

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla



Facultad de Medicina

Licenciatura en Fisioterapia

DHTIC

Profesora: Patricia Silva Sánchez



Ensayo sobre "Abuso de las tecnologías"

ALUMNO: EDUARDO RAMIREZ ROMERO

Horario: 1 - 3 pm

Verano 2012

Índice

Introducción.....	3
Abuso de las tecnologías.....	4
Cuando se hace adicción.....	4
Señales de alerta.....	5
Efectos del abuso de las TIC.....	6
Riesgos que produce el mal uso de las TIC.....	7
Medidas de prevención.....	7
Conclusión.....	9
Bibliografía.....	10

Introducción

Hoy en día el usar de la tecnología se ha convertido en parte de nuestra vida diaria ya que nos facilita la realización de un sinnúmero de nuestras actividades, por ejemplo, la comunicación vía correo electrónico sin importar las distancias representa una ventaja cien por ciento efectiva, el trabajo de forma conjunta en relevantes investigaciones, proyectos, y descubrimientos, en la búsqueda de soluciones a problemas graves que atañen a las distintas sociedades, se llevan a cabo de manera más rápida e interactiva, a través de redes sociales y comunidades virtuales, que permiten el intercambio y la transferencia de información veraz y oportuna. A la mayoría de las personas les constaría mucho trabajo regresar a una vida donde las TIC's no existieran.

Abuso de las Tecnologías

La población juvenil (principalmente) se beneficia bastante de la tecnología ya que esta ayuda a elevar la calidad del proceso educativo al permitir la superación de las barreras de espacio y tiempo, una mayor comunicación e interacción entre estudiantes y profesores, la posibilidad de acceso a un elevado número de fuentes de información, la participación activa en el proceso de construcción colectiva de conocimiento y el desarrollo de las habilidades que esto conlleva

Pero qué pasa cuando ese uso que le damos a la tecnología empieza a convertirse en abuso, cuando muchos jóvenes y adultos se quedan como hipnotizados por la televisión, sin poder despegarse de su consola de videojuegos, manteniendo una relación más estrecha con su celular que con sus familiares y amigos, metidos totalmente en la computadora chateando o jugando por Internet; Estas personas se llegan a alejar tanto de la realidad que muchas veces ignoran por completo el tiempo y espacio en el cual están viviendo.

Cuando se hace una adicción

Determinar una adicción a las tecnologías es una cuestión de analizar el grado de uso por parte de las personas. Así como hay adictos al tabaco o al alcohol hay quienes son adictos al internet, los especialistas de Estados Unidos consideran esta adicción como un problema psiquiátrico; dichos investigadores calificaron esta afición a la red con el nombre de Desorden Adictivo a Internet (DAI). Dice el estudio que una persona que a diario pasa horas frente a la computadora navegando por Internet, enviando correos electrónicos, negociando acciones, chateando o jugando, puede considerarse como un “ciberadicto” y, por tanto, necesita ayuda.

Otro estudio realizado por la doctora Kimberley Young, de la Universidad de Pittsburgh, en Estados Unidos, pionera en el conocimiento de ésta y otras patologías, refiere que esta forma de adicción (en especial la adicción a Internet) afecta a uno de cada diez internautas.

El desarrollo de una adicción a las nuevas tecnologías no diferiría de cualquier otro proceso adictivo, pasando por una primera fase de sensación de disfrute (recompensa), que motiva a perseverar en esa conducta, a dedicarle cada vez más tiempo progresivamente (tolerancia) e inadvertidamente a que dicha situación vaya poco a poco convirtiéndose en una situación de “necesidad”, en la que si no se desarrolla la conducta, se produce un verdadero malestar que puede llegar a ser intolerable para la persona, de modo que se persevera en la actitud no ya por la satisfacción que producía al principio, sino para no sufrir el malestar del abandono de esa práctica (abstinencia).

Las TIC's se transforman en un problema cuando el tiempo de exposición a estas tecnologías supera lo deseable y se empieza a reemplazar el contacto humano directo por el mundo de los espacios virtuales.

Señales de alerta

¿Cómo saber si esta alguien abusando de las TIC's? no hay un numero limite de mensajes llamadas u horas en internet que nos indique que ya estamos cayendo en un abuso pero hay características que nos sirven de alerta las cuales aparecen principalmente en adolescentes que tienen dificultades para relacionarse con su entorno y muestran algunas de las siguientes situaciones:

- Número total de horas que pasa conectado. Se considera más de cinco en las cuales no hace nada de provecho
- Experimenta serias consecuencias relacionadas con el uso de Internet.
- Tiene una intensa intimidad en la red.
- Oculta el tiempo real que dedica al uso de estas tecnologías.
- No puede esperar para llegar al computador y conectarse.
- Baja del rendimiento escolar.
- Disminución del tiempo que dedica a comunicarse con la familia o amigos.

- Imposibilidad de fijar y respetar límites (se propone usarlo en cierta medida, pero es incapaz de parar).
- Desarrolla comportamientos de riesgo en función de la personalidad que adopta (falsa) o de los contactos que realiza (por ejemplo con adultos).
- Muestra agresividad o rechazo a la posibilidad de que se le limite el acceso a estas tecnologías o al tiempo de utilización
- Muestra ansiedad ante la misma limitación.
- Ausencia de amistades “reales”, personalidad solitaria y baja autoestima.
- dejar de hacer otras actividades para dedicarse sólo a manejar la computadora

Además hay una alta correlación entre personas, sobre todo jóvenes, que consumen drogas y abusan de las TIC. Ya que quien abusa, no sólo abusa de una cosa, es decir, la conducta de abuso se replica a través de distintos medios.

Efectos del abuso de las TIC

Cuando la tecnología forma parte de nuestra vida de una manera excesiva la mayoría de nuestros ámbitos, es decir, todo nuestro entorno se ve afectado, pero cabe destacar los aspectos que diferencian una adicción psicológica a una adicción química, y es que la primera no tiene consecuencias físicas negativas tan terribles como las que puede presentar esta última.

Sin embargo las consecuencias son graves también: se llega a descuidar las obligaciones laborales y familiares, se pierden amistades o se entra en una espiral de aislamiento, abandono de las aficiones u otras actividades propias del tiempo libre, descenso del rendimiento académico o laboral, gasto incontrolado, depresión y ansiedad, conductas obsesivas de estar conectado día y noche a Internet, es tanta la obsesión que muchas personas no demuestran interés alguno por cualquier situación o tema de relevancia que esté afectando a las naciones, pero si sus celulares quedan sin

cobertura, pareciera que se les acaba el mundo., la recreación y el compartir se quedan en el olvido, La privación del sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual da lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y deterioro de la salud.

Riesgos que produce el mal uso de las TIC

Es primordial insistir en la importancia de avisar sobre los riesgos de estos soportes. Los niños y los jóvenes son los más expuestos a los peligros generados por la tecnología, algunos de estos son el cyberbullying, el robo de identidad y/o información, el acoso (sexual o no), entre otros.

Nunca se deben dar datos personales, familiares o laborales a una persona que no conoces pues esta puede tener otras intenciones y llegar a lastimarte, tampoco debes mandar fotos o videos a desconocidos pues una vez que los archivos están en internet es muy difícil eliminarlos.

Existen casos sobre muchas señoritas que han sido engañadas y abusadas, hasta el punto de perder la vida por el mal uso de este tipo de tecnología, incluso se ha incrementado la separación de muchas familias por el secuestro de personas o trata de blancas por poner información personal en la web.

Medidas de prevención

Las personas que abusan de la tecnología parecen tener otros problemas que se relacionan con esto como: el sentimiento de soledad, problemas para concentrarse, problemas familiares, etc.

Para evitar eso se debe trabajar en los factores de protección mediante estrategias y recursos que los jóvenes adquieren para "manejar" su propia vida de forma adecuada. Aquellos jóvenes que presentan dificultades en cuanto al uso de las TIC necesitan ser

acompañados en su organización personal, reflexionar sobre las necesidades reales y las creadas, fomentar la creatividad y aprender a valorar las cosas en su justa medida.

Otras medidas de prevención son realizar actividades al aire libre con nuestra familia, amigos o mascotas, practicar algún deporte, encontrar algún hobby; todo esto con la finalidad de no permanecer en un estado de sedentarismo frente a una computadora o cualquier dispositivo tecnológico que no nos trae ningún beneficio (cuando se hace un mal uso).

Es muy importante recalcar los riesgos que conlleva el inadecuado uso de la tecnología y se debe promover el buen uso y todos los aspectos positivos que las TIC's nos brindan.

No se debe estigmatizar el uso de la tecnología, al contrario se debe buscar el balance de su uso.

Conclusión

Debemos usar la tecnología como un medio o aliado para realizar actividades de manera más práctica y rápida, para comunicarnos con amigos y familiares lejanos pero nunca las cambiemos por las relaciones personales: pasar tiempo de calidad con las personas que amamos y apreciamos, realizar actividades al aire libre, tener una vida equilibrada es lo más importante.

Lo correcto es convivir con las nuevas tecnologías de una forma sana, no nos dejemos usar y abusar, no pensemos que el uso excesivo de la tecnología nos hace expertos en su dominio, es ella la que se apodera de nosotros cada vez más robando poco a poco nuestra libertad.

Tenemos que promover el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para dinamizar y potenciar el desarrollo de nuestras habilidades, aplicando las a los diversos campos como la educación, la salud, la investigación etc.

Usemos la tecnología no dejemos que ella nos use a nosotros.

Bibliografía

1. Sánchez Petit, E. (2009). Abuso de tecnologías provoca aislamiento, Venezuela
2. Torres, J. (2009). El abuso de las nuevas tecnologías conduce al fracaso escolar, España
3. Fucci Bornachera, M. (2011). El uso y abuso de la tecnología. Caracas, Venezuela
4. Bermejo, F. (2010). El abuso de las nuevas tecnologías, Madrid, España
5. Lara F, Fuentes M, De la Fuente R, Pérez F, Garrote G, Rodríguez MV. (2009). Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años relación con otras variables psicosociales. Burgos: VB
6. Miranda Levi, C. (2003). Beneficios de las TIC en la Educación,