

NOMBRE y APELLIDOS _____

LAS NUEVE ‘TECNOADICCIONES’ QUE NO SABES QUE TIENES

ESCUELA DE PERIODISMO UAM - EL PAÍS Madrid 3 JUL 2015

Si has hecho de las nuevas tecnologías una forma de vida, si hablas más con tus conocidos a través de Twitter que cara a cara, si te enganchas a los juegos de moda y no entiendes la vida sin el móvil, estos son los síndromes que podrías estar sufriendo. No es grave, siempre que no pertenezcas al 1,5% de los jóvenes españoles adictos a las nuevas tecnologías.

1. Nomofobia | No sin mi ‘smartphone’

Te quedas sin batería y aún faltan horas para llegar a casa. Estás inquieto: notas un nudo en el estómago y no dejas de preguntarte si alguien te estará escribiendo o llamando. Esta sensación de ansiedad cuando no puedes disponer del teléfono es la nomofobia. Afecta a más de la mitad de los usuarios aunque la mayoría ni siquiera sabe que la sufre.

2. ‘Fomo’ | Miedo a perderse algo

Estás en casa un viernes por la noche. Uno de tus amigos te envía una foto de cañas en La Latina. Otro está de fiesta en una discoteca. Tienes la sensación de que te estás perdiendo cosas y eso te inquieta y te hace sentir incómodo. Estos síntomas de ansiedad son el *FOMO* —*miedo a perderse algo*—. Lo produce ver a través de las redes sociales cómo tus amigos se lo pasan bien sin ti. Tres de cada 10 jóvenes han experimentado esta sensación, según un estudio de la agencia J. Walter Thompson.

3. ‘Phubbing’ | Ignoro y me ignoran por un móvil

Estás en un bar con algunos amigos. Has dejado el teléfono encima de la mesa y una luz parpadeando te indica que tienes una notificación. La consultas, contestas y te entretienes mirando alguna otra aplicación. Estás haciendo *phubbing* a las personas con las que estás sentado. Es decir, estás menospreciando a tus acompañantes mirando el teléfono en lugar de prestarles atención.

4. Ciberadicción | No puedo vivir sin Internet

La actividad a la que más tiempo dedicas es estar en Internet. Te pones tenso si va lento o no funciona. No recuerdas qué hacías con tu tiempo libre antes de que existiera Internet. Si además la situación está perjudicando a tus relaciones personales y laborales, es muy posible que seas *ciberadicto*. Esta adicción afecta a personas con autoestima baja y falta de control en sus impulsos, según Juan Enrique Berner, psiquiatra.

5. Efecto Google | El buscador es mi oráculo

Lo consultas todo en Google. El buscador se ha convertido para ti en un baúl donde siempre puedes volver a buscar ese dato que no recuerdas. Esta facilidad de acceso a la información y sus repercusiones en la memoria es el *Efecto Google*. Este síndrome ha provocado que tendamos a olvidar la información o dónde podemos conseguirla. Fue descrito en 2011 por investigadores de la Universidad de Harvard.

6. Ludopatía ‘online’ | El casino a un clic de distancia

Un día inviertes tu dinero en una web de apuestas, por probar. Haces pequeñas transferencias a la página y no te das cuenta del dinero que gastas. Perder solo te motiva a seguir jugando para recuperarlo. La ludopatía de casino ha evolucionado: ahora se lleva el juego *online*. El 40% de los jóvenes adictos al juego apuesta por Internet, según la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

7. Juegos ‘freemium’ | Pagar para recuperar vidas

Vas en el metro y no tienes cobertura. Recurre a los juegos que te has descargado en el móvil. En ellos, jugar es gratis, pero para pasar de nivel o recuperar vidas hay que pagar. La otra opción es esperar. Si te pone nervioso aguardar 30 minutos para recargar cada vida y pagas, es posible que seas adicto a estos juegos, llamados *freemium*. Se aprovechan de que las conductas adictivas son impulsivas, según Ricardo Rodríguez, psicólogo clínico.

8. Cibercondría | Internet es mi médico ‘online’

Cuando te duele algo buscas tus síntomas en Internet para saber qué te está pasando. Te pones tenso y piensas que te relajará encontrar una solución en la web. Si este es tu caso, sufres de *cibercondría*, la

hipocondría de Internet. El acceso a la información fácil e inmediata ha hecho que la web se convierta en un médico. El 20% de los usuarios admite buscar información sobre salud en Internet, según Robert White, psicólogo.

9. ‘Vibraxiety’ | El síndrome de la vibración fantasma

Vas caminando y notas cómo vibra tu móvil en el bolsillo. Cuando lo consultas te das cuenta de que no tienes ninguna notificación. Pero realmente has sentido que alguien te llamaba. Has sufrido el síndrome de la vibración fantasma. El 70% de los usuarios lo ha sentido, según aparece en el libro *iDisorder*, de Larry Rosen, psicólogo y profesor de la Universidad de California.

Cuestiones:

1- Contrasta estas tecnoadicciones con adicciones más clásicas como la drogadicción o la ludopatía y establece los puntos en común.

2- Razona si los usuarios de redes sociales tienen mayor riesgo de sufrir *nomofobia*, *phubing* o *vibraxiety*.

3- El psicólogo madrileño Ismael Dorado Urbistondo afirma que *“Estamos perdiendo las reglas de cortesía que antes había con el teléfono. Ahora te llaman o escriben a cualquier hora y sin pudor por un tema laboral. Incluso en vacaciones, que antes se respetaban. Igual que tampoco se descansa porque estamos por la noche mirando el móvil, te vas a la cama con el teléfono y al final no has desconectado”*. Responde a las siguientes cuestiones:

a) ¿Te das por aludido?

b) ¿De qué manera invitarías a una persona que cumple este perfil a que rectificase estas conductas?

c) En Francia acaban de reconocer por ley el derecho a desconexión durante las vacaciones de los trabajadores ¿Es realmente factible esto en nuestros tiempos?

4- Analiza la siguiente frase: *“El teléfono móvil es un auténtico amigo que a veces nos aísla de la gente real”*.

5- Cuando nos roban el móvil, puede que nos duela más la pérdida de los datos que la pérdida del dispositivo en sí. ¿Qué haces tú y de qué manera para prevenir esta contingencia?