

## TOC tecnológicos: las obsesiones se acentúan con el celular en la mano

### **Cuáles son los principales trastornos que afectan a los usuarios del mundo digital ante la nueva "obligación" de dar respuesta a todo**

La cifra tiene que ser redonda. Si antes lo obsesionaba mirar por la cerradura al salir de su casa para comprobar que no hubiera ningún vecino en el pasillo, ahora cada vez que Martín Maza manda un mensaje de audio por WhatsApp se autoimpone que debe finalizar en un número redondo. Si grabó un audio de diecisiete segundos, entonces le agrega un "bueno eso; chau" a último momento para redondear en veinte segundos. Sabe que es un impulso irracional. "Pero necesito hacerlo rápidamente", confiesa.

*Los trastornos obsesivos compulsivos (TOC), dicen los expertos, pueden expresarse de maneras muy distintas. Ya en 1838, el psiquiatra francés Jean-Étienne Dominique Esquirol definió el síntoma como la enfermedad de la duda.*

Pero según coinciden hoy los expertos, de la mano del mandato cultural de esta época de tener que dar respuesta a todo de forma inmediata, la tecnología se transformó en un soporte ideal para que los trastornos obsesivos compulsivos se expresen aún con mayor intensidad.

*"Estamos permanentemente solicitados por estímulos a los que, se supone, debemos responder en tiempo real, como si lo que le diera realidad fuese la inmediatez", señala el psiquiatra Juan Eduardo Tesone, de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).*



Ignacio Fredenhagen corrobora la alarma cada noche antes de irse a dormir; "Si no, no me quedo tranquilo", dice. Foto: Maximiliano Amena

Algo de eso experimenta Delfina Castro Sammartino, de 19 años, una estudiante de abogacía que reconoce que "necesita" mirar la pantalla de su celular cada siete minutos. No importa que su smartphone no suene ni reciba ninguna alerta de notificación. "Lo chequeo de forma constante para ver si hay alguna novedad", argumenta. El dato coincide con un estudio que hizo la firma Motorola hace tres años, que entre otras cosas reveló

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

que el 60% de las personas duerme con su teléfono cerca de la mano, mientras que el 54% se lo lleva al baño. Y como le sucede a Delfina, la pantalla del celular suele mirarse unas ocho veces por hora. No hay nada que ver ni esperar, pero no hay manera de controlarlo.

***Eliminar de forma sistemática las notificaciones para dejar la pantalla de inicio "limpia"; poner el volumen de cualquier dispositivo [iPod, teléfono, estéreo o TV] en número impar -o par- según la preferencia; cerrar todas las pestañas abiertas antes de bloquear el teléfono o actualizar constantemente el perfil de Facebook, entre otras, son algunas de las manías tecnológicas que se comparten, y que muchos exhiben con orgullo, tanto en reuniones de amigos como en las redes sociales.***

De hecho, una de las páginas preferidas por los obsesivos es Yo Maniático (que hasta ayer tenía 172.708 likes) donde se postean pensamientos de gente que, por ejemplo, no soporta irse a dormir sin chequear infinidad de veces que la alarma del celular haya quedado activada. Ése es uno de los impulsos irracionales que invade de manera persistente a Ignacio Fredenhagen antes de irse a dormir. "No me quedo tranquilo si no corroboro que la alarma esté puesta correctamente -dice Ignacio-. Lo hago una, dos, tres y hasta cinco veces. Recién ahí puedo apoyar la cabeza en la almohada y descansar."

## Disciplinamiento social

***"Enumerando los TOC llegaríamos al infinito, ya que cada día aparece uno nuevo -señala la socióloga Manuela Gutiérrez-. Son expresiones de la cultura del control social, y cada una de ellas se suma a un modo de disciplinamiento social, al cual obedecemos con notable sumisión." Para la especialista, son actitudes que emergen como "rasgos de distinción dentro de ciertos grupos y que se viralizan entre sus integrantes de una manera nada coercitiva".***

Martín Maza reconoce que tiene un tema con los números, que comenzó de forma más seria cuando se independizó y se fue a vivir solo. "No sólo tengo que redondear el tiempo de grabación de un mensaje de audio, cuando saco plata del cajero automático el saldo restante también debe quedar en una cifra redonda. Al menos lo intento. Por eso trato de evitar ir con mi novia a hacer cualquier tipo de transacción porque muchas veces terminamos discutiendo."

***Según datos de distintos estudios, una de cada cuarenta personas sufre algún TOC, y la mitad de los que tienen síntomas obsesivos compulsivos tiene fobia a los gérmenes y un miedo constante a contaminarse con cualquier cosa. El segundo rasgo más común es el de la comprobación, como le sucede a Ignacio Fredenhagen, que además de la alarma del celular también chequea unas cinco veces que el botón del cierre centralizado de su auto funcione bien, o que el locker del club haya quedado cerrado.***

***Para el psicólogo Sebastián Girona, especialista en vínculos, "la tecnología ofrece nuevas oportunidades para desplegar rasgos obsesivos de personalidad, que si bien pueden estar en el espectro del TOC como comúnmente se los denomina, en la mayoría de los casos distan mucho de serlo. Un TOC es un trastorno mental que requiere de un abordaje***

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

*profesional, y los síntomas afectan significativamente la vida de quien lo padece, limitándolo y generando sufrimiento constante".*

*Si bien la tecnología puede ser un soporte ideal para que los TOC se manifiesten, Tesone asegura que estos síntomas no son una expresión aislada provocada por un estímulo externo. "Son la punta del iceberg de una problemática psíquica más profunda. Todo lo que puede provocar la tecnología es una cierta facilidad de expresión, o incluso de adicción a la misma. Pero no deja de ser un sustituto más moderno de síntomas que dependen de la personalidad previa y no del medio de expresión."*

Agustina Wagner Manslau tiene 19 años y estudia Ciencias Políticas. Sus TOC, asegura, no afectan de ninguna manera su cotidianidad ni interfieren en sus estudios ni sus actividades sociales. "No estoy llena de TOC, pero tengo mis cosas -advierte-. Antes de bloquear el celular tengo que cerrar todas las pestañas que están abiertas. También chequeo antes de dormir, dos o tres veces, que la alarma del celular haya quedado activada, y en Instagram no puedo tener historias pendientes para visualizar."

*Rituales ilógicos, pero incontrolables. O como dicen en Yo Maniático: "Detrás de todo maniático hay, al menos, cinco personas que no lo son y te complican la vida a propósito".*

## Top five de trastornos Cuáles son los TOC más frecuentes

### **A dormir**

Uno: poner la alarma del celular. Dos: prepararse para dormir. Tres: dudar si quedó activada y en hora. Cuatro: repetir pasos dos y tres

### **En Facebook**

Entrás a la red social, bajás hasta donde ya viste; y actualizás. Bajás hasta donde ya viste, y actualizás. Bajas...

### **Suena un celular**

Sabés que no es el tuyo, estás seguro que no es el ringtone, pero sin embargo, lo sacás del bolsillo y lo mirás

### **El volumen**

En el auto o en tu casa. Le das a los botones de la radio o el control remoto hasta encontrar el número par

### **WhatsApp**

Entrás a todos los grupos para eliminar notificaciones. No importa lo que digan los mensajes. Lo importante es que la pantalla quede limpia

### **Soledad Vallejos**

LA NACION 07 DE MAYO DE 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2021406-toc-tecnologicos-las-obsesiones-se-acentuan-con-el-celular-en-la-mano>