



## Vacaciones y el uso de tecnologías

El uso de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TIC) a través de redes sociales, pantallas, y videojuegos, se ha transformado en parte importante de nuestras vidas, cambiando radicalmente la forma de comunicarnos, vincularnos con el otro y conectarnos con el mundo, siendo un eje central para la realización de muchas actividades cotidianas, académicas y laborales, en personas de todas las edades.

Debido a esta razón resulta válido preguntarse: en vacaciones, ¿qué tan recomendable es continuar con el uso de TIC? Ante esto, no existe una respuesta absoluta y debemos mirar los procesos que subyacen a una óptima recomendación, dado que las vacaciones parecen un momento ideal para utilizar de manera excesiva o de desconexión total de las TIC. Es importante reconocer que el

empleo de estas tecnologías ofrece aspectos positivos para el desarrollo humano, en sus distintas etapas y complejidades, como la globalización de la información, rapidez e inmediatez de la comunicación, satisfacción inmediata, distracción, entretenimiento y aprendizaje.

Sin embargo, su consumo excesivo tiene un impacto negativo en la salud física (problemas de visión, dolores musculares por la posición y alteraciones en el sueño.) psicológica (ansiedad, adicción, estrés y fatiga, dificultades en procesos cognitivos como la atención y memoria y la regulación emocional) y social (menor interacción cara a cara o ciberacoso, por mencionar algunos).

Bajo esta mirada, se recomienda el uso consciente como una alternativa más sana de su incorporación en nuestras vidas, que permi-

tan un real descanso en vacaciones y así optimizar el bienestar integral.

¿Qué significa consciente? que seamos responsables y capaces de decidir el manejo de TIC respecto a la cantidad de tiempo que se le destina y al contenido al cual nos exponemos, sin que interfiera con otras actividades ni con el descanso, tendiendo a un equilibrio entre sus beneficios, sin vernos en riesgo de sus efectos negativos. La siguiente pregunta puede ayudar a decidir en el día a día: ¿qué tanto me beneficia el uso de tecnología en este preciso momento?

**Matías Cruces**  
coordinador Centro de  
Atención Psicosocial  
Universidad de las Américas