

179393 Dafne Aime Sánchez Hernández

Dr. Hugo Rodríguez Pérez

Argumentación Académica sección 6

1 de mayo de 2024

El uso del teléfono móvil como adicción y su contraproducción en la salud

La humanidad es alcanzar la tecnología adecuada para las razones equivocadas.

R. Buckminster Fuller

### **Introducción**

En la era digital actual, surge un nuevo fenómeno para la sociedad: la adicción a las tecnologías quien, según Echeburúa y Corral, (1994) definen como adicción a “Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud”. Si bien la tecnología se ha convertido en una herramienta indispensable para el trabajo y la comunicación, su uso excesivo puede generar dependencia, pues como menciona (Becoña, 2006). “las redes sociales pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarle (pérdida de contacto personal) o a distorsionar el mundo real”.

También es importante reconocer que los efectos de la tecnología no solo son perceptibles en la juventud o en una etapa más avanzada, pues es bien sabido que en la actualidad en la niñez es que empiezan con el uso de la tecnología y esto puede afectar al desarrollo cognitivo del infante, El desarrollo cognitivo como lo menciona Mendieta Zohe (2017) “es el conjunto de transformaciones que se producen en todas las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, especialmente en el periodo de desarrollo, por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad” (p.28).

Hoy en día han existido distintos y muy importantes avances tecnológicos los cuales nos permiten realizar actividades y facilitar algunos trabajos, así mismo, garantiza mantener una comunicación a distancia con otras personas, es por esto que en la actualidad la tecnología se ha convertido en una herramienta esencial y necesaria para la vida, sin embargo, el uso desmedido del teléfono móvil puede generar una adicción con efectos negativos para la salud física y mental de las personas en especial de los jóvenes.

Es inevitable el uso de teléfonos móviles en la actualidad, sin embargo, es importante proporcionar una opinión a favor del porque la tecnología y en especial el uso del teléfono móvil se ha vuelto una adicción con distintas cotraproducciones que afectan la salud de las personas a pesar de sus diversos beneficios.

El propósito de este ensayo es conocer el por qué la tecnología hoy en día es considerada como una adicción y a su vez tomar conciencia de las repercusiones que el uso excesivo del teléfono móvil genera en nuestro entorno social salud, emocional y cognitiva.

## **Desarrollo Argumentativo**

Las adicciones psicológicas se relacionan por lo regular con alteraciones emocionales, con presencia de cambios de humor, estados de agresividad e irritabilidad, vergüenza, culpa, baja autoestima, etc.

Las adicciones generadas por la tecnología se están convirtiendo rápidamente en graves problemas de salud, estas nuevas adicciones todavía no han sido reconocidas como trastornos por los manuales de diagnóstico clínico y psiquiátrico, sin embargo, si muestran cierta contraproducción en la vida de las personas específicamente hablando de la salud y lo social. Edwin Salas (2014) “El concepto de adicciones psicológicas hace referencia a un conjunto de comportamientos que se repiten sin que las personas puedan hacer algo por controlarlos” (p.112) Se refiere a adicciones conductuales, adicciones no convencionales, adicciones sin drogas, sin sustancias, no químicas o no tóxicas como lo es adicción al internet, a la tecnología, teléfonos, videojuegos, etc.

Así mismo, De acuerdo con lo dicho por Echeburúa (2013), hay ciertas características de personalidad y estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones, de modo que los sujetos que hacen usos problemáticos de las nuevas tecnologías presentan estados emocionales como disforia, impulsividad e intolerancia a los estímulos displacenteros y, entre otras, experimentación de emociones fuertes.

De cualquier manera, es bien sabido que la tecnología hoy en día se ha convertido en una adicción que puede llegar a generar ciertas repercusiones no solo en la salud física si no también en la salud mental y en aspectos sociales, ya que, al adquirir estas adicciones,

las persona pueden volverse más susceptibles a generar un aislamiento social, autoestima baja, mala postura etc.

En torno a la identidad personal, estudios sobre adicciones a internet y a videojuegos, han encontrado que algunas personas desarrollan personalidades virtuales idealizando su ser con la finalidad de agradar a otros. Esto puede abarcar descripciones físicas y psicológicas de sí mismos que no se corresponden con lo que realmente son (Herrera, et al., 2010). Además, Echeburúa y Corral (2010), dicen refiriéndose a las redes sociales, que ellas “pueden atrapar en algunos casos a un adolescente porque el mundo virtual contribuye a crear en él una falsa identidad y a distanciarse o a distorsionar el mundo real” (p. 92).

Además, En torno a la identidad personal, estudios sobre adicciones a internet y a videojuegos, han encontrado que algunas personas desarrollan personalidades virtuales idealizando su ser con la finalidad de agradar a otros. De igual forma, Herrera (2010) definen que “La autoestima se reconoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración, positiva, negativa o neutra, que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas” (p. 10). De acuerdo con varios estudios acerca de la adicción a internet y a sustancias, sostienen que la conducta adictiva se relaciona con la baja autoestima y que este factor podría utilizarse como un buen predictor de las adicciones (Armstrong, Phillips & Saling, 2000).

Sin embargo, Es cierto que en la actualidad aún se discute si existen o no las adicciones psicológicas, pues según Smith (2003, p. 327) “la adicción se produce únicamente cuando se desarrolla una conducta compulsiva y destructiva respecto a su consumo”, esta definición encaja perfectamente cuando se refiere a las adicciones a

sustancias, pero también cuando se estudian las adicciones psicológicas, la única diferencia es que no hay consumo de sustancias, sino la repetición compulsiva del comportamiento y a su vez, el internet y la tecnología también es considerado como una necesidad y no una adicción, pues hoy en día se requiere de los mismo para realizar todo tipo de actividad.

En la actualidad existe una influencia negativa bastante perceptible acerca de cómo es que la tecnología afecta a la capacidad de retención de información, afectando así la memoria y un aprendizaje efectivo

En base a este hecho Desmuguet, investigador francés del INSERM (Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica) afirma que “durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado dramáticamente, tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes. Las áreas afectadas incluyen, en particular, resultados académicos, lenguaje, atención sueño y agresividad”. Así mismo, el autor menciona que este problema, debe ser considerado como un importante problema de salud pública. (62). Por otro lado, Landhuis y cols mencionan también que “La visión de TV durante la infancia está asociada con problemas de atención en la adolescencia, independientemente de problemas tempranos de atención u otros factores de confusión. Estos resultados apoyan la hipótesis de que la exposición durante la infancia a la televisión puede contribuir al desarrollo de problemas atencionales, y sugieren que estos efectos pueden ser duraderos”. (63)

Por su parte, continuando con el impacto negativo a nivel cerebral los cuales son causados por las tecnologías actuales como lo son dispositivos electrónicos Small (2008) afirma que

La actual eclosión de la tecnología digital no sólo está cambiando nuestra forma de vivir y comunicarnos, sino que está alterando, rápida y profundamente, nuestro cerebro. [...] La exposición diaria a la alta tecnología [...] estimula la alteración de los cambios neuronales y la activación de los neurotransmisores, con lo que gradualmente se afianzan en el cerebro nuevos caminos neuronales. (p.15)

De cualquier manera, aunque la tecnología nos puede brindar un alcance mayormente facilitado a información reciente y de valor educativo acerca de cualquier tema, es bien sabido que está siendo mal utilizada o no para los mejores fines como lo es complementar la educación y el conocimiento con este tipo de herramientas, si no que en su lugar es utilizada para generar una dependencia a estos dispositivos

La exposición constante a las pantallas a las que nos exponemos a diario puede dificultar la concentración y el procesamiento de información, lo que, a su vez, puede afectar negativamente la memoria, según Zimmerman “la visión excesiva de la televisión o cualquier pantalla video – terminal es un factor de riesgo en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad” (p.42). Por otra parte, Cain y Gradisar comentan que “los medios electrónicos tienen un impacto negativo en el sueño de los niños, dado a que estas pantallas cada vez son más grandes y brillantes que influyen en la producción de melatonina” (59)

El psiquiatra colombiano Guillermo Carvajal, menciona en una entrevista publicada online por el periódico colombiano El Espectador (2012”

“No olviden que hoy a nuestros niños y jóvenes les sobra la información, lo que hace imperativo organizarla para que les sea útil y productiva y encuentren en ella valores agregados que aporten a su formación como seres humanos. Los cerebros

jóvenes son sensibles a las influencias externas, la tecnología digital ha cambiado sus reflejos y hábitos mentales, la forma en que aprenden y absorben información.”

Ahora bien, también es importante mencionar lo que G. Small (2008) menciona “el uso de Internet, navegar, llevar a cabo una búsqueda, interactuar en las redes sociales, activa la parte frontal del cerebro. Esta zona concreta del cerebro controla nuestra capacidad de tomar decisiones y de integrar una información compleja. También controla nuestro proceso mental de integrar las sensaciones y los pensamientos”

El uso de los medios electrónicos por parte de los niños es una realidad desde sus primeros años de vida provocando así un impacto significativo en el neurodesarrollo infantil

La tecnología en la actualidad se nos presenta desde una edad temprana, siendo así como lo comenta el Dr. Cerisola Alfredo que los niños actualmente son “nativos digitales”, nacidos en un ecosistema digital que, además, cambia constantemente y en el cual están predominando los dispositivos móviles (p. 127) Si bien es cierto que en su mayoría la tecnología a esta edad es utilizada para fines de entretenimiento no quiere decir que con el paso del tiempo no tenga repercusiones cognitivas a largo o corto plazo para el menor, pues como nos menciona el experto “Los pre-escolares que miran frecuentemente la televisión, también tienen mayores riesgos de presentar retraso cognitivo, del lenguaje y del desarrollo motor. A mayor tiempo mirando televisión, peor es su desarrollo” (128)

Por su parte, Mendieta Zohe (2017) nos menciona que “Cuando nace el infante se empiezan a producir los más importantes cambios en el desarrollo estructural del ser humano. Estos cambios tendientes al óptimo desarrollo psicomotor y cognitivo se presentan en momentos diferentes en cada individuo, debido a que se desarrollan de manera

personalizada según el ritmo propio de evolución de cada ser, considerándose algunos parámetros que permiten contemplar el desarrollo normal de las funciones propias del individuo” (p.10). Es así como Mendieta se hace a sí misma una pregunta fundamental para este conflicto “¿Cuál es la problemática de las pantallas o video terminales en el ser humano?” siendo su respuesta a dicha pregunta:

La respuesta clínica más inmediata que se puede tener a la pregunta está ligada fundamentalmente con fatiga visual (prurito, lagrimeo, sensación de fatiga, visión borrosa, dolor en el globo ocular, mareos, ansiedad o somnolencia) y alteraciones psicológicas (irritabilidad, insomnio, mayor tendencia a depresiones y suicidios) (p.22)

En cualquier caso, es bien sabido que incorporar la tecnología a temprana edad no es una buena idea por todas las afecciones que pueden generar a corto y largo plazo en la vida del menor, muchas veces salen ser implementados los dispositivos electrónicos como manera de distracción de los padres hacia sus hijos sin embargo desde el momento que toman esa decisión les perjudica en su crecimiento cognitivo, generándoles un mal mayor

Hablando respecto a lo perjudicial que pueden llegar a ser los teléfonos móviles en la niñez Según la opinión de Cañizares (2009) “los niños recurren a la tecnología para la mayor parte de sus juegos, lo cual reduce los retos para su creatividad y su imaginación y los obstáculos necesarios para que su cuerpo adquiriera un desarrollo sensorial y motor óptimo. Los cuerpos sedentarios y bombardeados con estímulos sensoriales caóticos generan retrasos en el cumplimiento de las etapas del desarrollo infantil, con las consiguientes repercusiones negativas en las aptitudes esenciales para la alfabetización.” (p. 25).



Además, de acuerdo con lo que expone Mares L. (2012) realiza un hincapié en los trastornos alimenticios que el abuso de la tecnología causa en los niños, provocando así un retraso en la adquisición de habilidades y destrezas, así como también sobresale que mediante diagnósticos de trastornos de déficit de atención e hiperactividad provocara daños en el desarrollo integral de los niños. (p. 23). Así mismo un estudio llevado a cabo por Kaiser Foundation (2010) mostraba que:

Los niños en edad de primaria consumen un promedio de 7,5 horas diarias de tecnologías del entretenimiento, el 75% de ellos tienen televisor en su dormitorio, y el 50% de los hogares estadounidenses tienen la televisión encendida todo el día. Ya no hay conversación en torno a la cena, sustituida por la gran pantalla y la comida para llevar. (p. 45)

Ahora bien, también es cierto que la implementación adecuada de la tecnología desde edades tempranas puede tener beneficios a largo plazo, pues ayuda a prepararlos para enfrentar los desafíos del mundo moderno, ya que, la tecnología suele actualizarse muy rápidamente y a los menores crecer con esta tecnología, no se les será difícil adaptarse a cada uno de estos cambios que suelen surgir en este ámbito, así mismo, se les facilitara desde temprana edad a un acceso amplio de información educativa. así mismo Linebarger y Walker sugirieron que con programas y tiempo apropiado pueden tener asociaciones beneficiosas con la producción y el vocabulario expresivos de la lengua. (p.57)

## **Conclusión**

Para concluir, podemos decir que las adicciones a las tecnologías se están convirtiendo en un problema de salud pública cada vez más preocupante, ya que, afecta a la

salud mental, física y social de las personas. Si bien estas nuevas adicciones aún no están formalmente reconocidas como trastornos clínicos, las investigaciones y las evidencias sugieren que sus efectos negativos en la salud de las personas son considerables. Así pues, las adicciones psicológicas a la tecnología son un problema real, complejo y creciente que requiere una atención urgente. Solo a través de un enfoque multifacético que incluya investigación, sensibilización, prevención y tratamiento podemos abordar este problema de manera efectiva,

En definitiva, abordar las adicciones psicológicas a la tecnología es un desafío complejo, pero no insuperable. La investigación, la sensibilización, la prevención y el tratamiento adecuados son pilares fundamentales para construir un futuro donde la tecnología se utilice de manera responsable y beneficiosa para la sociedad.

Es por esto, que es necesario profundizar en el análisis del por qué estas adicciones psicológicas relacionadas con la tecnología, como la adicción a Internet, a las redes sociales, a los videojuegos y a los teléfonos inteligentes debería ser considerados también como un trastorno clínico debido a su alta contraproducción en la salud pública de creciente magnitud, siendo los más afectados los jóvenes, provocando diversas consecuencias desde temprana edad.

Para finalizar, se debe reconocer la gran importancia de la tecnología, pues es una herramienta poderosa que se puede usar para el bien o para el mal y dependiendo de cómo sean manejadas tendrán cierta beneficencia o por lo contrario una contraproducción mayor, por lo que, depende de nosotros usarla de manera responsable y consciente, pues solo a través de un esfuerzo conjunto podremos proteger la salud mental, física y social de

nuestras comunidades y garantizar un futuro más positivo en la era digital y que esta no se convierta en una fuente de adicción y problemas.

**Obras citadas:**

- Cain, Neralie, and Michael Gradisar. "Electronic Media Use and Sleep in School-Aged Children and Adolescents: A Review." *Sleep Medicine*, vol. 11, no. 8, 2010, pp. 735-742.
- Cañizares, M. (2009). *La Psicología en la actividad física*. La Habana .
- Cerisola, Alfredo. "Impacto Negativo de Los Medios Tecnológicos En El Neurodesarrollo Infantil." *Pediatr Panamá*, vol. 46, no. 2, 2017, pp. 126–31, [docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf).
- Desmurguet, Michel. "Efectos del desarrollo cognitivo infantil de la exposición crónica a las pantallas." Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica, 2012. Artículo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22609414>. Consultado el 21 de mayo de 2017.
- Foundation, K. (2010). "Estudio sobre el uso de los aparatos electrónicos." Montessori San Pablo. [https://montessorisanpablo.weebly.com/uploads/5/0/2/8/50286477/la\\_influencia\\_de\\_la\\_tecnologia\\_en\\_el\\_ni%C3%B1o.pdf](https://montessorisanpablo.weebly.com/uploads/5/0/2/8/50286477/la_influencia_de_la_tecnologia_en_el_ni%C3%B1o.pdf)
- Iberoamericana, Universidad, et al. "Psicología Iberoamericana La Adicción a Facebook Relacionada Con La Baja Autoestima, La Depresión Y La Falta de Habilidades Sociales." *Psicología Iberoamericana*, vol. 18, no. 1, 2010, pp. 6–18, [www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf).
- Jasso, Luis, et al. "Conducta Adictiva a Las Redes Sociales Y Su Relación Con El Uso

Problemático Del Móvil.” Acta de Investigación Psicológica, vol. 7, no. 3, 1 Dec.

2017, pp. 2832–2838,

[www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200748322017000302832&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200748322017000302832&script=sci_arttext),

<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>.

Landhuis, CE1, Poulton, R, Welch, D, & Hancox, RJ (2007). Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence? Results from a prospective longitudinal study.

María, and Cecilia Suárez. “Factores de Riesgo En El Uso Problemático de Internet Y Del Teléfono Móvil En Adolescentes Españoles.” Revista Iberoamericana de Psicología Y Salud, vol. 7, no. 2, 1 July 2016, pp. 69–78,

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300011](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300011),

<https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>

Mares, L. (2012). Tablets en Educación [hmart.cl/home/wp-content/uploads/2012/06/Tablets-en-educacion.pdf](http://hmart.cl/home/wp-content/uploads/2012/06/Tablets-en-educacion.pdf).

Moreno-Domínguez, Raquel, et al. “Adicciones Psicológicas: Más Allá de La Metáfora.” *Clinical and Health*, vol. 5, no. 3, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Nov. 1994, pp. 251–58,

[journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f](http://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f).

Organización Mundial de la Salud. "La OMS reconoce una posible relación entre los móviles y algunos tipos de cáncer." *El Mundo Salud*, 31 de mayo de 2011,

<https://www.lavanguardia.com/andro4all/aplicaciones/organizacion-mundial-salud-moviles-cancer>. Consultado el 22 de mayo de 2017.

Salas Blas, Edwin. “ADICCIONES PSICOLÓGICAS Y LOS NUEVOS PROBLEMAS de SALUD PSYCHOLOGICAL ADDICTIONS and NEW HEALTH

PROBLEMS.” Cultura: Lima (Perú), vol. 28, 2014, pp. 111–146,

[www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf)

Salas, Edwin. “Uso de Redes Sociales Entre Estudiantes Universitarios Limeños.”

ResearchGate, unknown, 2014,

[www.researchgate.net/publication/272681790\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_entre\\_estudiantes\\_universitarios\\_limenos](http://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limenos).

Small, G., y Vorgan, G. (2008). El cerebro digital: Cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente. Buenos Aires: Urano.

Unisalle, Ciencia. *Universidad de La Salle*. 2017,

[ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=optometría](http://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=optometría).

Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2005). Children's television viewing and cognitive outcomes. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 619-625.