

Artículo de Reflexión

ISSN: 2463-0624 / Vol. 1 N° 11

www.als.edu.co/revistaticals

William Forero

Licenciado en Educación Física
Universidad Pedagógica Nacional
wforero@docente.als.edu.co

Recepción del artículo: 18/03/2025

Aceptado: 30/05/2025

Cuerpo, Ocio y Tecnología: una Mirada desde la Educación Física

Resumen

El presente artículo pretende examinar el concepto del cuerpo visto desde la Educación Física escolar en Colombia haciendo énfasis sobre cómo este cuerpo ha sido enseñado a través de la historia a comportarse, es decir, cuándo y cómo moverse, cuándo y en qué posición estar quieto, de qué forma jugar, cómo estudiar y cómo divertirse. Partiendo de esta construcción corporal, encontraremos que dicha formación influye a su vez en las prácticas de aprovechamiento del tiempo libre, presentes desde la infancia por diferentes generaciones y cuya recuperación se promueve hoy, para hacer del ocio, algo saludable, educativo y formativo en los jóvenes de la actualidad. Se considera necesario este análisis, para poder cuestionar estas mismas prácticas a la luz de lo que era el presente tecnológico en la época en la que fueron realizadas y así poder entender por qué las elecciones contemporáneas son muy diferentes, en tanto que, han sido influenciadas por nuevos enfoques, distintos conceptos y una comprensión moderna sobre el juego, la actividad física y el descanso, los cuales, están permeados por el avance tecnológico.

En un segundo momento, se aborda el ocio como componente fundamental de la vida humana, destacando la presencia de lo recreativo y lo deportivo a través de la historia en diferentes culturas, no obstante, es en la niñez y la juventud en donde en estos momentos, se concentra mayormente la atención. La tecnología y su avance ha ampliado las posibilidades de descanso, entretenimiento, formas de ejercitación y de hacer deporte facilitando el acceso a la información y brindando más herramientas y recursos. Este panorama, introduce la necesidad de discernir entre los aspectos que se regularan y aquellos en los cuales debe ser restringida, sobre todo, si está interfiriendo con el propósito central del ocio, el descanso.

Palabras clave: Cuerpo, Ocio, Recreación, Tecnología

Abstract

This article examines the concept of the body from the perspective of Physical Education in Colombian schools, emphasizing in how the body has been trained throughout history: when and how to move, when and in what position to stand still, how to play, how to study, and how to have fun. Based on this construction of the body, we find that its formation influences the practices of free time, present from childhood in different generations and whose recovery is promoted to make leisure time something healthier, educational, and formative for today's youth. This analysis is considered necessary to question these same practices in the light of the technological present at the time in which they were made and thus understand why contemporary choices are very different, insofar as they have been influenced by new approaches, different concepts, and a modern understanding of play, physical activity, and rest, which are permeated by technological advancement.

Secondly, leisure is addressed as a fundamental component of human life, highlighting the presence of recreation and sports throughout history in different cultures. Furthermore, physical activity has been present at all ages and in all human cultures, however, it is currently in childhood and youth where most attention is focused. Technology and its rapid advancement have expanded the possibilities for relaxation, entertainment, and ways to exercise and play sports, facilitating access to information and providing more tools and resources. This overview introduces the need to discern between those aspects that should be regulated and those that should be restricted, especially if it interferes with the central purpose of leisure, which is rest.

Keywords: Body, Leisure, Technology, Recreation.

Introducción

La curiosidad humana y su capacidad de preguntarse el por qué de las cosas que nos rodean ha permitido a nuestra raza, avanzar de manera imparable hacia el conocimiento y la creación de múltiples herramientas que nos permiten interpretar el mundo, transformarlo a nuestro antojo, concebirlo desde múltiples conceptos y desarmarlo nuevamente para empezar otra vez con el proceso, hallando por consiguiente otras verdades, sacando nuevas teorías y aplicando diferentes técnicas en un ciclo interminable de pregunta – respuesta.

Bajo esta perspectiva pondremos tres conceptos de gran trascendencia para la mirada reflexiva de las mentes inquietas, como lo son, el cuerpo, el ocio y la tecnología, y buscaremos encontrar puntos en los cuales haya alguna convergencia, así como también quisiéramos analizar sus posibles disconformidades y finalmente plantear un posible escenario futuro, en el que los tres seguirán su camino, afectados, ampliados, resignificados, transformados unos por otros en una constante e inevitable interacción.

Como educador físico de profesión considero importante incluir la disciplina que se ejerce en la conversación actual sobre el uso de la tecnología, ya que, desde la misma, hay mucho que decir en tanto, que el cuerpo y el movimiento, se ven innegablemente afectados por los avances tecnológicos y desde una de las áreas que interactúan más con la dimensión motora, es necesario que quienes enseñan desde y hacia el cuerpo, nos pronunciemos sobre lo que hemos percibido en nuestro quehacer diario. Así pues, se hace necesario abrir la puerta a un debate en donde se contemplen qué ventajas y desventajas nos presenta la tecnología y cómo podríamos integrarla a un concepto actual de cuerpo.

El Cuerpo: “el cuerpo es tu instrumento, muévelo como se te dé la gana”¹

Podemos empezar diciendo que, si hay una frase que englobe la idea que la Educación Física, al menos en Colombia, tiene acerca del cuerpo, es la que se encuentra en el título: El cuerpo para la Educación

¹ Canción de Cabas, cantante colombiano, que ilustra de manera exacta este aparte.

Física ha tenido muchas miradas a través de la historia, sin embargo, concebirlo como el instrumento que le permite al ser interactuar con el medio que lo rodea, a través del movimiento, permite incluir a ambos (cuerpo y educación del mismo) en el marco educativo.

En contraste, analizaremos cómo hacia los años posteriores a la creación de la república, en la que la dimensión física de los educandos debía ser concebida como una masa a la que había que darle forma para que fuera útil a una nación recién nacida y con necesidades particulares, el cuerpo, ese instrumento que cuenta con 100 lenguajes, debía ser adiestrado para cumplir con un rol específico. De esta manera, la ley nos menciona que el deber ser de la Educación Física escolar debería apuntar a cuatro categorías:

1) La higiene: Un estricto control del aseo y del vestido, como método para prevenir enfermedades en un país mayoritariamente rural.

“La corrección en el vestido y un aseo riguroso son obligatorios para todos los niños. Los Institutores pueden rehusar la entrada a la clase a los alumnos que no reúnan estas condiciones, dando aviso por escrito a los padres respectivos”. (Decreto 491 de 1904, Artículo 60, Congreso de Colombia).

Nuestra herencia, los tenis blancos, perfectamente limpios, la pantaloneta y camiseta del mismo color, como símbolos de limpieza y pulcritud, como muestras de buenos hábitos de higiene y como estrategias de uniformidad para formar la disciplina grupal. Hoy en día, negar la entrada a clase a un estudiante porque no cumpla estas condiciones, es considerado como discriminatorio. Por otra parte, los aspectos positivos de la higiene se mantienen en la escuela y se busca generarlos desde temprana edad, buscando mediar entre la exigencia y la comprensión de las diferentes situaciones que pueden generar un incumplimiento en esta costumbre.

2) La salud: además de la limpieza y la presentación personal, el movimiento del cuerpo, para mantenerlo alerta y derivar de esta actividad

un cuerpo mucho más productivo, bajo la premisa “mente sana en cuerpo sano”

“Los maestros deben habituar a sus discípulos a que guarden posición natural y correcta durante las lecciones. Después de cada una de éstas es necesario que los niños ejecuten algunos ejercicios gimnásticos: flexiones y extensiones de las piernas, de los brazos, de la cabeza, del tronco.” (Decreto 491 de 1904, Artículo 61, Congreso de Colombia).

La postura corporal y con ella la regulación del movimiento corporal buscaba enseñar una forma correcta de sentarse, la cual se mantenía por largos periodos de tiempo, se sugerían pausas activas que daban cuenta de un cuerpo que estaba pensado para producir y al cual solo se le podía permitir descansar, para que pudiera seguir produciendo. No se contemplaba el moverse por el placer de hacerlo, ni lo importante que esto resulta para el aprendizaje.

3) La disciplina: Encaminada hacia la instrucción militar, ya que, dadas las necesidades de la patria de defender sus fronteras después de la independencia, era necesario contar con sujetos, al menos familiarizados con este tipo de instrucción. De esta forma era el educador físico el encargado de educar ese cuerpo para hacer una fila derecha y mantener a los estudiantes a discreción, en atención o firmes. También las rondas infantiles, permeadas por estos imaginarios sociales y que se reflejan en las letras de “mambrú se fue a la guerra” o “arroz con leche, me quiero casar” y que incluyen al ocio y al aprovechamiento del tiempo libre como una parte más de esta educación y control del cuerpo propias de la época, es decir, se jugaba pensando en que no era un juego del todo:

La calistenia y gimnasia, como parte indispensable de un sistema completo de educación se enseñarán en todas las escuelas, en las horas destinadas a la recreación, según reglas sencillas y favorables al desarrollo de la salud y de las fuerzas de los niños. En las escuelas de varones se agregarán a los ejercicios gimnásticos, ejercicios y evoluciones militares, con arreglo a los métodos de instrucción del ejército. (Decreto 491 de 1904, Artículo 62, Congreso de Colombia)

Una Mirada a la Educación Física Moderna

Unas décadas más tarde, hacia los años 90 y no sin antes haber repensado una y otra vez la Educación Física a nivel nacional, surge el concepto de la corporeidad y de la corpo – motricidad. Como establece el MEN (2010) en su documento “Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte”:

Al área de Educación Física, Recreación y Deporte corresponde la formación de estudiantes competentes para vivir humanamente, teniendo como referente las dimensiones antropológicas del cuerpo, el movimiento y el juego. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad de ser, estar y actuar en el mundo. (p.12)

La Educación Física debe ofrecerle al cuerpo, alternativas de movimiento que le permitan explorar, crecer, crear y sobre todo, entenderse a sí mismo como un ser en el mundo que piensa, siente y actúa. Se ha pretendido dejar atrás la visión de cuerpo – máquina, al que se le evalúan cuántas vueltas logra dar, cuántas sestras convierte o cuántos goles anota. En vez de eso, se ha buscado darle al estudiante la libertad, para que reconozca cómo afecta dichos objetos (el balón, el aro, el arco) y cómo estos los afectan a él/ella: (el espacio en el que se comparte con los pares, los nervios que produce fallar un tiro o la alegría de marcar un gol). Para el MEN (2010) “corresponde al área de Educación Física, promover no solamente el desarrollo motriz, sino también el cuidado de sí mismo, la relación con los otros y con el entorno, de tal manera que en virtud de su práctica se amplíe la conciencia de la acción humana.” (p.10)

Sedentarismo, Ocio y Salud

Es en este contexto que aparece un nuevo cuerpo: el cuerpo que padece. Encontramos que hacia los años 90 los males como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, así como ciertos problemas osteomusculares, empiezan a ser considerados como una consecuencia del sedentarismo derivado del estilo

de vida moderno. Márquez Rosa. S, Rodríguez Ordaz, J y De abajo Olea. S (2006) publicaron un estudio sobre el estilo de vida sedentario y sus efectos en la salud, abriendo la puerta a la reflexión sobre el tema.

Fue un poco después, donde la asociación entre el uso de las pantallas, televisión, videojuegos y computadores, fue asociado directamente con este sedentarismo. Chinapaw, M. J. et al. (2014) presentaron resultados de una relación directa entre el tiempo frente a las pantallas y el aumento de la inactividad física y, por consiguiente, un mayor riesgo de enfermedades asociadas como las mencionadas en el primer estudio.

Esta tendencia continuó creciendo y en la primera década del nuevo siglo el uso excesivo de pantallas en niños y jóvenes motivó a la realización de nuevos estudios centrados en esta población. Grøntved, A., & Hu, F. B (2011) establece una relación directa entre el uso excesivo de pantallas y el aumento de la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

De este modo, podemos ver que las enfermedades actuales aparecen cada vez más a temprana edad y por razones cada vez más variadas, creando un nuevo desafío para la escuela, para la Educación Física y para las familias, que deben regular equilibradamente, cada una de las variables que pueden afectar la salud de los miembros más jóvenes de la sociedad. En este sentido, el cuerpo, el ocio y los avances tecnológicos se entrelazan en un gran amasijo, en el cual uno es causa del otro y a su vez se deriva de él: el cuerpo sedentario, que encuentra la oportunidad perfecta para pasar su tiempo libre (tiempo de ocio) evitando el movimiento y pasándolo en aparatos electrónicos como: el televisor, celular, tablet, los video juegos etc. El cuerpo que quiso moverse, pero pasó gran parte de su infancia quedándose quieto y ahora ya no tiene ganas de hacerlo. De este modo, ese mismo infante que al no ejercitarse, no ve una alternativa diferente a la de pasar el tiempo sentado en frente de una pantalla genera esta relación entre el tiempo libre, que permite diversión y entretenimiento inmediato y que busca cada vez más parecerse al mundo real.

El Ocio

Durante la infancia, observamos en los niños un fuerte gusto por las caricaturas y existe un temor de que, con el paso del tiempo, ese interés debiera ser abandonado en favor de contenidos considerados propios de la adultez, como los noticieros y programas más serios. Se puede afirmar que una porción de la población se podría llegar a identificar con estos deseos de permanecer en una etapa infantil (como el caso de Peter Pan), sin embargo, el disfrute de ciertas actividades se ha mantenido, sugiriendo que, como seres humanos, no dejamos nunca de jugar, solamente cambiamos nuestros juguetes. A este respecto y aunque en este escrito se enfoca la reflexión sobre la relación existente entre el cuerpo, el ocio y la tecnología en la etapa escolar, no podemos desconocer que como adultos enfrentamos desafíos similares a la hora de organizar de manera saludable, nuestro tiempo libre y resulta importante ser conscientes de ello para poder analizar con calma los resultados que esperamos obtener a la hora de regular el tiempo libre de los niños: No sería coherente regular el uso de pantallas en los colegios, cuando en casa, nosotros mismos como adultos padecemos las mismas dificultades de no poder desconectarnos a tiempo. Este reporte del diario “La República” Rodríguez D (2023) habla del tiempo que los adultos en Colombia utilizan detrás de una pantalla.

Ahora bien, es innegable que, como sociedad, se está más conectados que nunca. Una investigación de DataReportal indica que 64% de la población mundial utiliza activamente internet. Pero ¿en qué países sus residentes pasan más tiempo frente a la pantalla y en cuáles menos? Electronics Hub emitió un análisis relacionando las tendencias en todo el mundo sobre este punto... Brasil (2°), Argentina (4°), Colombia (5°), Chile (6°) y México (7°) están en el Top 10 de países que pasan un mayor promedio de tiempo frente a sus pantallas a nivel mundial.

La Tecnología y el Ocio

Cada época trae sus desafíos y como en algún momento se afirmaba que todo tiempo pasado fue mejor, resulta importante repetir el ejercicio de analizar

desde el pasado, en qué forma se utilizaba el tiempo libre. Para ir en paralelo revisando el concepto del cuerpo en las mismas épocas en las que éste se concebía como una mera herramienta al servicio del colectivo, el aspecto lúdico predominante se encontraba principalmente en los periódicos, la radio y el cine. De acuerdo con Rodríguez L (2020) se menciona que:

Apartir de 1940 la Radio Nacional y ya institucionalizada junto a la autorización gubernamental de funcionamiento de emisoras privadas, dio comienzo formal a la era radial en Colombia... Así entonces la radio llegó a las salas, las cocinas y las habitaciones de las casas de muchos colombianos que, a través de las ondas sonoras, conocieron la voz de los presidentes de Colombia y el mundo; se enteraron de lo que estaba pasando en otras latitudes; siguieron a sus ciclistas favoritos en las primeras transmisiones de la Vuelta a Colombia, o las peleas de los campeones de boxeo, y aprendieron a sumar, restar hacer cuentas básicas; a cuidar su jardín y sus animales domésticos, pero sobre todo, la radio permitió y ha permitido que el país se conozca y se conecte.

Además de esto, los juegos practicados, incluían rondas, cantos y dinámicas como el Corazón de la Piña, Agua de Limones, el Puente está Quebrado y similares, a los cuales hoy en día se les ven con buenos ojos por las bondades que se les atribuyen, permiten socializar con pares, tienen un ritmo musical, involucran movimiento de grandes segmentos del cuerpo y son divertidos. El cuerpo y su recreación, a nivel motora eran mediados por actividades muy orgánicas, de fácil acceso para todos, económicas por la misma razón y amigables con el ambiente, estas actividades que han sido parte de la tradición oral acompañaron a muchas generaciones. Si consideramos estos aspectos, no nos resulta difícil comprender por qué hoy en día, enseñar y fomentar la práctica de estos juegos y rondas de antaño, resulta tan común como medio, sino para contrarrestar, si tal vez para equilibrar la balanza frente al uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos.

Un tiempo después, la radio es desplazada por la televisión. De acuerdo con lo escrito por Jauregui. D (2024):

La televisión en Colombia cumple sus primeros setenta años. Pese a que desde 1930 las cadenas estadounidenses NBC y CBS transmitieron por primera vez imágenes televisadas, fue hasta el domingo 13 de junio de 1954 que tuvo lugar la primera transmisión de televisión en Colombia.

Como vimos anteriormente, la relación entre el uso de las pantallas y las afecciones por sedentarismo fue establecida varios años más tarde. Recomendaciones como no ver los programas tan cerca, mantener un volumen moderado, no pasar tanto tiempo en frente del televisor, eran recomendaciones promovidas ampliamente para evitar las consecuencias negativas del uso excesivo del televisor. Más adelante, consecuencias como el exceso de peso debido a la falta de ejercicio y las problemáticas relacionadas con el contenido de los programas, fueron tomados en cuenta como parte de las recomendaciones para el cuidado de la salud física y emocional de las familias. El ocio ahora se ha transformado y de tener madres pidiendo a sus hijos que entren a la casa, ahora empezamos a escucharlas pidiéndoles salir y moverse un poco para despegarse del televisor. Dicho esto, se podría pensar que la solución es volver un poco a juegos y prácticas tradicionales, no obstante, también sería un error desconocer los adelantos y nuevas prácticas existentes, por lo que buscar la forma de integrar de una manera crítica, reflexiva y mesurada a la tecnología en la vida diaria, podría ser la solución.

En un tercer momento podemos contemplar la aparición del internet, que le da un gusto particular al uso de las pantallas por el acceso que permite a todo lo que existe en la red. En su artículo, nos cuenta Cembrano S (2023):

Para el Banco de la República, en 1990 hubo tres acontecimientos que marcaron la historia del internet en Colombia: “primero, la extensión de la red a todos los edificios de la Universidad de los Andes a través de un conmutador telefónico y, segundo, la conexión en red de la universidad con la Biblioteca Luis Ángel Arango, institución que también desempeñaría un papel importante en el desarrollo de la Web en

Colombia. El tercer acontecimiento, y quizás el más importante, fue la conexión de la red de Uniandes con Bitnet2, esto con el apoyo del Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (Icfes) y Telecom”. Esto nos remite a los inicios del internet en Colombia, que avanzó durante los 90. Para finales del 2001, añade Borja, “cerca de 1.200.000 colombianos ya estaban conectados a la red.

En consecuencia, podemos hablar de transformaciones culturales significativas, que tienen lugar en el cambio de los espacios físicos por los virtuales, reduciendo las distancias y permitiendo, por un lado, una interacción a nivel global, pero disminuyendo por otro, las rutinas de socialización locales. Los contenidos que se manejan también cambian siendo posible acceder a múltiples formas de interpretar el mundo, pero a su vez corriendo el riesgo de perder la identidad propia, que sería desplazada por prácticas extranjeras. Un tercer elemento de análisis comprende los beneficios que supone el poder establecer amistades de manera no presencial para aquellas personas que, por timidez, se sienten más cómodas detrás de una pantalla, en contraste con la oportunidad que se pierde de aprender a relacionarse de manera presencial.

Y es ahí cuando se coloca de manera más clara la balanza para medir si es mayor el aporte que supone el acceso a la información o los desafíos a los que enfrentará, este cuerpo que ya no se mueve igual y que estará bombardeado por lo que la red traiga a la pantalla.

Como educador físico y como deportista se ha observado personalmente esta batalla que se libra en los clubes y escuelas deportivas, donde los entrenadores día a día compiten por tener contentos y entretenidos a los estudiantes y a la vez exigirles lo que cada disciplina requiere. Lo formativo y lo competitivo necesitan tiempo y práctica; el gozo al aprender algo nuevo y poder mostrarlo ante un público en un torneo o simplemente en una tarde de esparcimiento, es resultado de todo ese esfuerzo que se ha invertido en la actividad elegida. Ese mismo gozo lo provee un juego de video o una reacción en una red social, sin embargo, el desafío, en tanto mucho menor, también trae muchos menos beneficios.

Es hora entonces de preguntarse si el mundo actual va a cambiar y, por lo tanto, actividades recreo deportivas importantes en el pasado, van a desaparecer para darle paso a nuevas modalidades o si, por el contrario, el no poder ejecutar ciertas acciones motoras como correr, saltar y trepar, serán un vacío insalvable de las generaciones futuras.

La llegada de la inteligencia artificial

Con el paso del tiempo, la humanidad ha transformado su entorno a través del uso progresivo de los recursos disponibles, utilizando herramientas cada vez más sofisticadas que han dado origen a importantes avances tecnológicos. Desde la fabricación de herramientas, el dominio del fuego o la invención de la rueda hasta las creaciones mucho más avanzadas, estos desarrollos no solo marcaron hitos en la evolución humana, sino que también fueron fundamentales para la organización social y el progreso colectivo. Por esta razón pensar en la prohibición simple y llana de ciertos elementos tecnológicos, resulta similar a regresar en el tiempo e impedir cualquier clase de avance que como raza hayamos tenido. En consecuencia, todo va cambiando y con cada descubrimiento, nuevas cosas vienen y antiguas cosas se olvidan por ya no ser necesarias. Desde los cambios en las dinámicas laborales donde un empleado es sustituido por una máquina, quien a su vez debe ser operada y reparada por otro ser humano, dándole al mercado laboral un vuelco, hasta los juegos y las dinámicas de los estudiantes, que están de moda, de acuerdo con las tendencias vistas, ya sea en televisión o redes sociales, es la escuela la primera llamada a reflexionar sobre dichos cambios y ajustar sus procesos para formar al ser humano que la sociedad necesita. Para el equipo de recolección de Vorecol (2024):

La automatización ha desempeñado un papel fundamental en el incremento de la eficiencia laboral en las últimas décadas. Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), se estima que el 38% de los empleos en Estados Unidos corren riesgo de automatización en las próximas dos décadas. Esto se debe a que la automatización puede

realizar tareas repetitivas de manera más rápida y precisa que los seres humanos, lo que libera a los trabajadores para desempeñar actividades de mayor valor añadido.

Las carreras universitarias han variado su oferta con el paso de los años, intentando vislumbrar cuáles serán los profesionales requeridos en un futuro próximo. Los colegios buscan ofrecer una formación llena de características necesarias para la construcción de un mundo más eficiente, pero a la vez más humano y de una manera sostenible. Es por esto por lo que el reto de regular lo que la tecnología nos ofrece y definir qué es provechoso y saludable y qué no lo es, resulta tan difícil como necesario.

Pensar en cómo será el mundo del futuro, las profesiones que habrán y las formas de diversión que utilizarán las personas de todas las edades, nos lleva a analizar los pro y contra de utilizar o de prohibir ciertas experiencias.

Uso y manejo de la información

La internet ha conectado al mundo permitiendo compartir conocimientos de temas variados: fenómenos del cosmos, historia, política, arte y música entre otros. No podemos negar que la curiosidad y el deseo de aprender, podría generarse en la facilidad con la que accedemos a la información a través de las pantallas y no solamente dentro de los contextos académicos, siendo un punto clave, el hecho de que el buen uso de la tecnología apoya en gran medida los procesos educativos.

No podemos desconocer que existen ciertas desventajas que se pueden señalar tales como la veracidad de la información que está en internet y los contenidos inapropiados a los que un menor podría estar expuesto. En este sentido, sería responsabilidad de padres, colegios y organismos de control, el orientar, regular y supervisar el consumo digital de niños, jóvenes y adolescentes. Pero quedarse ahí sería repetir una consigna ya sabida hace tiempo, por lo que se resalta que es imprescindible, lograr esta reconciliación entre

lo tecnológico y lo educativo, fomentando la autonomía crítica, el gusto y el interés por la formación propia y la delimitación clara de los tiempos de ocio. Esta propuesta, supone, por consiguiente, mayor tiempo de calidad con los jóvenes, algo que desde siempre se ha entendido como necesario y que en este momento se hace mucho más visible desde la llegada del internet.

No obstante, es necesario profundizar más sobre la dificultad que supone, por ejemplo, lograr que un adolescente en su tiempo libre elija de manera voluntaria contenidos científicos en lugar de entretenimiento ligero, como videos de bailes o humor, lo que significa pensar si a nivel escolar no se estará saturando a los jóvenes con tareas, trabajos y contenidos que terminan por mermar su curiosidad natural y su deseo de aprender. Por otro lado, ese cuerpo, que ha sido adoctrinado para sentarse durante la jornada escolar, con relativamente pocos espacios de movimiento como descansos, clases de Danzas y Educación Física, en contraste con la mayor cantidad de horas que se dispone para aprender sentados escribiendo acerca de las demás asignaturas, no termina como un producto final que tiende al sedentarismo en la adolescencia. Tal vez el camino sea replantear un currículo académico tan preocupado por dar información y cubrir temas que suprime la creatividad natural por aprender. Quizás fuera necesario salir más del aula y aprender desde el mundo real, permitiendo que la pregunta surja y que cada estudiante busque darle respuesta.

Juego y socialización

Llama la atención un comercial sobre un juego en línea que permitía una “jugabilidad relajada” esto es, varios niveles sencillos que pueden llegar a superarse con un poco de esfuerzo. A diferencia de hace algunas décadas, en donde estaban en apogeo las consolas que traían juegos con mundos, claves y villanos, muy difíciles de vencer y de ahí lo entretenido del juego: buscar la pista, encontrar el mapa, tener el arma adecuada para lograr, después de noches enteras, superar el nivel y encontrar el siguiente mucho más complejo. Se puede decir que, aquella fue la generación de los desafíos, de los retos, de ahorrar cada día un

poco, para poder comprar lo que quería. ¿Es posible que, en vez de señalar a la pantalla, pudiéramos pensar en la forma de estimular esa mentalidad de esforzarse por un resultado? Para así dejar de lado la inmediatez y cultivar más el esfuerzo. En este punto, se plantea un escenario en el que la pantalla solamente influye en la medida en la que se permite hacerlo: Hay diversión construyendo, armando, creando, o sencillamente pasar el tiempo mientras llega la siguiente tarea. Un hecho similar ocurre cuando se llega a la parte del contacto con el otro: como ya se analizó, durante los juegos tradicionales se conocían personas con quienes se generaban lazos profundos de amistad que perduraban en el tiempo debido a la cercanía. ¿A través de la pantalla eso se puede perder o realmente no? El jugar en línea en ratos de ocio, ha permitido conocer personas de muchas partes del mundo, practicar una segunda lengua y mostrar las habilidades en el juego, en un nivel más elevado del que podría localmente. Siguiendo esta línea de análisis, seguramente hemos visto rondando la imagen de un grupo de personas, sentadas en la misma mesa, pero cada uno en su propio celular sin poner atención realmente a lo que sucede con la persona del lado. En un primer momento, pensaríamos que es una realidad que quisiéramos cambiar: no tiene sentido sentarme con alguien con quien no voy a interactuar en lo absoluto. Sin embargo, en un segundo momento de análisis podemos decir que la interacción no ha desaparecido nunca en esta imagen, solamente cambió el canal. Ya no está la conversación con la persona del frente, pero seguramente hay una interacción con aquellos que están al otro lado de la pantalla, lo que conduce a la pregunta: ¿Por qué estaría más interesado en la persona que está en la pantalla que en aquella que está en el frente? Aunque la palabra común a la hora de cenar en familia sería “prohibición” “no celulares en la mesa durante la cena”, un punto crucial sería (de acuerdo con las edades de quienes participan en esa cena) ¿con quién quieres hablar no está en la mesa? ¿Es esa conversación más motivante? ¿Es esa persona tan importante para querer dedicarle esos minutos? Nuevamente se encuentra que el punto no es la pantalla, sino el entorno que se ha creado y que deriva en el uso o no de un aparato electrónico.

Como una reflexión final, no se pretende cerrar el tema admitiendo una verdad absoluta sobre lo que debería ser la tecnología en la vida diaria, sino llegar a cuestionar si realmente la discusión debe centrarse únicamente en permitir o no permitir el uso de ciertos aparatos. El presente artículo invita a considerar de manera amplia y crítica todos los beneficios y los inconvenientes que existan de manera particular puntualizando que lo adecuado para un grupo poblacional puede ser adverso para otro y analizando de qué forma las herramientas tecnológicas suponen una gran ayuda para la escuela y el hogar, pero a su vez, actúan como una lupa que hace evidentes vacíos en la formación de los jóvenes.

Referencias

- Cembrano S. (2023). *Cuando El Internet Llegó A Colombia*.
- Chinapaw M. J, Koppes, Uijtdewilligen. L, Singh. A. S, L. J. Van Mechelen. W, Twisk. J (2014). *Number And Appraisal Of Daily Hassles And Life Events In Young Adulthood: The Association With Physical Activity And Screen Time: A Longitudinal Cohort Study*. Volume14, 1067.
- Decreto 491 de 1904. (1904, 03 de junio). Congreso de la República de Colombia.
- Equipo de edición de Vorecol. (2024). *El Impacto De La Tecnología En La Productividad Laboral Y Cómo Aprovecharla De Manera Efectiva*.
- Grøntved, A. and Hu, F.B. (2011). *Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis*. JAMA, 305, 2448-2455
- Jauregui D. (2024). *13 de junio de 1954: el día que surgió la televisión en Colombia*
- Márquez Rosa. S, Rodríguez Ordaz, J y De abajo Olea. S (2006). *Sedentarismo Y Salud: Efectos Beneficiosos De La Actividad Física*. Apuntes Educación Física y Deportes, núm. 83, enero-marzo, 2006, pp. 12-24
- Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*.
- Monsalve, S. (2016). *Vida Saludable: Actividades de Ocio y Recreación como Aprovechamiento del Tiempo Libre en la Población Juvenil*.
- Rodríguez D (2023). *En Colombia, Se Va Más De 50% Del Tiempo Del Día Estando Al Frente De Una Pantalla*.
- Rodríguez L. (2020). *Radio Nacional, Año Tras Año Registrando La Historia De Colombia*.