

DEPENDENCIA ELECTRÓNICA EN EL SIGLO XXI

ELECTRONIC DEPENDENCE IN THE 21ST CENTURY

ENSAYO

Díaz, Karla

Universidad del Valle de Puebla

cd43888@uvp.edu.mx

ORCID: 0000-0001-6604-6405

Fecha de recepción: 7 de diciembre de 2021. Fecha de aceptación: 18 de marzo de 2022. Fecha de publicación: abril 2022.

Resumen

Es difícil ignorar el impacto de la dependencia tecnológica en la actualidad, incluso para nuestros abuelos que nacieron en el siglo XX.

En los últimos años, ha ido aumentando el protagonismo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la vida diaria de las personas. Actualmente gran porcentaje de la población tiene acceso a ellas y su uso cada vez se da en edades más tempranas. Si bien es cierto que estas han mejorado la vida diaria y están pensadas para facilitar ciertas situaciones, como la comunicación, apoyar el aprendizaje, ahorrar tiempo en gestiones habituales, entre otros. Su empleo indebido puede acarrear graves problemas.

La tecnología ha permitido a la sociedad avanzar en campos tan importantes como la educación, la ciencia o en la medicina. Y ha llegado a nuestras vidas para solucionar muchos problemas, pero también para crear otros.

Palabras clave: tecnología, dependencia, contemporáneo, personas, electrónica.

Abstract

It's hard to ignore the impact of technological dependency today, even for our grandparents who were born in the 20th century.

In recent years, the role of information and communication technologies (ICT) in people's daily lives has been increasing. Currently, a large percentage of the population has access to them and their use is increasingly taking place at younger ages. Although it is true that these have improved daily life and are designed to facilitate certain situations, such as communication, support learning, save time in usual procedures, etc. its improper use can lead to serious problems.

Technology has allowed society to advance in fields as important as education, science or medicine. And it has come into our lives to solve many problems, but also to create others.

Keywords: Technology, dependency, contemporary, people, electronic.

Introducción

Los beneficios más importantes que aporta la esfera digital, como una mejora en la comunicación y el acceso a la información. En general, se puede hablar de que se ha mejorado el estilo de vida de las personas.

La tecnología ha permitido acortar distancias, tal es caso de conferencias labo-

rales, educativas, desde cualquier parte del mundo, esto ha permitido ser más eficiente y eficaz, aprovechando los recursos tecnológicos.

Hasta hace unos veinte años, era un grupo muy selecto de personas que tenían acceso a un correo electrónico, un módem para acceso a internet, incluso una computadora, incluso un celular.

En los últimos tres años, se incrementó el número de usuarios que tienen acceso a un celular, ya que dejó de ser un artículo de lujo y se volvió un artículo de comunicación “casi” básico. En la actualidad, sobre todo con la contingencia sanitaria del COVID-19, se volvió casi obligatorio tener una computadora en los hogares, puesto que se usó como alternativa para las actividades el home office y la educación a distancia.

Revisión bibliográfica

El acceso a la información hoy en día es muy fácil de consultar a través del celular, tableta, computadora de escritorio o laptop. Hay software libre que permite la comunicación, investigación, conferencias, redes, etc.

Incluso la tecnología ha llegado al hogar, aún no tan accesible a todos los hogares. El acceso a internet en México aún no llega a todos los lugares, derivado del difícil acceso a las comunidades, ya que no les interesa a las empresas que operan este servicio, llegar a comunidades con pocos habitantes, independientemente de lo costoso que es llevar la tecnología a esos lugares, porque en su mayoría están ubicados en lugares que es complicado que haya recepción.

En el Gobierno del Lic. Enrique Peña Nieto, se propuso un programa para llevar el internet a esos sitios y que México, pasará a ser en 2022 con tecnología 5G, sin embargo, en esta administración del Lic. Andrés Manuel López Obrador, el

programa fue cancelado y con la contingencia sanitaria, se observa complicado que continúe este programa. Por lo que el internet en esos sitios continúa siendo limitado.

En el proceso industrial, a través de las tecnologías, se mejoran los procesos y maneras de llevar a cabo las tareas. Las máquinas pueden dar mayores y mejores resultados que los humanos. Pero no todo son alegrías en el mundo de las tecnologías y su dependencia. Hay aspectos que se tienen que analizar por la repercusión negativa que tienen. El uso de máquinas especializadas ha ido sustituyendo a la mano del hombre y eso genera desempleo, entre otras, el comercio informal, pobreza.

El empleo masivo de la tecnología en todos los ámbitos está propiciando problemas importantes de salud como la adicción, depresión, el aislamiento social, ansiedad, sedentarismo, daños en la audición o enfermedades oculares, casi nula interacción humana (social), por el aislamiento social y la poca falta de utilización de la memoria, para resolver problemas.

La dependencia tecnológica no es una cualidad recomendable para sentirnos orgullosos, porque impide vivir y disfrutar nuestro entorno, de todo aquello que sí tiene vida. La mayoría de las personas interactúan con los celulares, tabletas, computadoras, por lo menos ocho horas al día, más tiempo del empleado en cualquier otra actividad, incluyendo dormir.

Esta situación vemos casi “normal” en todas las edades y los diferentes niveles socioeconómicos de la sociedad, limitando cada día más las relaciones interpersonales y reemplazándolas por una interacción virtual, como en las películas. Si bien es cierto que estas han mejorado la vida diaria y están pensadas para facilitar ciertas situaciones, como la comunicación, apoyar el aprendizaje, ahorrar tiempo en gestiones habituales, etc. Su uso indebido puede acarrear graves problemas, comparados con las adicciones a las drogas, alcohol, cigarros, etc.

Hoy en día, no se puede salir sin el celular y el hecho de quedarse sin batería inesperadamente puede llegar a generar ansiedad, a querer volver a casa rápidamente o a algún otro lugar donde se pueda recargar el celular, tan es así que se ve en las terminales de aviones y autobuses, centros de carga, incluso en la Ciudad de México, se han creado no solo lugares con internet gratis sino también con centros de carga. Lo más preocupante, es ver a los bebés, aún antes de hablar, ya están bombardeados con la tecnología, ya que los padres y/o tutores, los acostumbran para que no hagan berrinches, a darles el celular y aprender conforme pasan los años a utilizar la tecnología. Los bebés aprenden que con llorar pueden tener acceso a la tecnología, es su arma de defensa.

Los niños y los adolescentes se ve que ha disminuido notablemente su capacidad de concentración en las situaciones cotidianas, pues se han acostumbrado a efectos visuales de gran impacto y la realidad que les rodea no les resulta ni atractiva ni interesante, independientemente de los daños de salud como la visual, auditiva, se sienten con miedo a interaccionar con otras personas de manera física.

En el caso de los adultos, ha disminuido su nivel de concentración y producción, es por eso que se ha prohibido el uso de celulares, acceso a redes sociales y correos particulares en las oficinas, fábricas y talleres, incluso en los baños.

Desde que llegaron las redes sociales a nuestras vidas, estamos más al pendiente de tener “likes”, quien ve nuestras publicaciones, sobre todo la juventud, como en alguna ocasión una persona comentó, la infancia ya nace con el chip de la tecnología, por lo que casi a ciegas manejan las herramientas tecnológicas.

En la mayoría de las personas, el uso del celular, tableta, laptop, tiene sus consecuencias más frecuentes como la tendinitis y el síndrome del túnel carpiano; la primera consiste en sobrecarga o dolor en la base del dedo pulgar, debido a su intenso uso al *textear* mensajes en el teléfono móvil, la segunda consiste en fuertes dolores en la muñeca o en la palma de la mano debido a una mala postura de la

muñeca al utilizar el ratón, aunado al exceso de tiempo que pasamos en la computadora. Sin dejar de lado los problemas visuales y auditivos. En ocasiones van caminando, mensajando, hablando o escuchando música, que no ponen atención y sufren accidentes.

En la infancia, la dependencia a los videojuegos tiene como consecuencia aislamiento social, dificultad para conciliar el sueño por la sobre activación del cerebro, irritabilidad, ira y ansiedad, lo que a su vez les produce obesidad infantil y por lo tanto, riesgo cardiovascular.

Si bien es cierto que el confinamiento al que nos vimos forzados por la contingencia sanitaria de COVID-19, nos obligó a hacer uso de las tecnologías digitales y a cambiar nuestra forma de vida y reforzó la dependencia tecnológica del ser humano con lo digital, también se debe reconocer que en el caso de los niños y adolescentes, los padres por cuestiones de trabajo no les pueden dar la atención adecuada, es más fácil darles el celular o tableta y poner juegos o videos, es decir, cambió la paleta (de los años 70's) por el dispositivo electrónico (siglo XXI).

Conclusiones y discusión

A raíz de los resultados obtenidos, se puede afirmar que los adolescentes y adultos están conscientes de su adicción, sin embargo, surge la pregunta: ¿existe preocupación por parte de ellos para hacer algo con esa adicción?, creo que no, por lo que considero conveniente hacer campañas de educación para el uso adecuado y saludable de estas tecnologías, ya que esto ocasionará grandes trastornos mentales y de salud, que colapsan el sistema de salud actual, puesto que no se cuenta con los recursos humanos, recursos financieros e instalaciones para atender este tipo de adicción.

Como vemos, el avance de las nuevas tecnologías conlleva ventajas y desventa-

jas. El empleo indebido de ellas puede acarrear problemas importantes de salud, pero también es cierto que existen grandes beneficios si se utiliza correctamente, en pro del crecimiento científico. Y la dependencia tecnológica es como una adicción, es una conducta peligrosa de consumo de sustancias o productos de los que es complicado desprenderse, ya que producen dependencia.

La adicción a las tecnologías hace referencia al uso inadecuado y desmesurado de internet, móviles, ordenadores, videojuegos y se visualiza cuando una persona usa cada vez más los dispositivos tecnológicos, perdiendo poco a poco el poder de gestionar el tiempo y modo de uso, así como creando un malestar (incluso ansiedad y estrés) en momentos en los que no pueden ser empleados, lo anterior crea supeditación hacia el uso de ese objeto.

Es relevante tomar conciencia, pedir ayuda, para disminuir la dependencia a la tecnología, sobre todo de las redes sociales en los celulares e internet, para tener una mejor calidad de vida. La adicción a las TIC, como dependencia tecnológica, surge como una *nueva problemática* propia del siglo XXI y dado que los jóvenes se encuentran entre los usuarios que más usan sociales, esto ha generado una preocupación por conocer el empleo y las conductas de esta población.