

# Apps que causan más estrés

Aunque son principalmente los jóvenes quienes padecen estrés tecnológico, los adultos también lo resienten.

EL UNIVERSAL  
Ciudad de México

Las nuevas tecnologías favorecen una ultraconectividad que puede resultar beneficiosa en algunos sentidos, como la inmediatez o disponer de gran cantidad de información, pero causar perjuicios en otros, sobre todo, en el área de la salud.

El estrés destaca como efecto provocado por las nuevas tecnologías en general y las aplicaciones móviles en particular. En este sentido, el observatorio de los centros Nascia sobre tecnología y estrés ha elaborado una lista con las 'apps' que más estrés provocan en la población.

El estrés llega al punto de alterar horarios de sueño, hábitos saludables y costumbres diarias y, de hecho, dentro de 10 años los casos por estrés tecnológico triplicarán los existentes en la actualidad, según Nascia.

## MENSAJERÍA INSTANTÁNEA

Nascia indica que, actualmente, las personas contestan el 75% de los mensajes que les llegan en el momento, ya que se considera que no hacerlo es ignorar a la otra persona y existe una necesidad autoimpuesta de responder.

Se calcula que una persona, al menos, gasta una hora diaria respondiendo mensajes, da igual la hora y la ocupación que tenga en ese momento. En la distancia corta estamos obligados a responder de forma inmediata como interlocutores, por lo que a nivel digital se impone esta obligación cuando realmente puede hacerse en otro momento.

## REDES SOCIALES

En algunos casos, el estrés está



La instantaneidad de las redes sociales fomenta esta ansiedad por saber qué están haciendo los demás en cada momento.

motivado por la necesidad de estar informados al momento de lo que ocurre en el mundo y lo que les ocurre a los demás. En otros, es por la necesidad creada de contar lo que hacemos, dónde estamos o de buscar cierta aprobación.

En relación a las redes sociales, es destacable el síndrome 'FOMO', las siglas de 'Fear of Missing Out' o el temor a perderse algo, según alerta la Fundación Ayuda A Niños y Adolescentes en Riesgo. "La instantaneidad de las redes sociales fomenta esta ansiedad por saber qué están haciendo los demás en cada momento", indican.

## APLICACIONES DE CORREO ELECTRÓNICO

Revisar el correo es una tarea que las personas hacen un mínimo de 2 veces al día. La necesidad de conocer, en algunos casos por traba-

jo, y otros por simple curiosidad, si se ha recibido algún correo interesante supone también estar pendiente de otra tarea más de forma autoimpuesta, especifican desde Nascia.

Los expertos de la clínica afirman que existe una relación directa entre el estrés y la ausencia de interacción. La sociedad está conectada de forma permanente y escapar de ello no sólo es complicado sino que en un 55% de la población tiene necesidad de conexión. "Para los adictos supone una obligación y una fuente de estrés inagotable", han matizado.

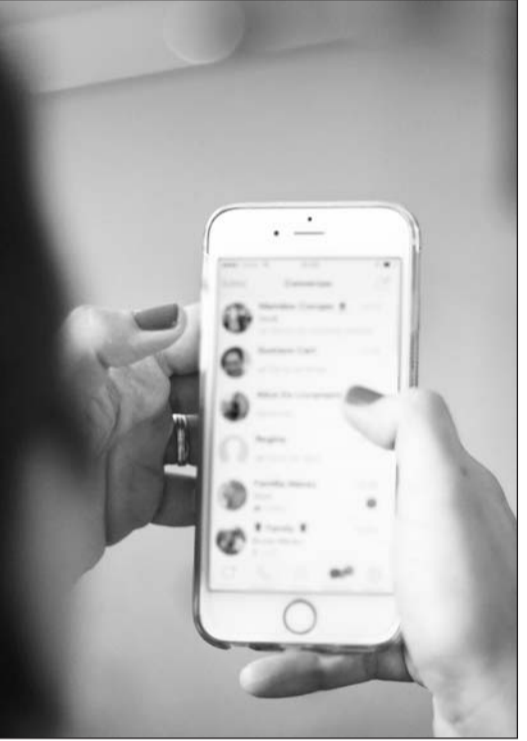
Son los jóvenes los que sufren problemas de este tipo, pero cada vez más adultos y en edades más tardías sufren de estrés tecnológico. Se une la necesidad de estar conectados a la obligación de manejar las herramientas para no aislarse.

## Dato

Informes de la OMS arrojan que 1 de cada 4 personas sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías.

## ¿Sabías que...?

Las personas contestan el 75% de los mensajes, debido a que si no lo hacen consideran que ignoran a la persona.



AGENCIAS

Se calcula que una persona, al menos, gasta una hora diaria respondiendo mensajes.

## ESTUDIANTES



Mariel Martínez, Génesis Soberanos, Jazmín Barraza y Victoria Bretó.



Alan García Francisco Quiñones y Jerry Flores.



Amigas compartiendo un rato juntas.

Llévate un **¡amigo** kit<sup>SM</sup>

<b>20%</b> en Monedero electrónico	+	<b>Pagando de contado</b>
<b>15%</b> en Monedero electrónico	+	<b>6 y 3</b> meses sin intereses con tarjetas Liverpool y Fabricas de Francia
<b>10%</b> en Monedero electrónico	+	<b>18 y 13</b> meses sin intereses con tarjetas Liverpool y Fabricas de Francia



Liverpool<sup>®</sup>  
es parte de mi vida<sup>®</sup>

Telcel la mejor Red con la mayor Cobertura



No participa marca Apple. Pregunta por equipos y Tarjetas de Crédito participantes, promoción válida sólo durante la venta nocturna, el 12 y 13 de octubre del 2018.