

## **El celular o yo: ¿Cómo afecta la tecnología a la vida de pareja?**

Según los especialistas el dinero, los hijos y la tecnología son los principales motivos de discusión en las parejas modernas.

"¿Podés dejar de jugar al Candy Crush por un rato?" "Es necesario que compartas todo lo que nos pasa en las redes sociales?" "¿Por qué tenés que llevar el celular hasta cuando vas al baño?" "Por qué tu ex es tu 'amiga' en Facebook". Si alguna de estas frases te resulta familiar es que la tecnología entró a tu hogar y, lo que es peor, está por ingresar –si aún no lo ha hecho- en tu cama. Es que si los nuevos equipitos tecnológicos pueden hacernos la vida más fácil y "acercarnos" a nuestros afectos, también pueden ser objeto de peleas y reproches entre las parejas.

"Según cómo se comunique la pareja y la situación afectiva en la que se encuentre, la tecnología puede ser un factor que contribuya o que obstaculice la comunicación", sostiene Matías Bonanni, médico psiquiatra y director del Instituto de Neurociencias Aplicadas a la Clínica (INAC).

Por su parte, Beatriz Goldberg, psicóloga y escritora especializada en crisis individual y de pareja, agrega que en la actualidad uno de los mayores conflictos, además del manejo del dinero y de los hijos, es la tecnología. " En algunas parejas molesta no poder controlar los mensajes y correos electrónicos que envía el otro ", afirma.

### **De amor y de odio**

Algunos profesionales aseguran que las nuevas tecnologías colaboran a una mayor comunicación. Otros, en cambio, sostienen que las relaciones humanas son menos personalizadas y se pierde información extremadamente importante por falta de contacto directo como ser actitudes, gestos, tonos y el contexto de lo que se dice o escribe, lo cual puede dar lugar para malas interpretaciones. "En un mensaje de texto un chiste se puede entender como un reproche sin el contexto no verbal de la comunicación. Pero por otro lado, también es cierto que el uso de tecnologías facilita a personas introvertidas el acceso a contactarse con otros. Se observa en la práctica que muchas parejas logran, a través de mensajes de texto, e-mails o chat, tratar temas que no pueden

---

conversar en persona; y aunque algún teórico objete esta opción de relacionarse como una forma alejada de lo ideal, en la práctica facilita la comunicación", señala Bonanni.

Pero ¿cuándo la tecnología deja de transformarse en una ayuda para pasar a transformarse en un problema? Según el psiquiatra consultado, los inconvenientes en la relación de pareja comienzan a evidenciarse cuando los nuevos sistemas de comunicación se utilizan estando presencialmente con la pareja. "Los problemas comienzan cuando uno o los dos, estando en el mismo ambiente están masajeándose con otras personas, jugando o contestando mails. En estos casos la tecnología es utilizada como excusa para escudarse en una relación que está fallando", explica el director del INAC.

La tecnología se ha convertido en una forma de regulación externa de la ansiedad, pero al mismo tiempo, si no se regula eficazmente su utilización puede transformarse en una fuente de ansiedad en sí misma. "Las personas pueden pasar tiempos prolongados utilizando juegos, Internet o mensajes de texto, aislándose de esta manera, de su medio real y perdiendo contacto con él", dice Bonanni.

Goldberg también observa que muchas mujeres y hombres les piden a sus parejas que no abran una cuenta de Facebook. "Esta red social suele ser terma de discusión porque muchos están pendientes de los 'amigos' que tienen, lo que publican y lo que le contestan. Algunos, incluso, abren una cuenta en Facebook pero con un sobrenombre. Además esta red social hace reaparecer a personas del pasado, que estaban ya fuera de la vida actual", cuenta.

### **No puedo parar**

La forma acelerada en la que vivimos actualmente también tiene su reflejo uso de las nuevas tecnologías. En la actualidad el mensaje de texto, el correo electrónico o el chat se convirtieron en formas rápidas de contacto, pero también demandan formas rápidas de respuesta, lo que produce un incremento de la ansiedad en la expectativa de recibir respuesta. Hay personas, que tienen tanta ansiedad que revisan sus teléfonos en forma obsesiva a la espera de algún mensaje de cualquier tipo y este chequeo es tan disfuncional que sucede aún sin haber recibido la señal sonora de ingreso de algún texto.

"Es frecuente observar la ansiedad en la necesidad de contacto inmediato sin importar el contexto. Vemos que la persona no puede esperar siente necesidad de responder o enviar un mensaje casi inmediatamente desde el momento en que tiene la idea de hacerlo. Es así como se envían o leen mensajes mientras manejamos o estamos reunidos con otros, o dentro del cine. Esta necesidad de inmediatez con pérdida del contexto es un síntoma de ansiedad", detalla el psiquiatra.

"Los condicionamientos llegan a ser extremos, encontrando personas literalmente adictas a diferentes formas de tecnología, descuidando sus familias, trabajos y otros aspectos importantes de su vida. Si la tecnología se utiliza equilibradamente es una herramienta excelente que ayuda, incluso, a las diferentes relaciones humanas. Si, por el contrario, provocan ansiedad, distanciamiento o aislamiento social es necesario consultar a un médico", concluye Bonanni.

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/el-celular-o-yo-como-afecta-la-tecnologia-a-la-vida-de-pareja-nid1631443/>