

¿PUEDE TU “CEREBRO EN LÍNEA” HACER QUE PIERDAS TU MENTE?

Por [edwin benson](#)



Internet es la obsesión favorita de la era moderna. No respeta la edad, condición social, sexo, o cualquier otro criterio. Los usuarios van desde aquellos que apenas saben cómo usar el correo electrónico a algunos que viven toda su vida en el mundo en línea.

A veces, plantear cualquier inquietud sobre el uso de Internet hace que otros lo traten como a alguien obsesionado. El consenso es que el único daño de Internet es su mal uso. El internet es una herramienta. Úsalo para bien y para bien

vendrá; Los usos del mal llevarán su castigo.

Un estudio reciente cuestiona este supuesto y argumenta que el uso de Internet puede perjudicar a la persona por su uso. Titulado, *El “cerebro en línea”: cómo Internet puede estar cambiando nuestra cognición*, es el trabajo de once psiquiatras conectados a diecisiete universidades e institutos de investigación diferentes. Fue publicado en la edición de junio de 2018 de *World Psychiatry*.

El estudio explora tres áreas principales:

- Maneras en que la corriente de información afecta la concentración.
- Efectos en la memoria
- El impacto de sustituir las situaciones sociales del mundo real con las del mundo en línea

Concentración

El mundo en línea es uno de una variedad infinita con millones de sitios web que compiten para captar la atención del lector. La amplia evidencia sugiere que esto disminuye la capacidad de atención. A este problema se suma el aumento de la multitarea, en la que el usuario intenta realizar muchas actividades al mismo tiempo. Cuando se usa un solo dispositivo para hacer esto, muchas tareas de conmutación se realizan tan rápido como cada diecinueve segundos.

Cuando se accede a varios dispositivos al mismo tiempo, el efecto se multiplica. La indicación general, como era de esperar, señaló una disminución en la capacidad para completar tareas que requieren un esfuerzo sostenido.

Memoria

Todos están de acuerdo en que Internet aumenta el acceso a la información de muchos tipos. Encontrar datos que antes requerían un viaje a la biblioteca y consultar libros ahora se ha convertido en algo instantáneo. Un teléfono inteligente puede mostrar a los viajeros perdidos el camino de regreso al camino correcto en cuestión de segundos.

El estudio encuentra que muchos dependen tanto de Internet que no intentan retener información en sus memorias. A menudo recuerdan la fuente del conocimiento en lugar del conocimiento mismo. Los usuarios experimentan una capacidad reducida para retener información "única", que no es fácilmente accesible, que puede ser necesaria en el futuro. También tienden a prestar poca atención a otras formas de retener información.

Por lo tanto, los usuarios habituales de GPS pueden no ser capaces de encontrar su camino utilizando señales de tráfico y mapas si sus teléfonos inteligentes no funcionan correctamente.

Autopercepción

Internet transforma las formas en que los usuarios interactúan con la sociedad. Una persona puede tener una gran cantidad de "amigos" internacionales sin tener que viajar más de veinte millas de su hogar. En este contexto, los autores del estudio cuestionan si tales interacciones pueden sustituir a las relaciones cara a cara.

La evidencia muestra que las relaciones virtuales estimulan el cerebro de manera diferente al contacto personal. La imagen fotográfica en pantalla de una persona es más fácil de modificar que una presencia real. Un autorretrato de Facebook a menudo será mucho más positivo que la vida real. Esta percepción de manipulación crea desconfianza ya que las personas no pueden estar seguras de la verdad de una foto alterada. Sin embargo, los hábitos formados en las "amistades" virtuales pueden afectar las relaciones reales; la desconfianza virtual puede traducirse en desconfianza en la vida real.

Aplicaciones

Los autores del estudio admiten que existe la necesidad de una investigación más específica. Sin embargo, los peligros de la excesiva dependencia son reales. Cada persona debe responder preguntas esenciales sobre cómo lidiar con los daños potenciales de estar conectado al "cerebro en línea".

Se podrían hacer cuatro cosas.

Primero, no permita que Internet reemplace otras formas de aprendizaje. Asegúrese de saber cómo leer un mapa, por ejemplo, use un diccionario o enciclopedia, o lea un libro. Asegúrese de que puede leer y escribir en letra cursiva, ya que

el teclado no siempre está disponible. Muchos en el mundo de la educación están tratando de eliminar tal entrenamiento. No los dejes.

En segundo lugar, limite la cantidad de tiempo que pasa en línea. Una media hora diaria en las redes sociales para ponerse al día con viejos amigos puede estar bien. Estar en Facebook durante cuatro horas es peligroso. Designe zonas "libres de dispositivos" en su vida. Muchos apagan sus teléfonos inteligentes el domingo o a las siete de la noche. Otros mantienen los dispositivos fuera de sus habitaciones. Asegúrese de que los demás sepan que usted hace esto, tanto para escapar de las tentaciones de violar sus propias reglas como para evitar ofender a quienes esperan que usted esté disponible al instante.

Tercero, establecer tiempos que estén dedicados a las relaciones reales. Por ejemplo, algunos insisten en que todos los dispositivos estén apagados a la hora de la cena. Otros redoblan sus esfuerzos para dedicarse a los eventos sociales tradicionales, como invitar a otros a su casa para el postre, jugar juegos de mesa o de cartas o leer en voz alta el uno al otro. Espera resistencia al principio. Muchas personas han perdido el hábito de tales actividades.

Cuarto, y lo más importante, reservar tiempo para la oración. El mundo en línea no puede satisfacer la necesidad de conexión con Nuestro Señor, Nuestra Señora, los santos y ángeles patronos.

La templanza es la virtud cristiana que establece el equilibrio en la vida. No permita que las tentaciones del mundo en línea destruyan su forma de pensar o convierta su mente en un "cerebro en línea".