



Te has preguntado alguna vez: **¿De qué nos sirve tanta tecnología**, como poner un satélite girando alrededor de la luna, un hombre caminando en su superficie, el comunicarnos en pocos segundos a través del celular con cualquier remoto país en algún lugar de la tierra o poder transmitir todo tipo de imágenes y videos a través del computador, **si no hemos logrado avanzar en algo tan "sencillo" como son nuestras comunicaciones personales con nuestros seres queridos?**

Me pregunto: ¿Acaso hemos avanzado de la misma manera en el manejo de nuestras emociones? ¿Han disminuido el rencor, el odio la angustia y las fobias? ¿Cada vez somos más tolerantes? **¿Si tenemos todo para comunicarnos asertivamente, porqué no lo hacemos, que nos lo impide, dónde están esos bloqueos?**

Hemos creído entonces, que la tecnología, la ciencia y el modernismo nos van a mejorar la calidad de vida, y vamos a tener más tiempo para poder compartir con nuestros seres queridos que tanto amamos, pero en realidad, **si miramos a fondo, la mayoría de las personas, en lugar de aprovecharla positivamente, terminan consumidas, pegadas a un computador, un celular, un ipod o un televisor.**

Hace pocos días tuve la oportunidad de compartir un fin de semana con una familia que me impactó, y me hizo reflexionar y pensar hacia donde vamos nosotros con toda la tecnología y los avances. Durante todo el fin de semana, estuve observando al hijo de esta familia, de unos 12 años aproximadamente, quien se mantuvo conectado, mientras estuvo despierto, a un computador portátil de la más avanzada tecnología. Este niño, quien siempre llevaba audífonos conectados al computador, recorría de un lado a otro el hotel en el que nos encontrábamos alojados, por lo que no se comunicaba con nadie y se sumergía en los juegos que tenía en su computador, inclusive cuando estaba en la playa y en el restaurante reunido con toda su familia alrededor de la mesa.

**No sólo me impresionaba el daño que esto pudiera estar causando a este adolescente, sino la actitud de su familia, la cual actuaba con miedo ante el niño, ya que cada vez que trataban de apagar su computador, él se ponía agresivo y armaba pataleta.**

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo\*, Especial para Buque de Papel, Bogotá  
Martes 25 de Junio de 2013 04:06

---

Después de estar observando durante tres días este comportamiento, llegué a preguntarme, si realmente la tecnología ha sido positiva para los seres humanos, o si se está convirtiendo en un propulsor cada vez más grande, para que nos distanciamos unos de otros y para que exista menos tolerancia y aumenten los niveles de stress, angustia y depresión.



**Auto obsérvate y mira de que manera estás usando la tecnología que te rodea, y que tanto dependes de ella, ya que si está interfiriendo en tu comunicación con tu familia, y aislándote del mundo, debes darle un giro a tus hábitos,** ya que cuando menos pienses, miles de cosas indeseables estarán sucediendo en tu mundo. Te invito a que hagas por una semana lo siguiente, y analices como te sientes:

-

Quítate el reloj un fin de semana que no tengas que trabajar.

-

Coloca un horario específico para atender llamadas a tu celular. Apágalo después del trabajo cuando llegues a casa, ya no lo necesitas.

-

Utiliza la televisión de manera consciente, escogiendo programas que sean constructivos, y de verdadero entretenimiento, donde puedas compartir con tu familia.

-

Filtra todas las noticias negativas, las cosas que no le aportan nada a la vida.

-

Deja a un lado tu computador cuando llegues a casa, e invierte ese tiempo haciendo un plan nuevo y diferente con tu familia.

-

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo\*, Especial para Buque de Papel, Bogotá  
Martes 25 de Junio de 2013 04:06

---

Si tienes hijos, observa cómo están usando el internet y la televisión, y de manera amorosa y constructiva habla acerca de esto con ellos, proponiéndoles nuevas actividades que puedan reemplazar estos hábitos. Puedes organizar juegos de mesa en familia, dialogar sobre temas diferentes, practicar deporte en la noche con ellos, leer un libro en compañía, etc.

**Si sientes realmente un cambio positivo y tu comunicación con tus seres queridos mejora, adóptalos como parte de tu vida.**

En [Liderazgo Papá Jaime](#) , liderazgo@papajaime.com

\*Los pensamientos, opiniones y expresiones de los columnistas son libres y no influyen, condicionan o significa el criterio editorial de Buque de Papel.