Realizar una videollamada con nuestros seres queridos o leer la prensa digital por la mañana puede considerarse un uso consciente y saludable de la tecnología, ya que nos permite afianzar lazos familiares o estar bien informados. En contraste, hablamos de un consumo no consciente cuando tomamos el móvil sin un motivo claro, por miedo a perdernos algo, y dejamos de hacer lo que realmente nos interesa.

[ILUSTRACIÓN: SV_SUNNY/ ISTOCK]

En un contexto social en el que la tecnología corre más rápido que nosotros, es importante saber qué hacer con ella para sacarle el máximo partido en nuestras vidas. Los últimos datos de consumo digital recabados por el Instituto Nacional de Estadística confirman el uso intensivo y generalizado de la tecnología por parte de la población española, consolidando su presencia en prácticamente todos los ámbitos de la vida cotidiana, tanto a nivel personal en el hogar como a nivel social como herramienta comunicativa.

Datos recientes de nuestro estudio sobre bienestar digital con la Universidad Europea del Bienestar (EUNIWELL) corroboran esta tendencia de consumo intensivo también en Europa. La tecnología facilita la vida de la población adulta europea en muchas facetas, tanto en el trabajo (con una percepción de mayor productividad y facilidad para la conciliación personal) como en el ámbito de las relaciones sociales. Sin embargo, también hemos observado efectos adversos como fatiga tecnológica, dificultad de desconexión o desconfianza hacia ciertos contenidos digitales, entre ellos los producidos por inteligencia artificial generativa.

Tecnología para desplegar la mejor versión de nosotros mismos

Utilizar la tecnología con un propósito consciente nos permite aprovecharla para nuestro desarrollo personal e integral. No se trata sólo de estar o no conectado, sino de que esa conexión, cuando sea necesaria, sea consciente y significativa para nosotros. De esta manera, cuidamos nuestro equilibrio personal, nuestras relaciones laborales y educativas o nuestras relaciones sociales. Utilizada de este modo, la tecnología nos ayuda a aprender, a cuidarnos y, por qué no, a desplegar la mejor versión de nosotros mismos.

No se trata sólo de estar o no conectado, sino de que esa conexión, cuando sea necesaria, sea consciente y significativa para nosotros

Por ejemplo, realizar una videollamada con nuestros seres queridos o leer la prensa digital por la mañana puede considerarse un uso consciente y saludable de la tecnología, ya que nos permite afianzar lazos familiares o estar bien informados. En contraste, un consumo no consciente se manifiesta cuando tomamos el móvil sin un motivo claro, como un tic inconsciente o por miedo a perdernos algo, fenómeno conocido como FOMO (por las siglas en inglés de *Fear Of Missing Out*: miedo a perderse algo).

Este tipo de comportamiento está relacionado con las interrupciones tecnológicas diarias, que son distracciones frecuentes en nuestras acciones diarias provocadas por el uso constante de dispositivos digitales a lo largo del día. Estas interrupciones pueden afectar negativamente nuestra productividad, concentración, comunicación, bienestar general e incluso las relaciones sociales.

De esta manera, cuando nuestras conexiones tienen un momento y un propósito claro, dejamos de consumir de manera automática. Recuperamos las riendas de nuestro consumo tecnológico, nuestra consciencia deja de estar en "piloto automático" y estamos menos expuestos a la fatiga o la desconfianza. Podemos, así, sacar el máximo partido de la tecnología para nuestra autorrealización.

La persona autodidacta busca, practica y aprende rompiendo barreras geográficas

En esta línea, las tecnologías pueden apoyar un aprendizaje formal en instituciones educativas y a través de cursos online. Pero resultan especialmente interesantes para aquellos que, aún no formando parte de una comunidad educativa reglada, las quieren utilizar de manera autodidacta para mejorar su formación personal. Rompiendo barreras geográficas y dejándose llevar por la cultura de la curiosidad, el autodidacta busca, practica y aprende.

El primer ejemplo de autoaprendizaje tecnológico lo vemos en el movimiento *fandom*. Los fans fueron los primeros en crear productos artísticos y culturales a partir de libros o películas, pero observamos ahora cómo esta práctica está muy extendida. Los *BookTubers* y *BookTokers*, por ejemplo, aprenden a hablar en público y a realizar análisis literarios de sus libros favoritos mientras manejan las redes sociales.

En *Youtube* también podemos ver ensayos audiovisuales o remezclas donde de manera autodidacta —jóvenes y no tan jóvenes— editan vídeos al mismo tiempo que ofrecen una aproximación crítica a la cultura popular.

El acceso al conocimiento experto se ha democratizado

Además, la tecnología nos puede ofrecer un aprendizaje para toda una vida, lleno de significado, que podamos compartir con aquellos que coinciden en nuestra pasión o motivación particular, aunque estén al otro lado del planeta, o especialmente por eso.

El acceso al conocimiento experto se ha democratizado: existen vídeos, *podcasts* o *newsletters* que nos permiten ahondar en nuestros intereses y *hobbies*, en aquello que queremos aprender. De hecho, muchas grandes universidades como Harvard o el MIT ofrecen cursos gratuitos sobre multitud de temas. Es importante aquí saber elegir bien las fuentes, que sean autorizadas en cada materia. No guiarnos tanto por *influencers*, sino por personas que han logrado el reconocimiento de una comunidad y después un seguimiento masivo, y no al revés.

Muchas grandes universidades como Harvard o el MIT ofrecen cursos gratuitos sobre multitud de temas

La inteligencia artificial generativa ofrece interesantes posibilidades de autoaprendizaje así como de creación de contenido. A través de numerosas plataformas podemos resolver dudas al instante sobre cualquier cuestión. La IA nos permite, además, generar contenido digital como música o vídeos, o aprender un idioma con programas que simulan diálogos naturales y que nos ofrecen feedback instantáneo.

A diferencia de un buscador tradicional, que ofrece una lista de enlaces cuando se le hace una pregunta, la IA elabora una respuesta concreta con toda la información que encuentra disponible en internet indicando las fuentes de la información utilizadas. Esta transparencia de las fuentes utilizadas no garantiza la fiabilidad total de la información, por ejemplo que esté actualizada. Sigue siendo fundamental desarrollar un pensamiento crítico al interpretar los contenidos generados por la IA.

Los niños tienen una actitud más crítica hacia la IA que los adultos

El fuerte impulso que la inteligencia artificial está dando a la educación autodidacta plantea también un gran reto: comprender su impacto en los procesos cognitivos y en la creatividad humana. En este sentido, recientes datos de The Alan Turing Institute revelan cómo los niños entre 9 y 12 años presentan una aproximación crítica más aguda hacia la IA que los adultos, incluyendo la consciencia sobre la posibilidad de errores y los sesgos en las decisiones algorítmicas.

Este dato sugiere que, cuando los niños entran en contacto con la inteligencia artificial desde edades tempranas, la pueden incorporar de forma natural en su manera de aproximarse al mundo y, en lugar de aceptarla pasivamente, tienden a cuestionar los resultados que les ofrecen. Esta actitud crítica es menor en adultos, que al mostrar una mayor confianza en la tecnología pueden ver reducida su capacidad para detectar errores o limitaciones.

Cuando los niños entran en contacto con la inteligencia artificial desde edades tempranas tienden a cuestionar los resultados que les ofrece

De ahí la importancia de una educación específica en inteligencia artificial, lo que hoy se conoce como *IA Literacy*, tanto en edades tempranas como en adultos. Quienes aprendan a comprender, utilizar y relacionarse de forma crítica con la IA aprovecharán mejor sus posibilidades para el aprendizaje autónomo y el desarrollo integral como personas. Sería interesante, por tanto, en aras del fomento del autoaprendizaje y el uso tecnológico hacia el bienestar, no acotar las posibilidades de los más jóvenes contando las horas que utilizan pantallas, sino centrarnos principalmente en que las usen de forma consciente y con un propósito claro para su autoconocimiento y crecimiento personal.

Tal vez así pongamos fin a muchos de los problemas que tiene la tecnología utilizada en modo automático.