

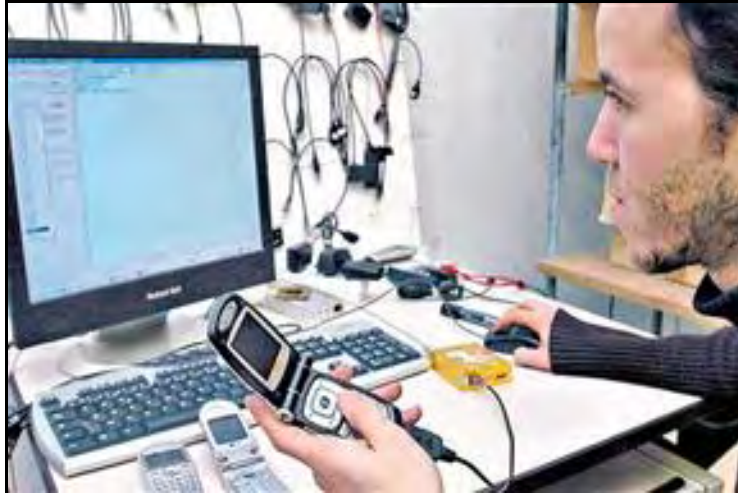
# CÓMO LIBERARSE DE LA PRESIÓN TECNOLÓGICA

Yair Amichai-Hamburger. New Scientist. 2010. La Nación. Sec. Ciencia/Salud, 13.02.10:1 y 16.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Temas varios](#)

## COMPRUEBAN QUE EL EFECTO DE VIVIR CONECTADOS CAUSA DEPRESIÓN



La gran oferta de tecnología nos empuja a necesitar tener el último modelo para sentirnos bien (Foto: AFP).

LONDRES.? "La era de la melancolía." Así es como el psicólogo Daniel Goleman describe nuestro tiempo. Las personas hoy sufren más depresión que las generaciones previas, a pesar de las maravillas tecnológicas que nos ayudan todos los días. Tal vez, a causa de ellas.

Los teléfonos, las computadoras e Internet invaden nuestros días. Existe una constante y molesta necesidad de chequear nuestros mensajes de texto y de correo electrónico, de ampliar nuestro perfil de Facebook, MySpace y LinkedIn, y de adquirir las últimas computadoras o celulares 3G.

¿Están estas maravillas tecnológicas ayudándonos o estamos siendo esclavizados por ellas? Según la psicología de la tecnología, estamos como sonámbulos en un mundo en el que los aparatos afectan gravemente nuestro bienestar. Puede ser una ayuda enorme en un mundo de ritmo frenético, pero es necesario que nos detengamos. Para muchos de nosotros, es cada vez más difícil controlar el impulso de ver nuestras casillas de correo una vez más o ver si cambiaron los titulares de un diario online desde la última vez que los vimos.

Nuestros hijos se encuentran en una posición similar, aterrados de perderse un tweet vital o un cambio de estatus en Facebook. En muchos hogares, la computadora se ha convertido en el centro de atención; es el medio a través del cual se trabaja y se juega.

¿Cómo pasó y cómo nos afecta la vida hipertecnológica? En esta era de consumo masivo, estamos rodeados de publicidades que nos incitan a encontrar la felicidad a través de la adquisición de bienes materiales. Como resultado, adultos y niños creen que para pertenecer y sentirse bien acerca de sí mismos deben poseer el último modelo de dispositivo tecnológico.

Sin embargo, las investigaciones del psicólogo Tim Hasser, del Know College, en Galesburgo, Illinois, demostraron que las personas que les dan gran valor a las metas materiales son más infelices que aquellas más espirituales. El materialismo está asociado también con una baja autoestima, un elevado narcisismo, una tendencia a considerarse inferior a los demás, una menor empatía y con más conflictos en las relaciones interpersonales.

Nuestra cultura también nos recuerda constantemente que el tiempo es dinero. Esto implica una necesidad de eficiencia total, y ésta es la razón que nos lleva a permitir que las computadoras portátiles y los teléfonos móviles difuminen las barreras entre el trabajo y el hogar.

Como dijo un jefe de recursos humanos poco feliz: "Me dieron un celular para poder poseerme durante las 24 horas y una computadora portátil para que mi oficina esté conmigo todo el tiempo? No puedo escapar de la presión". ¿Suena conocido?

En general, los psicólogos creen que la falta de separación clara entre el trabajo y el hogar daña significativamente nuestras relaciones personales. También nos predispone a concentrarnos en el aquí y ahora por sobre las metas en el largo plazo.

Al imponer esa doble presión, la sociedad moderna cambia el estándar de vida por la calidad de vida. Necesitamos maneras de recobrar la gran parte de nuestras vidas que cedimos a la tecnología para mantener nuestro dominio sobre la tecnología y aprender a utilizarla de manera sana y positiva.

## RECALIBRAR LA RELACIÓN

La recomendación que se debe seguir está en una teoría desarrollada por los psicólogos Edward Deci y Richard Ryan, de la Universidad de Rochester, en el estado de Nueva York. Identifica cuatro elementos vitales del desarrollo sano y funcional de una persona, que puede utilizarse para recalibrar nuestra relación con la tecnología.

El primero es la autonomía, el sentimiento de que nuestras actividades son elegidas y mantenidas por nosotros mismos. Cuando nos sentimos en control, podemos organizar nuestras prioridades y erigir límites alrededor de ellas. Pero cuando sentimos que no tenemos el suficiente control, quedamos vulnerables a nuestros impulsos y cedemos las decisiones a terceros.

Es fácil ver cómo la tecnología mina nuestra autonomía, pero también es fácil recuperarla. Puede ser tan simple como apagar los celulares durante las comidas y los momentos familiares, fijar períodos para contestar los e-mails y estar disponibles sólo cuando así lo elijamos.

También es necesario creer en nuestras acciones. Nuestra relación con la tecnología es compleja, porque muchos nos sentimos competentes cuando nos enfrentamos con un e-mail, cuando tenemos la última BlackBerry o cuando 50 personas disfrutan las fotos de nuestras vacaciones en Facebook. Pero ser verdaderamente competente debe ser una prolongación de nuestra autonomía: conocer qué actividades son importantes y realizarlas de la manera más efectiva posible, usando la tecnología cuando sea necesario.

El otro factor para tener en cuenta es la necesidad de sentirnos cerca de otros. Y la tecnología lo amenaza. Dispositivos como el iPod pueden utilizarse para crear una burbuja que nos desconecta de las interacciones humanas normales. Y, mientras algunas relaciones virtuales pueden ser realmente significativas, en muchos casos se logran a expensas de las conexiones con el mundo real.

Los psicólogos vieron que la diferencia más importante entre las personas felices e infelices es la presencia o la ausencia de relaciones sociales satisfactorias. Pasar tiempo con los amigos, la familia y la pareja son actividades necesarias para ser felices.

Y existe un cuarto factor: el pensamiento crítico. En el mundo de hoy, en que estamos disponibles durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana para absorber las publicidades y la oferta de equipos, es clave saber analizar y evaluarlas para neutralizarlas cuando sea necesario.

La autonomía, la competencia, las relaciones y el pensamiento crítico son las mejores herramientas para establecer un acercamiento balanceado a la tecnología y, así, mejorar nuestro bienestar.

Volver a: [Temas varios](#)