

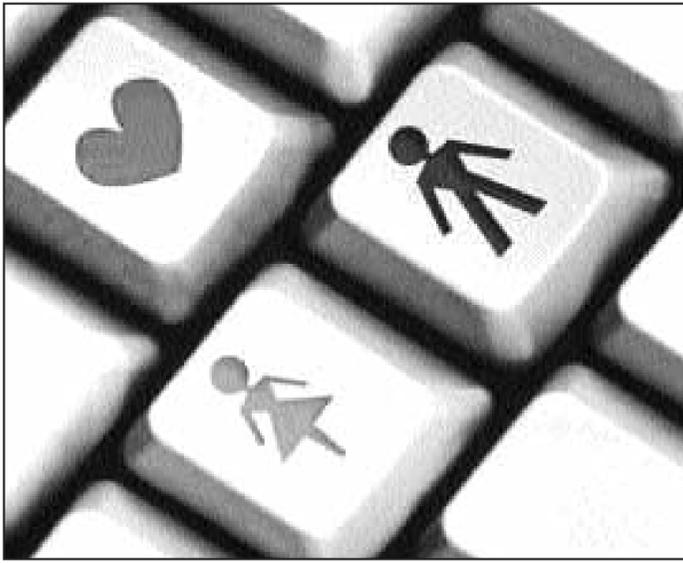
# El tiempo y la historia

“Voy despacio que llevo prisa”

Camilo Ramírez Garza

Con el desarrollo de las nuevas formas de comunicación, la distancia y el tiempo, se han transformado, no menos que la noción de registro, lo privado y lo público. Y con ello, un sinfín de cuestiones enlazadas a ellas: la espera, por lo tanto la esperanza; la confianza, por lo tanto la fe, las ilusiones, los deseos y los sueños, y de ahí, en cierta medida, también la imaginación y la memoria. Basta con abrir los ojos y las orejas, prestar un poco de atención a lo sucedido en la cotidianidad, para advertir, que no solo la espera se ha transformado, gracias a la agilización de procesos, sino que hemos perdido la paciencia, por lo tanto también, la calma, el descanso, ¡Quizás hasta hemos olvidado cómo descansar, cómo dormir! Algo que la sabiduría de la abuela llamaba, “saber estar”.

Seducidos por la inmediatez de la imagen y la democratización de la red, asistimos a medios donde se interactúa ya no solo uno con muchos (TV, radio, prensa) sino muchos con muchos (Internet, redes sociales) La red no cierra, es el presente siempre constante.



**Habrà quien plante solo fatalismos en las relaciones a través de la red.**

No por nada se le ha apodado a la Blackberry, Crackberry...o como dijo alguien: “El facebook saca el stocker que llevamos dentro”

Habrà quien plante solo fatalismos en las relaciones a través de la red, que argumente que éstas no son reales, que están desprovistas de “lo humano” esencial, que la red es fría, distante, y en un extremo, declare que se son cosas del diablo y sus secuaces, etc. etc. que

generan adicción, consumen al sujeto, llevándole a no poder desconectar-se, en fin... Pero en dicho absurdo binomio generacional: pasado-mejor, presente-peor, algo se pierde, un punto compartido: que las relaciones virtuales, a través de la red, no son tan diferentes a las “reales” sino más bien, que ambas poseen la misma virtualidad y ficción (Cfr. “¿Sexo virtual vs sexo real?” El Porvenir 4.11.2005

# Psicología

http://columnacamilo.jimdo.com) sujeta a los mismos vericuetos y avatares, que como seres hablantes, los humanos participamos lo mismo de la incomunicación, el “yo pensé que tu pensabas”, que de la imaginación, el rumor, la disimulación, la sospecha (“Sospecho con el pecho y calculo con la planta del pie derecho”) “Es que creía que tu me querías decir que...” y que lo mismo ahora, como antes, participan con el cambio de distancia y tiempo, condiciones que se han transformado vertiginosamente.

Si la distancia y el tiempo se han transformado, lo mismo en cierta medida, cuando se pudo andar en automóvil, disponer de radio, tener televisión (ver de lejos) ahora con las redes atravesando e impactando en nuestra forma de vivir, recordar, pensar, actuar...acedemos a formas diversas de contacto con quienes habitan en el mundo, donde, por ejemplo, la idea de

globalidad no habría sido posible, ni teórica ni prácticamente, sin una afectación económica de los productos de cada región, gracias a las vías, primero terrestres, y ahora de telecomunicaciones; posibilitando, pero también afectando, pues recordemos que no solo se globalizan los bienes, sino también los males, la pobreza, el crimen, las enfermedades, etc.

Y en todo esto ¿Cómo vivir el amor?...¿Cómo son ahora los dramas amorosos de los Romeos y Juliets, así como de las Juliets entre Juliets y Romeos entre Romeos, a través de las redes sociales (MySpace, Facebook, Hi5, Fotolog, etc.) ¿Habrían sido igualmente obstáculo sus familias?...“Si, vi que te taguearon en una foto, el día en que me dijiste que no querías salir...además, luego pusiste un estado medio raro que se daba a pensar como que...”

camilormz@gmail.com  
http://columnacamilo.jimdo.com

## Aumentan problemas psiquiátricos ‘adicción’

María Sainz

Igual que ocurre con otros tipos de adicción, como el tabaquismo, los problemas psiquiátricos se asocian con un mayor riesgo de ‘engancharse’ a la Red. Es lo que les sucede a las personas con depresión, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDHA), fobia social u hostilidad. Así lo muestra un estudio aparecido en los ‘Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine’, de la Asociación Médica Americana (AMA).

Chih-Hung Ko y su equipo, procedentes entre otros centros del Hospital Médico Universitario Kaohsiung (Taiwán), analizaron el perfil de casi 2.300 adolescentes (1.179 chicos y 1.114 chicas) para probar si era cierta su hipótesis: los síntomas psiquiátricos se relacionan con el abuso de Internet.

Impulsos incontrolados, uso excesivo, síndrome de abstinencia, incapacidad de tomar decisiones adecuadas... La adicción a la Red presenta múltiples características y, en el caso de la muestra estudiada, se identificó en un 10,8% de los jóvenes (233 participantes).

Como regla general, los investigadores detectaron que los cuatro trastornos psiquiátricos estudiados -depresión, TDHA, fobia social y hostilidad- se asociaron con una mayor propensión a padecer este tipo de adicción.

De todos ellos, el mayor predictor fue el déficit de atención seguido por la hostilidad. Al considerar los datos en función del sexo del participante, éstos fueron los dos factores de riesgo para los

### Problemas psiquiátricos se asocian con un mayor riesgo de ‘engancharse’ a la Red

hombres.

#### POSIBLES EXPLICACIONES

Sobre los pacientes con déficit de atención e hiperactividad, el documento explica que su mayor propensión podría deberse a “sus características biopsicosociales”. Entre otras, tienden a aburrirse rápidamente y detestan tener que esperar para obtener recompensas. “Internet se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas y las múltiples ventanas con diferentes actividades”, sostienen los autores del documento.

Estos adolescentes también presentan una carencia de dopamina que puede paliarse con la que se libera con los videojuegos. Asimismo, este trastorno dificulta la capacidad de controlar el tiempo que se invierte frente a la pantalla del ordenador.

En cuanto a la hostilidad, un factor



**La depresión, un factor significativo en las mujeres, también puede aumentar.**

muy relacionado con la adicción a la Red de los hombres, el estudio aclara que “muchas actividades de Internet, especialmente los juegos ‘on line’, proponen un mundo en el que se puede expresar hostilidad y perpetrar violencia sin restricciones”. Por ello, proponen incrementar las intervenciones dirigidas a controlar este tipo de violencia.

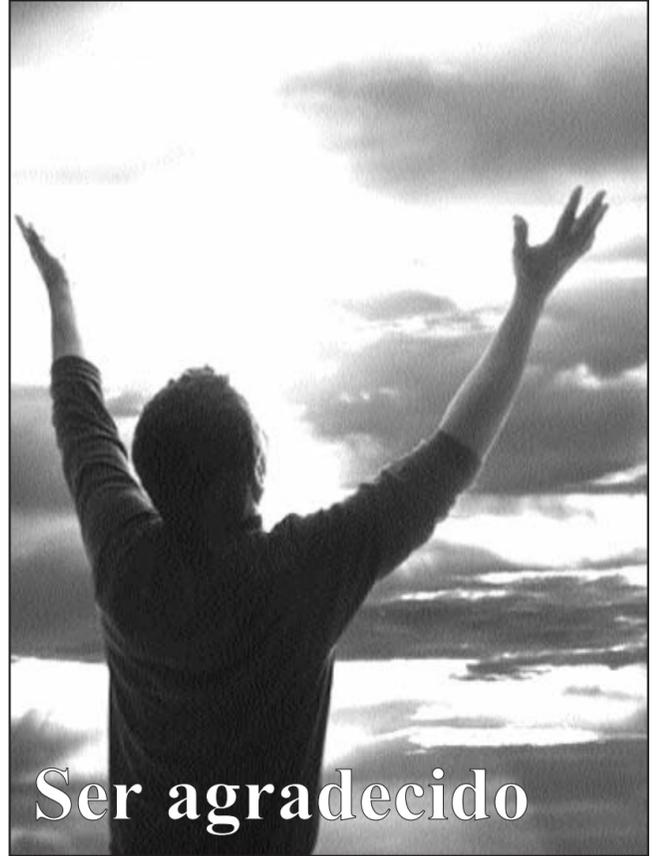
La depresión, un factor significativo en las mujeres, también puede aumentar el riesgo de ‘engancharse’ debido a que Internet ofrece una plataforma en la que encontrar “apoyo social, sentimientos de realización, el placer del control e incluso un mundo virtual para escapar de las dificultades emocionales”. Algo similar ocurre con la fobia social, ya que las personas que la padecen pueden encontrar en los ordenadores una forma alternativa de apoyo social, sin necesitar a la sociedad real.

#### DIFÍCIL DE TRATAR

Un editorial adjunto al estudio, también aparecido en la publicación de la AMA, expone dos preocupaciones fundamentales sobre este tipo de adicción. Subraya su difícil tratamiento debido a que el “sustrato” que la provoca está omnipresente, lo que incrementa las posibilidades de recaída: “Pronto el acceso a Internet estará en todos los bolsillos y cualquiera podrá conectarse en todo momento”.

Por otro lado, la privación del uso de la Red entre los que hayan desarrollado una adicción puede ser motivo de conflicto en su entorno escolar o laboral. “La tentación no sólo estará siempre al alcance de la mano, sino que puede venir estipulada por el colegio o el lugar de trabajo”, explican Dimitri A. Christakis y Megan A. Moreno, autores del trabajo y miembros del Centro de Salud, Comportamiento y Desarrollo Infantil (Seattle, EEUU).

“Nuestra intención [...] no es alarmar sino alertar a los pediatras de lo que podría convertirse en un importante problema de salud pública del siglo XXI en EEUU”, concluyen.



México, DF / El Universal-

Desde hace tiempo que los académicos han teorizado que las expresiones de agradecimiento promueven la salud y la felicidad, y dan optimismo y energía a las personas tristes.

Ahora, el estudio de la gratitud se ha vuelto un campo floreciente, y las investigaciones indican que el ser agradecido podría ayudar a la gente a sentirse mejor. Sin embargo, hay un requisito: es necesario dar las gracias más de una vez al año.

Si usted no lo hace en forma regular no recibirá los beneficios, dijo Sonja Lyubomirsky, profesora de psicología en la Universidad de California, plantel Riverside.

“Es como si usted fuera al gimnasio una vez al año. ¿Qué beneficios obtendría de eso?”

El psicólogo David DeSteno, de la Universidad Northeastern, hizo un estudio sobre el agradecimiento



**‘Hace que una persona sea más saludable en lo físico, en lo mental’.**

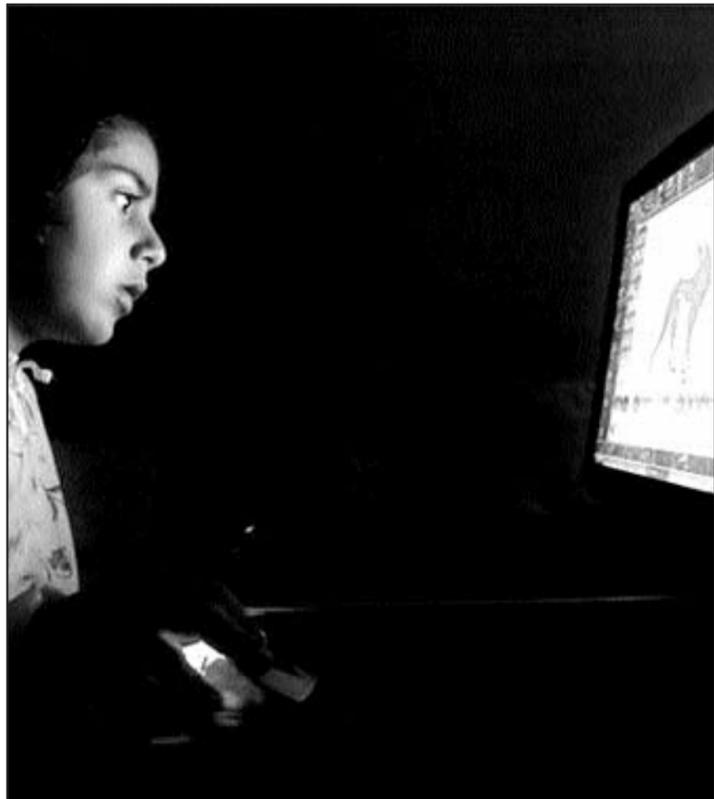
donde pidió a los participantes que vaciaran una gran cantidad de datos, sólo para perderlos después debido a una falla. Luego, un asistente de laboratorio, al parecer desconectado del estudio y que decía estar apurado, recuperó el trabajo perdido. Quienes recibieron su ayuda, la agradecieron y devolvieron el favor, a diferencia de quienes no la recibieron. DeSteno concluye que “la gratitud lleva a actuar de formas virtuosas o más desinteresadas. Y construye respaldo social, que está vinculado con el bienestar físico y psicológico”, según manifestó.

El experto, cuya investigación fue publicada en la revista “Tendencias actuales en la ciencia psicológica”, halló que era más probable que los que habían recibido ayuda del asistente, y que la agradecieron, devolvieran el favor, y que lo hicieran por más tiempo que quienes estaban en un grupo que no recibió ayuda.

Robert Emmons, profesor de psicología de la Universidad de California, agrega que quienes ofrecen gratitud son menos envidiosos y rencorosos. “Duermen más, hacen más ejercicio y reportan un descenso en su presión arterial”, dijo Emmons, quien escribió el libro; “¡Gracias! Cómo el practicar la gratitud puede hacerlo más feliz”.

La sicóloga Brenda Shoshanna estuvo de acuerdo. “Uno no puede estar deprimido y agradecido al mismo tiempo”, dijo la autora de “365 Formas de dar gracias: una para cada día del año”. “Hace que una persona sea más saludable en lo físico, en lo mental y en todos los aspectos”.

Para muestra, el caso de Bill Golden, quien sobrevivió más de 20 años en el ejército y otros 30 como agente policial. Enfermo de cáncer de colon y, a los 86 años, tiene una cadera artificial y artritis en las rodillas. A pesar de ello, Golden de todas formas da gracias y se dice “un hombre afortunado”.



**Los investigadores detectaron que los cuatro trastornos psiquiátricos estudiados -depresión, TDHA, fobia social y hostilidad- se asociaron con una mayor propensión a padecer este tipo de adicción.**