

INTERNET y WHATSAPP: INFLUENCIA EN LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Juan Antonio Planas. Presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. Jefe del Departamento de Orientación del IES Tiempos Modernos

Estamos constatando que los adolescentes y jóvenes están cada vez más estresados. En los Departamentos de Orientación de los centros de Educación Secundaria y en la Universidad hay cada vez más consultas sobre la creciente ansiedad en los momentos críticos como pueden ser los exámenes o cuando deben afrontar una prueba oral.

Gran parte de responsabilidad la tiene el uso indebido de las tecnologías de la información y la comunicación. Indudablemente, permiten mucha más comunicación y acceder a la información de forma inmediata. Pero el no restringir su uso supone pérdida de concentración en la tarea, restar tiempo de ocio y de relación directa con otras personas. Además de otras consideraciones en relación con el control excesivo, el ciberbullying o la ciberadicción.

Desde los Servicios de Orientación, recomendamos liberarse de la esclavitud que supone estar hiperconectado las 24 horas al día y que en casos extremos puede conducir a la nomofobia (trastorno producido cuando nos hemos olvidado el móvil, se ha perdido o estropeado). Debemos ser nosotros mismos quienes controlemos nuestro tiempo y diversifiquemos las actividades.

En estos momentos es complicado salir del bucle que nos impone la sociedad actual, pero se puede llegar a acuerdos con amigos y familiares en cuanto al horario para responder al whatsapp. Por ejemplo totalmente desaconsejado cuando se está estudiando, en las horas de las comidas o en el momento de descansar. Y no recomendable cuando se está interactuando directamente con otras personas.