



SOCIEDAD

La tecnología como tortura

El catedrático de Psicobiología de la UMU, José María Martínez Selva, analiza en 'Tecnoestrés' cómo superar la inmersión en la era digital.

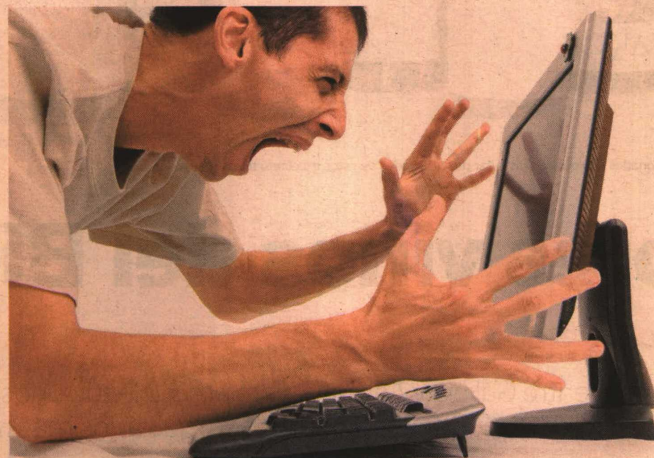
Abrumados y saturados por las nuevas tecnologías, los inmigrantes digitales tienen en este libro las claves para adaptarse mejor a ellas.

Lola Talavera

La invasión tecnológica ha llegado muy rápido a todos los ámbitos, y ha sorprendido a muchos creando una brecha digital que ha afectado sobre todo a los mayores y a aquellos anclados en la cultura clásica. José María Martínez Selva, catedrático de Psicobiología de la Universidad de Murcia, ha puesto de relieve los problemas que suelen generar las nuevas tecnologías, tanto por defecto -tecnofobia-, como por exceso, -tecnoddependencia o tecnoadicción-. Martínez Selva distingue entre tecnofobia que "es el miedo o el rechazo a utilizar las nuevas tecnologías" y el tecnoestrés, "que engloba todos los problemas que causan éstas". La primera de ellas, no obstante, irá desapareciendo con el tiempo, "salvo en casos limitados en los que haya una convicción ideológica contra el progreso".

En 2006, un estudio de Symantec revelaba que un 10% de la población tenía fobia al correo electrónico, y que un 6% se sentía abrumado por esta forma de comunicación. Estos datos, que recoge el psicólogo en su libro, muestran hasta dónde puede llegar el rechazo a las nuevas tecnologías de los inmigrantes digitales. El experto explica que "si sabemos ir en bicicleta, podemos montar en cualquiera, pero si nos cambian de aplicación, nos tienen que dar un curso". Martínez Selva sostiene que en el trabajo un 60% de la población asocia el estrés laboral a la tecnología, que tanto tiempo nos ocupa. Lo que no quita que para un 85% el correo sea el medio de comunicación habitual y preferido.

Tecnoestrés apunta soluciones para aquellos que lo pasan mal utilizando las nue-



El catedrático sugiere que hay que acercarse las nuevas tecnologías con buena actitud/ Dreamstime

"Quien se mantenga fuera del avance tecnológico, va a terminar aislado"

"Antaño sólo les acechaban en la calle pero hoy merodean en el propio hogar"

vas tecnologías. El catedrático sugiere que hay que acercarse a ellas con "buena actitud" porque no sólo han venido para quedarse, sino para seguir evolucionando, y "quien se mantenga fuera, va a terminar muy aislado". Martínez Selva propone, a quienes todavía son reticentes al progreso, utilizar estos medios para el ocio: para establecer relaciones con los familiares o amigos y para intercambiar fotos, recetas, etc. "Yo siempre comparo las tecnologías con los idiomas porque hay que ir aprendiéndolos poco a poco y con la ayuda de otros", sostiene el catedrático.

Lo negativo

Las nuevas tecnologías han traído consigo beneficios indiscutibles en el ámbito laboral y personal. Las posibilidades de ocio, de información y de comunicación son infinitas, pero muchos de los problemas, como el acoso, la pornografía o la violación de da-

tos privados se han reconvertido para ser más complicados y difíciles de solventar. El psicólogo destaca la vulnerabilidad de los niños y adolescentes frente a estos peligros. Los padres no tienen la suficiente formación para instruir a sus hijos, ni para descubrir qué están haciendo en Internet. Hay cambios de carácter a través de los que pueden detectarse problemas: la pérdida de amistades, la ansiedad, la dependencia o la introversión son algunos de los que hay que tener en cuenta para advertir qué ocurre. Una hora y media o dos, a lo sumo, en Internet, es el tiempo recomendado por Martínez Selva.

Pero la red de redes no es el único medio al que ha migrado la vida social de niños y adolescentes. Los teléfonos móviles, que comienzan a regalar en torno a los nueve o diez años, tranquilizan a los padres porque pueden saber la localización de sus hijos en cualquier momento, pero hay que enseñales cómo y cuándo utilizarlo para que no se creen dependencia.

La tecnología también ha supuesto nuevos delitos como el ciberacoso o el sexting, que es el envío de contenidos eróticos o pornográficos a través de la Red. Peligros que los niños y adolescentes no advierten y que, como dice Martínez Selva, "antaño sólo les acechaban

en la calle, a la salida del colegio o del instituto, pero hoy en día merodean también en Internet y en el propio hogar".

La privacidad está amenazada porque las máquinas hablan entre ellas e intercambian datos. A la tecnología le falta educación y cortesía y, a los usuarios, saber cómo comportarse. Tenemos toda la información, pero no podemos descargarla experiencias de Internet porque para ello se necesita tiempo y emociones. Además, Martínez Selva incide en la utilización de medios alternativos para comunicarnos: "Defiendo el cara a cara porque los jóvenes tienen que desarrollar habilidades sociales para educar el carácter". Las redes sociales y los correos electrónicos empobrecen las relaciones y, "al final, quedaremos reducidos a perfiles o etiquetas, que conllevan una pérdida de los rasgos individuales". Por último, como apunta Martínez Selva, "valemós la información que damos".



TECNO-ESTRÉS
ANSIEDAD Y
ADAPTACIÓN A LAS
NUEVAS TECNOLOGÍAS
EN LA ERA DIGITAL**

Autor: José María Martínez Selva.
Editorial: Paidós Contextos.
Páginas: 224 páginas.
Precio: 19,50 euros.