

Estudio de Wom/Cadem analizó la relación con los móviles e internet

# Uno de cada dos chilenos dice que es dependiente de su celular

JOAQUIN RIVEROS

Hiperconectados, dependientes y al borde de la adicción a los móviles y a navegar por redes e internet. Así se ven los chilenos de acuerdo al estudio Detox Digital: desconectar para conectar, realizado por WOM/Cadem dado a conocer este lunes. El estudio, en el que se entrevistó a 700 personas de entre 18 y 75 años de Santiago y regiones, indica que uno de cada dos encuestados (51%) se considera dependiente del celular y tres de cada cuatro (77%) cree que un familiar o amigo lo es. En el caso de las mujeres, el 58% se autopercibe de ese modo.

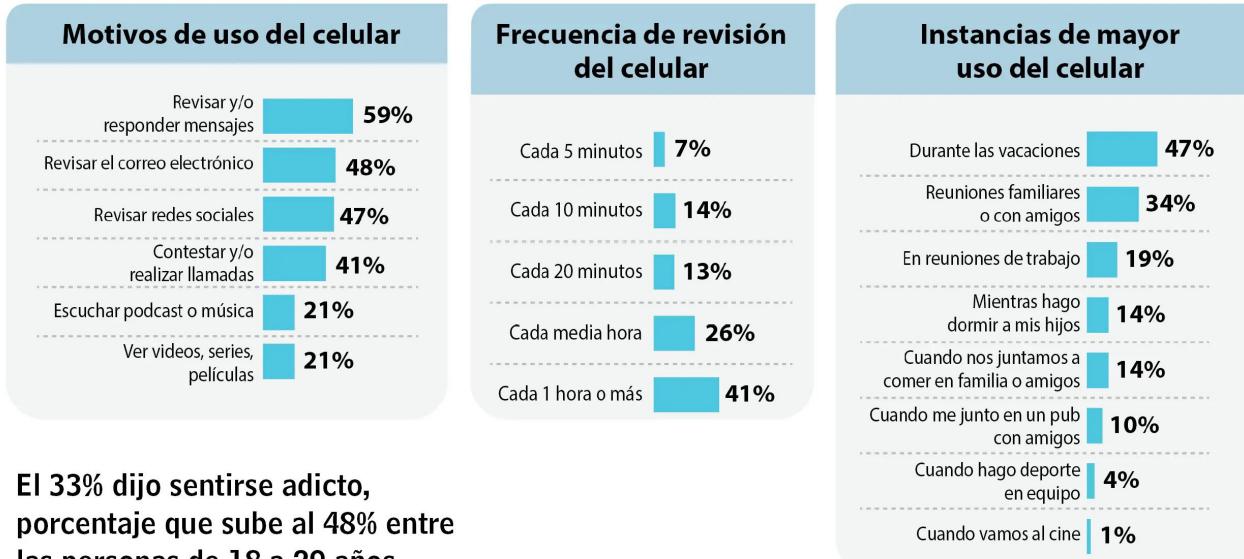
El estudio consultó, además, si los entrevistados se consideraban adictos a la conexión a internet y, en este caso, uno de cada tres entrevistados (33%) se autopercibió como tal y en el segmento que va entre los 18 y los 29 años, uno de cada dos personas se ve así (48%).

De quienes se consideraron dependientes, el 53% dijo que no veía necesario cambiar de hábito, postura que cambia en el segmento de entre 18 y 29 años, donde el 58% considera sí necesario hacerlo.

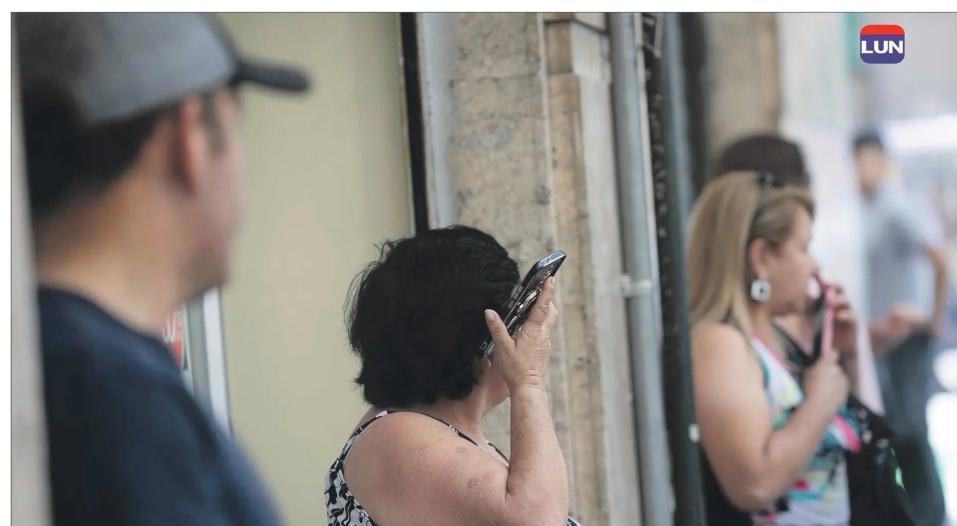
En cuanto a la frecuencia de revisión y uso del móvil, el 41% dijo que lo veía cada una hora; el 47% afirmó usarlo más en vacaciones y el 59% dijo que lo hacía para responder mensajes. Mayoritariamente (66%) los entrevistados dijeron que se devolvían a buscar el celular cuando se les quedaba en casa.

Respecto al uso en ocasiones especiales, el 66% dijo que usaba WhatsApp para saludar en cumpleaños, el 56% lo hacía por redes sociales y el 37% hacía una llamada.

El estudio también preguntó por los riesgos que puede traer la hiperconectividad. "El 84% de los encuestados cree que la hiperconectividad tiene riesgos, entre ellos perder el contacto personal con amigos y fa-



El 33% dijo sentirse adicto, porcentaje que sube al 48% entre las personas de 18 a 29 años.



Fuente: Estudio WOM/ Panel Cadem Online

Un alto porcentaje de mujeres se percibe dependiente del celular.

milia y no disfrutar momentos importantes", explica Natalie Maturana, gerenta de comunicaciones de Wom. ¿Es una adicción?

Si bien en el estudio se usan los términos de adicción y dependencia, sólo se aplican para describir cómo se autoperciben los encuestados, pero no en un sentido clínico, porque, de hecho, este tipo de relación con la tecnología aún no está definida como un cuadro en sí

mismo. "No es algo establecido en la literatura ni hay suficientes estudios como para afirmarlo. Existen las denominadas adicciones conductuales, a diferencia de las ocasionadas por sustancias, como el juego patológico, pero aún no hay un sustento que permita hablar de una adicción a internet", explica el sicólogo Álvaro Vergés, académico de la Escuela de Psicología de la U. de Los Andes, Núcleo Milenio Imhay.

Alejandra Rossi, académica de la Facultad de Psicología de la UDP, da algunas pistas de cuándo preocuparse por el uso excesivo. "Es un llamado de atención cuando la persona siente que es una necesidad estar conectada y que si no lo está, hay algo que no se le va a cumplir; que necesita una gratificación. Si eso pasa, si ocupa gran parte de su espacio mental y se dejan de hacer otras cosas, como preferir estar conectados a ver personas, ahí hay

un llamado de atención", explica.

"Si bien es raro ver a alguien que vaya a la consulta por este problema, si llegan personas con ansiedad social que se sienten solas porque no tiene otra vía de conexión con otros. Es muy importante revisar este tema en la pubertad y adolescencia, cuando la persona está formando su identidad, momento en que la exposición a modelos inalcanzables, como pueden ser los influencers, puede ser dañina".

Desde la investigación en comunicaciones, Daniel Halpern, académico de la Facultad de Comunicaciones UC y director de Educomlab, plantea cuándo alguien debiera prestar atención a un posible uso excesivo del móvil y de internet. "Una adicción digital ocurre cuando la persona deja de ver su vida y sus actividades de forma normal si no es con el celular o en la redes sociales, cuando no tener el móvil se vuelve algo disruptivo en la vida y en su quehaceres", señala.

Como dato, Halpern cuenta que en Educomlab tienen un programa de desintoxicación digital (<https://goo.su/HmHG>).