



¿Cómo detectarlo?

El reporte señala que hay niveles en los que las personas ya deberían buscar ayuda profesional para atender su problema con la tecnología. Algunos de ellos son:

Si usted utiliza su teléfono como medio para escapar de problemas, o para paliar síntomas de culpa, ansiedad o depresión.

Si ignora lo que está sucediendo alrededor suyo por estar pendiente de lo que pasa en el mundo virtual.

Si revisa su teléfono constantemente, aunque no suene ni vibre.

Si se siente paranoico cuando no tiene su teléfono con usted, o este se descarga o está sin Internet.

esto se debe a que las redes sociales y sistemas de mensajería trabajan directamente con las emociones y la sensibilidad, e informan acerca de las actividades de los seres queridos, lo cual resulta muy atrayente para muchas mujeres.

El estudio en síntesis. Los investigadores entrevistaron a 182 personas y les solicitaron que reportaran cuánto usaban sus dispositivos celulares y cómo se sentían con ellos. Les pidieron que se definieran en una de las siguientes categorías: comedido, regular, usuarios altamente frecuentes, fanáticos y adictos.

Un 7% se identificó como adicto y un 12% como fanático. Ambos grupos dijeron tener problemas personales, sociales y laborales debido a su necesidad de estar pendientes del teléfono. Ellos reconocieron que la mayor parte del tiempo pasaban en sistemas de mensajería como WhatsApp o Telegram, seguidos de redes sociales como Facebook y Twitter. Estos usuarios manifestaron síntomas de depresión, aislamiento social, ansiedad, timidez, impulsividad y baja autoestima. ■

El uso constante del celular provoca una sensación de recompensa —y un síndrome de abstinencia si no se tiene cerca o si su batería se descarga— muy similar a la que generan las drogas. MELISSA ROJAS

ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE NUEVA YORK

Mujeres son más propensas a sufrir adicción al celular

➔ **Uso excesivo de aparato genera problemas en la vida personal y laboral**

✎ **Irene Rodríguez S.**
irodriguez@nacion.com

El uso excesivo de teléfonos celulares inteligentes genera problemas en la vida personal y laboral de las personas, y las mujeres son mucho más propensas a este tipo de adicción que los hombres.

Así lo confirmó un estudio de la Universidad Estatal de Nueva York (Estados Unidos), en el que los investigadores vieron que el uso constante de estos dispositivos causa una

socialmente “respaldado” y muchos individuos los emplean de manera intensiva por motivos de trabajo, este tipo de adicción suele pasar inadvertida.

“Nuestros *smartphones* se han convertido en una herramienta que provee una satisfacción inmediata y rápida, lo que es muy atractivo”, señaló, en un comunicado de prensa, Isaac Vaghefi, autor del reporte.

“Nuestras neuronas se estimulan y la dopamina se libera y, con el pasar del tiempo, esto nos hace desear tal respuesta rápida para obtener satisfacción inmediata. Esto también ha contribuido a tener lapsos de aten-

ción más cortos y a aburrirse de forma más fácil”, añadió.

Vaghefi aclaró que aún se desconocen las razones por las cuales las mujeres son más propensas a este tipo de adicción, pues es algo que el estudio no buscó responder en específico.

No obstante, se presume que