

TENDENCIAS

6 cosas que la tecnología nos ha robado

El Ciudadano · 28 de julio de 2015





Haz cuando puedas el siguiente ejercicio: mira a tu alrededor en un lugar lleno de gente (el metro, la consulta del médico, un restaurante) y cuenta **cuántas de las personas presentes están inmersos en su móvil o tableta**. ¡Te asombrará lo que observas!

Seguro que el porcentaje de “tecnologizados” será más del 80%. Todos enfrascados en las redes sociales, en los mensajes, en los videos, en sus correos.... ¿y dónde quedó la vida? muy por detrás del facebook, youtube, whatsApp, gmail, android y apple.

Lo más alarmante es que las nuevas generaciones nacidos a partir del año 2000 en adelante conviven con la tecnología y la saben usar muy bien. Un niño de 1 año sabe que para usar un móvil debe mover el dedo índice de arriba hacia abajo. Una pequeña de 2 años le pide a su madre ver cómo salió en la foto que acaba de tomarle en el parque. Y así los ejemplos siguen...

¿Te has parado a pensar

todas las cosas que

nos ha quitado la tecnología?

Es verdad que también nos ha otorgado miles de beneficios, tampoco es cuestión de irse a vivir al medio de la montaña o a un templo budista. Pero todo tiene un límite y **hay una línea muy delgada entre usar los dispositivos para lo necesario y ser dependientes de ellos.**

La tecnología nos ha robado partes importantes de nuestra vida, algunas de ellas son:

1-Los propios pensamientos. No pasamos tiempo a solas con nosotros mismos. No meditamos con la almohada. No nos quedamos pensando lo que nos ocurre o qué decisión tomar. **Cuando la mente no está tan estimulada puede vagar libremente y ayudarnos a solucionar problemas, tener ideas brillantes...** De a poco, la tecnología está matando nuestra creatividad e imaginación.

2-La experiencia de perderse. ¿Cómo hacía la gente antes cuando no había GPS? preguntaba a un transeúnte, trataba de descifrar un plano en un papel o se perdía. Nada mejor que estar en una ciudad y descubrir aquello que no se incluye en las guías

turísticas. Esto casi no ocurre porque en seguida vamos al maps del móvil. **A veces, es preciso perderse para encontrarse con lo esencial.**

3-La oportunidad de relacionarte con desconocidos. Volviendo al ejemplo del viaje, antiguamente preguntabas a una persona que parecía ser residente de la zona y quizás hasta se convertían en buenos amigos. También lo podemos aplicar con nuestro círculo íntimo. **A través de una pantalla, no se pueden comprender los sentimientos por más que usemos emoticonOs o música, para ello necesitamos estar “cara a cara”.**

4-El sonido del silencio. El mundo occidental y de las grandes urbes está repleto de ruidos. **La tranquilidad y el equilibrio se encuentran en el silencio.** Podemos conectarnos con nosotros mismos, disfrutar de la ausencia de ruidos molestos y empezar a conocer el precioso silencio.

5-La energía del ambiente. Está comprobado científicamente que los aparatos como el televisor o el ordenador llenan de malas energías una habitación. Por ello, se aconseja no tenerlos en el cuarto o encenderlos antes de dormir.

Por otra parte, estamos tan acostumbrados a tomar fotografías de todo lo que vemos, que nos perdemos la oportunidad verdadera de disfrutar del paisaje. **A través del ojo**

de la cámara o la pantalla del móvil no se puede apreciar la grandiosidad de la naturaleza, los aromas, los sonidos ni las emociones.

¡Empieza a vivir

más allá de un dispositivo!

6-La relajación. Antes de que existiera el móvil las personas se comunicaban de vez en cuando si vivían lejos o bien se visitaban si estaban cerca. **La ansiedad que produce hoy en día enviar un mensaje y que no sea respondido al instante nos genera una gran cantidad de estrés.** ¡Y ni que hablar de ver las dos tildes en azul en el WhatsApp o la hora de visto de Facebook! Podemos llegar a enloquecer.

Llevamos el teléfono hasta al baño, dormimos con el aparato pegado a la almohada, lo dejamos encima del escritorio en la oficina o en el banco de la escuela. No podemos esperar un segundo a que termine de sonar para contestar. **Reduciendo el uso de la tecnología estarás más tranquilo y relajado.**

Y por último, **al usar tanto el móvil te estás perdiendo los detalles y la alegría de vivir con intensidad.**

¿Cuándo ha sido la última vez que viste el atardecer, la lluvia caer o los pájaros volar?

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano