

Addicció Tecnològica - Consol Badenes

Participants: Antoni Muntanyola, Encarna Liébana, Consol Badenes, Rosa Garvi, Neus Sevilla, Carmen Granado, Nuria Angles, Manel Dominguez.

Tots plegats hem arribat a la conclusió que sí, que hi ha addicció tecnològica: Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Internet, etc.

Què és una addicció?. En general, definim com addicció una actitud o conducta generada com a conseqüència d'una dependència. L'addicció és l'abús habitual, independent de la voluntat, d'una substància o activitat, amb resultats de dependència.

El telèfon ens ha obert moltes possibilitats, però també té els seus inconvenients:

El fet que utilitzem sovint el telèfon mòbil per fer trucades, ens porta a que no recordem els números de telèfon.

Ja no memoritzem, perquè? Si els tenim tots en la memòria del mòbil.

WhatsApp, hem arribat a la conclusió que perjudica les relacions socials. Abans trucàvem per a qualsevol cosa i ara utilitzem el WhatsApp. A les hores perdem contacte personal.

Facebook, Instagram, Twitter

El fet d'estar enganxats a aquestes xarxes socials, de vegades és per inseguretats amb un mateix, solitud i també pot ser per timidesa. Generalment quan les fem servir i algú ens clica un "m'agrada", està alimentant el nostre ego personal i això ens agrada molt.

* Postureo: Són formes de comportament més per imatge o per les aparences que per una veritable motivació. És un exhibicionisme que requereix públic.

* Fomo: és una por social que sempre ha existit: l'exclusió.

Estar sempre connectat crea una emergència activada en el cervell.

Les addiccions a les noves tecnologies resten importància a l'oci, parlar o sortir amb amics.

Una frase que defineix bastant bé tota aquesta paradoxa és:

Mentre ens apropa a les persones llunyanes, ens allunya de les més properes

Internet

Quines formes de addicció existeixen?

Hi ha diverses formes d'addicció a Internet segons el tipus d'abús realitzat. Entre els més freqüents ens trobem amb:

- * Cibersexe
- * Fòrums de debat ("xats")
- * Jocs per Internet
- * Cerca patològica d'informació

Que conseqüències impliquen aquestes addiccions?

Les persones dependents d'Internet i de les noves tecnologies, en general dediquen un excessiu temps a aquestes activitats en detriment d'altres, com els estudis o el treball, el descans i el dormir, la lectura de llibres, veure la televisió o simplement parlar amb familiars o amics, amb el conseqüent empobriment de les relacions socials.

Com aprendre a gestionar les xarxes socials:

Aprendre a gestionar les xarxes socials és fonamental i ens pot millorar molt la nostra qualitat de vida. Mas del que ens pensem.

- * Crear uns bons hàbits
- * Posar-nos uns horaris per gestionar el temps
- * Intentar organitzar el nostre temps d'oci al marge d'ells.
- * Ser capaços d'oblidar-nos una estona cada dia de l'movil i no estar pendent d'ell.

Enric Puig, doctor en filosofia, ha escrit diferents llibres per ajudar a la gent que te adicció. "La gran addicció" "Com sobreviure sense Internet i no aïllar-me del món" (Arpa edicions 2016)

L'únic "m'agrada" que necessites, és el teu propi

Consol Badenes.