

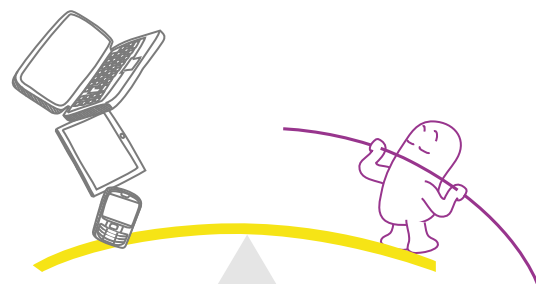
Parte de nosotros

NIVEL PRIMARIO

Conceptos clave:

exceso, riesgos, adicción y dependencia, tiempos.

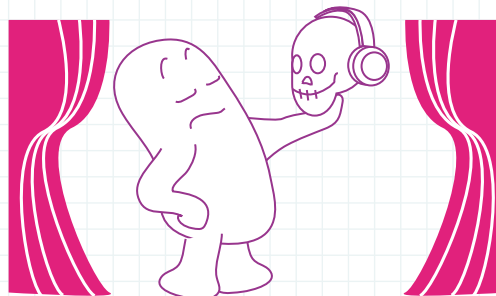
La presencia de las TIC en nuestras vidas ya es indiscutible. Pero ¿cuándo aquello que debería facilitar las comunicaciones las obstaculiza? ¿En qué situaciones debemos preocuparnos porque su uso no sea un exceso? ¿Cómo podemos hacer un uso “equilibrado”, es decir, aprovechar todos sus beneficios pero sin abusar de la presencia de la tecnologías?



Para Jugar

Para comenzar a pensar esta temática, les proponemos hacer un “dígalo con mímica” particular. Divididos en grupos de tres a cinco integrantes, cada equipo deberá representar (gestualmente y sin hablar) una de las siguientes situaciones para que el resto adivine de qué se trata:

- ✓ Se les corta la luz en casa.
- ✓ No hay Internet en todo el barrio.
- ✓ Te olvidaste tu celular durante todo un día.
- ✓ Se te cuelga a computadora en medio de un chat.
- ✓ Te quedás sin batería en el celular en medio de un concierto.



Para Pensar

Luego, comentar: ¿Les pasó alguna vez algo similar? ¿Cuáles son las sensaciones y reacciones que ese tipo de situaciones provoca? ¿Qué otras situaciones podrían agregar? ¿Qué facilitan y qué obstaculizan hoy en día las TIC?



Para Debatir

Ahora les proponemos que lean la siguiente noticia:

“Entre las primeras noticias de 2011, muchos diarios del mundo han recogido los resultados del experimento denominado Unplugged (Desconectado), que puso en evidencia las consecuencias que sufrieron cerca de 200 jóvenes de 12 universidades del mundo a quienes se les pidió desconectarse por 24 horas de todos los aparatos electrónicos: computador, celular, televisión, iPods, blackberries, etc. El estudio fue realizado por el Centro Internacional de Medios y Agenda Pública de la Universidad de Maryland, Estados Unidos. El resultado fue contundente: la gran mayoría de los estudiantes sufrió lo que ya tiene nombre: “trastorno de privación de la información”, un síndrome cuyos síntomas son similares a los que padecen quienes se abstienen de consumir drogas, alcohol o cigarrillos.” <http://theworldunplugged.files.wordpress.com/2011/06/unplug->

Si tenemos en cuenta que...

La adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación. Es importante distinguir entre un hábito consumista y una adicción. Una persona que tiene el hábito de beber una copa de vino al día no es adicta; en cambio, el individuo que siente la necesidad de beber todos los días y que no puede detenerse sufre una adicción. La adicción, por lo tanto, tiene graves consecuencias en la vida cotidiana puede generar problemas de salud, daños en los vínculos humanos, inconvenientes en el trabajo, etc.

¿Creen que...?

¿Son las TIC una adicción para algunas personas en la actualidad?

¿Cuándo la exposición pasa a ser perjudicial?

Si bien no es del todo atinado hablar de adicción a la tecnología, es cierto que hay personas que tienen una relación cada vez más dependiente con ella, por lo que algunas de las categorías de análisis se podrían aplicar para evaluar si el tiempo que se pasa con las TIC es perjudicial. Por ejemplo:

SALUD. ¿La exposición a la pantalla genera problemas en la vista? ¿Contracturas por actividades sedentarias? ¿Tendinitis en los dedos o las muñecas?

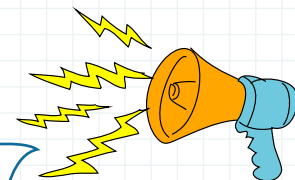
RELACIONES HUMANAS. ¿Se deja de ver a los amigos o de hacer otras actividades por pasar tiempo con las TIC? ¿La calidad de los vínculos presenciales está constantemente interferida por los contactos virtuales?

INCONVENIENTES EN EL TRABAJO O ESTUDIO. ¿Las TIC generan problemas de concentración? ¿Distracción constante? ¿Falta de sueño por quedarse despierto con las tecnologías?



Para Participar

Estos son algunos de los comentarios de los jóvenes que participaron del experimento Unplugged:



“Fue una sorpresa desagradable darme cuenta de que vivo en un estado de distracción constante, como si mi vida real y mi vida virtual coexistiesen en diferentes planos, pero en tiempo real.”

“Los medios de comunicación son más que una comodidad, literalmente forman parte de mi vida.”

“Me sentí solo sin los medios. Llegué a la conclusión de que los medios de comunicación son un gran compañero.”

“Llevo tres años viviendo con las mismas personas, son mis mejores amigos, y creo que éste fue uno de los mejores días que hemos pasado juntos. Pude estar con ellos realmente, sin distracciones, y pudimos volver a disfrutar de los placeres más sencillos de la vida.”

¿Se animan a hacer la prueba de no tener contacto alguno con TIC durante veinticuatro horas y registrar la experiencia?

Luego de la experiencia, sería bueno reflexionar sobre cómo hacer para lograr el equilibrio en la vida cotidiana: ¡cómo aprovechar las TIC sin volverse fanáticos ni dependientes de ellas!