

## EXPERIÊNCIAS QUE EMERGEM DAS NAVEGAÇÕES: ANÁLISE DE UM RELATO DE APRENDIZAGEM DE TECNOLOGIA DIGITAL

Jaqueline Silva Miranda (Universidade Federal de Minas Gerais). \*

**Resumo:** Este artigo, inserido no escopo dos estudos de Pesquisa Narrativa em Linguística Aplicada, visa analisar um relato de aprendizagem de tecnologia digital a partir do *framework* de experiências de Miccoli (2010). De natureza qualitativa e de cunho interpretativista, os pontos de foco de análise foram as experiências diretas - cognitivas, sociais e afetivas - e indiretas - contextuais, pessoais, conceptuais e futuras. A fim de gerar compreensão sobre as vivências do processo de aprendizagem, esse artigo propõe explicitar a forma como a investigação narrativa pode gerar reflexões importantes para os sujeitos envolvidos com o intuito de ressignificar as experiências vividas nesse processo.

**Palavras-chave:** Experiências; pesquisa narrativa; tecnologia digital.

### 1 Introdução

O ato de narrar faz parte da História da humanidade. Representar fatos, eventos, expectativas, emoções e experiências é uma forma de realizar a forte necessidade humana de dar sentido à sua própria existência. No entanto, apesar de as narrativas terem feito parte da história humana tanto quanto se sabe, é apenas no século XX que elas passam a ser percebidas como dados científicos. Barkhuizen et al (2014, p.2, tradução nossa) afirmam que

(...) a principal força da investigação narrativa está no foco em como as pessoas usam histórias para dar sentido às suas experiências em áreas de investigação em que é importante compreender fenômenos a partir das perspectivas daqueles que os experimentam.

A Pesquisa Narrativa surge, então, enquanto estudo que busca acessar as perspectivas dos indivíduos e que considera as narrativas como objetos científicos, reconhecendo a sua importância para investigação de temas subjetivos, como a constituição da identidade e da experiência humana. Usar narrativas é atualmente frequente em várias áreas de pesquisa, mas, principalmente, nas áreas da educação, das ciências sociais e da psicologia.

Nesse contexto, proponho neste trabalho, a análise de minha narrativa biográfica de aprendizagem de tecnologia digital. Produzida em contexto acadêmico para fins avaliativos de uma disciplina de pós-graduação em estudos linguísticos, essa análise consistirá em uma observação da estrutura da narrativa a fim de gerar inferências sobre as experiências vividas no processo de aprendizagem.

### 2 Referencial Teórico

Entender o que são narrativas e para que servem é um ótimo ponto de partida para aprender a usá-las, seja em pesquisas ou seja para fins de mudanças no nosso cotidiano. Segundo Paiva (2019, p. 87), “uma narrativa é sempre uma história (eventos do passado) real ou fictícia, narrada oralmente ou por escrito”. Barcelos (2006, p. 148) mostra que “[as narrativas] são os referenciais através dos quais refletimos sobre nossas experiências e as reconstruímos baseados em novas percepções e experiências”. As narrativas trazem histórias das pessoas e, por meio delas, conseguimos identificar suas crenças, suas identidades, suas experiências. Desse modo, elas se tornam um valioso objeto de reflexão.

No campo da linguística aplicada, a investigação narrativa tem se tornado cada vez mais recorrente e abrangente nas pesquisas, como apontam PORTO (2003), CUNHA (2005),

\*XIV Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online.

BARATA (2006), LIMA e LIMA(2009), BAMBIRRA (2009), ALONSO (2011), COELHO (2011), SILVA e SOUZA (2011) e ZOLNIER (2011). De acordo com Barkhuizen et al. (2014, p.3, tradução nossa),

A investigação narrativa reúne histórias e pesquisas, seja usando histórias como dados de pesquisa ou usando a narrativa como uma ferramenta para análise de dados ou apresentação de descobertas. A investigação narrativa é um termo abrangente para pesquisas envolvendo histórias.

Além disso, as narrativas têm se tornado essenciais não somente para o ramo da pesquisa acadêmica, mas, também, para nos auxiliar a refletir, como participantes de uma trajetória de ensino e aprendizagem de uma língua, como foi o nosso processo e o que temos trazido dele para a nossa prática como professores. Esse processo nos auxilia na construção da nossa identidade como professores de línguas estrangeiras, por exemplo. Ademais, o uso de narrativas proporciona a nós, professores, uma reflexão abrangente sobre a nossa prática em sala de aula, por meio da qual, inclusive, é possível gerar a compreensão de que nossos estudantes são sujeitos ativos em seu processo de aprendizagem. Como Barkhuizen et al. (2014, p. 13, tradução nossa) afirmam "[a] investigação narrativa é, talvez, mais empoderadora quando envolve a autobiografia [...]". Essa "aceitação do eu" nas narrativas permite que o participante se sinta à vontade para se expressar, pois parece existir um diálogo e uma reflexão de suas vivências.

Miccoli (2010, p. 31-32) define o termo “experiência” como “ponto de partida para a reflexão, com implicações para sua compreensão, para transformação de seu sentido original, bem como de quem a vive”. Assim, de acordo com a autora, o conhecimento vem da experiência, de modo que, a partir da observação do ambiente e da posterior ação no mundo, o indivíduo consegue transformar a sua realidade ao ganhar percepção sobre ela, isto é, ao conseguir observar o ambiente, consegue agir a fim de transformar a sua realidade. A experiência é, portanto, a base do conhecimento e o resultado de interações entre os sujeitos e o mundo e entre eles.

Para esse trabalho, utilizei o *framework* sobre experiências em sala de aula de estudantes de inglês que Ferreira (2012) adaptou de Miccoli (2010) a fim de analisar a minha trajetória com a tecnologia digital narrada no relato que consta no Anexo I deste trabalho. Os pontos de foco de análise serão as experiências diretas - cognitivas, sociais e afetivas - e indiretas - contextuais, pessoais, conceituais e futuras.

### **3 Metodologia**

De natureza qualitativa e de cunho interpretativista, esse trabalho tem como objeto de análise a minha própria narrativa escrita. O objetivo geral é analisá-la a fim de recolher experiências diretas e indiretas que fundamentam a minha perspectiva em relação ao meu processo de aprendizagem de tecnologia digital.

Esse trabalho surge como resultado de uma atividade proposta durante a disciplina intitulada “Métodos de Pesquisa em Linguística Aplicada”, que integrou a grade curricular do primeiro semestre letivo de 2020 do programa de pós-graduação em Estudos Linguísticos da Faculdade de Letras da UFMG. Essa atividade dividia-se em duas etapas: a primeira consistia em escrever a nossa história de aprendizagem de tecnologia digital (ver anexo I) e a segunda, em analisar a nossa própria narrativa.

A primeira etapa orientava a elaboração da narrativa a partir da reflexão que resultava das questões propostas pela professora. As perguntas norteadoras foram transcritas no quadro abaixo.

<b>Questões norteadoras para a produção da narrativa de aprendizagem de tecnologia digital</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Como foi seu primeiro contato com tecnologia digital? Quantos anos você tinha?
2. Que pessoa(s) foi/foram importantes no seu processo de aprendizagem?
3. Houve algum lugar especial que te motivou a usar tecnologia?
4. O que você já fez com tecnologia e que não faz mais?
5. O que você mais visita na Internet? Como você usa a tecnologia para estudar? Você já vivenciou alguma proibição em relação ao uso de alguma tecnologia?
6. Você participa de redes sociais? Se sim, como é sua participação? Se não, por quê? Você já fez uploads de imagens e vídeos para receber comentários? Se sim, onde?
7. Pense no dia de ontem, qual ou quais tecnologia(s) você usou logo depois de acordar? Que tecnologia(s) você usou ao longo do dia?
8. Que diferenças no uso de tecnologia você percebe em relação às gerações mais velhas (pais, avós, conhecidos)?
9. Quais são os seus sentimentos em relação à tecnologia? Quais foram as experiências mais positivas e mais negativas?
10. O que você ainda espera aprender a fazer com tecnologia digital?

Tabela I: Questões norteadoras sugeridas pela Dra. Vera Menezes durante a disciplina Métodos de Pesquisa em Linguística Aplicada para elaboração de narrativas de aprendizagem de tecnologia digital pelos alunos.

Elaborada a narrativa, a análise dos dados seguiu os passos de a) leitura da narrativa; b) categorização de experiências interpretadas na narrativa conforme o “*Framework de Experiências de Aprendizagem*” (MICCOLI, 2010 *apud* FERREIRA, 2012); c) uso de diferentes cores para identificar as categorias remetidas em cada trecho da narrativa, de acordo com o *framework* utilizado. A tabela II a seguir ilustra a categorização obtida por meio do mapeamento das experiências. O número ao lado de cada subcategoria ilustra a quantidade de vezes que as categorias de experiência foram interpretadas na narrativa.

Experiências cognitivas	Experiências sociais	Experiências afetivas	Experiências contextuais	Experiências pessoais	Experiências futuras
De aprendizagem (9)	Interação e relações interpessoais (13)	De motivação, interesse e esforço (14)	Relativas à língua estrangeira (2)	Na vida pessoal (6)	Necessidades (2)
Do ensino (3)	Estratégias sociais (4)	De sentimentos (4)	Institucionais (1)	Por nível socioeconômico	Desejos (2)
Nas atividades em sala de aula (1)	Tensão nas relações interpessoais (3)				
Identificação de objetivos, dificuldades e dúvidas (1)	Como estudantes (1)				

Tabela II: Categorias e Subcategorias das experiências de aprendizagem da narrativa. Feita pela autora.

#### 4 Análise de dados

De acordo com minha análise, organizada de maneira sequencial à ordem apresentada na figura I deste trabalho, destaco que a minha narrativa apresentou a maioria das experiências categorizadas como diretas. As experiências sociais foram as que mais se destacaram na minha trajetória com a tecnologia digital, enfatizando a interação e as relações interpessoais.

Primeiramente, decorro sobre as experiências cognitivas que estão relacionadas ao processo de aprender, entender e adquirir conhecimentos (MICCOLI, 2010). Nas subcategorias, por sua vez, trato sobre a minha aprendizagem, sobre o meu ensino, minhas atividades feitas em sala de aula e, por fim, identifico meus objetivos, minhas dificuldades e minhas dúvidas. Para ilustrar essas dimensões, selecionei um relato de cada subcategoria para

ilustrá-las, as quais seguem abaixo:

#### 4.1. Experiências cognitivas identificadas na narrativa

- a) **Experiência de aprendizagem:** “Nessa época, era comum salvar tudo no disquete para imprimir e entregar para os professores”.
- b) **Experiência de ensino:** “Acredito que meu primeiro contato com tecnologia digital tenha sido aos 11 anos idade, no Pitágoras, escola em que estudava na época lá na minha cidade natal, Viçosa”.
- c) **Experiência de atividade em sala de aula:** “(...) criamos nosso primeiro e-mail em um site chamado BOL”.
- d) **Experiência de identificação de objetivos, dificuldades e dúvidas:** “(...) mas meu foco era também “mergulhar” no ensino da língua inglesa, e eu estudava muito através de sites, dicionários e pesquisas”.

As palavras relacionadas às experiências tecnológicas que se destacam desses relatos são: *disquete, imprimir, professores, primeiro contato, tecnologia digital, escola, e-mail, site, ensino, língua inglesa, estudava, dicionários, pesquisas*, entre outras.

Logo em seguida, apresento traços de influência nas experiências sociais que ocorreram com muita frequência. As experiências sociais são referentes à organização da interação e como professores e estudantes se relacionam (MICCOLI, 2010). Ao analisar as experiências em suas subcategorias, destacam-se a interação e as relações interpessoais, as estratégias sociais, a tensão nas relações interpessoais e, também, as experiências como estudante. Selecionei um trecho de cada subcategoria para exemplificá-las.

#### 4.2. Experiências sociais

- a) **Experiência de interação e relações interpessoais:** “Me lembro de que isso aconteceu na sexta série quando o professor de informática, Almir, começou a nos ensinar a mexer no computador”.
- b) **Experiência de estratégias sociais:** “No Facebook, amo compartilhar pensamentos, eventos, receitas e frases positivas”.
- c) **Experiência de tensão nas relações interpessoais:** “Era um stress porque eu precisava estudar e meu irmão queria jogar joguinhos”.
- d) **Experiência como estudante:** “Com 16, 17 e 18 anos, eu ia muito para a casa da minha amiga Dani para estudar”.

As palavras relacionadas que destaco desses trechos são: *professor de informática, ensinar, computador, facebook, compartilhar, stress, estudar, meu irmão, jogar joguinhos, casa, minha amiga Dani, estudar*.

As experiências afetivas relativas ao lado afetivo e emocional (MICCOLI, 2010) destacam-se em seguida. Entre as afetivas, destacam-se a motivação, o interesse e o esforço, além de outros sentimentos que influenciaram essa jornada. Os dois excertos que constam no item 4.3. visam exemplificar cada tipo de experiência afetiva identificada na narrativa.

#### 4.3. Experiências afetivas

- a) **Experiência de motivação, interesse e esforço:** “Adorava ficar por lá e pelo que me lembro, eu gostava era de jogar joguinhos nos sites que a própria escola sugeria que a gente entrasse”.
- b) **Experiência de sentimentos:** “Eu simplesmente amo a tecnologia e confesso que me vejo refém dela constantemente”.

Entre as palavras que constituem a minha narrativa, julguei serem índices de minhas experiências afetivas: *adorava, gostava, jogar joguinhos, sites, escola, amo, tecnologia, refém, constantemente*.

A categoria de experiências contextuais inclui as referências ao meio em que a aprendizagem ocorre. Estas revelam a forma como questões de nível micro (institucional) e de nível macro (status da língua estrangeira) podem afetar a aprendizagem (LIMA & LIMA, 2017). Apesar de ter identificado menor recorrência na minha narrativa dessas questões, julgo que isso não afeta a sua relevância em meu processo de aprendizagem, uma vez que apresentei duas subcategorias das experiências contextuais na minha narrativa. São elas: relativas à língua estrangeira e institucionais. Percebemos isso nas seguintes partes:

#### 4.4. Experiências contextuais

- a) **Experiências relativas à língua estrangeira:** “(...) gosto de usar o Duolingo para treinar um pouco de Francês”.
- b) **Experiências institucionais:** “Me lembro, também, de que todo dia após minha aula, eu ficava na sala de informática do *Number One* para esperar minha avó me buscar”.

As palavras e expressões selecionados para ilustrar essa parte foram: *gosto, Duolingo, treinar, francês, após minha aula, sala de informática, Number One*.

O domínio de experiências pessoais contém aquelas relativas à maneira com que a vida pessoal do estudante pode afetar sua aprendizagem, sendo de diversos tipos: relacionadas ao nível econômico, às experiências anteriores de aprendizagem, às experiências fora da sala de aula ou ainda relacionadas à conciliação (ou não) entre trabalho e estudo (LIMA & LIMA, 2017). Ao analisar essas experiências, agora em subcategorias, observo que sobressaíram as experiências na vida pessoal e por nível socioeconômico, como destacados nos seguintes excertos.

#### 4.5. Experiências pessoais

- a) **Experiência na vida pessoal:** “Quando entrei na universidade, minha mãe finalmente comprou um computador lá para a minha casa”.
- b) **Experiência por nível socioeconômico:** “Ficava doida para ter uma, mas só consegui comprar a minha com 22 anos, juntamente com meu primeiro e único notebook - que por sinal adoro e uso até hoje - que comprei quando ganhei uma bolsa para estudar nos EUA”.

Das palavras mais recorrentes, destaco as seguintes: *universidade, mãe, finalmente, computador, minha casa, só consegui comprar, primeiro e único notebook, bolsa para estudar nos EUA*.

Por fim, recorro à última categoria analisada na minha narrativa: experiências futuras. As experiências futuras referem-se às experiências ainda não vivenciadas, mas projetadas como possíveis de serem realizadas (LIMA e LIMA, 2017). Como subcategorias, apresentei minhas necessidades e meus desejos sobre as estratégias que tenho usado e que quero continuar usando para ter um equilíbrio do uso de tecnologia digital no meu dia a dia. Seleccionei os seguintes excertos para demonstrar essa categoria.

#### 4.6. Experiências futuras

- a) **Experiência de necessidades:** “Uma estratégia que tenho usado é ficar longe do celular nas refeições e quando preciso focar nos estudos”.
- b) **Experiência de desejos:** “E acredito que, se tivermos um equilíbrio, conseguiremos tirar proveito e vantagem, cada vez mais, do que a tecnologia digital nos proporciona”.

Destaco os seguintes termos para exemplificar as minhas escolhas: *ficar longe, celular, refeições, focar nos estudos, equilíbrio, tirar proveito e vantagem, tecnologia digital, proporciona*.

## 5 Considerações finais

Nesse estudo, busquei compreender as experiências que emergem do processo de aprendizagem da minha narrativa sobre a minha trajetória em relação ao uso de tecnologia digital. Sabemos que “a investigação narrativa é relevante para a pesquisa em nosso campo, porque nos ajuda a entender os mundos mentais internos dos professores e aprendizes de idiomas e a natureza do ensino e aprendizagem de línguas como atividade social e educacional” (BARKHUIZEN, G. et al., 2014, p.2, tradução nossa). É importante ter espaço para refletir sobre experiências de aprendizagem, pois esse tipo de atividade permite aos estudantes perceber, [relembrar] e interagir com as próprias experiências internalizadas, abrindo possibilidade para ressignificação dessas experiências (LIMA, LIMA, 2017, p. 82).

Por meio da análise da narrativa, tornou-se evidente que experiências das mais diversas formas interagem e ocorrem durante toda a minha trajetória. Dessa reflexão, inferi que, por mais que o meu contato com a tecnologia tenha sido um pouco tardio, ela trouxe muitos benefícios para a minha vida, por meio das experiências cognitivas, sociais, afetivas, contextuais, pessoais ou futuras. Cada uma delas contribuiu para que eu realizasse a minha jornada, extraindo as melhores possibilidades disponíveis, entre as quais enfatizo, especificamente, aquelas relativas à interação e às relações interpessoais e às de motivação, interesse e esforço.

A oportunidade de contar e refletir sobre nossas histórias por meio de narrativas nos possibilita (re)viver e (re)lembrar os momentos que por muito tempo estavam esquecidos. No meu caso, eu não me recordava, com tantos detalhes, os acontecimentos que compuseram a minha trajetória com a tecnologia digital. Acredito que devemos buscar (re) conhecer nossas crenças, nossas identidades e nossas emoções, a fim de, baseados em novas percepções e experiências, (re)construirmos nossas histórias.

## 6 Referências bibliográficas

- BARCELOS, A. M. F. Narrativas, crenças e experiências de aprender inglês. In: **Linguagem& Ensino**, v.9,n.2,p.145-175, 2006.
- BARCELOS, A.M.F. **On the Relationship Between Identities, Beliefs, and Emotions of Language Learners, Teachers and Researchers**. In: **Learner Development Journal**, v.1, 2019.
- BARKHUIZEN, G.; BENSON, P.; CHIK, A. **Narrative inquiry in language teaching and learning research**. New York: Routledge, 2014.
- FERREIRA, D. E. D. **Experiências de aprendizagem no contexto on-line: narrativas de estudantes do Projeto Ingrede**. 2012. Dissertação (Mestrado em Estudos Linguísticos) – Faculdade de Letras. Universidade Federal de Minas Gerais, 2012.
- LIMA, H. H.; LIMA, C. V. A. **Experiências de aprendizagem de português língua adicional no contexto universitário**. Revista X, Curitiba, v. 12, n. 2, p. 75-88, 2017.
- MICCOLI, L. **Ensino e Aprendizagem de Inglês: Experiências, Desafios e Possibilidades**. Belo Horizonte: Pontes, 2010.
- PAIVA, V. L. M. O. **Manual de pesquisa em estudos linguísticos**. Parábola. 2019.

## 7 Anexo

O texto abaixo foi redigido integralmente por mim no dia 18 de maio de 2020 para a disciplina especificada no desenvolvimento deste trabalho.

## **Narrar para (re) lembrar: minha trajetória sobre o uso da tecnologia digital**

Meu nome é Jaqueline Silva Miranda, tenho 33 anos e vou escrever a minha história de aprendizagem de tecnologia digital. Não sei se conseguirei me lembrar de tudo com muitos detalhes, mas farei o possível.

Acredito que meu primeiro contato com tecnologia digital tenha sido aos 11 anos idade, no Pitágoras, escola em que estudava na época lá na minha cidade natal, Viçosa. Me lembro de que isso aconteceu na sexta série quando o professor de informática, Almir, começou a nos ensinar a mexer no computador. Um fato que me recordo bem foi quando criamos nosso primeiro e-mail em um site chamado BOL. Nossa! Nem sei por onde anda essa conta mais.

No mesmo ano, comecei a estudar inglês e já começava a despertar a curiosidade pela tecnologia. Éramos expostos aos famosos DVDs, multimídias, músicas nos radinhos, computador na sala de aula, todos os recursos que os professores traziam para a sala de aula. Me lembro, também, de que todo dia após minha aula, eu ficava na sala de informática do Number One para esperar minha avó me buscar. Adorava ficar por lá e pelo que me lembro, eu gostava era de jogar joguinhos nos sites que a própria escola sugeria que a gente entrasse. Com o tempo, me lembro de que minha irmã comprou um computador. A internet era discada ainda! A minha irmã foi criada com minha avó, mas morávamos bem perto, então, eu sempre descia para ficar lá com elas. Era uma “sede” para usar o computador, mas ela quase não deixava espaço para mim. Me lembro de que na casa da minha amiga Mayara também tinha computador e eu ficava lá de vez em quando depois das aulas, nas sexta, sétima e oitava séries. Me lembro direitinho de que eu adorava jogar “The Sims” lá na casa dela e foi lá que criei outro e-mail.

Não lembro exatamente em qual ano, mas me lembro de que ganhei um celular: um Nokia branquinho e que eu adorava usar para jogar o jogo da cobrinha. Aquilo para mim era muito divertido. Com 16, 17 e 18 anos, eu ia muito para a casa da minha amiga Dani para estudar. Lá também tinha computador e usávamos muito para fazer pesquisa. Mas, se bem me lembro, ainda era comum fazer os trabalhos no famoso papel almaço. Com 20 anos passei no vestibular e precisava muito da internet para fazer as pesquisas e fazer os trabalhos no Word. Nessa época, era comum salvar tudo no disquete para imprimir e entregar para os professores. Quando entrei na universidade, minha mãe finalmente comprou um computador lá para a minha casa. Era um stress porque eu precisava estudar e meu irmão queria jogar joguinhos. Não sabíamos dividir o computador. Nessa época, o Show do Milhão começou a unir a família e nos divertíamos muito. Tudo era novo e divertido com o computador. Comecei a entrar no Orkut e “batia papo” com várias pessoas pelo MSN (eu simplesmente amava) e só queria ficar no computador.

Me lembro também das câmeras fotográficas. Ficava doida para ter uma, mas só consegui comprar a minha com 22 anos, juntamente com meu primeiro e único notebook - que por sinal adoro e uso até hoje - que comprei quando ganhei uma bolsa para estudar nos EUA. Durante os 8 meses que morei fora, o Skype foi meu maior companheiro para amenizar a saudade da família e do meu atual marido (na época, namorado). Sempre que eu podia, passava horas conversando com eles, mas meu foco era também “mergulhar” no ensino da língua inglesa e eu estudava muito através de sites, dicionários e pesquisas.

Quando eu tinha 11 anos, meu foco eram os joguinhos. Sempre gostei. Claro que isso muda com o tempo e, hoje, não tenho interesse em jogar nenhum joguinho mais. Hoje em dia, é impossível ficar sem a internet. Uso para tudo: para olhar meu saldo em banco, para fazer transferência bancária, pagar minhas contas, para olhar o contracheque do meu pagamento, para navegar nas minhas redes sociais, para conversar com amigos e familiares pelo Whatsapp, para meditar, ouvir música, pedir comida no Ifood ou 99 Food, checar e responder

os meus e-mails, assistir a filmes, usar o Waze ou Google Maps quando dirijo, pedir um Uber ou Cabify quando preciso. Fico impressionada como ficar sem celular ou acabar a bateria me causa um pouco de ansiedade.

Em relação aos estudos, uso muito o Google para tirar dúvidas, procurar artigos e referências para a minha dissertação. Uso dicionários em português e inglês quando preciso de tradução ou sinônimos. Participo de disciplinas on-line e ter acesso à internet é essencial para cumprir as tarefas de cada semana. Além disso, salvo tudo da minha dissertação no *Google Drive*. Acho uma ferramenta super segura e extremamente prática, que eu posso abrir em qualquer lugar se for preciso. Gosto muito das redes sociais. Uso mais o *Instagram* e o *Facebook*. Cada uma delas tem um propósito para mim. No *Facebook*, amo compartilhar pensamentos, eventos, receitas e frases positivas. No *Instagram*, posto minhas fotos, gosto de postar um pouco da minha rotina nos stories e adoro ver as fotos das outras pessoas. Com essa pandemia, temos sido beneficiados por muitas *lives*.

Meu celular dorme na cabeceira ao lado da minha cama. Quando acordo, geralmente olho o *Whatsapp*, mas confesso que tenho ficado com preguiça do tanto de mensagens e, às vezes, não consigo responder todas as pessoas. Uso apps de meditação, gosto de usar o *Duolingo* para treinar um pouco de Francês, uso o *Youtube* ou o *Spotify* para ouvir música, os apps dos bancos para pagar contas, caso seja necessário e claro, a *Netflix* tem sido um dos meus aplicativos favoritos.

Em relação à minha família, acho interessante como a tecnologia tem impacto diferente para cada um. Para o meu pai, por exemplo, vejo que a tecnologia não é nem um pouco requisitada. Ele quase não sente falta. Ama uma televisão e está viciado em *Netflix*, mas nem computador e notebook tem lá. Minha mãe já usa um celular mais chique há mais tempo. Ela adora o *Facebook* e posta lá com muita frequência. Gosta de *Whatsapp* também, mas não é o app favorito dela. O que ela ama mesmo é o app *Duolingo* que coloquei para ela. Também está aprendendo a língua francesa e se delicia com ela. Atualmente moro com meu sogro e minha sogra. Percebo que eles usam muito o *Whatsapp* e gostam. Minha sogra usa muito o *Facebook*, principalmente para ler receitas e meu sogro ama o *Google*. Está sempre pesquisando algo. Ambos são mais ativos em relação ao uso da tecnologia que meus pais. Usam para pagar contas nos apps dos bancos, pedem comida pelo *Ifood*, minha sogra lê livros, artigos pelo celular (algo que eu ainda não me acostumei, pois prefiro ler em papel), entre outras coisas. Duas avós do meu marido estão morando aqui também por causa da pandemia e percebo que o uso do celular para elas é mais para ler as mensagens do *Whatsapp* e mais nada. Nem ficar muito tempo com o celular elas ficam. Acho que esse desapego em relação ao celular é a maior diferença que percebo entre as gerações.

Eu simplesmente amo a tecnologia e confesso que me vejo refém dela constantemente. Acho prática, rápida, conseguimos achar todas as informações de que precisamos, nos sentimos seguros, conectados, nos distraímos e conseguimos “matar” a saudade dos que moram longe. Acredito que, se não tivermos controle, não conseguimos fazer mais nada, ficamos navegando sem parar e esquecemos das nossas obrigações e das pessoas que estão ao nosso lado. Além disso, com esse “bombardeio” de informações, temos que tomar cuidado para a ansiedade não tomar conta da gente e principalmente, tomar cuidado com *fake news*. Uma estratégia que tenho usado é ficar longe do celular nas refeições e quando preciso focar nos estudos. Isso tem me ajudado muito.

Acho que a tecnologia veio para nos ajudar muito e facilitar o nosso dia a dia, porém, ela também pode ser perigosa no sentido de não conseguirmos aproveitar um almoço em família, uma festa, uma brincadeira com os filhos ou sobrinhos, uma viagem. Às vezes, é preciso desconectar para nos conectarmos com o presente, com quem está presente ao nosso lado. E acredito que, se tivermos um equilíbrio, conseguiremos tirar proveito e vantagem, cada vez mais, do que a tecnologia digital nos proporciona.