



## El nuevo estrés, la tecnotensión

La red es un fenómeno que cambió el mundo. Desde apareció alteró la forma cómo nos comunicamos y vivimos.

The Associated Press

14 de Diciembre de 2004

Katie Achille creció con la internet. Tenía 9 años cuando se conectó por primera vez, y muy poco después empezó a comunicarse frenéticamente por correo electrónico, a navegar la red y a transmitir mensajes instantáneos.

### La liberación de la internet

Pero cuando recientemente experimentó problemas de computación y se quedó sin su acceso regular a la red, le ocurrió algo inesperado: para su sorpresa, súbitamente se sintió liberada.

"Sentí como un alivio esa incomunicación con la internet", comentó Achille, de 19 años y estudiante en la Universidad Rutgers de Nueva Jersey.

"Después de pasar una buena parte de mis dos primeros años estudiantiles encerrada en mi cuarto escribiendo mensajes a mis amistades, siento como que me faltó estar un poco más al aire libre, disfrutar del clima o dar un paseo", explicó la joven.

A medida que la influencia de la tecnología incide cada vez más en las vidas de los jóvenes, unos pocos adolescentes y algunos veinteañeros se están desconectando, apartándose de la internet y de otros artefactos de alta tecnología, al menos momentáneamente.

Según los expertos, la gente se pasa cada vez más tiempo concentrada frente a una pantalla de computadora o absorbida por los aparatos ultratecnológicos. A veces, lo que necesitan es un respiro.

"Es como estar extraviado en el espacio. Uno se pierde en el mundo de la internet, los juegos o los canales de conversación instantánea", dice Michelle Weil, coautora de "TechnoStress: Coping with Technology @ Work @ Home @ Play" (Tecnotensión: Cómo lidiar con la tecnología @ el trabajo @ el hogar @ el ocio).

Ella y su colega psicólogo Larry Rosen escribieron el libro después de advertir que cada vez hay más personas estresadas o fatigadas por tecnologías que se supone deben facilitarles la vida.

### Controlarse sin dejarse controlar

Dave Greenfield, otro psicólogo especializado en cuestiones de alta tecnología, conoce bien ese sentimiento.

Suele portar un teléfono celular, un mensáfono, un reproductor de música digital MP3, una computadora portátil y un asistente digital (PDA) y dice que a menudo se siente abrumado.

"Hasta que la tecnología se simplifique al equivalente a encender una luz o un televisor, va a consumir tiempo y energías", explica Greenfield. Demasiado a menudo, agrega, nos preguntamos "¿Tengo el adaptador adecuado? ¿La batería que corresponde? ¿El cable compatible?"

Admite que los jóvenes tienen por lo general mucho más aptitud para adoptar nuevas formas de tecnología que la gente de mediana edad como él.

También suelen considerar las computadoras y otros artefactos de alta tecnología esenciales para sus vidas, según evidenció una reciente encuesta de Harris Interactive for the Business Software Alliance (Alianza Interactiva Harris para los Programas de Computación Empresariales).

Un tercio de los jóvenes encuestados dijeron no poder vivir sin la tecnología, mientras que otro 50 por ciento dijo que era importante.

Amanda Lenhart, investigadora que estudia los hábitos de los jóvenes en la red, cuenta que una adolescente a la que entrevistó había creado dos nombres para los mensajes instantáneos, uno de ellos sólo para compartir con unas pocas amistades y evitar conversaciones excesivas.

"Se sintió demasiado demandada", dice Lenhart, que trabaja para el Pew Internet & American Life Project (Proyecto Pew de la Vida Estadounidense & la Internet).

"Hay gente a la que le encanta ese vértigo, mientras que otras se quejan '¡Ah, esto es demasiado!' ", comentó.

Achille, la estudiante de Rutgers, prefiere el teléfono a los demás medios de comunicación. Una o dos veces por semana usa su teléfono celular para llamar a sus amistades en su pueblo, y ocasionalmente les envía uno que otro mensaje de texto por el celular.

"Pero hasta allí llego", dice.

### **Los adictivos mensajes de texto**

Mac McNeer, de 27 años, que vive en Chicago, no tolera los mensajes de texto, especialmente los que le envía su compañía de teléfono celular. Tampoco le agrada la idea de tener que pensar en las letras que corresponden a los números del teclado del celular. "¿Por qué voy a pasarme varios minutos escribiendo un mensaje que puedo dejar en diez segundos en el correo de voz (voice mail)?", se pregunta McNeer, que no les ha dado a sus amigos su dirección de mensaje de texto y "trato de ignorar" a quienes le envían mensajes como fuere.

Mientras tanto Cobey Dietrich, de 23 años, que trabaja en el York College de Pensilvania, dice que prefiere las conversaciones cara a cara de ser posible, y que usa la internet en el trabajo durante todo el día pero rara vez en su casa.

"Si recibo buenas noticias de alguien, prefiero oírlas en persona para alegrarme con ella y darle un abrazo. O si alguien está contrariado o dolido, para consolarlo", dice la muchacha.

Al menos, preferiría recibir un llamado en su teléfono celular. Pero a veces incluso lo desconecta, hecho que provoca las quejas de familiares y conocidos: "¿Para qué tienes un teléfono celular si no lo mantienes conectado?"

Por cierto, tener la capacidad de mantenerse en contacto permanente hace sentir a alguna gente obligada a permanecer conectada las 24 horas.

"Prevalece la impresión de que no está bien establecer límites... una expectativa de que no deberíamos establecerlos", explica Allan Stegeman, profesor de comunicaciones en la Universidad Drexel en Filadelfia.

Greenfield observa que algunos también se sienten presionados a mantenerse al día con lo último de la tecnología, aunque no la necesiten.

"Apunta a un principio más amplio en nuestra cultura: que lo nuevo y lo más veloz es lo mejor. Y no siempre es así", advierte Greenfield, quien escribió el libro "Virtual Addiction" (Adicción virtual) que desarrolla los efectos adversos de exagerar con la internet.

Weil coincide en que es vital tomarse un descanso de los artefactos ultratecnológicos. La clave, sostiene, es usar la tecnología para facilitar la vida, y no usarla cuando no lo hace así.

"Uno debe controlarla", dice Weil, "y no dejarse controlar".

### **Consejos para no ser controlado**

Aunque dependemos cada vez más de la tecnología, los expertos dicen que sigue siendo importante desconectarse cada tanto. Estas son algunas de sus sugerencias:

- Imponga un límite de tiempo a su navegación en la red y, de ser necesario, ponga una alarma para recordárselo.
- "Prográmelo del mismo modo que lo haría con otras tareas cotidianas", aconseja Michelle Weil, sicóloga que trabaja con sujetos en busca de medios de evitar la tensión relacionada con la tecnología.
- Apague su teléfono celular cada tanto y use el correo oral (voicemail) para establecer límites.
- "Usted puede decir 'No estoy disponible después de las 6 de la tarde'", dice Weil, sugiriendo que usted contestará los llamados al día siguiente.
- Limite el número de veces por día en que ha de revisar su correo electrónico y establezca una prioridad en los que reciba distinguiendo entre los "importantes" y los que pueden ser revisados "más tarde".
- Y no tema usar la tecla de "Borrar", aconseja el sicólogo Larry Rosen, coautor con Weil de un libro sobre la tecnotensión.
- Dése el lujo de un día de libertad, o de "escasa tecnología", un día de la semana en que desconecte todos sus artefactos de alta tecnología.
- "Usted no puede prestar atención a dónde está si se la pasa presionando teclas, manipulando su teléfono celular, su reproductor de música digital MP3, su asistente digital (PDA) o su computadora. Usted no está allí sino en otro sitio", sostiene el sicólogo Dave Greenfield.
- Una vez cada tanto, resista el impulso de enviar un correo electrónico o un mensaje instantáneo a alguien, y en cambio llámelo por teléfono. O, todavía mejor, visítelo personalmente si está cerca.

"Es evidente que la comunicación cara a cara proporciona ciertos beneficios intangibles", dice Allan Stegeman, profesor de comunicaciones en la Universidad Drexel en Filadelfia.

Como es más probable que sus estudiantes se comuniquen con él por correo electrónico que visitándolo en horas de oficina, dice que a menudo les cuesta concebir que tiene una vida personal que atender fuera de la universidad.

"Uno entra en la oficina de alguien y ve fotografías sobre el escritorio", dice. Y eso, puntualiza, suscita una conversación a un nivel diferente, más personal.

