

No estoy loco... Solo desconectado

México, **Agosto 2016.**— Gracias a la Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2015, realizada en colaboración con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes y el Instituto Federal de Telecomunicaciones, se sabe que durante el segundo trimestre de ese año existían 55.7 millones de usuarios de computadoras y 62.4 millones utilizaban Internet en México. Datos y cifras que seguramente han ido en aumento en lo que va del año.

La importancia de estos resultados recae en el reflejo de la juventud consumidora de tecnología y medios de información, siendo este sector quienes le dan uso a Internet de manera más frecuente: el 70.2% de la población de entre 6 a 17 años utiliza Internet, mientras que el 76.5% de los de 18 a 34 años lo hace. Entre los resultados del uso que le dan a esta poderosa herramienta se encuentra que:

- 88.7% obtienen formación de carácter general.
- 84.1% se comunican, ya sea a través de mensajería.
- 76.6% acceden a contenidos audiovisuales.
- 71.5% acceden a redes sociales.

El último aspecto es el más tormentoso para los padres de familia, ya que es el nuevo atractivo de entretenimiento de los pequeños y jóvenes en casa, que a su vez ha sido núcleo de múltiples catástrofes y padecimientos crónicos. El acceso a las redes sociales se volvió más sencillo con la aparición de los Smarthpones, y no es de sorprenderse que tanta gente le preste atención a sus aparatos, pues el 51% de los latinoamericanos cuenta con al menos una red social.

Las redes sociales podrían definirse como espacios en la Internet en los que los usuarios pueden compartir sus pensamientos y sentimientos a través de texto, imágenes, videos o sonidos, pero, ¿Cuál es la razón por la que resultan tan atractivas? Según Gustavo Entrala (CEO de la Agencia 101, famoso por crear la cuenta del papa en Twitter), existen 5 principales razones por las que las redes sociales son tan adictivas: proyección de cosas positivas, reacción inmediata, relaciones sociales, sentido de reconocimiento y sentido de actividad.

Sin embargo Mariel Cuervo, vocera de la iniciativa "Para Un Internet Seguro", asegura que la adicción a las redes sociales e Internet es uno de tantos trastornos psicológicos que pueden padecer lo cibernautas, pues existen algunos otros procesos negativos a los cuales se pueden enfrentar los niños, incluyendo algunos otros que son difíciles de detectar y que pueden llevarlos a terminar con su vida. Problemas como:

Pérdida de memoria: la facilidad de encontrar información por medio de Internet, entorpece la memoria debido a la inmediatez y disponibilidad de los datos.

Problemas de interacción interpersonal: el proceso de socialización se puede ver afectado, es común que prefieran establecer amistades, e incluso relaciones, por medio de esta vía.

- Paranoia: tener la sensación de que en cualquier momento escuchamos el timbre de llamada o de notificación es un síntoma que se ha acentuado en los últimos años. Estos sonidos mantienen en alerta y constante exaltación nuestros sentidos, ocasionando la sensación de escucharlos cuando no es así.
- Depresión: una enfermedad muy ligada a la poca socialización que ha provocado la red, independientemente de la presión social que existe por este medio y la violencia a la cual se pueden enfrentar.
- Dependencia a aparatos tecnológicos: sentirnos incomodos durante todo el día porque olvidamos el celular en casa no es tan normal como creemos, es un padecimiento único de nuestra era y que puede repercutir fuertemente en nuestra vida.
- Euforia: un síntoma extremo, tener sentimientos de este tipo ante circunstancia referente al Internet (no tener conexión, perder en juegos en línea, por publicaciones que parecen desagradables, etc.) puede llevar a convertirnos en personas violentas.
- Falsa percepción de la realidad: el estar en contacto con un ambiente virtual irreal, lleva a las personas a crear una personalidad e identidad totalmente distinta, incluso llevarla a su cotidianidad.

Los trastornos psicológicos o de conducta se refiere a las acciones, actitudes o respuestas no esperadas o poco características de la socialización; muchas veces se les califica a quienes padecen de ellas como protagonistas de su propio mundo, conscientes solo de su realidad se cierta o inventada. Los extremos de estas difíciles enfermedades pueden ir desde síntomas muy ligeros, como el empezar a olvidar pequeños datos; hasta llegar a un nivel elevado de estrés y ansiedad que lleve al individuo a dañar su vida.

Una de las recomendaciones principales para evitar este tipo de padecimientos mentales es evitar Facebook y cualquier red social antes de los 13 años. Muchas redes sociales como Facebook y Twitter, solo permiten crear cuentas a partir de esta edad, sin embargo, el 31% de los niños entre 7 y 12 años han mentido respecto a su edad para poder ingresar a este tipo de sitios. Por otro lado, es importante establecer horarios de conexión en Internet. No se trata de prohibir, sino de informar.

Acerca de "Para un Internet Seguro"

"Para Un Internet Seguro" nace como una iniciativa en Tijuana que busca cambiar la falta de conciencia por educación a través de pláticas y conferencias sobre las situaciones más comunes entre los internautas: redes sociales, grooming, pornografía y cyberbullying.

Contacto de RP Judith Pérez Fajardo GPS Imagen y Comunicación México <u>judith@gpscom.com</u>