

**DIVERSIDAD TECNOLÓGICA.** Un puente hacia nuevas formas de interacción, comunicación y conexión que cautivan nuestra vida.



Usos y costumbres, tendencias y algunas estadísticas sobre nuestras interacciones tecnológicas cotidianas. En 2 minutos te acercamos una síntesis sobre este tópico inherente, principalmente, a las generaciones actuales.

## OJOS QUE NO VEN

# LA ERA DE LAS MULTIPANTALLAS, UNA EXPOSICIÓN GENERACIONAL



En las últimas décadas, el uso masivo de dispositivos portátiles como celulares, tablets o computadoras cambiaron nuestra forma de interactuar. Permitieron conocer destinos y lugares recónditos en el mundo, realizar acciones interpersonales tanto recreativas como afectivas o comerciales desde latitudes lejanas, e hicieron también que nuestra vida cotidiana se vuelva hiperconectada. El desafío ahora es saber qué hacer y cómo convivir con nuestra conectividad global 24/7.

## MODO ONLINE

### USUARIOS DE INTERNET

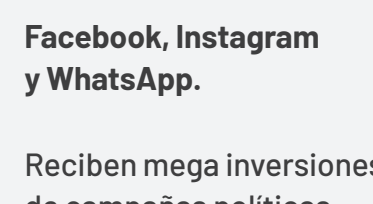
**36 Millones**  
Son los usuarios en modo activo en la Argentina.

**4.66 Billones**  
Con una incidencia del 60% sobre la población mundial.

### MUNDO VIRTUAL



### INVERSIONES MILLONARIAS



Facebook, Instagram y WhatsApp.

Reciben mega inversiones de campañas políticas mundiales.



Nuestras vidas cotidianas están cruzadas por diversas realidades familiares, laborales, sociales y tecnológicas que van cambiando los estatutos de interacción y que, en consecuencia, nos pondrán frente a dilemas que nos llevarán a repensar nuestras acciones diarias.

En esta nota reflexionamos sobre la **exposición a multipantallas** y los descansos necesarios que todas las personas necesitamos hacer luego de semanas intensas sumergidos en pantallas de computadores, tablets, smart tv, relojes inteligentes y celulares. Y a cómo regular los tiempos de uso durante cada etapa de la vida, desde la niñez hasta la vejez.



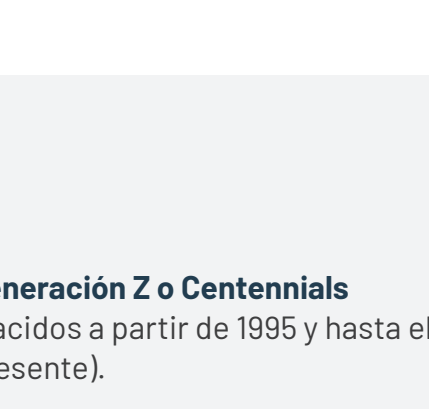
¿Estás con un poco más de tiempo? no te desconectes, te contamos un poco más sobre esta tendencia mundial que afecta a todas las generaciones por igual. Empecemos ¿Vivimos a través de las pantallas?

Segui leyendo acá. >

## TEMPORALIDAD DE CADA NATIVO DIGITAL

Es cierto que, el universo de multipantallas proporciona un universo de múltiples estímulos. Y que si la tecnología es transversal a nuestra vida; generará nuevos modos de ser y transitar el mundo. La clave aquí, y en cualquier etapa de la vida, no es devastar la conectividad sino **regular la hiperconexión**. Ni eliminar la exposición tecnológica sino conversar sobre la elección de los contenidos.

Para ser parte de análisis poblacionales estamos clasificados según diversas variables sociales, económicas y culturales. Y, a su vez, nuestra fecha de nacimiento será de utilidad para catalogarnos en estadísticas tecnológicas. **Centennials, Millennials, Generación X y Baby Boomers** caracterizan a generaciones en estudios que, por ejemplo, miden el nivel de acceso al mundo digital y al laboral. Veremos entonces que en cada etapa de la vida cada generación asumirá con o sin naturalidad su exposición a las multipantallas.



## LA ESENCIA DEL SER

**Generación Z o Centennials**  
(nacidos a partir de 1995 y hasta el presente).

- Verdaderos 'nativos digitales' desde su niñez.
- Autodidactas que aprenden con tutoriales.
- Incorporan nuevos conocimientos con rapidez.
- Sobreinformados con alto consumo de información y entretenimiento.
- Su vida privada / social pasa por las redes sociales.

**Generación Y o Millennials**  
(nacidos entre 1982 y 1994)

- Su vida virtual es una extensión de la vida real.
- Conservan códigos de privacidad en su exposición en Internet.
- El trabajo no es SU VIDA cual "workaholic".
- Poseen actitud emprendedora, creativa e idealista.
- Aficionados al entretenimiento y las salas de citas virtuales.

**Generación X**  
(nacidos entre 1965 y 1981)

- Logra un equilibrio laboral y social.
- Vivió el nacimiento de internet y los avances tecnológicos.
- Convive entre tecnología y vida social activa "presencial".
- Propensa a estar empleada y a aceptar órdenes de jerarquía institucional.
- Busca la estabilidad laboral.

**Baby Boomers**  
(nacidos entre 1945 y 1964)

- Su modo de ser es el trabajo estable y a largo plazo.
- No necesariamente aman lo que hacen laboralmente.
- Viven su ocio con actividades recreativas analógicas.
- Persisten en el ideal de familia.
- Respetan aquellos valores tradicionales.

## TRANSFORMACIÓN DIGITAL



Inmersos en la era 3.0 o 4.0, desde hace años una buena parte de nuestra forma de trabajar, entretener/nos, consumir y relacionar/nos mundialmente va por internet. Y por ende es a través de pantallas y plataformas virtuales que nuestros hábitos diarios son de conectividad permanente. Hace diez años la consultora Deloitte, en su informe de "Tecnología, Medios de Comunicación y Telecomunicaciones", afirmaba que el 24% de los usuarios recurre a una pantalla extra mientras mira televisión.



Con cada avance tecnológico se han generado discursos críticos; pero **la innovación no tiene la responsabilidad sobre nuestra interacción con la tecnología sino nuestros usos con ella.**

## EL ÉXITO DE LA PERMANENCIA

En la era de las multipantallas, también estamos expuestos a una cantidad de publicidad nunca antes vista. Así las cosas, la industria publicitaria y las marcas también intensifican sus acciones y se replantean sus estrategias de marketing para captar, o por lo menos conservar, la atención de usuarios con sobreexposición y sobre informados.

Como hoy existen recursos para saltar o acelerar la publicidad tanto las consultoras y agencias creativas como los anunciantes también asumen sus propios desafíos y se plantean ¿cuál es la duración ideal de cada anuncio? o ¿si el tamaño de la pantalla modifica el impacto de una publicidad? Algunos estudios de empresas como Mobile Marketing Association determinan que los anuncios fuertes que garantizan captar la atención en telefonía celular son aquellos con:



### EL A, B, C EN ESTRATEGIAS PUBLICITARIAS PARA TELÉFONOS MÓVILES

- A** - Videos en lugar de imágenes estáticas.
- B** - Colores vibrantes o brillantes en vez de cálidos.
- C** - Tomas cortas por sobre aquellas en larga distancia.
- D** - Imágenes con figuras humanas y no textuales.
- E** - Inicios intrigantes y menos explícitos.

## EXPOSICIÓN GENERACIONAL AL MULTITASKING



El concepto *multitasking* no remite únicamente a ciertas acciones sociales pero si se refiere a nuevas prácticas. Es un concepto que se tomó de la informática y que desde hace décadas tiene que ver con los modos en que vive cada sociedad. Como modos de vivir que exigen hacer varias cosas a la vez: tales como estudiar o trabajar mientras comemos, teclear o escribir mientras hablamos por teléfono o realizar tareas domésticas mientras hijo/as o nieta/os van y vienen.

Ahora, las generaciones más jóvenes desde su adolescencia principalmente optan por formas de comunicación a través de procesos de intercambio vía: mensajes de whatsapp; redes sociales como Instagram, facebook, twitter, Youtube o Tik Tok; plataformas de gaming; multi canales con multi productos como twitch; y en menor medida con mailing. Así, *Centennials* y *Millennials*, como dijimos anteriormente, nacieron inmersos en la revolución tecnológica de la información y la comunicación. Por ende su multitasking remite a una adaptación natural a las multipantallas y multidispositivos.

Pero ¿qué sucede cuando las acciones *multitasking* generan estrés? Según especialistas que estudian procesos sociales si la exigencia a realizar varias acciones a la vez se ajusta a cada capacidad se genera un estrés positivo que favorece cada rendimiento. Pero si esta exigencia excede los límites de cada persona ésta se vuelve nociva. Es decir, cierto nivel de estrés puede ayudar a mejorar la performance o productividad, ya que nos pone en alerta, pero el problema surge cuando la interacción con multipantallas, y por ende con multi acciones, no tiene en cuenta las capacidades de cada persona.

Las generaciones jóvenes que además trabajan más de 9 horas a través de dispositivos digitales, no sólo hablan de cierta saturación sino que manifiestan en forma temprana algunas problemáticas de salud como dolores lumbares, piernas cansadas, visión borrosa al final del día y migrañas espontáneas.



## PROPUESTAS PARA GENERACIONES MÁS EXPUESTAS

- **CENTENNIALS** / Generar rutinas de estudio sin medios digitales / Promover hábitos deportivos en equipo sin tecnología
- Compartir tiempo presencial con amistades / Fomentar las expresiones artísticas analógicas

# CENTENNIALS / MILLENNIALS

- **MILLENNIALS** / Generar rutinas laborales regulando los medios digitales / Promover hábitos saludables para el cuerpo
- Compartir actividades recreativas presenciales / Fomentar espacios de introspección

## DESCANSOS NECESARIOS: OÁSIS ANALÓGICOS



Finalmente, podemos afirmar entonces que las tecnologías de la comunicación nos afectan de forma directa en cada uno de nuestros hábitos diarios y que los desarrollos tecnológicos, no sólo han generado transformaciones en los espacios de convivencia, sino también han creado la necesidad de una hiperconexión. La necesidad de producir, recibir y responder informaciones o contenidos de forma inmediata genera así demandas, conscientes o inconscientes, para repensar.

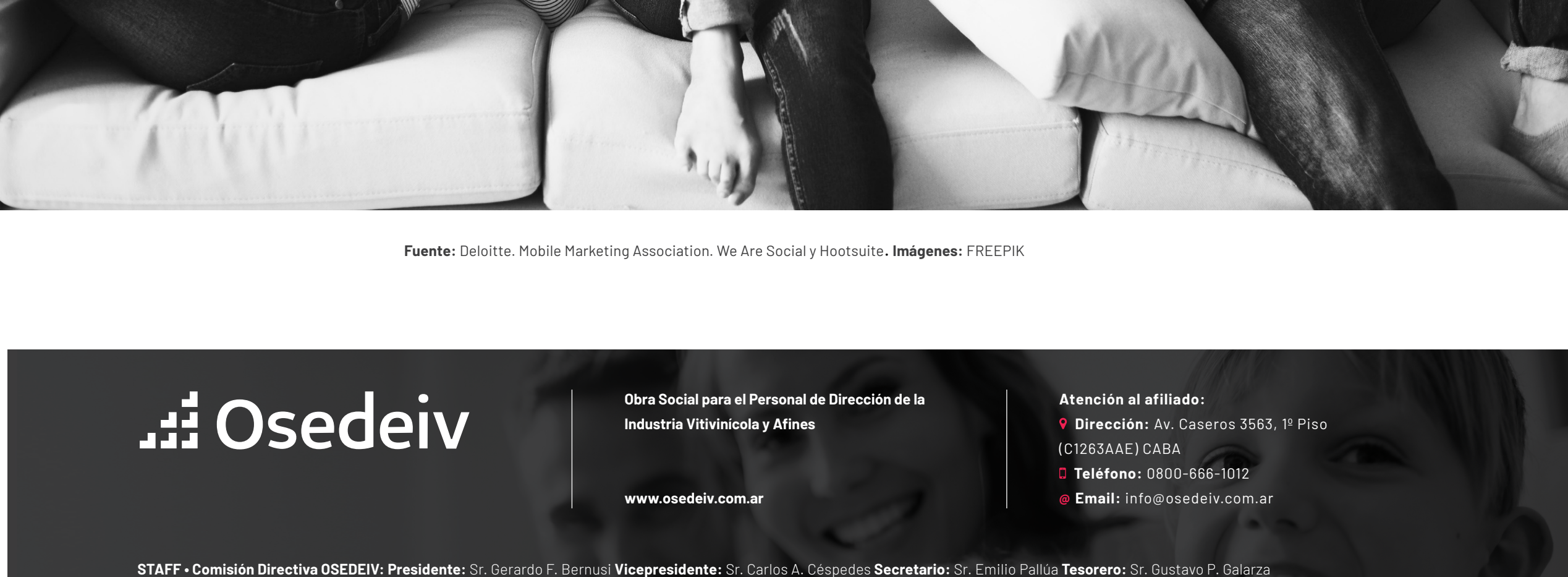
Desde hace un tiempo la neurociencia, la medicina, la psicología o incluso la sociología insisten en aprender a ponerle reglas a la tecnología. Y una buena forma de gestionar nuestra relación con ella es tomar conciencia de cómo es nuestra relación con ellas.

Desde fines de la década de los '90 la aparición del término **Fear Of Missing Out** comenzó a plantearse: cómo este fenómeno sociocultural podría tener consecuencias psicológicas. La noción **FOMO**, como temor a perderse de algo, hoy nos lleva a reflexionar sobre la convivencia con multipantallas.

Con sinceridad .... mientras miramos una película ¿dejamos de responder un whatsapp? Mientras tenemos una reunión laboral: ¿dejamos de poner un like a una historia de instagram?. Si mientras lees esta nota no dejaste de ver la pantalla de tu celular, te recomendamos:

## UN DETOX DIGITAL

- Evitá las pantallas durante un almuerzo o cena familiar.
- Regulá la cantidad de pantallas simultáneas en un mismo espacio.
- Disminuí tus tiempos de vinculación tecnológica.
- Establecé franjas horarias de desconexión.
- Quitá las aplicaciones de redes sociales en tu teléfono móvil.
- Desconectá tu celular durante una reunión laboral.



Fuente: Deloitte, Mobile Marketing Association, We Are Social y Hootsuite, Imágenes: FREEPIK