

Tecnología en las vacaciones de fin de año: entre desconexión, ocio y oportunidades



Foto tomada de: https://www.freepik.es/fotos-premium/ninos-tecnologia-linea-verano-que-trabajan-computadora-portatil-vacaciones-verano_34437814.htm

Las vacaciones de fin de año suelen representar una pausa esperada en la rutina diaria: descanso, reuniones familiares, viajes, ocio. Pero en un mundo hiperconectado, la tecnología juega un papel inevitable —y muchas veces ambivalente— en este tiempo libre.

¿Cómo afecta usar dispositivos electrónicos, redes sociales, streaming y otras herramientas digitales durante las vacaciones? Exploraremos los beneficios, los riesgos y algunas recomendaciones para disfrutarlas mejor.

Beneficios del uso de la tecnología en vacaciones



Foto tomada de: https://www.freepik.es/fotos-premium/ninos-tecnologia-linea-verano-que-trabajan-computadora-portatil-vacaciones-verano_34437814.htm

1. Ocio y entretenimiento

Ver películas, series, jugar videojuegos o escuchar podcasts son formas de relajación que permiten “desconectar del trabajo” o de las obligaciones cotidianas.

2. Mantener conexiones sociales

La tecnología permite comunicarse con amigos o familiares que están lejos, compartir fotos o momentos, lo que puede enriquecer la experiencia vacacional.

3. Aprendizaje y crecimiento personal

Leer ebooks, cursos online breves, apps de idiomas o de cultura general, creación de contenidos, etc. Hay quienes aprovechan este tiempo para aprender algo nuevo sin la presión del horario escolar.

4. **Planificación y registro de recuerdos**

Herramientas digitales ayudan a organizar viajes, itinerarios, presupuestos, y a documentar la experiencia con fotos, videos, diarios digitales.

Riesgos o efectos negativos



Foto tomada de: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/cuidado-cuerpo-belleza/el-origen-del-insomnio-que-hay-detras-de-la-dificultad-para-dormir-y-como-vencerla-nid02062024/>

1. **Exceso de pantallas y fatiga digital**

Pasar muchas horas frente al celular, tablet u otro dispositivo puede afectar el descanso visual, provocar dolores de cabeza y afectar el sueño.

2. **Dificultad para “desconectar” mentalmente**

Notificaciones de trabajo o responsabilidades que siguen llegando pueden impedir realmente relajarse. Hay estudios que muestran que mantener conexión laboral en vacaciones genera ansiedad.

3. **Dependencia tecnológica**

Cuando la tecnología pasa de ser una opción de ocio a una necesidad constante, puede interferir con otras actividades (lectura, deportes, interacción social presencial).

4. **Calidad del sueño y descanso**

Usar dispositivos antes de dormir, o recibir notificaciones al momento de descanso, puede alterar los ciclos de sueño. Los ojos, la postura, el cerebro todo se ve afectado.

Recomendaciones para un uso más sano de la tecnología en vacaciones



Foto tomada de: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-estacionales/vacaciones-y-familia-quien-dijo-crisis/>

- Establecer **límites de horario**, por ejemplo: no usar dispositivos después de cierta hora.
- Activar el modo “No molestar” o desactivar notificaciones de trabajo/laborales.
- Reservar bloques de tiempo “offline” para actividades físicas, al aire libre o sociales sin pantallas.
- Elegir contenidos digitales que realmente generen bienestar, no solo consumo pasivo (por ejemplo, contenidos que inspiren, que eduquen, no solo entretenimiento).
- Aprovechar aplicaciones o dispositivos que ayuden a monitorear el descanso, la calidad del sueño, etc.
- Disfrutar de todas estas herramientas tecnológicas (si cabe la posibilidad) en familia.

Las vacaciones de fin de año ofrecen una oportunidad inmejorable para recargar energías, recuperar salud mental, fortalecer lazos personales y disfrutar del ahora. La tecnología puede ser una aliada si se usa con intención —no el verdugo que impide realmente descansar. Una pausa consciente de la hiperconectividad puede traer beneficios duraderos más allá de los días libres.

Referencias:

- CINTEL. (2023). *Índice de Madurez de la Transformación Digital en Colombia 2023*. Centro de Investigación y Desarrollo en Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. Recuperado de <https://cintel.co/cintel-publica-estudios-uso-del-internet-colombia-indice-madurez-la-transformacion-digital-colombia-2023>
- El Catolicismo. (2024, diciembre). *Niños en vacaciones: más tiempo en el internet*. Arquidiócesis de Bogotá. Recuperado de <https://elcatolicismo.com.co/iglesia-hoy/familia/ninos-en-vacaciones-mas-tiempo-en-el-internet>

Miss Diana Patricia Valderrama

Nivel 1