

La plataforma ya tiene 13 años de existencia:

Por qué es tan difícil decidir decirle adiós a Facebook

Cansados de los comentarios molestos y por falta de tiempo, muchos usuarios han resuelto abandonar la red social. Aunque unos cuantos no resisten la desconexión y deciden volver.

ANDREA MANUSCHEVICH

“Con mucho cariño, a mis compañeros de izquierda y a mis amigos de derecha, les digo que me retiro de Facebook hasta después de las presidenciales”. Este fue el último posteo que publicó Mariana Arringada (33) hace dos semanas en la red social, antes de cerrar su cuenta después de nueve años desde su creación.

“Fue súper difícil tomar la decisión, Facebook es parte de nuestras vidas. Pero estaba apesadada de los insultos y lo desatinado que era la gente para comentar sobre los candidatos y las elecciones que se vienen. Y eso que esto recién empieza”, explica Mariana, quien también reconoce que “le pican los dedos por volver a mí”.

Ver fotos y enterarse de qué están haciendo sus amigos es lo que más le echa de menos. “Algunos no me creían que me iba a salir y otros me decían que me iban a echar de menos. Yo usaba tanto Facebook, lo revisaba cuando me despertaba, antes de acostarme y cada vez que estaba aburrida. Pero por ahora, no pienso volver”, agrega.

Tal como explica Mariana, cerrar la cuenta en Facebook no es una decisión fácil.

“Esta red social ha tomado direcciones que antes no se pensaban. Pasó de ser un sitio web para conectarse entre usuarios, a una plataforma para crear comunidades y conocer gente nueva. De a poco fue agarrando fuerza y se fue comiendo a otras formas de comunicación”, dice Dominique Karahanian, psicóloga y académica de la U. Mayor.

“Hoy día puedes ser miembro de grupos para buscar trabajo, encontrar perros perdidos, comunicarte con quien quieras y enterarte de eventos. Cuando te sales, lo primero que se siente es una sensación de vacío”, confiesa.

Las acciones recurrentes generan hábitos y si un día dejas de hacerlas, te sientes raro, explica Daniel Halpern, director de Tren Digital UC. “Facebook se ha vuelto tan cotidiano que conectarse ya es un hábito. A través de la plataforma me organizo, saludo para los cumpleaños, reviso las noticias y voy dónde voy a ir. Cuando dejas de hacerlo, te falta algo”.

También se gana

El temor a quedarse afuera y sentirse excluido socialmente es otro de los factores que hacen dudar a los usuarios que piensan en retirarse de la red social. Y unos cuantos no resisten y terminan volviendo.

Una de ellas es Patricia Pérez (45), quien en agosto cerró su

cuenta y en febrero decidió volver a abrirla. “El año pasado encontré un nuevo trabajo y necesitaba mucha concentración para aprender cosas nuevas. Facebook es una distracción muy grande y yo no tenía tiempo ni ganas de meterme más información en el cerebro. Pensé, el que me quiere me llamará”.

Durante esos meses dice que se sintió feliz y libre. “Muchas veces me sentía esclavizada, obligada a hacer comentarios en las fotos y a poner ‘me gusta’. Te sientes presionada a estar activa”, recuerda Patricia, quien cuando cerró su cuenta, no lo hizo para siempre, por lo que su información quedó guardada. “Ahora volví principalmente por miedo a perder esas fotos valiosas que tengo ahí. Pero con otra actitud, ya no me meto tanto y no le doy tanta importancia”.

Además de tiempo libre, según Karahanian, al desconectarse de la red social también se gana control. “En Facebook no puedes tener un total manejo de lo que otros dicen de ti y hay que tener cuidado porque cuando postulas a un trabajo, no solo revisan tu currículo, sino también tus redes sociales”.

Por último, en opinión de Halpern, todas las herramientas que Facebook ofrece son necesidades inventadas, prescindibles. “Facebook te facilita las cosas porque está todo en un solo lugar. Pero no es la manera más sincera y efectiva de comunicarse. Quienes la cierran tienen la posibilidad de enfocarse en lo que es realmente relevante”.



Patricia Pérez reconoce que era adicta a Facebook, pero por falta de tiempo decidió cerrar su cuenta. Aunque disfrutó la desconexión por seis meses, volvió para no perder las fotos que están guardadas en la cuenta, pero con un mayor autocontrol.



Uno de los investigadores del INRAP analiza uno de los mosaicos de la antigua ciudad de Ucetia.

Antigua Ucetia: Arqueólogos excavan restos de una ciudad romana en Francia

Mientras realizaban excavaciones para la construcción de un internado escolar, arqueólogos franceses, del Instituto Nacional de Investigaciones Arqueológicas Preventivas (INRAP), hallaron los restos de la antigua ciudad romana de Ucetia, en Occitania.

Hasta ahora la ciudad solo se conocía por inscripciones que la aludían, pero no había sido localizada. Los investigadores han sacado a la luz un área de aproximadamente 4 mil metros cuadrados, la que está decorada con mosaicos de colores brillantes que incluyen diseños geométricos y de animales. Son característicos de una técnica que apareció mucho más tarde en la cultura romana, lo que sugiere que esta podría ser una de las cunas de ese estilo. Algunas de las estructuras que han encontrado incluso podrían ser anteriores a la conquista romana, como un horno de pan.



Vista del mar glacial en la costa noreste de Groenlandia. La imagen fue capturada el viernes pasado.

Invierno boreal: Mar Ártico alcanzó su mínima extensión

La campaña Ice Bridge de la NASA, que anualmente monitorea los hielos de las zonas polares, reveló que en marzo pasado se produjo la mínima extensión del hielo en el mar Ártico respecto de cualquier invierno boreal anterior. El estado de los hielos fue corroborado mediante los vuelos que realiza la agencia espacial, los que se iniciaron el 9 de marzo y se prolongarán hasta el 12 de mayo. Habitualmente las misiones de observación se han realizado desde Groenlandia, pero este año, además, parten desde el archipiélago de Svalbard, en Noruega.

La campaña Ice Bridge es la misma que la primavera pasada dio cuenta de la fractura que se produjo en la plataforma de hielo Larsen C, en la península antártica.

Entre 2 y 4,5 veces más: Mujeres celíacas tienen más riesgo de anorexia

Asociación podría explicarse por error en el diagnóstico o susceptibilidad genética.

PLM

La enfermedad celíaca y la anorexia nerviosa —dos condiciones que se diagnostican con mayor frecuencia entre adolescentes y jóvenes— han mostrado ir de la mano en muchos casos.

En un estudio publicado ayer en la revista *Pediatrics*, investigadores analizaron registros sucios de 18 mil mujeres celíacas, desorden caracterizado por una inflamación del intestino delgado al ingerir gluten.

Hallaron que aquellas cuya enfermedad se diagnosticó antes de los 19 años tenían 4,5 veces más posibilidad de tener también un diagnóstico de anorexia, en comparación con mujeres de la población general.

Si la enfermedad celíaca se había detectado después de los 19 años, la posibilidad de que



Centrarse excesivamente en la dieta del celíaco puede gatillar anorexia en individuos susceptibles, dicen los autores.

también hubieran sido diagnosticadas con anorexia era casi dos veces más alta.

El vínculo —dicen los autores— podría deberse a que síntomas similares entre ambos cuadros hayan llevado a un diagnóstico errado de cualquiera de los dos. Otra posibilidad es que un mayor escrutinio de las pacientes con una de las enfermedades haya facilitado detectar la segunda, o que una susceptibilidad genética genere mayor riesgo de presentar ambos trastornos.

María José Vázquez, docente de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo, agrega que “controlar más de la cuenta la restricción dietaria en la enfermedad celíaca puede generar un trastorno alimentario como la anorexia, pero se necesitan más estudios para llegar a una explicación más concluyente sobre la asociación entre esta y la enfermedad celíaca”.

En un comentario relacionado, los médicos Neville Golden y KT Park, de la U. de Stanford, llaman a prestar atención al diagnóstico clínico inicial y reevaluar ambas condiciones, especialmente si la paciente no responde a la terapia tradicional.

Centrarse excesivamente en la dieta del celíaco puede gatillar anorexia en individuos susceptibles, dicen los autores.

Científicos chinos:

Crean paneles solares que funcionan aun con lluvia o neblina

Gracias al uso de nuevas tecnologías, pueden recolectar energía en condiciones poco favorables. Ya se habla de una “revolución fotovoltaica”.

A TORRES

Paneles solares que pueden generar energía sin luz es el proyecto en el que trabajan investigadores chinos. Y los resultados han sido tan prometedores, que la prensa de ese país ya habla de una “revolución fotovoltaica”.

“El objetivo es elevar la eficiencia de conversión de la luz directa hasta que vuelva a haber más (luz), generando energía suficiente en condiciones de escasa luminosidad, tales como lluvia, niebla, bruma o en la noche”, explicó el profesor Tang Qunwei, de la U. Oceánica de China, una de las que están trabajando en el tema.

La Universidad Pedagógica de Yunnan es otra que participa en el desarrollo de placas solares más eficientes. En su caso, a la clásica celda solar le agregan LPP (siglas en inglés de “fosforescencia de larga persistencia” o de larga duración—) para que generen energía sin luz solar.

Brillar en la noche

“Las nanopartículas fosforescentes —al igual que los juguetes de los niños que fluorescen en la noche— necesitan recibir luz previamente para iluminarse después. En este caso es de larga duración; es decir, son iluminados en el día, porque son parte de la celda solar, y en la noche fluorescen. Esa fluorescencia es la que es absorbida por los componentes de la celda”, explica la investigadora del Departamento de Física de la U. Federico Santa María Valeria del Campo.

En este caso, la luz infrarroja, que generalmente se pierde en las celdas solares, es captada por el LPP y luego es emitida en forma de luz fosforescente, que vuelve a hacer funcionar la celda. “Trabaja en la noche gracias al cúmulo del día. Es como si le pusieran una linterna encima para que la celda siga pro-



La energía fotovoltaica se ha convertido en una de las mayores industrias de China. En la imagen, trabajadores instalando paneles solares en Jiujuan, al centro-norte del país.

A la cabeza

Comparado con el resto de la región, Chile ocupa el primer lugar en inversión de energía renovable y en la lucha contra el cambio climático, según el último New Energy Finance Climaspore, hecho por el BID y Bloomberg New Energy Finance.

duciendo energía”, resume Del Campo.

Eso sí, agrega que si una semana completa permanece nublado, los paneles no serán capaces de acumular suficiente energía, ya que siempre necesitarán luz para lograr generar fosforescencia.

El proyecto de la Universidad Oceánica, por su parte, busca que los paneles sigan funcionando incluso bajo la lluvia.

¿Cómo lo logran? Agregándoles una ca-

pa de grafeno. “El grafeno es hidrofóbico, eso permite que el agua no se quede en la superficie, que no manche el vidrio. Esto es clave, porque una celda solar necesita un vidrio transparente para captar los fotones”, explica Del Campo.

De esta forma, a pesar de la lluvia, los paneles siguen captando la energía entregada por el sol. Del Campo califica ambos proyectos como “prometedores”.