

Título del trabajo: El uso de la tecnología en la vida cotidiana de las personas.

Autores: Matías Lubrano matias.lubrano03@institutojoaquinvgonzalez.com;

Federico Ceolín federico.ceolin03@institutojoaquinvgonzalez.com

Docente a cargo: Nicolás Retamar
nicolas.retamar@institutojoaquinvgonzalez.com

Institución: Escuela: Instituto Joaquín V Gonzalez

Resumen

En este proyecto se hablará acerca de la tecnología y su uso en los últimos años, precisamente en el siglo XXI. Nuestro objetivo es darle una respuesta a ciertas cuestiones relacionadas al uso de la tecnología, ¿De verdad ayuda a la humanidad o en realidad la está perjudicando? ¿Es su uso esencial para la vida cotidiana?

Introducción

Con el paso de los años, la tecnología fue evolucionando poco a poco hasta llegar al punto de formar parte de nuestra vida cotidiana, causando un cambio increíble en todo el mundo. A partir de esto surgen distintas cuestiones tales como si la tecnología, por más que tengamos un uso excesivo de ella, es esencial para nuestra vida, o también el hecho de que además de ser una gran herramienta de ayuda puede llegar a perjudicar de alguna manera la salud física y mental de las personas.

Objetivo general

Explicar el impacto de la evolución de la tecnología y el uso de dispositivos tecnológicos en la vida cotidiana de las personas en estos últimos años.

Objetivos específicos

Responder a la cuestión del porqué se genera este constante uso de la tecnología.

Detallar los cambios en la sociedad generados por este impacto tecnológico.

Especificar los puntos negativos de su uso y establecer los puntos clave para su uso adecuado.

El constante uso de dispositivos tecnológicos

Durante estos últimos 20 años, los nuevos descubrimientos relacionados a la tecnología fueron generando poco a poco un impacto dentro de nuestra sociedad. Sin embargo, nadie sabía que esto llegaría a cambiar nuestra forma de vida de la manera que lo está haciendo ahora mismo. Lo que comenzó con el conocido email, allá por 1995, terminó siendo el inicio de una cadena de aplicaciones y dispositivos que darían un rumbo diferente a la vida de miles de millones de personas. Hasta que llegó el punto en el que en ciertos casos, este uso empezó a exceder sus límites, y nos hace pensar: ¿Qué causó esto? ¿Que provocó que millones de personas estén enfrente de una pantalla durante más del 50% del día? Esto es básicamente gracias al papel fundamental que la tecnología tomó dentro del desarrollo de la humanidad.

Entre las facilidades que abarcó la tecnología con respecto a la humanidad, se encuentra el trabajo, la economía, la comunicación, el entretenimiento, los negocios, y muchísimos más. Hoy en día podemos comunicarnos con cualquier persona de cualquier parte del mundo en cuestión de segundos, y si por ejemplo necesitamos buscar información acerca de algún tema, tenemos en nuestras manos un celular, un dispositivo inteligente con la capacidad de buscar millones de resultados en menos de dos segundos.

Con respecto al tema laboral, hoy en día, hay millones de personas que viven a base de la tecnología. Realizan trabajos destinados por ejemplo a empresas, y lo hacen desde su casa con su computadora. Y por supuesto, está el entretenimiento. Imaginen lo aburrido que sería ya no tener acceso a Flow o

DirecTV o a cualquier otra plataforma de streaming para entretenerse durante todo el día viendo cualquier tipo de película o serie que queramos. O ya no tener nuestra Playstation para sacarnos el aburrimiento jugando en línea con nuestros amigos, O simplemente ya no poder comunicarnos con los demás ni por llamada ni por mensajes de texto.

El pensar cómo sería nuestra vida si la tecnología no existiera nos hace entender el porqué su uso es tan importante para la sociedad. Simplemente todo es más fácil con la tecnología, millones de problemas fueron solucionados con la aparición de estos avances tecnológicos. Por lo cual es entendible que casi el 50% de la población tenga acceso a un celular, y se entiende el porqué la sociedad actual mantiene un uso constante de estos dispositivos.

El futuro de la tecnología

Con el paso del tiempo, la tecnología evoluciona constantemente, nadie sabe cómo será el mundo ni cómo cambiará dentro de cincuenta años. Pero lo curioso es que este pensamiento que tenemos acerca de lo increíble que va a ser la tecnología en el futuro, muchas personas ya pensaron esto hace cincuenta años. Alrededor de los años 70, la gente quedaba impresionada con los nuevos inventos. Por ejemplo, en 1971, Intel sacó el primer microprocesador, que trabajaba a una frecuencia de 2 mhz, y hoy en día tenemos procesadores que trabajan a una frecuencia de más de 4000 mhz, es decir, 2000 veces más veloz que el primero. Es increíble lo que se logra con estos avances. Y no deberíamos sorprendernos si en el 2071 se crean procesadores con frecuencias de más de 8.000.000 mhz, porque por más que parezca imposible, es el mismo cambio que presenciaron las personas que estuvieron cuando se creó el primer procesador.

Ahora si, la situación preocupante, teniendo en cuenta nuestro estilo de vida actual con la tecnología así como está, ¿Qué tanto cambiará nuestra vida en

relación a cómo vaya evolucionando la tecnología en el futuro?. Lo cierto es que lo más probable es que siga cambiando.

Los dispositivos poco a poco van reemplazando todo lo que conocemos, al igual que cambia la forma en la que vivimos, y no va a parar, por ejemplo, se podría decir que dentro de unos 20 años, el dinero en efectivo podría dejar de existir, y se usaría la moneda digital para todo. Y si el uso de la tecnología es constante hoy en día, en el futuro su uso va a ser aún más excesivo.

El impacto tecnológico en la vida de los jóvenes

Para este caso, le hicimos una encuesta a nuestros compañeros, una serie de preguntas relacionadas al uso de dispositivos tecnológicos, tales como su tiempo de uso durante el día y cuántos de ellos poseen un celular, entre otras. De 17 personas encuestadas, el 100% de ellas respondieron que sí poseen un teléfono celular. Y el 80% de ellos utilizan dispositivos tecnológicos durante más del 50% del día. Es decir, de las 15-20 horas que los chicos permanecen despiertos, 7-10 horas están frente a una pantalla.

Es como si la mayoría de los adolescentes en el mundo tuvieran una adicción a los dispositivos tecnológicos, pero nosotros lo vemos como algo normal, como algo necesario, pero no es así, es un uso demasiado excesivo, lo que nos lleva al siguiente problema, el cual es la forma en la que la tecnología afecta a nuestra salud.

Si bien la tecnología y su evolución a lo largo de los años nos dio miles de facilidades que antes no poseíamos, hay un tema que no deberíamos dejar de lado, el cual es el cuidado de nuestra salud en cuanto al constante uso de estos dispositivos, a continuación veremos los distintos aspectos negativos de la tecnología.

La dependencia

El hecho de que los dispositivos tecnológicos sean una parte fundamental dentro de nuestra vida ocasiona que en el momento de perder el acceso a ellos, por más que sea temporal, nos hace en ciertos casos alterarnos o enojarnos. Por ejemplo, cuando estamos usando la notebook y de pronto se va el Wi-Fi, nuestro acceso a Internet se corta y empezamos a sentir desesperación. Volvemos a encender la conexión, actualizamos y seguimos fuera de línea, y en ciertos casos, la gente se suele enfadar cuando pasa esto.

Parece una acción cotidiana, podrían ser señales de tecnofilia, (afición hacia la tecnología) la adicción a las nuevas tecnologías o al Internet, una de las tantas consecuencias del uso no controlado de aparatos tecnológicos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las llamadas tecnopatías son las enfermedades que se desarrollan por el uso excesivo de la tecnología, sobre todo en niños y jóvenes, quienes pueden pasar horas usando estas herramientas sin ningún tipo de regulación.

Además del uso excesivo, otra de las razones es que las personas toman Internet como un lugar reservado donde pueden desestresarse y olvidar los problemas. Sienten que es una especie de bola mágica que los mantiene a salvo y libres de cualquier prejuicio o complicación, así evitan asumir sus responsabilidades en la vida real.

Las personas con baja autoestima son más propensas a sufrir estas adicciones, pues necesitan siempre estar conectados y al tanto de lo que sucede en Facebook, Twitter o Instagram para sentirse parte de algún tipo de comunidad, así buscan la aprobación de otras personas.

Las adicciones

Con el tema de la dependencia, también entra el tema de las adicciones, lo cual es algo que muchísimas personas poseen sin darse cuenta. Capaz creemos que el usar el celular 5 horas al día es algo normal, pero la verdad es que no. Es excesivo, y hace que el celular se convierta en una adicción. Dentro de lo relacionado a la tecnología existen varios tipos de adicciones, entre ellos se encuentran:

Nomofobia: Imaginemos que son las 7 de la mañana y estamos listos para irnos de casa a estudiar o trabajar. Salimos, cerramos la puerta, caminamos 2 cuadras y notamos que nos faltaba algo: dejamos el celular en casa. Nos enojamos y preferimos volver a casa a buscarlo sin importar si llegamos tarde.

Adicción a los selfies: auto fotografiarse, principalmente con el celular, para luego publicar las imágenes en redes sociales. Según expertos, esto puede ser síntoma de baja autoestima y hasta de un trastorno dismórfico corporal, esto es la preocupación excesiva por algún defecto corporal que la persona percibe de sí mismo, sea real o no.

Según un estudio publicado en la revista International Journal of Mental Health Addiction, las personas más propensas a sufrir de obsesión a los selfies son jóvenes de entre 16 y 20 años.

Adicción a los videojuegos: esta se ha intensificado con la aparición de redes sociales, el fácil acceso online ha motivado que cada vez más adolescentes se vuelvan adictos. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud, el trastorno por videojuegos ya es considerado una enfermedad mental y se caracteriza por 3 puntos: no controlar la conducta de juego, esto en cuanto a frecuencia, intensidad, duración y sin saber distinguir en qué lugares jugar y en cuáles no. Cuando los juegos cobran mayor interés que otras actividades necesarias diarias. Y como último, cuando a pesar de que se sabe que se

están descuidando otros aspectos de la vida, se mantiene la conducta obsesiva.

Prevención de estas situaciones

Aunque los más propensos a desarrollar este tipo de adicciones tecnológicas son los adolescentes, debemos tener en cuenta que también los adultos están expuestos.

La mejor forma de evitar las adicciones es previniendo. Lo mejor es hablar con los chicos y regular el uso progresivamente. El *Dr. Rolando Pomalima del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado*, indica que los padres no deben eliminar el acceso Internet de manera drástica pues esto podría generar una adicción mayor o reacciones agresivas.

El tratamiento apropiado, según el *Dr. Javier García Campayo de la Universidad de Zaragoza*, pasa por 4 fases principales: primero reconocer que existe un problema, después buscar tratamiento para enfermedades asociadas a la adicción como la depresión, reducir progresivamente el tiempo de uso. Recurrir a ayuda psicológica y grupos de autoayuda para entender el problema. Y solo en casos de adicciones extremas podría ser necesaria ayuda farmacológica.

Tecnología a temprana edad

Todos los ámbitos y áreas de nuestra vida han sido alcanzados por la tecnología, y es que no sería exagerado afirmar que desde que nacen, los nuevos niños tienen contacto tanto directo o indirecto con las nuevas tecnologías, sin embargo es necesario conocer los beneficios como también los riesgos que tienen, aún más en los niños pequeños, es por ello que es fundamental el uso adecuado de la tecnología.

El uso adecuado de la tecnología

La tecnología permite la comunicación entre las personas y el contacto al instante, además de compartir todo tipo de contenidos en forma ilimitada, no obstante esta también puede resultar un riesgo si tiene un uso desmedido y no supervisado, afectando el rendimiento de los niños en distintas áreas de su desarrollo, aprender cómo usar estos dispositivos de manera adecuada.

Se ha afirmado que el uso de la tecnología cada vez es más alto, e incluso esto ocurre a partir de los seis años, o hasta antes, y muchas veces tiene lugar sin la supervisión de los padres, quienes en oportunidades ignoran a sus hijos por estar ellos también sumergidos en Internet, y específicamente en las redes sociales. Hay algunos que usan la tecnología para controlar la conducta de sus hijos.

Los padres deben enseñar con el ejemplo, el uso adecuado de la tecnología, y además controlado, en tal sentido, es necesario que supervisen la utilización del celular de sus hijos, de la tableta, computadora y de los videojuegos, pues, ellos tienen la responsabilidad de establecer hábitos adecuados para su uso. Es por esto que como padres, deben conocer las condiciones en las que son usadas las redes, al igual que sus alcances y hasta sus limitaciones.

Conclusión

La tecnología ha influido en los cambios estructurales de nuestra sociedad tanto de forma negativa como de forma positiva, tomando en cuenta lo antes hablado. Ya que es una gran herramienta para la mayoría de nuestras necesidades, pero a cambio de eso, podemos llegar a sufrir cambios negativos en nuestras vidas. A pesar de que si los avances son buenos o no, deberíamos apartarnos un poco de la tecnología y apegarnos a lo real, a los problemas reales, ya que los que sentimos y sufrimos al fin y al cabo somos nosotros.

Debemos dejar de ser tan dependientes de estas ya que poco a poco nos estamos volviendo inútiles para lo que nos depara la vida.

Referencias bibliográficas

Pomalima, Rolando. "Adicciones y tecnopatías: Uso excesivo de la tecnología." RPP, 09 Octubre 2018.

<https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/adicciones-y-tecnopatias-uso-excesivo-de-la-tecnologia-noticia-1155301>

Rodriguez, Alejandro. "Ventajas y desventajas de Internet." internet-didáctica.es, 4 Mayo 2019.

<https://www.internet-didactica.es/ventajas-y-desventajas-de-la-tecnologia/>

Poropat, Laura. "Como el avance tecnológico nos cambió la vida." Unidiversidad, 20 Julio 2020.

<https://www.unidiversidad.com.ar/como-las-tecnologias-nos-cambio-la-vida>

Heller, Agnes. "La nueva tecnología y la vida cotidiana". Diario El País, 02 Abril 1983.

https://elpais.com/diario/1983/04/03/opinion/418168811_850215.html