

TECNOLOGÍA Y PROCRASTINACIÓN

Alcy Giovanni Arciniegas Madroño

Universidad de Nariño
Licenciatura en Informática
IX Semestre
giovani20012@gmail.com

A lo largo de la existencia del ser humano, la tecnología se ha convertido en algo fundamental para el desarrollo de actividades de la vida cotidiana, permitiendo el desarrollo de procesos de manera más rápida y fácil, optimizando el tiempo en su ejecución, que en resumidas cuentas supone una mejoría en la calidad de vida en la mayoría de los casos y en otros podría representar lo contrario, todo depende del enfoque y aprovechamiento que se le dé a la tecnología. La nueva generación llamada “nativos digitales” es sobre todo una generación de consumidores de tecnología, que son individuos que “(...) han nacido y se han formado utilizando la particular “lengua digital” de juegos por ordenador, vídeo e Internet.” (Prensky, 2014, pág. 5)

Como es bien sabido, la tecnología y sus avances han influenciado en el comportamiento y hábitos de los individuos, y ocupa un lugar relevante, no solo en ámbitos familiares sino también laborales, educacionales, de entretenimiento etc. Algunas ventajas que ofrece la tecnología son: la comunicación fácil y rápida gracias a las redes sociales virtuales, el acceso a todo tipo de información por medio de la televisión y la internet, el entretenimiento como los videojuegos, videos en plataformas digitales y la portabilidad, la facilidad de uso de los dispositivos móviles, los cuales contienen aplicaciones que permite el desarrollo de actividades de manera más atractiva.

Por una parte, la tecnología ofrece beneficios que son todo aquello que influencia de manera positiva al ser humano, como los avances en la medicina, comunicación, entretenimiento etc. Y por otra parte están los perjuicios, que afectan negativamente en mayor o menor medida la existencia del individuo, como la dependencia exacerbada mediante el uso compulsivo de los dispositivos móviles, las consolas de videojuegos, internet etc. provocando así hábitos de vida poco saludables que influyen no solo a nivel físico sino mental.

Uno de los muchos problemas que surgen por uso en exceso de tecnologías podría ser la procrastinación, un término asociado a la tendencia de posponer o postergar las obligaciones o actividades que se deben realizar, pero que suponen para el individuo algo poco placentero o atractivo, por tanto, este tipo de práctica provoca hábitos de trabajo poco rentables para el progreso a nivel académico, afectado en un futuro el proyecto de vida:

A esta tendencia de conducta no se le debe percibir como un simple error o un mal cualquiera, sino como uno de los múltiples casos en que las personas no se enfocan ni se orientan a alcanzar sus intereses en forma eficiente y productiva.

En este sentido, no solo se toma en cuenta el hecho de postergar o dejar para después las tareas que pueden ser desarrolladas al momento, sino que se pierde la esencia de la importancia que tiene realizar tareas o actividades en forma planificada y ordenada (...) (Álvarez Blas, 2010, pág. 2).

Nadie está exento de sufrir de procrastinación en algún momento de la vida, solo que en algunos individuos esta situación se convierte el algo difícil de controlar, debido a los múltiples distractores que provienen de la tecnología por ejemplo televisión, dispositivos móviles, las redes sociales virtuales, plataformas digitales de entretenimiento con contenido

audiovisual, videojuegos online entre otros, esto se podría deber a la falta de orientación o de fuerza de voluntad. Según (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995, pág. 8): “(...) represents behavior that is inauspicious and self-defeatng by its very nature.”, es decir, que esta condición implica un riesgo en el desarrollo tanto a nivel personal como social.

Sin embargo, si la tecnología es uno de los principales actores que influye en la procrastinación, esta misma tecnología ofrece alternativas que puede ayudar a mitigar en algo esta condición, un ejemplo de esto es Habitica, que es un juego online el cual consta de crear una agenda que ha de desarrollar el usuario para cumplir objetivos cada día mejorando así los hábitos y la productividad.