**LA TECNOLOGÍA Y EL CAMBIO CULTURAL**

Realice la siguiente lectura:

Estamos enfrentando cambios culturales que influyen dramáticamente en la forma en que vivimos y nos obligan a adaptarnos a nuevas situaciones; me refiero al avance tecnológico y al cambio en la comunicación a partir de las redes.

Este nuevo paradigma promueve la velocidad en todos los ámbitos. La hiperconexión tiene aspectos positivos como, por ejemplo, la gran cantidad de noticias y opiniones que circulan por la red que garantizan pluralidad y mayor control sobre los gobiernos. Es más difícil que desde el poder se pueda engañar a la gente manejando monopólicamente los medios, o controlando la información de manera espuria. Desde el punto de vista laboral, somos más eficientes y podemos imprimir mayor velocidad en el intercambio de ideas, documentos y en la comunicación en general, incluso en algunos casos podemos trabajar fuera de la oficina y hasta en nuestras casas.

Accedemos fácilmente a la comunicación gratuita, rápida y hasta con imagen de video de muy buena calidad para conectarnos con familiares y amigos que se encuentran viajando o viviendo en otros países. Estas tecnologías permiten incluso atender a un paciente que está ubicado en el exterior. Yo mismo he tratado a personas que se encuentran a miles de kilómetros, con la misma eficacia con la que lo hago con otros sentados en mi consultorio a un metro de distancia.

Paradójicamente, toda esta comodidad y facilitación comunicacional de la era digital presenta otra cara no tan beneficiosa. Estamos frente a una sociedad más aislada, con menos contacto directo de persona a persona. Una sociedad que vive siempre apurada, ansiosa y sin tiempo para la reflexión. Los teléfonos inteligentes nos conectan todo el tiempo con otros y nos permiten compartir cada instante en vivo, pero sin duda han roto con la intimidad. Las personas dejamos de vivir el momento; en vez de experimentar y disfrutar de lo que estamos haciendo, ocupamos ese tiempo sacando selfies y subiéndolas a las redes. La conexión real y la capacidad de vivir momentos de calidad está disminuida. En muchos casos perdemos de vista que hay determinados aspectos de la vida que deberían ser propios; el límite entre lo privado y lo público es borroso, esto a veces tiene consecuencias.

En esta sociedad de la globalización, en la que el consumo marca el camino, en la que los resultados inmediatos son venerados sin importar las consecuencias del mañana, en la que la exposición es sinónimo de éxito, en la que el contacto directo quedó reducido por la conexión digital, es difícil que tengamos tiempo para lo interior, la contemplación, las emociones, lo espiritual y mucho menos para compartir tiempo de calidad o conectarnos profundamente con nuestros amigos, parejas y familia.

Esta nueva forma de vivir presenta grandes desafíos. Las nuevas tecnologías, fundamentalmente las asociadas a la comunicación, sumado a nuestra necesidad de cumplir de forma rápida y eficiente con todas las tareas que nos imponemos, nos llevan a fuertes cargas de estrés y al aislamiento, lo que puede enfermarnos física y psicológicamente.

Pequeños consejos:

-Acostúmbrate a apagar el celular para poder compartir y disfrutar momentos de calidad con tus seres amados. A veces una mirada en silencio conecta más que las redes sociales.

-No permitas que la tecnología se convierta en una adicción que te controle, acuérdate de las palabras de Confucio: "Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos".

-Soltá las redes y enrédate con tu pareja, ¡es más divertido!

-Procurá que la vida digital no reemplace a la real. La conexión a través de internet no es más que un espejismo, nunca te va a completar como el contacto directo y real.

-Tratá de parar con la necesidad insaciable de hacer todo ya, bajá un cambio, la vida despacio es más interesante.

Tomado de: https://www.totalmedios.com/nota/35421/la-tecnologia-y-el-cambio-cultural

**ACTIVIDAD DE CLASE**

**En su cuaderno, construya un mapa mental o conceptual y un afiche exponiendo las ideas centrales del tema.**