

## La columna de...

RODRIGO TORRES ANDRADE,  
ACADÉMICO E INVESTIGADOR USS

### Conectados, pero distraídos

Desde niños asociamos el futuro con el desarrollo tecnológico: autos voladores y robots trabajando en casa forman parte del imaginario colectivo. Hoy, con más del 95% de la población usando un teléfono inteligente, tenemos acceso al conocimiento de la humanidad en nuestro bolsillo. Así, lo que hace unas décadas hubiese constituido el argumento de una novela nos revela que ese futuro ya nos ha alcanzado, al menos en parte. Pero ¿estamos preparados para esta tecnología?

La atención es un proceso complejo y que, en consecuencia, cuenta con múltiples definiciones. Podemos definirla en términos simples como aquellas funciones cerebrales que influyen el rendimiento ante el desarrollo de una tarea. La atención resulta crítica para el aprendizaje, permitiéndonos centrarnos en aquellos estímulos relevantes y descartar aquellos distractores.

Lamentablemente, muchos estudios sugieren que la sola presencia de un teléfono inteligente disminuye nuestra atención, reduciendo la capacidad de desarrollar actividades de manera eficiente. En ambientes de laboratorio, esto se evalúa con tareas que requieren un bajo esfuerzo cognitivo; por ejemplo, encontrar la letra "p" oculta en una serie de letras "d" y "b".

Si lo proyectamos al efecto en el aprendizaje en un entorno real como un colegio, es fácil intuir el impacto negativo que un teléfono inteligente tiene. Sin embargo, su impacto negativo no sólo se limita al efecto directo de reducir nuestra atención y aprendizaje en una sala de clases. El uso de aparatos tecnológicos durante la tarde-noche también afecta nuestra calidad de sueño.

Dormir bien es fundamental para la consolidación del aprendizaje, proceso por el cual las nuevas conexiones neuronales se estabilizan, permitiéndonos formar aprendizajes duraderos. Reducir estos impactos negativos es tan simple como no tener aparatos tecnológicos en una sala de clases y evitar su uso en la tarde-noche, pero ¿somos capaces de hacer esto?

Ahora, no todo es negativo. Los aparatos tecnológicos se pueden utilizar para contribuir a la actividad cognitiva de personas mayores y fomentar el aprendizaje en estudiantes mediante aplicaciones interactivas. La responsabilidad está en nuestras manos. Así, si bien un futuro apocalíptico controlado por máquinas es más bien irreal en el contexto actual, nuestra propia falta de autocontrol en el uso de la tecnología es el peligro del que debemos hacernos cargo hoy, a nivel personal, familiar y social.