

TEXTO

La influencia de la tecnología en nuestra vida cotidiana

20 de febrero de 2019

1 Los equipos de telecomunicación, a través de los cuales se transmite la información, han ido evolucionando y formando parte importante de nuestra vida cotidiana, pasamos del telégrafo a WhatsApp y de la televisión en blanco y negro, que merecía su propio espacio, a celulares o tablets de alta resolución que pueden llevarse hasta al baño. Sin embargo, los aparatos tecnológicos no solamente aportan un valor práctico, sino también estético y simbólico, que nos lleva a elegir entre un sinnúmero de opciones: no sólo el más eficiente, sino el más lindo, el de mejor diseño o el que me otorga mayor estatus.

2 Vale la pena entonces empezar a reflexionar sobre la tecnología en nuestra vida cotidiana cuestionando no sólo la manera en que la uso, sino también por qué y para qué.

3 TECNOLOGÍA Y MENTE

Los mexicanos pasamos más de ocho horas al día interactuando con algún aparato tecnológico conectado a Internet, ya sea el celular, la computadora o tablet. Es imposible pensar que algo en lo que ya pasamos la mayor parte de nuestro tiempo no pueda tener un impacto (tanto positivo como negativo) en nuestra mente. La tecnología ha marcado no sólo una nueva forma de relacionarnos con otros, sino también con nosotros mismos.

4 La tecnología bien aplicada nos ayuda, por ejemplo: a organizarnos mejor, a aprender cosas nuevas, a llevar registro de nuestras metas y avances personales o a acortar distancias con amistades o familiares. Sin embargo, la otra cara de la moneda es que, al no ser conscientes, podemos bombardearnos de información dañina, estresante o encontrarnos con situaciones en las que estemos expuestos o en riesgo. Las universidades registran cada vez más casos de depresión y ansiedad que están directamente ligados al uso de redes sociales. Según la Asociación Mexicana de Internet, 82 % de los usuarios conectados a Internet están activos en alguna red social, siendo ésta la actividad principal en Internet por encima del *mailing* y la búsqueda de información. Además, según la última investigación de hábitos en

Internet, se registró que los mexicanos pasamos en promedio ocho horas al día conectados (es decir, una jornada laboral), siendo el momento de la comida y el final del día las horas de mayor tráfico. Esto significa que, sin importar si nos encontramos solos o acompañados, estamos online. Entonces ¿dónde queda tiempo para la intimidad conmigo mismo y mis relaciones?

5 En las redes sociales, interactuamos e intercambiamos información con personas con quienes de alguna manera tenemos algo en común, filtramos las cosas que subimos o eliminamos de nuestros perfiles según la cantidad de *likes*, *shares* o comentarios que recibimos. Esta “economía de la atención” depende enteramente de la reacción que nos provoca el interés de otros y sus respuestas en redes sociales. Algunos estudios han demostrado que cada “*me gusta*” genera producción de dopamina en el cerebro y la activación de sistemas vinculados a la recompensa, y es por eso que las redes son tan adictivas.

6 Sin embargo, debemos tener presente que en las redes se tiende a apreciar los momentos de logro de las personas, los mayores *likes* vienen ante éxitos y situaciones excepcionales, así que eso es lo que la gente sube más, no sus instantes cotidianos, de duda, ansiedad o fracasos. Tener esto en mente es esencial, ya que los trastornos depresivos vinculados al uso de redes sociales tienen que ver con la comparación de nuestras vidas y momentos cotidianos con los de otros, sin considerar que se trata de cuestiones excepcionales.

7 Otro factor de ansiedad en redes sociales tiene que ver con el FOMO, que significa *fear of missing out*, y se refiere literalmente al miedo que se genera al permanecer desconectado de las redes.

8 También, tenemos fenómenos que no están relacionados con lo que publicamos, sino con lo que observamos en redes sociales. El 75 % de los usuarios de Internet han sido testigos de ciberacoso o cyberbullying y el 40 % de los usuarios adultos de Internet lo han padecido en algún momento. La vulnerabilidad a la que nos vemos expuestos es un factor estresante no sólo en adultos, sino también en adolescentes. De hecho, según la Asociación Canadiense de Salud Mental, los jóvenes de secundaria que pasan más de dos horas diarias en redes sociales reportan mayores

síntomas de ansiedad, depresión e ideación suicida, y la OMS proyecta que si el cyberbullying continúa creciendo de la manera que lo ha hecho hasta ahora, para el 2025 se producirán alrededor de 85,000 suicidios al año.

9 A pesar de tener datos tan alarmantes, no debemos satanizar las redes ni la tecnología, simplemente hay que tener presente que su impacto en la vida es importante y por eso debemos hacer uso responsable teniendo siempre nuestra salud y seguridad en mente.

¿CÓMO REPLANTEAR EL PAPEL DE LA TECNOLOGÍA EN MI VIDA COTIDIANA?

1 Reconoce el problema, cuestionate qué papel tiene la tecnología en tu vida, qué puedes/quieres cambiar o mejorar.

2 Audita y evalúa tus fuentes de información (noticias, perfiles, amistades, etc.). Responde las

preguntas: ¿me ofrecen contenido de calidad?, ¿cómo me hacen sentir conmigo mismo?, ¿me aporta información útil y necesaria en mi vida?

3 "Cura" tu feed: la curaduría de redes sociales y fuentes de noticias es esencial para que recibamos los mensajes que

queremos y que construyen. En la vida, si una persona te lastima o te hace daño, la evitas, si un periódico o revista te parece de baja calidad, no lo compras. ¿Por qué en redes no habríamos de hacer lo mismo?

4 Modela un buen comportamiento: "No hagas lo que no

quieras que te hagan" y "pensar antes de postear" deben ser dos máximas en el uso de redes sociales. Piensa, ¿qué imagen estoy dando? y ¿cómo estoy contribuyendo al diálogo o a la interacción con mis aportaciones?

10 LA TECNOLOGÍA Y EL TRABAJO

Según la revista Forbes, 33 % de los internautas que se encuentran activos en redes sociales están en edad laboral, siendo Facebook (95 %), Youtube (60 %) y Twitter (56 %) las más comunes.

11 Hay muchas ventajas del uso de la tecnología y del uso de las redes sociales dentro del ámbito laboral: en primer lugar, la tecnología ha hecho que los trabajos sean más flexibles y que el trabajo desde casa sean posibles, eliminando barreras de horarios, distancias y contribuyendo a formar un sentimiento de productividad y asertividad en el manejo de los horarios.

12 Por otro lado, la convivencia en redes sociales, si bien aumenta el riesgo de *mobbing* (acoso laboral), también promueve la interacción de los empleados, el fortalecimiento de la identidad empresarial, así como la relación de la empresa con los clientes. Estudios han demostrado que 75 % de las personas se inclinan a consumir un producto que siguen en línea a los que no.

13 TECNOLOGÍA Y FAMILIA

Sin duda, la tecnología ha presentado nuevos retos para las familias actuales, especialmente en términos de comunicación, pero también ofrece nuevas formas de convivencia. En primer lugar, hay que enfocarnos en que las tecnologías son herramientas que nos ofrecen alternativas, así que hay que usarlas a nuestro favor y entender el papel que tienen en la vida de nuestros seres queridos. Como papás, es importante entender que los niños no “nacen con el chip integrado”. Saber operar y manipular un gadget (que, valga decir, está diseñado justamente para operar de manera intuitiva) no significa que sepan usarlo con responsabilidad y ética.

14 La propia tecnología ofrece alternativas muy divertidas para vincularse como familia y acercarse, como ver series en Netflix y jugar a juegos en línea, pero la idea es que no dejemos que se vuelva una distracción, sino un momento de convivencia y diálogo. También aplicaciones como *Homester* buscan fomentar el diálogo entre padres e hijos enfocándose al trabajo de límites y reglas, permisos, recompensas, etcétera.

15 En México se comienza a tener acceso a Internet (por medio de apps o juegos) desde los tres años de edad, así que, como familia, vale la pena comenzar a establecer reglas con los gadgets, poniendo límites por ejemplo de edad (fijar una edad para tener celular), de tiempo o de seguridad (limitando el uso de ciertas aplicaciones).



Texto adaptado por Clara Fuentes (06/2021). “La influencia de la tecnología en nuestra vida cotidiana”. Generación Anáhuac. 20/02/2019,

<https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/la-influencia-de-la-tecnologia-en-nuestra-vida-coti>

[diana](#) , última consulta hecha el 11/06/2021 | Las imágenes del artículo también pertenecen a Anáhuac.

ACTIVIDAD 2 - Comprensión lectora

Contesta a las preguntas siguientes (párrafos 1-5):

1. ¿Qué **dos** ejemplos de evolución tecnológica nos ofrece el texto?
2. ¿Cómo puede ser útil el uso de tecnología para un emigrante que vive lejos de casa?
3. ¿Qué **dos** trastornos se relacionan con el uso de tecnología?
4. ¿En qué ocasiones usan más el teléfono los mexicanos?
5. ¿Qué criterio usan los mexicanos para compartir información a través de redes?

Encuentra la palabra o expresión en los párrafos 6-9 que signifique lo siguiente

- | | |
|----------------|-------------------|
| 6. Ordinarios | A. Fracasos |
| 7. Reveses | B. Apacibles |
| 8. Angustia | C. Cotidianos |
| 9. Pavor | D. Correctos |
| 10. Fragilidad | E. Vulnerabilidad |
| 11. Espantosos | F. Ansiedad |
| 12. Protección | G. Adicción |
| | H. Miedo |
| | I. Seguridad |
| | J. Calma |
| | K. Alarmantes |

Las siguientes frases son verdaderas o falsas. Marca la opción correcta y luego justificala usando las palabras tal como aparecen en el texto (párrafos 10-12). Las dos partes son necesarias para obtener [1 punto].

13. La mayoría de usuarios de Facebook son personas que tienen entre 18 y 65 años.

Verdadero / Falso. Justificación:

14. El trabajo desde casa da más autonomía a los trabajadores.

Verdadero / Falso. Justificación:

15. Las empresas se benefician del uso de redes sociales por parte de sus trabajadores.

Verdadero / Falso. Justificación:

Elige la respuesta correcta (párrafos 13-15):

16. ¿Para qué sirve la tecnología?

- a) Es una herramienta que ayuda mucho a los niños, que saben usar dispositivos de forma intuitiva y no necesitan ayuda.
- b) Debe ser un apoyo que usemos con cabeza, y nuestros hijos deben aprender a utilizarlo correctamente.
- c) Sirve para que los niños aprendan de forma independiente e intuitiva.
- d) Nos ofrece opciones divertidas para cuando necesitamos tomarnos un descanso de la familia y queremos pasar un tiempo a solas.

-Por último, observa las dos imágenes que hay en el texto:

La primera, te ofrece información para tener una relación más saludable con las redes. Léela y di si crees que es efectiva o adecuada. Reflexiona y piensa si tú o algún amigo podría beneficiarse de estos consejos y comparte la información.

La segunda imagen, la infografía “Sabías que...?”, nos aporta datos curiosos sobre el uso de tecnología y redes sociales. Léela y comenta con tus compañeros qué datos te han parecido más sorprendentes. ¿Conocías esta información?