

## WEBS

**Ayuda para dejar de fumar**

SCA es un centro médico psicológico especializado en adicciones desde 1984 que ofrece una página informativa sobre el tabaquismo y los distintos métodos que existen para dejar de fumar.

● [www.sutabacogracias.com](http://www.sutabacogracias.com)

**Cuadernos Rubio en Internet**

La empresa valenciana Rubio, editora desde 1956 de los cuadernillos que han ayudado a varias generaciones de españoles a iniciarse en la escritura y las matemáticas, ha renovado su imagen y el contenido de su web, incorporando en ella juegos interactivos.

● [www.rubio.net](http://www.rubio.net)

**Boulder Chango**

Si le gusta la escalada, el boulder y el deporte, en Boulder Chango le invitan a que visite su página sobre el mundo de la escalada deportiva.

● [www.boulderchango.com](http://www.boulderchango.com)

**La Comunidad del entorno Rural**

NetRural ha incorporado una tienda en la Red en su portal para vender productos agroalimentarios (vinos, quesos, embutidos, legumbres, etcétera) con Denominación de Origen o Calidad contrastada, autóctonos, de Castilla y León. Además, se puede consultar el directorio de alojamientos rurales que incorpora los servicios de cartografía y solicitud de reservas.

● [www.netrural.com](http://www.netrural.com)

**Cuentos a medida**

Un grupo de artistas que se dedican a la creación literaria han desarrollado esta página, donde puede pedir que le creen un cuento exclusivo y único. También ofrece poemas originales para ocasiones especiales y tiene una sección de cartas románticas y técnicas.

● [www.cuentosamedida.com](http://www.cuentosamedida.com)

## AGENDA

**Relec 04**

Cuarta edición de las Jornadas Técnicas Relec, sobre el reciclado de aparatos eléctricos y electrónicos, que se celebrarán los días 16 y 17 de septiembre en El Puerto de Santa María, en Cádiz.

● [www.uca.es/cit/reciclado2/jornadas4.php](http://www.uca.es/cit/reciclado2/jornadas4.php)

**Concurso de cazadores de nubes**

La Fundación Española de Ciencia y Tecnología (FECYT), en colaboración con el Instituto Nacional de Meteorología (INM) y con la Asociación Meteorológica Española (AME), organizan un concurso de fotografías de nubes. Los participantes deberán fotografiar cinco de los 10 géneros de nubes o de los seis tipos de nubes especiales. El plazo finaliza el 15 de octubre.

● [www.cazadoresdenubes.com](http://www.cazadoresdenubes.com)

**Globalgeo 2005**

Globalgeo, salón especializado en Geomática y Geotelemática, celebrará su segunda edición del 8 al 10 de febrero de 2005 en Barcelona. Esta nueva edición del salón reunirá a las empresas, instituciones, empresarios y especialistas relacionados con el desarrollo, la aplicación y la comercialización de distintas tecnologías con una presencia creciente en la actividad cotidiana de muchos profesionales. Paralelamente se celebrará la 6ª Semana de la Geomática.

● [info@setmana-geomatica.org](mailto:info@setmana-geomatica.org)

**STIC de Zaragoza**

El Salón TIC, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación de Zaragoza, será del 22 al 24 de septiembre, por cuarta vez consecutiva. El marco empresarial del sector tiene por principal objetivo dar a conocer a las pymes la oferta en productos y servicios de última generación.

● [www.feriazaragoza.com](http://www.feriazaragoza.com)

## PSICOLOGÍA



Simulación de los entornos que crean ansiedad en los estudiantes.

## Un programa de la UB reduce la ansiedad ante los exámenes

La enfermedad llega a afectar hasta una cuarta parte de los universitarios

LAURA ROSSELL

Estos días, muchos estudiantes universitarios vuelven a las aulas para examinarse de las asignaturas que les quedaron pendientes en junio. Pero algunos no podrán enfrentarse a la situación.

Cristina Carvallo, psicóloga del equipo de investigación de aplicaciones de la realidad virtual en psicología clínica de la Universidad de Barcelona (UB), justifica la renuncia: "Su nivel de ansiedad es tan fuerte que optan por no siquiera presentarse; o acuden pero se quedan en blanco". Entre el 15% y el 25% de los universitarios sufren de ansiedad.

El equipo de psicólogos de la UB ha creado una herramienta virtual, según ellos "pionera en el mundo", para lograr disminuir el estado de ansiedad ante los temidos exámenes.

Un total de 230 estudiantes, de entre 18 y 40 años, han sido expuestos a tres entornos virtuales: una casa, para afrontar la ansiedad del día anterior al examen; el metro, para vivir el trayecto hasta la Universidad, y la Universidad donde se examinan.

En la reproducción de los entornos, los estudiantes pueden, por ejemplo, repa-

sar los apuntes la noche anterior, oír el despertador, desayunar, esperar el metro, oír a otros estudiantes, y, una vez en el aula, escuchar al profesor dar las explicaciones sobre la prueba.

La experiencia obligó a algunos cambios en los entornos. Por ejemplo, un chico, después de desayunar, se fue a lavar los platos, elemento que no estaba previsto como interactivo.

La mayoría de los estudiantes, explica el psicólogo Iván Alsina, "han vivido muy realmente tanto las situaciones previas al examen como la prueba misma, y han reducido su ansiedad hasta un nivel aceptable".

**Situaciones de ansiedad**

El procedimiento del programa es el siguiente: cada alumno es expuesto a los entornos tantas veces como sea necesario, que, como media, son siete. Cuando la ansiedad empieza a bajar, se les pide que vuelvan a hacer todo el recorrido virtual pero, esta vez, con entornos más difíciles. Las dificultades añadidas son, por ejemplo, encontrarse con un temario más complicado, que no suene el despertador o que el metro se quede parado entre dos estaciones unos minutos.

Alsina y Carvallo afirman que el tratamiento por realidad virtual para combatir la ansiedad frente a los exámenes es, por lo menos, tan eficiente como otros tipos de terapias, pero que cuenta con ventajas. La técnica no presenta las dificultades de la exposición en vivo (que consiste en ir acercando poco a poco al paciente a la situación real que le da miedo) y tiene mayor grado de realismo e inmersión que la exposición imaginaria.

La terapia ofrece un mayor grado de privacidad que otros tratamientos, su coste es menor y la pueden llevar a cabo personas con poca capacidad de imaginación. Además, los investigadores pueden controlar todas las variables y adecuarlas en función de las necesidades de cada sujeto. El examen tendrá mayor o menor dificultad o el metro tardará más o menos.

"Todos han mostrado en los entornos difíciles niveles de ansiedad muy bajos, como si hubiesen generalizado el aprendizaje adquirido durante las primeras exposiciones a los entornos". Resultado: la gran mayoría de los alumnos que han participado en el programa se presentaron a sus exámenes.

UB: [www.ub.es/personal/rv/rv1.htm](http://www.ub.es/personal/rv/rv1.htm)

## MÚSICA

## Los usuarios de P2P crecen un 15% a pesar de las demandas judiciales

R. C.

Los usuarios de las redes P2P han aumentado un 15% desde julio a pesar de la persecución judicial a la que se ven sometidos por las industrias discográficas y cinematográficas, según la empresa canadiense IT Innovations and Concepts (ITIC).

La red Fast Track (KaZaA) sigue siendo la más utilizada, después de que la justicia norteamericana reafirmara la legalidad de sus plataformas. Le sigue eDonkey,

que, según ITIC, se está convirtiendo en un alternativa seria a KaZaA. Las pequeñas plataformas más seguras (que garantizan el anonimato al ser redes encriptadas), ya llegan al millón de usuarios activos, y tienen su parte de responsabilidad en el crecimiento que la empresa canadiense también achaca al final de las vacaciones.

BitTorrent, la que más confianza genera entre los usuarios aunque sea la plataforma menos segura de las redes P2P, es la tercera más

utilizada. ITIC apunta que BitTorrent parece ser actualmente la plataforma elegida para piratear películas y programas informáticos.

Las pérdidas ocasionadas por la piratería digital en la industria discográfica aumentaron un 17% el pasado agosto, que fue el mes con los peores resultados después de febrero de 2004.

España, según ITIC, es el país con mayor porcentaje de usuarios P2P (el 31% de los internautas).

ITIC: [www.itic.ca](http://www.itic.ca)

## DOMINIOS

## Alemania registra más direcciones en tres días que España en un año

R. C.

En España se registran siete veces más dominios genéricos .com, .org y .net que .es por su alto precio y los excesivos requisitos legales, según un informe de la Asociación de Internautas (AI) presentado la semana pasada. En el mes de agosto se registraron 661 nuevos dominios. 233 fueron de segundo nivel y 428 de tercer nivel, frente a los más de 88.000 de Alemania o Reino Unido. La media de dominios registrados al día es de 10 nuevos dominios de segundo nivel y 31 de tercer nivel. Los dominios genéricos representan el 88% del total de los registrados por españoles, lo que supone un envío de dinero al exterior de unos 10 millones de dólares anuales.



ESNIC.

La AI advierte de que esta situación plantea "serios" problemas a la treintena de agentes registradores que operan en España por incumplimiento de contrato con el NIC, el organismo oficial que regula las direcciones de Internet, ya que están obligados a registrar un mínimo de 1.000 registros al año además de suscribir un seguro de responsabilidad civil por valor de medio millón de euros, una fianza de 6.000 euros y una cuota de entrada de 2.000 euros.

Según Webhostin, España se encuentra en décimo lugar entre los países con mayor número de registros de dominios genéricos, con un total de 580.000 dominios. Según este estudio España cuenta con un dominio .es cada 520 habitantes y uno genérico cada 72 habitantes.

AI: [internautas.org](http://internautas.org)

## OCIO

## La ONCE lanza un sistema de venta de cupones electrónico

R. C.

Los cupones de la ONCE ya se compran electrónicamente. Unos 6.000 de los más de 23.000 vendedores de la organización disponen de un terminal punto de venta (TPV), parecido a una agenda electrónica, a través del cual el comprador puede escoger el número completo (o terminaciones) al que desea jugar (entre unas series reservadas a tal efecto; el resto se siguen imprimiendo de la forma tradicional). De los cuatro millones de cupones diarios que sacan a la calle, el 20% se venden a través de este nuevo dispositivo móvil.

● [www.once.es](http://www.once.es)