

El poder de la tecnología y su influencia sobre la comunicación actual



Carolina Alvarez

*Directora Comercial & Mercadeo
Zona Franca del Pacifico*

El último estudio de Hootsuite dentro de su Informe Digital 2022 nos ilustra la situación. Al cierre del 2022, se estima que los usuarios de redes sociales llegaremos a ser 4.62 billones de personas, un 58.4% de la población total mundial. El tiempo en pantalla a nivel mundial se calcula en ser de 6 horas y 58 minutos mientras que en Colombia llegamos a 9 horas y 38 minutos convirtiéndonos en América y Latina y el Caribe, en el octavo país con la mayor tasa de penetración de redes sociales de acuerdo con Statista 2022.

La tecnología a través de sus redes sociales nos arrasa, es innegable discutir su poder.

Destaquemos primero lo positivo de la mismas. El acercamiento con las latitudes del mundo, la información en tiempo real, la creación de millones de empresas a través de las plataformas la cual ha desencadenado una masiva generación de empleo dinamizando la economía, el uso de estas como una herramienta para facilitar la ejecución de muchas de nuestras tareas diarias como realizar pagos, compras, reservas, transferencias. De resaltar, además, el acceso a todo un universo de generación de conocimiento con cursos de todo tipo, aprendizaje de idiomas, y lo mejor de todo, en muchos casos sin costo alguno.

Ahora miremos la otra cara. Consumo del tiempo, problemas de salud mental, el irresponsable uso de nuestros datos personales que en muchos casos se han usado para la clonación, estafa y suplantación. Redes de tráfico y microtráfico de todo tipo, stalking, catfishing, cyberbullying, violencia y uno de los más latentes y peligrosos de nuestra

era; El impacto psicológico sobre nosotros los usuarios, hoy denominado por los expertos como IAD – Internet Addiction Disorder o ciberadicción.

Lo anterior, aun más perjudicial sobre niños y adolescentes quienes desarrollan adicionalmente y a una mayor escala insatisfacción personal, baja autoestima, depresión, hiperactividad y tristemente el reemplazo de las relaciones y contacto humano por el cibernético de acuerdo con el último estudio realizado por The Mayo Clinic en mayo de este año.

La casuística es evidente. Sufrimos de un impacto alto, real y alarmante de manera transversal a nivel mundial que atraviesa género, edad, nivel socio económico y trasciende a todo nivel afectando nuestra comunicación como seres humanos. Ahondando un paso más allá, influencia además nuestras opiniones sobre la vida y distintos temas a veces penetrando nuestro

subconsciente de manera silenciosa.

Entonces, ¿Cómo trascender del problema a la solución? Como respuesta corta, el camino no es sencillo, toma tiempo y requiere trabajar en distintos frentes. Debemos mitigar esos impactos negativos para hacer uso de la tecnología adecuadamente y aprovecharla como una excelente herramienta de comunicación. Para encaminarnos en la dirección correcta debemos primero definir su uso/s y el número de redes que uso. ¿Cuál es mi razón principal para estar en redes sociales? Información, negocio, educación, ocio etc. Revisar los motivadores y las redes que hacen match con estos. A partir de esto defino mi objetivo y el número de redes en que quiero estar.

Segundo, delimitar mi tiempo en pantalla. De manera sencilla, todos los dispositivos tienen la opción de validar el número de horas que dedico a las redes sociales. A partir de este, puedo establecer una meta que me

permita alcanzar mi objetivo dentro de las redes sociales con un tiempo adecuado. Así mismo, estoy estableciendo el tiempo en que no voy a hacer uso de ellas generando el equilibrio necesario para una adecuada salud mental.

Tercero, establecer a consciencia que tanto quiero compartir dentro de las redes sociales y el número de personas a quien sigo y me siguen. ¿Deseo compartir cada segundo de mi vida, mi entorno y lo que hago? o ¿decido limitar mi información y vida para compartir únicamente algunos aspectos de ella? Esto será fundamental para que las mismas redes a través de sus algoritmos rastreen o hagan un “tracking” como se define de tu comportamiento digital. Naturalmente, entre mas abierto estas (mayor número de personas seguidas y que te siguen, mayor cantidad de información compartida, tags, hashtags, mayor número de horas dentro de ellas) estarás más expuesto en todo sentido dentro del mundo digital.

Finalmente, el mensaje se redondea en actuar con responsabilidad. Responsabilidad a la cual se le debe sumar lógica de aprovechar positiva y constructivamente el universo a disposición que se ha creado a través de la tecnología. No permitir que la tecnología nos gobierne e influya dentro de un espiral destructivo cuando tenemos las herramientas y el criterio para poner nosotros los límites y no de manera contraria. Solo así, podremos aprovechar, disfrutar y usar esta para una comunicación sana, oportuna, eficiente y veraz.



**ZONA FRANCA
DEL PACIFICO**
MERCADOS SIN FRONTERAS

Foto de rpa creado por freepik - www.freepik.es