

## (Des) conectados

Actualmente, la tecnología se ha convertido en un elemento necesario en nuestras vidas y no cabe duda de que ha introducido grandes avances que hacen más fácil nuestro día a día.

Pero, ¿realmente es tan positiva como pensamos?

Las nuevas tecnologías y concretamente las redes sociales se crearon con el objetivo inicial de romper la barrera espacio-temporal permitiéndonos contactar de forma instantánea con familiares y amigos. Sin embargo, estas son un arma de doble filo, porque debido a su mal uso han desembocado en problemas como insomnio, estrés e incluso en una dependencia similar a la drogadicción, ya que, según un estudio de la Universidad de Harvard (2012), *la exposición a ellas activa las mismas zonas del cerebro que el consumo de drogas.*

Así pues, le damos un mal uso cuando le otorgamos más importancia a nuestra imagen en la red que a nuestra vida real. Hoy en día, sentimos la necesidad de estar constantemente conectados y publicando todo lo que hacemos, ya sea qué estamos comiendo, con quién estamos o qué película estamos viendo. Por lo que, debido al simple objetivo de mostrar una vida “perfecta” la cual valoramos en función del número de “*followers*” y “*likes*”, hemos rechazado a nuestra privacidad.

Para darnos cuenta de la repercusión de este fenómeno, basta con hacer una comparativa entre nuestro modo de vida hace 10 años y ahora.

Antes, en nuestro tiempo libre, disfrutábamos con la familia y amigos, ya que podíamos desconectar de nuestro trabajo realmente. En cambio, en la actualidad, no somos capaces de apagar el móvil, por lo que esta total disponibilidad nos lleva a que cualquiera, incluso nuestro trabajo, pueda contactar con nosotros a cualquier hora.

Las relaciones personales también se han visto resentidas, y es que, necesitamos que la otra persona esté constantemente disponible para nosotros y si no es así lo achacamos a una posible infidelidad o a una falta de atención.

Finalmente, concluyo planteando si realmente nos merece la pena todo lo que estamos sacrificando y olvidando por vivir conectados continuamente.