

## La generación net y la dieta digital

Ayleen Aguilera M.  
Constanza Fuentes T.  
Natalia Ramírez V.  
Gabriel San Martín A.  
Carina Tapia G

Fecha de recepción: 09 de junio de 2013

Fecha de aceptación: 23 de julio de 2013

En la actualidad, vivimos en la llamada “sociedad de la información”, ésta se caracteriza por estar constituida por dos clases de individuos: nativos digitales e inmigrantes digitales. Es precisamente el primer grupo aquel que denominamos como la “generación net”, aquella que vive inmersa en este ciberespacio que, muchas veces, se convierte en una adicción inmaterial. Como todo problema social, diversos investigadores se han dedicado a buscar alguna forma que remedie esta situación. Gary Small (2008) propone “la dieta digital”, ésta guarda relación con bajar de forma gradual el nivel de consumo tecnológico, desde la televisión hasta los juegos de video, pasando por internet, las redes sociales, formas de comunicación como mensajes de textos, Whatsapp, Viber, Line entre otros.

Una adicción puede manifestarse de distintas maneras, pero para que ésta se haga presente hay un factor recurrente, que es el hecho que el individuo que la padece suele presentar algún tipo de carencia. Está claro que no por el hecho de revisar el correo electrónico o la mensajería de texto nos convertimos en adictos, sino que su uso desmedido es lo que

la desencadena. La generación net nace con los estímulos tecnológicos necesarios para que la realidad virtual del ciberespacio sea parte importante de sus vidas, los más jóvenes ya no distinguen entre una realidad física y otra virtual, para ellos es una sola, que se sintetiza en su propia manera de vivir. De allí que surja lo que se denomina “imaginario virtual”, el cual se constituye de la *pancomunicación* (la comunicación es la base de la sociedad), *tecnoinformación* (la comunicación es esencial en la investigación e interpretación de todo tipo de intercambio entre las máquinas y hombres y viceversa) y orientación al futuro (Cabrera 2004).

Si bien aquel imaginario es el escenario de la Sociedad de la Información, es en dicho imaginario en donde los individuos que presentan ciertas características son susceptibles de padecer este tipo de cuadro psicológico. Para Torres y Hermosilla (2012) los factores que se relacionan con una adicción a las TIC son:

Ser adolescente: en esta etapa cronológica son aquellos quienes más usan la red en tanto les ayuda en su búsqueda de la identidad.

Vulnerabilidad: existen individuos en donde el medio los hace ser más propensos a desarrollar una adicción como el acceso a la tecnología de manera más fácil y rápida.

Características de la personalidad: algunas personas poseen ciertos rasgos psicológicos como la disforia, la impulsividad, entre otros que los hacen ser más proclives a generar adicciones.

Insatisfacción personal: el hecho de tener algún aspecto afectivo que falte en la persona puede conllevar a suplirlo con sustancias o bien con otras inmateriales que traten de completar aquello que no está.

Si bien nos encontramos inmersos en una sociedad informatizada y las TIC son parte de nuestra realidad, existen individuos que poseen todos aquellos factores antes mencionados y que se han vuelto dependientes sin darse cuenta. Small señala que “los mismos caminos neuronales del cerebro que refuerzan la dependencia de estas sustancias pueden concluir a conductas tecnológicas compulsivas igual de adictivas y potencialmente destructivas” (Small, 2008: 66), es decir, la sobre exposición que se genera frente a aparatos causa problemas tan graves como una adicción de orden menor. Además, añade que “los adictos a internet dicen que con sólo poner en marcha el ordenador sienten un estallido de buen humor, una euforia” (Small, 2008:66), ya que se sienten potencialmente controladores de la situación y que pueden tomar o dejar estas herramientas. No obstante, no debemos considerar que sea un problema propio de los

adolescentes, ya que al igual que las adicciones a drogas o alcohol, la adicción a Internet afecta indistintamente a personas de todos los rangos etarios y de todos los tipos de estilo de vida, es así como pueden verse sumidos en este problema personas tan diversas como dueñas de casa, estudiantes universitarios, niños menores de 10 años, oficinistas y, por su puesto, adolescentes. Por esta razón es que, por muy soterrado que se encuentre este problema, no debemos hacer oídos sordos, pues puede que nosotros mismos seamos adictos a estos sistemas. Ante esto hay que ser categóricos: todos estamos en “peligro” de convertirnos en fanáticos seguidores de las aplicaciones de la Red, por mínimas que sean nuestras conexiones o por simples que las veamos. A tal grado puede llegar la forma de estar inmersos en este mundo net que muchas veces olvidamos lo que ocurre a nuestro alrededor. Un estudio de la Universidad de Stanford nos revela que hasta un 14% de quienes emplean un computador se olvidan de compartir tiempo con sus seres más cercanos e incluso de realizar actividades necesarias para el ser humano como es dormir; por lo que podemos afirmar que la comunidad, independiente de su edad, pasa más horas conectada a la Red que compartiendo con sus pares de forma presencial.

Similar situación evidenció el estudio realizado por el proyecto “24 horas sin medios” y “El mundo desconectado”, llevado a cabo por la Universidad de Meryland,

Estados Unidos, en el que se les pedía a los estudiantes que se aventuraran a estar desconectados de los medios tecnológicos como MP3, Internet como buscador, Facebook, teléfonos móviles con conexión a Internet, etc., para que luego registraran sus experiencias y las compartieran. Dentro de estas reflexiones fueron los mismos estudiantes quienes evidenciaban que muchas veces les costaba estar desconectados de los aparatos tecnológicos y de comunicación “¡Después de esto, no puedo vivir sin los medios de comunicación! Necesito mis redes sociales, mi móvil, mi MAC, mi MP3 ¡siempre! Los informes muestran que las tecnologías digitales se han hecho esenciales y omnipresentes” (Moeller, Powers, Roberts, 2012: 48). Sin embargo, no todos los casos evidenciaron malestares frente a la desconexión, el artículo indica que hubo casos en los que “muchos estudiantes señalaron algunos beneficios de la desconexión temporal de los medios de comunicación: una sensación de liberación o independencia, un sentimiento de paz y felicidad, una mejor comunicación con familiares y amigos cercanos y más tiempo para hacer cosas que habían descuidado. En raras ocasiones, aunque sí en algunos casos, los alumnos expresaron su deseo de reservar un tiempo para desconectarse nuevamente de los medios de comunicación en el futuro” (Moeller, Powers, Roberts, 2012: 49).

Ahora bien, si en la educación se suele hacer hincapié en que la tecnología es una buena

herramienta de estudio, que ayuda al profesor y al estudiante a revisar mayor cantidad de información, ¿por qué ahora sería algo malo? Pues bueno, no es que sea un elemento negativo, al contrario; es cierto que las TIC están al servicio de una mejor educación (como herramienta de apoyo), y que a los jóvenes se les exige utilizar estas herramientas, pero también es cierto que “hoy en día los estudiantes reciben muy poca o nula formación acerca de sus posibles consecuencias. Los alumnos no pueden aprender a participar plenamente en la sociedad como ciudadanos y consumidores ni pueden tener valoración global sin haber reflexionado acerca de su propia dieta comunicativa” (Moeller, Powers, Roberts, 2012: 49). Entonces, la tarea de los adultos consistirá en encaminar a los adolescentes en un buen uso de estas herramientas de estudio y comunicación.

Frente a este panorama, cabría tomar en cuenta la propuesta que plantea Small (2008) en su libro “El cerebro digital”; en esta nos plantea la posibilidad de llevar a cabo una dieta digital en la que generaremos una graduación del uso de las tecnologías, dando la posibilidad de alternar la comunicación digital con la cara a cara. Como prioridad el autor nos sugiere poder recuperar el sentir humano; pues si bien Internet y los aparatos tecnológicos son percibidos como una extensión de nuestro cuerpo, esto contrasta con el olvido en que se encuentra la sensibilidad con la que contamos para poder

decodificar mensajes más complejos y llenos de matices, como son los que se dan en la comunicación cara a cara. Ante tal realidad es preciso comenzar a apagar, a desconectarnos, no del todo, sino que como un proceso. Realizar una medición del tiempo que vivimos conectados para, de esta manera, poder saber cuán adictos somos. En Muchas de las entrevistas que aparecen en su obra encontramos testimonios de estudiantes en donde se reconocen como personas incapaces de poder realizar una buena lectura de signos no verbales; comprenden lo que se les dice, es decir, manejan el código lingüístico, pero no así lo pragmático del intercambio comunicativo, para lo cual el autor postula poder jugar a un juego de mímicas a manera de generar los puentes cerebrales que han dejado de existir por causa del no uso de estas habilidades humanas. En síntesis, el neurólogo propone llevar a cabo esta dieta mediante diversos test y juegos, para, de esta manera, lograr la disminución progresiva del uso de aparatos tecnológicos, recobrando así los puentes cerebrales encargados de facilitar la decodificación de la comunicación paraverbal, proxémica y kinésica que se ha perdido por el uso excesivo de dispositivos digitales.

¿Es importante para los nativos digitales desarrollar las habilidades de comunicación no verbal para ser empleadas en su vida diaria, considerando el medio en el cual se desenvuelven? Esta una gran interrogante que nos plantea el siglo XXI y que en especial emplaza a la educación a responderla. No

podemos negar que los adolescentes sí están conectados la mayor parte del día, pero también debemos promover actividades que nos permitan precisamente desconectarlos de la tecnología y conectarlos a ellos mismos, hacia lo que piensan, pero por sobre todo hacia lo que ellos sienten y creen.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Cabrera, Daniel H. 2004. La matriz imaginaria de las nuevas tecnologías. *Comunicación y Sociedad* Vol. XVII • Núm. 1: 9-45 [en línea]. Disponible en [www.unav.es/fcom/.../es/articulo.php?art\\_id=72](http://www.unav.es/fcom/.../es/articulo.php?art_id=72) [Consulta 12/05/2013].
- Moeller Susan, Powers Elia, Roberts Jessica. 2012. <<El mundo desconectado>> y <<24 horas sin medios>>: alfabetización mediática para la conciencia crítica de los jóvenes. Disponible en [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6122/El\\_mundo\\_desconectado.pdf?sequence=3](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6122/El_mundo_desconectado.pdf?sequence=3) [Consulta 20/05/2013].
- Small, Gary. 2008. *El cerebro digital*. Barcelona: Urano.
- Torres Luisa y Herмосilla. 2012. *El papel de la Educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología*. Disponible en <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4161960.pdf> [Consulta 20/05/2013].