

**ACCIONES PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS ADICTOS A LA
TECNOLOGÍA EN LAS COMUNIDADES.**

Lic. Miguel Lourenco, Lic. Jorge Alfredo Benese

RESUMEN:

En pleno siglo XXI marcado por una situación que las naciones más poderosas y pobres, en que la informática, la biotecnología, la tecnología como nuevas energías y novedosos materiales del trabajo para la sociedad aumentando la producción y la productividad en las diversas ramas del saber. A pesar de los resultados agradables también traen consecuencias negativas en el proceso de formación integral del niño; la cuestión radica en que los niños por su mayoría ya no le prestan mucha atención las actividades naturales, sino las más modernas esto entorpece el desarrollo de la personalidad de los niños. Como consecuencia diariamente en el mundo se incrementa la cantidad de niños adictos a la tecnología según varias informaciones dadas por los especialistas de la salud, causándoles enfermedades, cardiovasculares, diabetes, problemas emocionales, mentales, distracciones, afectando así el proceso de formación de valores, por este propósito en este trabajo se reflejará como influye de forma negativa la adicción de la tecnología en las edades tempranas, donde proponemos acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos al tecnología en las comunidades.

Desde que el hombre nace recibe influencias de carácter social (escuela, familia, comunidad) y biológico (herencia), ambas asumen un papel trascendental en el proceso de socialización e individualización. Esto hace que el hombre se desarrolle en constante cambio de acuerdo con la situación económica y social que le rodea, algo que implica progresos y fracasos como resultado de su propia inteligencia.

La interacción del hombre con el mundo material, mediante la actividad y comunicación, permite hallar soluciones a los problemas y satisfacer sus necesidades

en múltiples ámbitos de la vida, con la aspiración de garantizar un futuro agradable tanto personal como de la sociedad en general.

El constante desarrollo tecnocientífico ha hecho al ser humano perfeccionar y regenerar sus condiciones de vida y trabajo disminuyendo la mano de obra en busca de una mayor productividad con eficiencia y eficacia.

Los años van pasando y el hombre no para de ingeniar, pero nunca se debe olvidar que todo lo que crea arrastra, junto con lo positivo, consecuencias negativas. Sin disgustar a nadie podemos expresar que la proliferación de la tecnología trae consigo otros problemas en la vida cotidiana, en especial la salud, y afecta en notable medida el desarrollo integral de los niños que son el futuro del mundo.

Estamos ante una situación en que la informática, la biotecnología, la tecnología, otras fuentes de energía y los nuevos materiales pueden incidir de manera negativa en el proceso de formación integral del niño, pues en su mayoría no le prestan mucha atención las actividades naturales, sino que prefieren las más modernas, algo que entorpece el desarrollo integral.

Diariamente la atención se centra cada vez más en el hombre y sus valores, en la misma medida que se polarizan las fuerzas sociales al descubrir los desafíos del hombre ante el nuevo milenio, expresados sobre todo en la defensa de la cultura y los valores aceptados por la humanidad a lo largo de su historia.

En aras de colaborar con este esfuerzo mostraremos, según nuestro punto de vista, consecuencias negativas y positivas del uso inadecuado de la tecnología en edades tempranas, cuando algunos niños se tornan adictos a la tecnología.

Los padres y maestros desempeñan la función catalizadora de las aspiraciones humanas y constituyen el hilo conductor en el quehacer generacional de cada época. Por lo antes planteado nuestro objetivo es proponer acciones para el uso del tiempo libre en niños adictos a la tecnología en la comunidad.

Al referirnos a niños adictos y a la tecnología es oportuno definir estos términos de acuerdo con varios criterios y consideramos que los siguientes se acercan suficientemente al asunto.

Adicto: Dedicado, inclinado, apegado. Persona dominada por el uso de ciertas drogas o con demasiada afición a ciertos juegos. (*Diccionario Ilustrado Milenio*)

Tecnología: Conjunto de conocimientos técnicos y científicos aplicados a la industria. Tratado de términos técnicos; lenguaje técnico de una actividad científica, ciencia o arte. (*Diccionario Ilustrado Milenio*)

CARACTERIZACIÓN DE NIÑOS ADICTOS A LA TECNOLOGÍA.

Son niños que dedican casi su mayor tiempo libre en jugar con videojuegos, ver televisión, conectarse a Internet, escuchar música con multimedias u otras actividades similares. Siente compulsión de estar siempre conectado, de saber qué está pasando.

Se aíslan por mucho tiempo con sus aparatos electrónicos, no hacen ejercicios físicos o los practican pocas veces.

Corren riesgos de desarrollar algunas enfermedades graves como las cardiovasculares cardiovasculares, entre otras.

Son niños distraídos, desordenados, hiperactivos, con baja autoestima, egoístas, tienen pocos amigos.

Desarrollan un conocimiento superficial aunque vivan pendientes de la tecnología, pues sin ella no se sienten felices.

FORMACIÓN DE VALORES

Antes de profundizar en la formación de valores creemos necesario plasmar los conceptos de individualización, socialización y valores porque siempre están presentes en el momento en que el hombre se forma y desarrolla mediante la actividad y la comunicación.

Individualización:

Según el folleto *Sociología*, (2006) es un proceso que en la medida que transcurre la socialización se desarrolla la individualización a través de modelos educativos correspondientes a un medio social específico.

Socialización:

Según el folleto referido, (2006) es el proceso mediante el cual el hombre establece relación con el medio ambiente en aras de transformar la sociedad y preparar al hombre para la vida.

Valores:

Son principios de la conducta; una manera de ser, una guía para todos y cada uno de nuestros actos. (José Gregorio Porras: 2004)

Durante el proceso de formación de valores, la socialización y la individualización construyen un sistema de relaciones en la medida en que las vías y factores socializadores influyen en el sujeto (niño, adolescente, joven) a través de sus portadores personales: maestros, colectivo, los padres etc., en el marco de la actividad desarrollada por el primero (aprendizaje, trayectoria individual, formación de su personalidad, etc.) atendiendo a sus necesidades; estas constituyen relaciones humanas imprescindibles que de una u otra forma, directa o indirectamente, influirán en la formación de la personalidad del hombre. Es decir, el hombre se desarrolla de forma integral mediante la actividad y la comunicación.

Desde el punto de vista sociológico el sujeto vive su vida en dos contextos:

Escenario comunitario: donde el hombre satisface sus necesidades cotidianas, las vías de comunicación, empresas y servicios, etc.

Escenario familiar: donde recibe influencias familiares, se socializa y se individualiza, adquiriendo artículos propios como la vivienda, entre otros.

Además se mueve en dos planos:

Plano horizontal: es decir desde que nace y muere recibe influencias y se relaciona en la escuela (condiscípulos), con la familia (parientes), grupos informales (amigos), comunidad (vecinos), organizaciones sociales (afiliados), trabajo (colegas profesionales y compañeros del centro laboral).

Plano vertical: se refiere a las dimensiones que el sujeto adquiere según sus intereses, formación de sentimientos y aspiraciones.

La formación de valores brindada por la sociedad constituye un proceso educativo, cuyo contenido es determinado por la forma de ser del individuo en la manifestación de actitudes humanas, con una significación social buena que provoca una reacción de aprobación y reconocimiento en el contexto de las relaciones interpersonales y trascienden a un nivel de conciencia individual.

Dentro de este proceso se incluye la escuela y la familia, entre otros agentes, cuyas influencias, en gran medida, contribuyen en la formación de la personalidad del individuo.

Estamos en pleno siglo XXI, cuando el desarrollo científico experimenta diariamente mejores avances más que nunca, arrastrando consigo grandes ventajas y desventajas, pues los medios naturales que se habían usado para la formación integral del niño han sido afectados en gran medida por lo que se ha ido dañando el proceso de formación de valores humanos (la amistad, solidaridad, responsabilidad, autodominio, perseverancia, entre otros).

Tanto en los países desarrollados como en los subdesarrollados, los niños han consumido la tecnología como medio de disfrute y pasan casi todo su tiempo jugando, sin establecer contactos interpersonales y la actividad física ya no es trascendental para ellos. Entre esas tecnologías están los videojuegos, Internet, teléfonos multimedias, etc. Estas actividades ponen a prueba las destrezas de los niños, algunos mejoran los reflejos, e incluso ayudan al conocimiento de las matemáticas, y la lectura, pues realmente la tecnología ahorra tiempo y gracias a ella se puede procesar mucha información, realizar compras por Internet o efectuar operaciones bancarias, entre otros elementos.

Ahora bien, ¿cuáles son los contenidos más conflictivos para los niños? Al utilizar los videosjuegos allí se encuentran juegos muy populares que incluyen peleas de pandilleros, drogas, palabrotas, además de escenas de sexo, violencia extrema y muchísima sangre. Así cada día que pasa se aficionan más a la violencia, acuden a estas tecnologías en busca de otros capítulos y la espiral no cesa.

Muchos estudios demuestran que este entretenimiento vuelve más agresivo a las personas, en particular a los niños, y los videojuegos son más ofensivos que la televisión. Cuando los niños están expuestos a videojuegos violentos, es como exponerlos a residuos radiactivos, quizás al principio sean inofensivos, pero tarde o temprano, nos daremos cuenta que les hacen daño.

Hoy día los niños le dan mucha importancia a los videojuegos, eso hace que casi la mayor parte de su tiempo libre la pasen jugando, incluso en sus casas establecen poco

tiempo de contacto con los padres, en la escuela con los amigos, casi siempre están apartados y con el tiempo no llegan a tener amistades. Esto hace que con el paso del tiempo tenga dificultades para establecer relaciones interpersonales, y hasta para expresar sus propios sentimientos, favoreciendo así el egoísmo, la arrogancia, y hasta el habla vulgar.

Los niños se hacen cada vez más adictos a la tecnología y pierden la noción de lo importante que es tener amistades.

Los investigadores Bárbara Scheneider y David Stevenson tras entrevistar a jóvenes estadounidenses llegaron a la conclusión de que “relativamente pocos estudiantes conservaron sus mejores amigos o sus círculos de amistades a lo largo de los años. Muchos carecen del sentido de conexión y tienen muy pocos amigos con quienes sincerarse”, dicen los mencionados investigadores.

Debido a esta situación, los adolescentes que en nuestros días logran hacer amigos no parecen tener tiempo para pasarlo con ellos. Otro amplio estudio realizado en los Estados Unidos reveló que la mayoría de los jóvenes dedica el 10% de su tiempo al contacto cara a cara con sus amistades, pero pasan hasta el 20% de su tiempo libre solos, más tiempo del que dedican a dichas amistades o la familia. Comen solos, viajan solos y se divierten solos.

Cita Porras en su libro *Valores esenciales para la vida en la familia y en su comunidad* (2004) que los valores nos orientan hacia la búsqueda de nuestras metas en la vida. Los valores ordenan nuestras metas y finalidades en la vida. Por ello poseen una importantísima función organizadora. Ellos aportan nuestros sentidos de acciones, es decir que mientras el niño dedica todo el tiempo jugando con la tecnología, su vida reflejará lo que ve porque lo que hace ya es, para él, algo normal.

EL PROCESO DE FORMACIÓN DE HÁBITOS MOTRICES.

Actividad Física:

Según el criterio de numerosos autores estos hábitos son tareas programadas cuyo objetivo clave es elevar la capacidad de rendimiento físico de la persona y contribuir a su formación integral e incluye rasgos morales, volitivos, afectivos y cognoscitivos que desarrollen buena salud y calidad de vida.

La adicción a jugar con nuevas tecnologías, hace que los niños, o jóvenes, no le den mayor importancia, al uso de productos naturales para pasar su tiempo libre, ya sea en el horario docente o extradocente.

Como resultado, los niños crecen con un torpe desarrollo de la motricidad gruesa y fina, con un desarrollo morfofuncional desfavorable para el niño.

Algunos especialistas en salud mental opinan que la exposición prematura a la televisión, los videojuegos y otros aparatos electrónicos puede fomentar desinterés por el ejercicio físico, crear confusión entre la realidad y la fantasía, y llegar a ocasionar problemas emocionales.

Un niño adicto a los videojuegos dedica más de una hora diaria solo para esta actividad; sin embargo, solo tiene dos horas clases de Educación Física a la semana, que muchas veces no son suficientes para cumplir con la formación de los hábitos motores; no obstante, si ese niño dedica, por lo menos, 20 minutos a la actividad física, si es posible con los compañeros o acompañado por los padres, estamos seguros que desarrollaría más valores que si pasa ese tiempo solo en juegos en la computadora.

El ejercicio físico sistémico es necesario en todas las edades, pero durante la niñez y la juventud prepara al organismo para las funciones de la vida adulta, pues hace que el individuo alcance mayor rendimiento y soporte el estrés en los años posteriores. Además de ayudar al mantenimiento de la lucidez mental, la capacidad funcional y la movilidad física, posibilita también un crecimiento y desarrollo físico óptimo y un buen desarrollo psicológico.

De igual modo en los adultos disminuye los factores de riesgo y la obesidad y desarrolla el interés por la vida activa. En los ancianos contribuye a la prevención y tratamiento de la isquemia coronaria, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, así como el mantenimiento de una buena capacidad funcional, un buen desarrollo músculo esquelético y una mejor adaptación psicológica.

AFECTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS PROCESOS PSÍQUICOS

Los procesos psíquicos son determinantes en el desarrollo de la personalidad del ser humano, su afectación implica resultados negativos en la formación integral del niño por lo que la proliferación de la tecnología no es ajena a incrementar estos problemas

en las edades tempranas, donde muchas veces causa problemas emocionales al favorecer una confusión entre la realidad y la fantasía.

Como expresa varios estudios, en algunos niños la dicción a los juegos con nuevas tecnologías origina que se llega a diagnosticar equivocadamente el trastorno de déficit de atención (TDA) o trastorno, de hiperactividad y déficit de atención (THDA), incluso trastorno bipolar. En ocasiones los niños no pueden, desarrollar la paciencia, tenacidad, autodominio, creatividad y cualidades esenciales para abrirse paso en la vida, donde el problema no se soluciona con un simple clic del ratón.

Otro problema grave es que los niños pierden el hábito de lectura, lo cual constituye un peligro para la vida futura, hoy se ve que los niños llegan a grados superiores con problemas graves de lectura y ortografía.

La tecnología favorece que las personas, incluidos los niños, se dediquen a la vez a varias tareas, como ver televisión o escuchar música mientras resuelven trabajos extraclases, o revisan el correo electrónico.

La adicción a la tecnología también trae como consecuencia, problemas de salud. El doctor Brian Yeo expresó al periódico *The Business Time Of Singapore*: “Si estar conectado le ocupa cada vez más tiempo y se ha convertido en su actividad al grado de excluir todo lo demás, algo anda mal”.

Por otro lado los niños, o personas, que se aíslan por muchas horas con sus aparatos electrónicos no hacen ejercicio físico, o hacen muy poco, por lo que ocurren riesgos de desarrollar algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes, sedentarismo y obesidad entre otras enfermedades graves.

SONDEO REALIZADO EN LA EIEFD

El uso inadecuado de la tecnología, no solo afecta a niños, incluye también adultos, en particular a los futuros profesionales de Educación Física y Deportes, para precisar esos efectos se hizo un sondeo en la institución a un grupo de 100 estudiantes, 50 mujeres y otros tantos hombres, para saber cuánto tiempo dedicaban al día para ver películas, novelas u otras distracciones con aplicación tecnológica, donde se incluyeron las siguientes preguntas:

¿Cuántas horas dedica a jugar, ver películas o escuchar música al día?

¿Qué tipo de música le gusta escuchar?

¿Qué tipo de juegos le gusta practicar con la computadora? (Fútbol, combate, dominó, otros)

¿Qué tipo de películas le agradan? (terror, comedias, novelas, violencia)

El 90% de las personas contestó que aproximadamente dedicaban de dos a cuatro horas diarias para ver películas y novelas o jugar.

Los contenidos más interesantes para las mujeres fueron las novelas y las películas de terror.

En el caso de los hombres dedicaban 2 ó 4 horas a ver películas de violencia, jugar fútbol y deporte de combate.

Destaca en gran medida que en los fines de semana estas constituyen las actividades fundamentales para el 90% de los estudiantes.

El mayor número de estudiantes buscan las películas de terror y violencia, donde los contenidos muestran escenas moralmente sucias o violentas entre otros aspectos.

Desafortunadamente en las prácticas docentes internas, y durante la práctica laboral investigativa se han encontrado planes de clase que incluían contenidos fundamentados en guerras entre dos países, otros incluían la matanza de animales en la selva, lo más triste fue que eran clases para niños de 3^{er} grado.

Nos gustaría aclarar que el uso de la tecnología permite realizar las actividades en menos tiempo; tampoco es malo ver películas, jugar o escuchar música, son actividades que forman parte de nuestra educación y, evidentemente, tampoco dedicaríamos todo el tiempo a estudiar porque nuestro cuerpo y mente necesitan recreación y variabilidad en el disfrute.

Lo importante es saber cómo distribuir el tiempo porque cada cosa tiene su tiempo si se emplea de manera responsable sin hacernos adictos a actividades vanas.

Como profesionales de la Cultura Física nos gustaría mostrar una propuesta de actividades para el tiempo libre para esos niños adictos a la tecnología que ayudaría a enfrentar el problema.

ACCIONES PARA NIÑOS ADICTOS A LA TECNOLOGÍA EN LAS COMUNIDADES

- ✓ Realizar encuestas y entrevistas a los padres y los niños para saber qué actividades realizan en el tiempo libre.
- ✓ Intensificar las relaciones entre personas representativas de la comunidad y los maestros.
- ✓ Inclusión del tema en las demás asignaturas como contenido transversal en particular las ciencias sociales.
- ✓ Divulgación de los riesgos de estos excesos en los medios de comunicación, Internet, radio, televisión y mediante la comunicación interpersonal.
- ✓ Realización de conferencias relacionadas con el tema en las escuelas y otras instituciones, destacando la importancia y las desventajas de la misma para el desarrollo integral del hombre.
- ✓ Creación de núcleos de actividad física y recreación en tiempo libre en los barrios, para que promuevan las actividades en coordinación con los padres de los niños.
- ✓ Los padres son los primeros responsables en educar a los hijos en cómo utilizar los aparatos y los programas adecuados de acuerdo con las edades y tipo de videojuegos.
- ✓ Promover acciones de capacitación para los activistas que colaborarán con los núcleos de Actividad Física para el tiempo libre.
- ✓ Promover y organizar juegos tradicionales recreativos aprovechando el bajo costo del material.
- ✓ Los padres deben fijar horario y lugar adecuado para ver la televisión, usar los videojuegos, el reproductor multimedia e Internet.
- ✓ La música no será solo para escuchar sino que debe servir como medio acompañante para las Actividades Físicas en tiempo libre.

CONCLUSIONES

- ✓ El uso inadecuado de la tecnología en edades tempranas contribuye negativamente al desarrollo integral de los niños y sus consecuencias

fundamentales son: la adicción, distracción, interrupción de un desarrollo intelectual adecuado.

- ✓ La adicción a la tecnología hace que los niños no le den tanta importancia a la práctica del ejercicio físico con lo que corren el riesgo de padecer enfermedades graves.
- ✓ El desarrollo de las acciones planteadas podría contribuir a reducir el problema dado que incluyen actividades como los festivales de juegos tradicionales y recreativos.

Las acciones que proponemos no constituyen la solución definitiva de la situación, pero son el inicio, pues queda un gran recorrido por realizar y se necesita de ajustes para su perfeccionamiento pues el hombre diariamente cambia su modo de vida.

En la medida en que se valide la propuesta en la comunidad es imprescindible incorporar otros elementos educativos necesarios para verificar su efectividad y los ajustes precisos en su constante perfeccionamiento.

Fomentar la realización de este tipo de trabajo y su divulgación sensibilizará a las autoridades competentes en la búsqueda de posibles vías para hacerlo más efectivo, sin que por ello se deje de incrementar proyectos de educación relacionados con el uso de la tecnología en las edades tempranas puesto que bien orientada es imprescindible para el desarrollo tecnocientífico.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arce, M. (2006). Propuesta de Actividades Físico Recreativas para Contribuir al Desarrollo de la Motricidad en Niños (as) de 4 a 6 años, de la Provincia de Jujuy (Argentina). Trabajo de diploma en opción al título de licenciada en Educación física y Deportes. EIEFD. La Habana, Cuba
2. Alberto, M. Jorge, R. (2002): Política de la Educación Física para el Sistema Educativo Nacional. Editorial: Mined, (pág. 102).
3. Colectivo de Autores (2006): Educación Física Especial/ Apuntes para la Asignatura, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, Habana, Cuba.
4. Colectivo de Autores (2006): Sociología Aplicada al Deporte/ Apuntes para la Asignatura, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, Habana, Cuba.
5. Diccionario Ilustrado de la Lengua Española Enciclopédico Color: (1998) Barcelona, España, Grupo Editorial Océano.
6. Ordaz Rubalcaba, Luis y Fernández Cannetti, Santos (1989): Salud vs. Sedentarismo. Ciudad La Habana Cuba, Editorial Pueblo y Educación.
7. Porras Bello Gregorio José (2004): Valores Esenciales Para la Vida en Familia y en Comunidad, Venezuela, Caracas, 1ª edición.
8. La Tecnología Disponible en <http://www.yahoo.com>. <http://www.yahoo.fr>. (2009).
9. Martínez del Castillo 1985 o (1986). Actividades Físicas y Recreativas Nuevas Necesidades, Nueva Política en Apuntes. Barcelona: Editorial Educación Física (pág. 9-17).