



Imagen ilustrativa tomada de [shorturl.at/ovJV9](https://shorturl.at/ovJV9) [1].

Experto brinda charla sobre el uso de la tecnología

## **Prefiere usar la tecnología que compartir socialmente ¡cuidado! podría ser dependencia**

26 de Octubre 2020 Por: [Irina Grajales Navarrete](#) [2]

El evento fue organizado por la Comisión de Directores y Directoras de Tecnologías de Información del Conare

No importa la edad que usted tenga, niño, adolescente o adulto. **Si usted prefiere estar horas frente a una computadora, tablet o haciendo uso de su teléfono celular, antes que compartir con otras personas, podría estar ante una conducta de dependencia.**

Así lo explicó el doctor Rolando Pérez, profesor catedrático del Instituto de Investigaciones Psicológicas [3] y de la Escuela de Psicología [4] de la Universidad de Costa Rica [5] (UCR), durante el webinar “Uso adecuado de dispositivos tecnológicos pensando en la Salud Mental”.

El evento fue organizado por la Comisión de Directores y Directoras de Tecnologías de Información del Consejo Nacional de Rectores [6](Conare), la cual es coordinada por el Departamento de Administración de Tecnologías de Información y Comunicaciones [7](Datic), del TEC.

El Doctor, graduado en la Universidad de Frankfurt, Alemania, señaló que es importante reconocer que **hay una actitud excesiva, cuando una persona está dejando de comunicarse con otras, deja de hacer cosas que antes hacía y no quiere emprender actividades fuera de casa.** “Esto nos dice que la persona requiere ayuda de la familia, y en algunas ocasiones, puede necesitar apoyo de un profesional”, afirmó.

“Los dispositivos son importantes porque nos ayudan a estudiar, trabajar e incluso nos entretienen, pero no podemos estar mañana, tarde y noche en ellas. **Debemos tomar tiempo para hacer ejercicio, compartir con amigos o familiares, leer o buscar actividades de entretenimiento más allá de los teléfonos o las computadoras**” agregó.

De acuerdo con el especialista, en el caso de las niñas, niños y adolescentes, si las personas cuidadoras ven estas conductas, hay que prestar atención, uno como adulto debe decirles “hay que hacer una pausa”.

“Ahora, tampoco hay que entrar en crisis, porque mi hijo o hija pasa todo su tiempo libre en videojuegos y pegado al celular. No debemos preocuparnos, **debemos ocuparnos, comunicarnos con el menor, poner límites y diversificar**” indicó Pérez, quien actualmente es profesor e investigador de la Universidad de Costa Rica.



Imagen ilustrativa tomada de [shorturl.at/kIJMT](https://shorturl.at/kIJMT) [8]

En el caso de los adultos, es igual. Para el especialista si usted necesita la tecnología para trabajar debe ponerse límites. **“Después de finalizada la jornada laboral no debemos usar la tecnología sino es necesario.** Por ejemplo, hay personas que estuvieron todo el día trabajando y cuando terminan, siguen conectados, revisando redes sociales o la Internet”.

**Entre los efectos que causan el uso excesivo de pantallas y dispositivos se encuentran cansancio, dificultades de atención, problemas para dormir, stress, descuido de la interacción con amistades y familiares y un tiempo libre empobrecedor.**

El experto finalizó su exposición recordando que los niños menores de tres años solo deben estar expuestos a estas tecnologías en compañía de la madre o el padre, de modo que como un medio de interacción y aprendizaje..

“No debemos poner solo a un bebé a ver caricaturas, películas o novelas, porque en los primeros años de vida no hay reconocimiento de la secuencia de los relatos. **Los niños a estas edades no reconocen las caricaturas. Por ejemplo, en un momento de la vida el niño no diferencia entre los personajes animados y las personas. Ellos solo perciben imágenes y sonidos**”, puntualizó.

La recomendación en dicho caso es utilizar la tecnología solo para procesos de estimulación como escuchar música o alguna actividad de aprendizaje, pero muy puntual.

Durante el webinar se consideraron investigaciones relacionadas con el exceso en el uso de dispositivos electrónicos que terminan afectando la salud de las personas. Para ver la charla completa puede dar click aquí.

---

**Source URL (modified on 11/10/2020 - 08:47):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3750>

### **Enlaces**

[1] <http://shorturl.at/ovJV9>

[2] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/irina-grajales-navarrete>

[3] <http://www.iip.ucr.ac.cr/>

[4] <https://www.psico.ucr.ac.cr/index.php/es/>

[5] <https://www.ucr.ac.cr/>

[6] <https://www.conare.ac.cr/>

[7] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-administracion-tecnologias-informacion-comunicacion/servicios>

[8] <http://shorturl.at/kIJMT>