



Editar perfil

FAVORITOS

Noticias

Mensajes

Eventos

Guardado

APLICACIONES

Juegos

Un día como hoy

Buscar amigos

Fotos



Se calcula que el **18%** de los usuarios es **adicto** a internet, la mayoría menores de **25 años.**



Director General: Dr. José Franco,
Director de Medios: Ángel Figueroa,
Edición: Alfonso Andrés Fernández,
Asistente: Alejandra Encinas,
Investigación: Xavier Criou,
Soporte Web: Aram Pichardo
© 2015 DGDC - UNAM

No se fuman ni se inyectan, pero los contenidos con los que interactuamos en el ciberespacio también pueden "engancharnos".



Internet nos conquista con sus múltiples posibilidades de conocer e interactuar con rapidez. Tan es así que cada vez más mexicanos están conectados.

El más reciente estudio de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) contabilizó 5.6 millones de usuarios, que en promedio pasan seis horas al día navegando en la red. Si eres uno de ellos, te interesará saber que este medio estimula algunas de nuestras capacidades, pero también puede ser tan adictivo como las drogas.

Uno de los beneficios de navegar en internet es que ayuda a mejorar la actividad motora de las manos, explica el investigador Eduardo Calixto.

"Cuando la persona ya tiene actividad desarrollada por pasar horas navegando, se puede generar un incremento de la actividad motora de las manos, en particular en el posicionamiento de movimientos finos."

Asimismo, incrementa a mediano plazo la capacidad de poner atención. "Siempre y cuando el proceso esté relacionado con lo que le gusta al individuo. Por ejemplo, hay personas que pueden estar navegando y poner atención selectiva en ciertos detalles de lo que ven en pantalla. Esto es porque se incrementan sus niveles de dopamina a nivel cerebral, una sustancia relacionada con el poner atención, incluso, cuando esta disminuye, es más fácil que los individuos empiecen a perder interés", agrega el neurofisiólogo.

La dopamina tiene otro efecto: se libera con lo estimulante que resulta encontrar rápido lo que uno desea en la web o de recibir una respuesta inmediata al enviar mensajes. Entre más dopamina produce nuestro cerebro ante un estímulo, podemos generar tolerancia, es decir, la necesidad de querer más; y si este falta, caemos en la dependencia o sensación de malestar.

El doctor Calixto alertó que se han reportado casos de adictos a internet, la mayoría corresponde a menores de 25 años de edad, quienes sienten la urgencia de estar conectados, sufren ansiedad, cambios de hábitos, problemas familiares, escolares o laborales. Este estado requiere atención psicológica o psiquiátrica.

Por lo general, las adicciones empiezan entre los 15 y los 25 años, puntualizó el investigador, cuando el cerebro tiene gran capacidad de liberación de dopamina y aún la corteza prefrontal no está bien formada, una estructura relacionada con la pensamiento crítico y la evaluación de riesgos.

Me gusta · Comentar · Compartir



Mostrarse en redes sociales

El 85% de los cibernautas mexicanos tiene como actividad principal durante su conexión, el uso de redes sociales, reportó la AMIPCI.

Estos medios de comunicación inicialmente nos vuelven participativos y colaborativos, además son un medio para proyectar nuestra imagen y opiniones. El problema surge cuando los comentarios de los otros nos generan malestar o dañan la autoestima hasta convertirse en un factor de riesgo para la depresión y el suicidio, sobre todo en jóvenes.

Es común que los adolescentes se sientan más afectados porque se encuentran en un proceso de transición en el que experimentan cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales. Esto provoca que su personalidad sea más inestable antes de entrar a la etapa adulta.

Los adolescentes se angustian más con respecto a los comentarios que se hacen de ellos en las redes sociales; temen a las burlas o al rechazo. Es importante que aprendan a manejar estas situaciones y aunque los comentarios negativos fueran ciertos, ellos deben reconocer sus otras cualidades", comenta la doctora Emilia Lucio Gómez Maqueo, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

De acuerdo con la especialista, una forma de enfrentar el *ciberbullying* o acoso cibernético es que la víctima no se avergüence por lo que se llega a comentar sobre su persona y lo platique con los padres o alguien cercano. Los adolescentes, señaló, no son muy abiertos para platicar sobre sus problemas, por lo que es necesario enseñarles que pueden confiar en un adulto para enfrentarlos.

Me gusta · Comentar · Compartir

Más de **20 horas** ininterrumpidas, es el tiempo que pasó un adolescente chino **jugando** en la computadora. Ante las reacciones violentas contra quien le impidiera jugar, sus padres lo llevaron a un centro de rehabilitación de adictos a internet.



Lo más adictivo de la red: **Videojuegos, compras en línea y pornografía.**

Texto: Claudia Juárez / Diseño: Adolfo González