

Será que estamos usando as mídias sociais conscientemente?

As tecnologias evoluem rapidamente em frente dos nossos olhos e não é possível virar as costas para essa realidade. Elas trouxeram avanços incríveis para nossa sociedade, capazes de superar os obstáculos do tempo e do espaço como, por exemplo: os aviões, os carros e a Internet. Essas ferramentas nos dão pleno acesso as outras culturas, nos possibilitam ampliar nossos relacionamentos e estreitar amizades com pessoas de outros países. É incrível como alguém pode encontrar um amigo perdido por meio de um site de rede social, permitindo que eles se reconectem. Em uma sociedade em que as pessoas se tornaram bastante móveis e a família e os amigos muitas vezes estão separados geograficamente, é conveniente manter contato por meio da tecnologia, além de fortalecer os relacionamentos familiares essas ferramentas permitem trocas que ampliam nossos conhecimentos podendo contribuir para nosso desenvolvimento pessoal, social e cultural.

Os diversos aplicativos de mídias sociais que costumamos usar, aí se incluem o Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter e Snapchat, foram projetados para o uso comercial devido ao número de usuário que são atraídos por eles, mas o que acontece é que inconscientemente acabamos não resistindo a tentação de dar uma espiada nas mensagens ou fotos, acabamos respondendo algo ou postando novas fotos, compartilhando informações, verificando o número de curtidas e visualizações, com as distrações, sem perceber passamos horas e horas nessas atividades, afetando diretamente nossa rotina e nossas realizações pessoal, profissional e até mesmo no campo da saúde.

É necessário acendermos o sinal de alerta e refletirmos sobre como esse uso excessivo pode afetar nossas vidas. Pense conosco: Já ouviu falar de alguém que tenha ou esteja prestes a perder seu emprego por não sair dos sites de redes sociais? Alguém que não conseguiu concluir um trabalho, ou seja, não atingiu sua produtividade no trabalho pelo mesmo motivo? Ou numa situação mais crítica: pessoas que sofreram um acidente com seus carros ou mesmo ao atravessar uma rua a pé, porque não estavam atentas, mas sim conectadas em seus dispositivos móveis, ou como diz o ditado, “estavam nas nuvens”? Ou ainda, casais que brigam o tempo todo porque um dos dois não sai dos grupos de WhatsApp?

Há algum tempo atrás nos comunicávamos por meio de cartas, telefonemas ou comunicação direta por contato físico. Naquela época, tínhamos a preocupação com uma comunicação bem pensada e relevante, pensávamos antes de escrever para o outro, e aguardávamos as respostas que demoravam um certo tempo para chegar. Hoje praticamos a comunicação instantânea, muitas vezes realizada por impulsos, algo que resulta em conflitos, afetando nossa maneira de nos relacionar e solucionar problemas. Muitas vezes, utilizamos o espaço de grupos virtuais como um espaço de intimidade, desabafando sobre situações ou opiniões pessoais e na maioria das vezes nem imaginamos o impacto que um comentário pode causar naquele grupo, nas pessoas que fazem parte dele individualmente e a nós mesmos pelos comentários que receberemos sobre o que dissermos. Os avanços tecnológicos trouxeram eficiências em nossas vidas, mas hoje também precisamos encontrar maneiras de fazer com que as mídias sociais não nos ocasionem perdas.



FAMÍLIAS E ESCOLAS
POR UMA
APRENDIZAGEM
SOCIAL E
EMOCIONAL

EDUCANDO *Sentidos* *Mentes*
ESTIMULANDO E INSPIRANDO
PARA UMA VIDA DE REALIZAÇÕES.

Estudos mostram que, em geral, o excesso em qualquer campo é prejudicial pois gera ausência em outra área de nossa vida, e no caso das tecnologias não é diferente, pode comprometer a atenção, gerar estresse, criar dependência e até afetar o desenvolvimento intelectual e emocional. Rever nossos padrões tecnológicos é uma necessidade urgente, principalmente nos preocuparmos com os impactos que o uso ineficiente pode causar em nossas vidas e na vida de nossos filhos, pois os exemplos refletem na formação de nossos eternos aprendizes.

É importante redefinir comportamentos socialmente apropriados e aceitáveis no que diz respeito à interação digital ou virtual. Nossas ações no campo virtual não podem substituir interações presenciais e contatos físicos, quando esses forem possíveis. Como pais devemos avaliar nossos comportamentos perante essas tecnologias, para que nossos filhos tenham exemplos positivos de consciência sobre como usá-las. Partindo do princípio básico: o segredo é o equilíbrio.

Convidamos vocês a refletirem sobre como algumas tecnologias influenciam no lazer da família e na comunicação em casa. Será que muitas vezes essas ferramentas distanciam o olhar, o tocar e o sentir? Será que estamos passando mais tempo presentes na vida de nossos filhos ou distraídos pelas tecnologias?

Neste momento, do projeto EU CONECTADO, reflitam sobre o uso de redes sociais e como elas trazem consequências positivas e negativas a nossas vidas. Questionem-se sobre o que realmente compensa! Só assim despertaremos para esse mundo repleto de possibilidades que merecem ser exploradas de forma eficiente!

Nosso objetivo é iniciarmos uma jornada de reflexão, com base em dados sobre a eficiência e a ineficiência da maneira que usamos as mídias sociais. E assim, entender que é possível estar conectado conscientemente e vivenciar a evolução tecnológica ao mesmo tempo que aproveitamos o que há de mais valioso nesta vida: os momentos com nossos familiares, amigos, os almoços e as brincadeiras, a visita na casa das pessoas que amamos, entre muitos outros. Aproveitar cada momento oportuno para olhar nos olhos e compartilhar nossas dúvidas, angústias e alegrias, segurando as mãos ou dando um abraço forte.

Reflitam sobre isso!

Com carinho,

Equipe LIM

LABORATÓRIO DE INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS