


La UPRL informa

¿QUÉ SON LAS TICS Y CÓMO
AFECTAN A NUESTRA SALUD?

 quirónprevención



¿QUÉ SON LAS TICS Y CÓMO AFECTAN A NUESTRA SALUD?

Estamos en la era de las TICs. Las nuevas tecnologías forman parte de nuestro día a día.

Tanto niños como adultos hemos establecido una nueva forma de comunicarnos y relacionarnos. Pero a todos nos asaltan dudas. ¿Puede tener efectos nocivos para nuestra salud?

Las TICs, tal y como se conoce a "las Tecnologías de la Información y la Comunicación", son todos aquellos recursos, herramientas y programas que se utilizan para procesar, administrar y compartir la información mediante diversos soportes tecnológicos, tales como: ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, televisores, videoconsolas de juego, etc.

En principio su objetivo es mejorar la calidad de vida del ser humano con respecto a su entorno.

Y seguro que nos vienen a la mente muchos ejemplos, para los estudiantes, para una mejor comunicación en lugares remotos, para estar más informados o para trabajar de forma ágil, más allá del uso común de las redes sociales.

LA SOCIEDAD DE LA TECNOLOGÍA, LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: TICS

Nuestro despertador es el móvil, nuestra agenda, alarma, cronómetro, calculadora, la cámara y álbum de fotos también. Correos, mensajes, llamadas, conversaciones íntimas, chats con 3, 5, o 20 personas son a través del móvil. El periódico y el "hombre del tiempo", la televisión, la música, el diccionario, la enciclopedia, incluso el monedero...



todo está en un dispositivo electrónico. Es cierto, los tiempos han cambiado y el desarrollo tecnológico está siendo arrollador, estamos inmersos en la sociedad de las TICs. Lo primero que hacemos al levantarnos es mirar una pantalla, "¿tendré mensajes nuevos?", como si los Whatsapps que recibimos fuesen misivas importantes, cuando la gran mayoría son videos de entretenimiento, capturas de twitter, memes, gifs o stickers...

Adultos y también niños estamos hiperconectados: nos informamos, formamos, divertimos, organizamos y relacionamos a través de las TICs. Pero ¿hay algún peligro? **¿Se puede diferenciar uso y abuso?**

GENERACIONES TIC ¿QUÉ ES UN NATIVO DIGITAL?

Los "nativos digitales" son la generación nacida entre los años 1995 y 2015, a quién también se les conoce por Generación Z. Los Millennial (justo la generación anterior) y los nativos digitales comparten características de comportamiento con respecto a las TICs.

En general, estos jóvenes tienen una habilidad innata del lenguaje y del entorno digital ya que han adoptado la tecnología en primera instancia. Las herramientas tecnológicas ocupan un lugar central en sus vidas y dependen de ellas para todo tipo de cuestiones cotidianas.

Son muy rápidos en la toma de decisiones y en todas sus acciones. Así mismo, exigen y quieren resultados inmediatos. Para ellos las opciones son ilimitadas pero el tiempo no, el tiempo es escaso. Por eso se conoce que su tiempo de descarte es de unos 8 segundos, si el tema no les interesa pasan a otra pantalla.

Y un aspecto muy destacable es que les encanta hacer varias cosas al mismo tiempo: son multitarea.

Y esto no solo afecta a los nativos digitales, el uso de la tecnología está transformando nuestra forma de relacionarnos y, sobre todo, nuestra concentración.

Ahora, podemos ver una serie en una plataforma de streaming mientras tuiteamos, mandamos Whatsapps a los amigos a la vez que comemos, o jugamos mientras mantenemos una conversación tras la cena y seguimos un programa de televisión. Hacer varias cosas a la vez se ha convertido casi en la forma de hacerlas.

TICS QUE MEJORAN HABILIDADES EN SUS USUARIOS

La neurocientífica Daphne Bavelier hace quince años que estudia el impacto de los videojuegos en sus usuarios, y junto con el equipo que lidera en las universidades de Rochester (Nueva York) y Ginebra, ha concluido que determinados videojuegos pueden ayudar a sus usuarios a mejorar habilidades de atención, cognición, sensoriales y espaciales.

Concretamente han estado investigando los llamados FPS (first-person shooters), que son un género de videojuegos de disparos en los que el



jugador observa el mundo desde la perspectiva del personaje protagonista, comparando la respuesta cerebral de personas que juegan de forma habitual y otras que no.

En el video "El cerebro bajo la influencia de los videojuegos" explica cómo las personas que participaron en su investigación, después de jugar a videojuegos de acción, mejoraron sensiblemente aspectos como la rapidez en la toma de decisiones, el nivel de atención o el tiempo de reacción, incluso pueden tener un efecto positivo en la agudeza visual, a la vez que pueden utilizarse en la rehabilitación de personas con ambliopía u ojo vago.

ENCONTRAR EL LADO POSITIVO DE LA ECUACIÓN

Bavelier tiene muy claro que "lo importante no son los videojuegos en sí, sino su contenido", de forma que "saber encontrar el equilibrio entre las mecánicas de juego y el contenido es el mayor reto a la hora de crear buenos juegos".

Y aquí está el quid de la cuestión: algo que no es dañino para la salud, sino al contrario, que puede mejorar ciertas habilidades cerebrales, no significa que sea educativo. Y lo explica con una metáfora muy gráfica.



Imaginemos un videojuego como la receta de un plato que vamos a comer. Obviamente lleva diferentes "ingredientes". Podemos cocinar el plato con ingredientes que aporten efectos positivos para nuestra salud, como podría ser el brócoli. O podemos optar por ingredientes más irresistibles y no tan beneficiosos para nuestra salud, como puede ser el chocolate o el azúcar.

Esta es la ecuación por resolver: hay una industria del entretenimiento que ingenia productos atractivos e irresistibles, como el chocolate, entre los cuáles el contenido educativo no es su punto fuerte.

También existen videojuegos educativos, los que tendrían el brócoli como "ingrediente", pero incluso mezclados con la parte atractiva, no nos resultan apetitosos. ¿Quién desearía comer brócoli con chocolate?

Este es el reto de los científicos, encontrar una "marca de chocolate" que sea divertida e irresistible, pero que al mismo tiempo contenga los "ingredientes" beneficiosos y positivos tanto a nivel cerebral como a nivel educativo. Y para que esto funcione es imprescindible que trabajen conjuntamente la industria del software del entretenimiento, los neurocientíficos, editoriales, educadores...

EN LA CLAVE ESTÁ EL EQUILIBRIO

Como en casi todas las cuestiones en esta vida, la clave está en el equilibrio. Pues todo en exceso es malo, no conviene o harta. Como hemos dicho al principio, estamos inmersos en una sociedad hiperconectada y se alza una generación nativa digital, por supuesto que nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos está cambiando, de niños, jóvenes y adultos. Y esto no va a cambiar.

Pero, ante todo hay que dejar claro que, por mucho que nuestros jóvenes utilicen extraordinariamente la tecnología, eso no es sinónimo de tener una adicción, pero sí es cierto que es necesario supervisar y estar al tanto de sus pautas de conductas tecnológicas para evitar problemas mayores y asegurarnos de que

existe un equilibrio entre su vida digital y la que viven fuera de la tecnología.

Catherine L'Ecuyer dice que "la mejor preparación para el mundo online es el mundo real (offline)". Los niños aprenden de las interacciones con humanos, no con pantallas.

Una mirada, guardar un secreto a un amigo, descubrir una piedra enterrada o llegar a un pacto jugando, son actividades que ayudan a potenciar la atención, la planificación, la memoria de trabajo y favorecen nuestro crecimiento intelectual y emocional. Se desarrollan cualidades como la templanza, la fortaleza, la aceptación o frustración, la ira o la alegría. Cualidades que más adelante, de adultos, ayudarán a hacer un uso responsable de las TICs.

Al mismo tiempo y teniendo en cuenta las recomendaciones de exposición a las TICs a partir de cierta edad, podemos extraer provecho de estas, como es jugar a determinados videojuegos, lo cual puede mejorar las habilidades de atención, cognición, sensoriales y espaciales.

LO QUE NUNCA HAY QUE OLVIDAR ES EL SENTIDO COMÚN Y
HEMOS DE ENSEÑAR A NUESTROS NIÑOS Y JÓVENES, QUE
LA TECNOLOGÍA HA DE SER UNA AYUDA Y NUNCA UN
OBSTÁCULO.