ADICCIÓN DIGITAL

Posted on 12 abril, 2019 by Luz Manuel Santos Trigo



Category: Ciencia
Tags: Columnas ciencia, Escala digital

El uso de tecnologías digitales y algunos desarrollos o plataformas en línea están generando cambios importantes en los comportamientos y las formas sobre cómo los individuos desarrollan sus actividades y resuelven problemas. En los ámbitos disciplinarios, campos como la inteligencia artificial, el análisis genético, la robótica, el diseño de tecnologías y aplicaciones presentan avances notables que inciden directamente en las decisiones y acciones que los individuos emprenden al realizar tareas y resolver problemas. Al mismo tiempo, los desarrollos tecnológicos plantean nuevos retos a los usuarios sobre cómo ajustarse y asimilar las innovaciones que se generan de manera continua.

Sin un plan sistemático sobre cómo un individuo puede gradualmente incorporar las tecnologías digitales en el desarrollo de sus tareas y actividades, se producen o generan acercamientos personales que generalmente responden a un uso inmediato y muchas veces superficial de las

tecnologías en la resolución de problemas. ¿Quién o cómo guiar al individuo en el uso de las tecnologías digitales? ¿Cómo puede un individuo conciliar el desarrollo de sus actividades con y sin el uso de tecnologías? ¿Qué señales debe percibir un individuo que lo lleve a detectar un uso excesivo y o una posible adicción hacia el uso de las tecnologías? ¿Cómo prevenir o afrontar una adicción en el uso de tecnologías?

> *¿Cómo prevenir o afrontar una adicción en el uso de tecnologías?*

Las formas tradicionales de aprender y construir conocimiento disciplinario se pueden caracterizar a partir del análisis de las prácticas y rutinas de comportamiento de los estudiantes al enfrentar sus tareas escolares. En el modelo presencial de enseñanza se destaca que el estudiante asista y atienda las explicaciones de un profesor sobre temas del programa, que resuelva los problemas y ejercicios que le asigna su profesor, que consulte periódicamente libros de la biblioteca, que presente y apruebe exámenes, etc.

Con el uso de tecnologías digitales estas prácticas están siendo remplazadas por otras acciones y métodos que ahora son mediadas por el uso de las herramientas digitales. Así, un estudiante puede consultar videos que le explican conceptos, buscar a través de Google problemas resueltos, usar aplicaciones de comunicaciones para aclarar dudas, compartir y discutir ideas con sus pares, etc.

En general, los estudiantes se involucran y realiza estas acciones de forma independiente de su profesor y éstas no son parte de las actividades que se desarrollan o implementan en la clase. Es más, los estudiantes muchas veces se preguntan sobre la pertinencia de que su profesor repita las mismas explicaciones de los temas y rutinas o resuelva los mismos problemas en los cursos y no considere la información en línea disponible o el uso de desarrollos que promueven la discusión continua de los problemas entre los estudiantes antes y después de las sesiones de clase. De la misma manera, el uso de las tecnologías digitales también demanda cambios en las formas de monitorear y evaluar el aprovechamiento y la competencia disciplinar de los estudiantes.

En este mismo contexto, el uso intenso que un individuo le da a su teléfono móvil o tableta ha propiciado patrones singulares de comportamiento que en poco tiempo han cambiado la forma de interactuar y resolver tareas en ámbitos cotidianos y profesionales. Un tema emergente se relaciona con la *adicción* que los individuos pueden mostrar con el uso de las herramientas digitales.

> *¿Le dedicas más de tres horas promedio diarias al uso de esta tecnología?*

¿Te incomoda o te causa angustia cuando no encuentras tu teléfono? ¿Le dedicas más de tres horas promedio diarias al uso de esta tecnología? ¿Hace tiempo que ya no lees un libro completo o durante el tiempo de ver una película haces pausas para revisar o activar tu teléfono? ¿Reaccionas y abres o activas tu teléfono inmediatamente después de que escuchas el sonido de las

notificaciones o alertas que te indican la llegada de un correo o whatsapp? ¿Te involucras varias horas revisando tu cuenta de Twitter o Facebook? ¿Entras a Google a buscar algo puntual y terminas revisando otros temas que no tenías planeado consultar? ¿Activas las aplicaciones de tu teléfono con un plan establecido o lo usas de manera rutinaria y espontánea? Si tu respuesta es Sí a algunas de estas preguntas, No estás solo, una buena parte de tus amigos, pares o conocidos también muestran un uso intenso y posiblemente una dependencia y adicción al uso las tecnologías digitales.

Kevin Roose, un columnista en temas digitales del The New York Times recientemente publicó una reflexión personal sobre su dependencia del teléfono móvil y los síntomas y estados de comportamiento que le producía el uso de la herramienta en la interacción con otros y en el desarrollo de tus actividades. Kevin pidió ayuda profesional y relata la importancia de buscar caminos sobre cómo eliminar los malos hábitos en el uso del teléfono. Resalta que la idea no es separarte de internet o de las redes sociales o tu computadora, sino desconectar tu cerebro de las rutinas dañinas que has adoptado y desarrollar otras que transformen los mecanismos emocionales que te lleven a reducir la dependencia de las tecnologías.

> *¿Lo usas cuando vas al baño?*

Un primer paso, es que uno mismo se de cuenta de los hábitos extraños e inusuales que ha desarrollado en el uso del teléfono. ¿Lo usas cuando vas al baño?, ¿cuándo caminas o conduces tu auto? ¿Lo usas en el transporte o lo activas en las clases o reuniones?, ¿no te sientes a gusto cuando estás sólo o quieto?, ¿aprovechas cualquier espacio o tiempo para activar tu teléfono? En este contexto, Kevin inició implementando un recordatorio visible que aparecía al abrir la pantalla o activar el teléfono con tres preguntas: ¿Para qué? ¿Por qué ahora? ¿Qué más o qué sigue? Recomienda también mirar, observar y apreciar lo que existe y pasa alrededor de donde uno se mueve incluyendo cuánta gente usa sus teléfonos para combatir su ansiedad y tedio. Otra recomendación incluye eliminar de tu teléfono aquellas aplicaciones que te distraen de tus tareas y mantener sólo las necesarias e importantes. Eso implica deshabilitar el botón de notificaciones excepto para llamadas telefónicas y mensajes de una lista importante de personas. El mismo usuario puede identificar una lista de acciones que tiendan a reducir la dependencia del uso de la tecnología en el desarrollo de sus actividades.

Finalmente, Kevin recalca “tu vida es lo que haces y le pones atención y si tú decides dedicarla a twitter o a videojuegos es tu decisión, pero esto debe ser una decisión consciente”. Aquí resulta importante orientar a los jóvenes sobre qué usos de la herramienta resultan importante en la comprensión de conocimiento disciplinario y la resolución de problemas. C^2