La adicción a las tecnologías

Este ensayo parte de dos preguntas:

¿Por qué algunas personas sentimos malestares emocionales al estar sumidos en las tecnologías? ¿Y por qué no podemos reconocer que es una adicción?

Para tratar de responder, considero que una de las bases que podemos aportar son los factores individuales por un lado y los factores ambientales o sociales por otro:

Factores individuales:

Cuando nos sentimos solos sumidos en soledad, depresión, tristeza, ansiedad, cansancio u otros problemas comienzan los problemas. Todo comienza por las pocas habilidades sociales, cuando tenemos pocas habilidades sociales nuestro círculo de relaciones cercanas o de amistades es de pocas personas. Y nos sentimos solos sin saber por qué, cuando no sabemos qué hacer y nos sentimos mal por no relacionarnos con otras personas y no tenemos la capacidad de entender cómo solucionarlo , llegamos al bajo autoestima.

Porque pensamos que nuestra personalidad o nosotros estamos fuera de lugar o de cómo piensan el resto de las personas. Es ahí cuando comenzamos a usar las tecnologías para escapar de la realidad, en específico los teléfonos celulares. Es en ese momento cuando empezamos a escapar de la realidad, usamos la tecnología como una burbuja protectora a la vida real. Por culpa de la gratificación instantánea que encontramos en los celulares, esta situación se convierte en un bucle. Y en cada momento que nos sentimos mal en vez de hablarlo con un amigo o profesional buscamos las tecnologías como protección, cuando en realidad nos hacemos daño con esta adicción.

Otro de los problemas es sobre el descanso: la mayoría de los adolescentes tiene poco descanso por usar tecnologías en el horario de sueño, el 99% los adolescentes usan pantallas antes de acostarse, y más del 50% sigue utilizando el celular una vez que están en la cama. Por lo que aproximadamente el 50 % se queda despierto usando el celular.

Y también podemos preguntarnos por qué en algunos casos los adolescentes dejan de prestar atención en clases.

Una de las respuestas más comunes, es por el uso del teléfono.

* Al distraerse con las notificaciones de las aplicaciones, la mente necesita más tiempo para poder volverse a enfocar en la clase después de esta distracción.
* Tenemos menor retención de información cuando no estamos enfocados en el tema de lleno.

El estudio se vuelve menos eficiente al pasar estos casos.

¿Por qué algunas personas  aunque  siguen sintiéndose mal, siguen manteniendo este bucle?

Podemos pensar que es un rompecabezas muy complejo  con una gran cantidad de cuestiones  a tener en cuenta y acá entran en acción los Factores Sociales, ya que no se trata solamente de la voluntad personal de esta persona o uno mismo.

El motivo principal de los factores sociales es la presión social que forma parte de modas y tendencias. Y si pensamos que el problema es el bucle de la soledad o el aislamiento, vemos que muchas personas que no quieren quedarse excluidas.

Si nos enfocamos en las presiones sociales podemos encontrar:

* Seguir los estereotipos de la “Belleza”
* Realizar actividades porque un influencer lo recomendó
* Sentirse seguros mostrando emociones a través de la pantalla en vez de decirlo en el mundo real.

Mucha gente se suele sentir mal por no seguir los estereotipos, no poder realizar las actividades que dijo el influencer o tal vez el no poder demostrar emociones en la vida cotidiana fuera de las pantallas. Esto sucede por la disponibilidad constante de las tecnologías y a veces porque la gente cree que sus seguidores son de confianza, cuando la mayoría de ellos en realidad son haters de esa persona, arruinando más la confianza, pero igual seguimos atentos a lo que digan, aunque sea feo porque usamos las tecnologías sin límite.

Al  final , aunque no nos demos cuenta, nos sentimos mal por sobre usar las tecnologías. Y no está demás aclarar que no solo las usamos para comunicarnos solo en redes, también tiene muchas estafas y publicidades que nos tienen atrapado en este mundo tecnológico.

Una buena opción para alejarnos del teléfono temporalmente son aplicaciones como Forest o Focus Plant, que son aplicaciones en las que pones un tiempo en el que no te deja abrir aplicaciones. y el tiempo que las tengamos activadas las podemos usar para:

* Concentrarnos mejor en el estudio.
* Pasar tiempo de calidad en familia.
* Tomarse un tiempo de descanso, ya sea haciendo yoga, ejercicios de respiración o tan solo descansar la cabeza.

Y también podemos usar aplicaciones que regulen el sueño para dormir las 8 hs mínimas diarias. Ejemplo:

Meditopia, una aplicación para meditar y dormir.

El peluche