

24 horas sin bajar la vista a la pantalla

Un total de 150 alumnos de la Facultad de Ciencias Sociales se someten a un ayuno digital para reflexionar sobre su dependencia de las nuevas tecnologías y su contacto con la realidad

S. PENELAS

Un instituto catalán ha prohibido el uso del móvil a los alumnos de 1º y 2º de la ESO para mejorar su concentración y la convivencia tras detectar que se pasaban los recreos con la mirada fija en la pantalla y sin hablarse entre ellos. Las nuevas tecnologías generan adicción y modifican nuestra percepción de la realidad. Pero, ¿hasta qué punto? Dos profesoras de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación han hecho que los alumnos se enfrenten a su propia dependencia a través de un ayuno digital de 24 horas sin teléfonos, ordenadores, tabletas ni reproductores de música. “Han sufrido mucho, pero también han salido de ese torbellino en el que viven, han podido reflexionar y se han dado cuenta de que miran la vida a través de una pantalla”, destaca la docente Montserrat Doval.

Ella y su colega Susana Domínguez decidieron realizar en su centro el mismo experimento en el que participaron en 2010 casi 1.000 estudiantes de 12 universidades de todo el mundo, ninguna de ellas española. En el primer ayuno participaron una veintena de alumnos de forma voluntaria, pero este curso lo plantearon dentro de sus clases y sumaron 150 alumnos de 1º de los grados de Comunicación Audiovisual y Publicidad.

Tras pasar un día desconectados, los estudiantes tuvieron que reflexionar sobre sus experiencias y enviar las conclusiones a las docentes. “No sé si soy yo el que poseo el móvil o el móvil a mí”, “Me quedo fuera de las conversaciones”, “No nos miramos a la cara” o “Jugué muchísimo con mi hermana pequeña y a ella le encantó” son algunos de sus testimonios.

“McLuhan dice que el pez no sabe que estaba en el mar hasta que llega a la playa. Hasta que no estás allí no te das cuenta de que se puede vivir de otra manera. No se trata de demonizar la tecnología, a mí me encanta, sino de utilizarla de manera consciente, sabiendo los efectos que tiene”, apunta Doval.

Así, mientras a unos el día se les hizo muy aburrido o sufrieron de ansiedad ante la desconexión, otros aseguran que “la vida les dio para mucho más”. La mayoría sí coincide en un uso del móvil muy vinculado al tiempo

del sueño, bien a la hora de acostarse o cuando se despiertan.

El Whatsapp es la herramienta que más echan en falta y la sensación del tiempo se distorsiona: “Estas generaciones no utilizan reloj y tenían problemas para levantarse o quedar con los amigos, porque con las nuevas tecnologías la hora de una cita es muy elástica, va cambiando”.

Los dos ayunos digitales también arrojan diferencias respecto al sexo, ellas, en general, están más vinculadas al móvil en el aspecto afectivo, y la edad. En el primer experimento, los estudiantes eran de cursos superiores y lo que más echaban en falta era Facebook y Whatsapp, pero los alumnos de 1º añoran, junto con este servicio de

CLAVES

1 ¿Qué es un ayuno digital?

Los participantes renuncian durante 24 horas a utilizar sus móviles, tabletas, ordenadores y reproductores de música. El objetivo es que ellos mismos reflexionen sobre su dependencia y conocer qué gratificaciones buscan en la tecnología.

2 Conclusiones principales

La mayoría echan en falta, sobre todo, la mensajería de Whatsapp. Los mayores también mencionan Facebook y los más jóvenes, Instagram.

mensajería, Instagram y al contrario de los mayores, ni siquiera citan Twitter.

“Los jóvenes de 17 y 18 años hacen un uso de la tecnología más basado en el culto a la imagen en busca de aprobación social y para estar en contacto con amigos o familiares. No les interesa disponer de información”, apunta Doval.

La idea de ambas docentes es continuar realizando estos experimentos, dada la valiosa información que revelan. “Estamos muy contentas con los resultados e incluso nos planteamos hacer un seguimiento a este grupo de 1º para ver cómo cambian sus preferencias y también queremos colaborar con profesores del área de Educación”, señala.



Los profesores del curso. // J.L.

Ártika acoge en febrero el curso de técnicas teatrales para abogados

La sala de teatro Ártika de Vigo, en la avenida de Beiramar, acoge el 3 y 4 de febrero el curso interactivo de negociación con técnicas teatrales, que será impartido por los abogados Daniel Formoso y Josefina Barros, la psicóloga Leticia Cerqueiro y la licenciada en Arte Dramático Fernanda Barrio. Está dirigido a abogados y a cualquier otro profesional que tenga que hablar en público o tratar con personal y clientes. El curso, de 8 horas y con un coste de 75 euros, tiene 20 plazas y la inscripción podrá hacerse hasta el 1 de febrero. Lo organiza el grupo de letrados Habla en público.net.

Los bomberos rescatan a una mujer en su vivienda de Florida

Una dotación de Bomberos prestó asistencia a una señora mayor que se encontraba en su vivienda, en un segundo piso del número 37 de la calle Florida. Los efectivos abrieron la puerta de la casa para que la mujer pudiese recibir asistencia. En la actuación también participaron agentes de la Policía Local y una ambulancia del 061. En los últimos meses, se han registrado varias intervenciones de este tipo.

Sindicatos convocan una protesta en Urgencias del Cunqueiro

La junta de personal del área sanitaria de Vigo celebra hoy una concentración ante el Servicio de Urgencias del Hospital Álvaro Cunqueiro al considerar “insostenible” la situación que están viviendo sus trabajadores con el pico de urgencias por la gripe. Piden una plantilla “adecuada y suficiente” de forma “inmediata”. A la convocatoria se ha sumado también la plataforma SOS Meixoeiro.



Estudiantes absortos en sus móviles en el entorno del campus histórico de Torrecedeira. // Marta G. Brea

“Puse la mesa con mi abuela y esta vez la escuché”

“Nunca hemos estado tan controlados y sabiendo tan poco sobre los que nos controlan”, sostiene Doval sobre un mundo virtual dominado por algoritmos secretos en el que nada es neutro y todas las herramientas buscan hacerse indispensables: “Nos sobra información y contactos”.

El ayuno digital ha enfrentado a los universitarios a su dependencia: “Les chocan cosas que el día ante-

rior hacían ellos. Leer sus comentarios es una satisfacción enorme. Les achacamos superficialidad pero es que están metidos en una vorágine. Y cuando se detienen un momento, la mayoría son encantadores y con capacidad para reflexionar. Lo que escriben es genuino y les agradezco muchísimo el esfuerzo. Han sufrido pero se han dado cuenta de lo que les está pasando”.

Y eso que la mayoría optaron por

“ayunar” en festivo o fin de semana. Uno de los participantes admite que cuando comprobó sus mensajes y las redes al final del día se dio cuenta de que “no se había perdido nada” y otros tuvieron la sensación de recuperar el contacto con lo cotidiano. “Hice lo mismo que otras veces, puse la mesa con mi abuela pero esta vez la escuché y también le presté atención a las historias de la mili de mi abuelo”, relata una alumna.

ABANCA CIMAG-GANDAGRO ■ FEIRA PROFESIONAL DE MAQUINARIA, AGRICULTURA E GANDERÍA

26 a 28 de xaneiro

ABANCA

“Cita referente en innovación agropecuaria”

www.cimag.gandagro.com

- Unha gran área expositiva coas últimas novidades para o sector
- Un completo programa de xornadas con máis de 20 conferencias e talleres
- Concursos de Innovación e Morfolóxicos de Gando Frisón con 172 exemplares participantes
- Exposición de Razas autóctonas Galegas en Perigo de Extinción, Demostracións ...

PROFESIONAIS: entrada gratuita (necesario acreditarse) PÚBLICO XERAL: 2 €

HORARIO: de 10 h. a 19 h. PARKING Gratuito