, cada tecnología de la información conlleva una ética intelectual.**

**Así como el libro impreso servía para centrar nuestra atención, fomentando el pensamiento profundo y creativo,**

**Internet fomenta el picoteo rápido y distraído de pequeños fragmentos de información de muchas fuentes. Su ética es una ética industrial, de la velocidad y la eficiencia”.**



No hay una postura definida para tratar esta nueva “enfermedad”, sino que comienza a reunirse el consenso para considerarla como tal.

**“Si pensamos que hay algo que es lo bueno y algo que es lo malo, perdemos perspectiva. Puede ser que se dé un exceso en algunos usos puntuales, pero hay que tener cuidado si lo ponemos en términos de sanciones y prohibiciones.**

**Para los nativos digitales, todo esto que pasa es el punto de partida”,** apunta el psicoanalista Julio Moreno. Pero en países como Estados Unidos, China y Corea del Sur, **ya hay clínicas en donde se atienden a pacientes con las mismas técnicas que se usan en los tratamientos contra las adicciones.**

El centro de rehabilitación de Heavensfield, en EE. UU., tiene un tratamiento específico para la adicción a Internet, los videojuegos y los mensajes de texto.

**Los pacientes reciben un tratamiento en base a meditación, yoga y masajes, para recuperar la salud mental.**

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

**En China se calcula que hay unos 4 millones de adictos a Internet y uno de los centros de rehabilitación más conocidos es el comandado por Teo Ran, un científico militar que se especializó hace años en la desintoxicación de drogadependientes.**

**En Corea del Sur, el centro de atención apunta a captar a los chicos que empiezan a mostrar síntomas de dependencia. La terapia es tan simple como volver a usar los juegos de mesa o al aire libre.**

### **A qué llaman “de-teching”**

Palabra de origen anglosajón, pero sobre un todo un híbrido surgido como tantos otros de las redes sociales, el concepto de-teching no tiene vocación fundamentalista ni pretende demonizar a Internet, sino todo lo contrario: **proponen desconectarse de los dispositivos tecnológicos para retornar tiempo después, pero haciendo un uso más racional de los elementos.**

Es, además, una tendencia que comienza a verse reflejada en la aparición de hoteles a los que no se permite entrar con gadgets digitales.

Por Diego Geddes

Publicado en Clarín de Buenos Aires 05/08/11



### **Los cuatro pasos de una dieta contra la fatiga digital**

**Como cualquier otro menú para adelgazar, la dieta digital tiene cuatro pasos**, pero en lugar de los clásicos desayuno-almuerzo-merienda-cena aparecen **repensar-reiniciar-reconectar-reactivar**.

El concepto aparece en el libro “La Dieta Digital”, que escribió el periodista estadounidense Daniel Sieberg, especializado en tecnología y que se tomó un año sabático para cambiar su modo de vida.

Antes de empezar, hay que calcular **el grado de dependencia, en base a los diferentes dispositivos que el “adicto” tenga.**

Por ejemplo, por cada teléfono celular se suman tres puntos, por cada tableta dos puntos y por cada cuenta de correo electrónico otros dos puntos. Con menos de 24 puntos el usuario tiene una dieta equilibrada. Entre 25 y 35 ya empieza a sentir los efectos de una vida que tiene cierta dependencia de la tecnología. Si la suma supera los 36 puntos se puede hablar de un obeso digital.

1-La dieta empieza por **“Repensar” el tiempo diario que se le dedica a navegar en Internet por cuestiones no laborales.** Y una vez que se tiene noción de ese tiempo perdido, pensar en el tiempo que se ha perdido para pasar con su grupo de amigos, horas de sueño y de actividad física.

2-La segunda parte consiste en **“Reiniciar”.** Es la fase de “desintoxicación y se trata de alejarse de la tecnología. Sieberg propone empezar por algún día del fin de semana, después el fin de semana completo y **retomar tareas de la “era anterior”, como la lectura, el deporte o simplemente, las conversaciones con amigos.**

3-El tercer paso es **“Reconectar”.** Sieberg enfatiza que no es una persona “anti tecnología”, sino que su objetivo es reasignar prioridades para poner a la tecnología un par de escalones más abajo. **El tiempo razonable que se le debe dedicar a la computadora debe estar entre los 90 minutos y las tres horas.**

4-El último capítulo de la “dieta digital” es **“Reactivar” y está relacionado con la idea de que no podemos estar completamente aislados a nivel tecnológico.** Es afianzar los tres pasos anteriores y lograr la vuelta a la vida digital.

Según el autor, **el objetivo estará cumplido cuando el equilibrio entre la relación con la tecnología y la relación con las personas fluya de manera natural. “No tendré miedo a estar desconectado”, es una de las frases que el adicto deberá poder superar.**

## El bienestar unplugged

No insistamos con eso de “entrar en Internet” porque hace rato que la frase pasó de moda. Internet nos acompaña full time en dispositivos cada vez más insólitos e inexplicables, palpita en nuestros bolsillos, carteras y mochilas, y resulta lícito desconfiar hasta de aquellos que demoran en respondernos un e-mail.

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

Vivimos conectados y bajo ese aura de conectividad suceden buena parte de nuestras historias.



***Pero cuidado, que el abuso conduce al vicio y el vicio ya se sabe: desde que las redes sociales irrumpieron como punto de encuentro generacional obligado, la idea de que todo pasa y sucede en simultáneo aquí y ahora viene alterando peligrosamente el amperímetro de nuestra ansiedad.***

***Frente al riesgo de la tecnodependencia, entonces, desenchufar un rato aparece como consejo saludable: una forma de evitar la intoxicación digital y reencontrarnos con la versión unplugged y postergada de nosotros mismos.***

***Publicado en Clarín de Buenos Aires el 05/08/11***

***Las figuras no corresponden al artículo original y han sido tomadas de Internet.***

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)