

Agosto 2018



alethéia  
revista ieu universidad

Artículos de Opinión:

# LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR

Mtra. Sánchez Zamora Luz Aurora



Revista Aletheia IEU  
revista-aletheia.ieu.edu.mx



**alethéia**  
revista ieu universidad

**ARTÍCULO DE OPINIÓN:**

**LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO  
TIEMPO EN EL CELULAR**

**AUTOR:**

Mtra. Sánchez Zamora Luz Aurora

**AFILIACIÓN INSTITUCIONAL:**

Centro de Innovación y Desarrollo Académico

**CORREO ELECTRÓNICO:**

[luz.sanchez@ieu.edu.mx](mailto:luz.sanchez@ieu.edu.mx)

**TELÉFONO:**

222 4342 644

## LOS RIESGOS DE PASAR MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR

**E**l progreso científico y tecnológico dentro de la sociedad ha permitido su evolución y su desarrollo político, económico, social y cultural, pero ha deshumanizado a la mayoría de la población haciéndola indiferentes, ya que acerca y fraterniza con los que están lejos y rompe relaciones con los más cercanos, además de que cada vez existe menos tolerancia a la frustración.

Alguna vez Albert Einstein expresó su temor por que llegara el día en que la tecnología sobrepasase a nuestra humanidad, ya que el mundo tendría una generación de idiotas; para muchos, estas palabras son crudas, pero encierran una verdad que no sólo afecta la integridad y dignidad de la persona, sino que deteriora a la sociedad.

Es bien cierto que nuestra sociedad ha ido evolucionando y que gracias a los medios de comunicación nos mantenemos informados sobre todos los sucesos que van surgiendo no sólo a nivel nacional, sino también internacional, y que el uso del celular ha sido una herramienta indispensable para mantener la comunicación a través de la distancia. Además de ser un dispositivo móvil, cual cuenta con una serie de

funciones que permiten al ser humano facilitar sus actividades para que pueda, realizar al mismo tiempo, hacer otras cosas que son de gran relevancia en su vida, sin perder tiempo, algo valioso en la vida del hombre.

Gracias a su evolución y transformación, la tecnología nos permite contar con dispositivos móviles que cuentan con aplicaciones y funciones que se han vuelto indispensables en la vida del ser humano pero que desafortunadamente pueden ocasionar codependencia. Esto hace que poco a poco el hombre sufra el riesgo de ser inútil, en el sentido que deje de desarrollar todas sus potencialidades y que, por lo tanto, no sea capaz de realizar cosas tan sencillas que no requieran de un mayor esfuerzo.

Así mismo, podríamos preguntarnos: ¿Cuáles son las consecuencias que se generan por el uso excesivo de los dispositivos móviles, comúnmente denominados celulares? Existe una variedad de respuestas, ya que las consecuencias pueden ser biológicas, psicológicas, físicas o sociales, ocasionando afectaciones en la estructura del ser humano, en su salud física y

mental, así como en sus relaciones personales y en el entorno social en donde se desenvuelve.

Vélez Candia (2017, p. 1) expresa que algunas enfermedades que se ocasionan con mayor frecuencia por el uso excesivo del celular son:

- a) Tendinitis: Consiste en la inflamación de un tendón de la estructura fibrosa que une el músculo con el hueso, por lo que puede ir acompañada con una hinchazón del tendón, así como dolor e incremento de la sensibilidad alrededor de la articulación.
- b) Teno Sinovitis: Es la inflamación del tendón y su sinovia, que es el líquido viscoso que lubrica las articulaciones.

Otras afectaciones en materia de salud, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2014), son:

- a) Ojo Seco: Enfermedad que no permite tener humedad en el ojo para poder visualizar bien.
- b) Irritabilidad en los Ojos: Fatiga visual, ojos llorosos o estrés visual ocasionando la muerte prematura de las células de la retina.
- c) Contracturas de Cuello: Por el uso inadecuado del celular y pasar prolongadas horas observando la pantalla, así como la mala postura, suele generar graves consecuencias en la columna vertebral.

Es importante resaltar que una consecuencia psicológica por el uso del celular es el cambio de conducta y del comportamiento en los usuarios de los dispositivos móviles, generando adicción y aislamiento, además de que suelen volverse impulsivos, violentos y agresivos.

Briones Torres y Rodríguez Gómez (2017, p. 5) establecen algunos problemas psicológicos, frecuentemente en adolescentes, pero que también los adultos pueden desarrollar.

- a) Monofobia: Angustia excesiva por no usar el celular.
- b) Depresión: Por no tener el celular, perder a sus contactos o no tener crédito.
- c) Síndrome del Doble Check: Genera ansiedad y angustia en el usuario de que al enviar sus mensajes no son vistos y tampoco los contestan, observando que la persona a quien se los envió se encuentra en línea. Puede manifestar irritabilidad, impulsividad, agresión y tornarse violento, pudiendo desarrollar una conducta criminal.
- d) Ansiedad: Esto ocurre cuando el usuario no tiene datos móviles, no tiene su celular, se cayó el sistema o no recibe mensajes.

Hay que mencionar, además, que otro problema psicológico que se puede presentar es el aislamiento

social, es decir, la persona carece de vínculos sociales, se aparta de la vida social, reuniones con amistades o con la propia familia; aunque cree estar relacionado socialmente, pierde la realidad de su entorno social. Estos problemas psicológicos pueden desarrollar trastornos de la personalidad como:

- a) Trastornos Cognoscitivos: Este tipo de trastornos suelen ser disfuncionales en virtud de que existe una pérdida de concentración, deterioro del pensamiento, se deja de ser creativo, innovador, tener iniciativa, lenguaje poco fluido.  
De ahí la preocupación y el temor de Albert Einstein, quien manifestó que el día en que la tecnología sobrepasase nuestra humanidad, el mundo tendría una generación de idiotas, porque dejaría de desarrollar sus capacidades y potencialidades.
- b) Trastorno del Sueño: Aquellas personas que todo el tiempo están con el celular dejan de dormir, y esto ocasiona severas consecuencias físicas y mentales.
- c) Trastornos de Ansiedad: Presenta una excesiva ansiedad y angustia porque ya no puede vivir sin su celular, por lo que puede desarrollar algún comportamiento obsesivo-compulsivo o alguna fobia.
- d) Trastorno de Pánico: Excesivo temor, miedo,

aprensión o desasosiego por no tener su celular, porque no le contestan los mensajes, por no tener datos móviles; ataques de histeria o pánico.

- e) Trastorno Depresivo: El perder el sentido a la vida, la desvalorización de la persona, pierde el ser, ya que no vale nada, sino tiene su celular. Existen diversos ejemplos en cuanto a conductas agresivas y violentas que son autoinfligidas, es decir, en su propia persona; niños, adolescentes y, muy rara vez, adultos se han quitado la vida por el celular.

Una estimada alumna universitaria llegó muy espantada porque la habían asaltado, pero no le importaban las lesiones que tenía, sino que, de forma histérica, repetía que se quería matar porque le había quitado su celular. Ese día se le canalizó con el psicólogo de la institución, pero a los dos días se privó de la vida.

Otro caso es el de un estudiante al que asesoraba en clases de Español e Historia. A sus diez años, su papá le había regalado en su cumpleaños un celular de aproximadamente quince mil pesos. Una compañera de su salón de clases le había quitado el celular, y las últimas palabras de su papá fueron preguntarle si no era hombre para pedirle el celular a la niña. Eso fue a las tres de la tarde; a las ocho de la noche, en un teléfono público, se enredó el cable y se privó de la vida.

En otras ocasiones, la carencia del celular o la falta de un dispositivo móvil de alta tecnología nos vuelve intolerantes a la frustración, como en el caso de uno de mis vecinos, de tan sólo quince años, que ya tenía un celular pero deseaba un dispositivo móvil con proyector integrado; se lo había pedido a sus papas en su cumpleaños, pero no se lo dieron porque era muy costoso, además de estaba reprobando las materias porque pasaba mucho tiempo pegado al celular. El joven, al no tener lo que quería, privó de la vida a sus papás de forma muy sádica, porqué primero los torturó y luego los descuartizó; lo más sorprendente es que se salió a comer tacos en el puesto de la esquina con otros dos de sus compañeros de la escuela.

Por ello, desde el punto de vista criminológico, podemos establecer que uno de los factores que

influyen en conductas criminales es el factor social, en virtud de las modas o tendencias, las ideologías, los medios de comunicación, la familia, el entorno laboral y la escuela o el círculo de amigos que se frecuentan, así como medios tecnológicos como el Internet, las redes sociales y los dispositivos móviles. De ahí que el uso excesivo de celular suela desarrollar trastornos físicos, pero también psicológicos, que hacen que la conducta y el comportamiento del ser humano se transformen trayendo como consecuencia la comisión de hechos que la ley señala como delitos, como el robo, las lesiones e incluso el homicidio.

Por lo anterior, es importante saber tener límites y no dejarnos enajenar por la tecnología, porque si bien es cierto que se ha desarrollado para mejorar las condiciones y calidad de vida de la población, también lo es que su mal uso o su uso excesivo suelen desarrollar conductas antisociales.

---

## Referencias

Briones Torres, Flor Azeneth y Rodríguez Gómez, Gabriela Irene (2017). Efectos psicológicos del abuso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en adolescentes de una secundaria del municipio de Soledad Graciano Sánchez en San Luis Potosí. Disponible en: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1012.pdf>. Consultado el 10 de julio de 2018.

Vélez Candia, William Michel (2017). Causas del uso excesivo de dispositivos móviles táctiles, y mitigación-tendinitis y teno senovitis del dedo pulgar. Disponible en: [http://www.unihorizonte.edu.co/revistas/semilleros/vol/Vol\\_2\\_Nro\\_2\\_2017/1/Uso\\_Excesivo\\_de\\_Dispositivos\\_Moviles\\_Tactiles\\_Causas\\_y\\_Mitigacion\\_Tendinitis\\_y\\_Tenosinovitis\\_del\\_dedo\\_Pulgar.pdf](http://www.unihorizonte.edu.co/revistas/semilleros/vol/Vol_2_Nro_2_2017/1/Uso_Excesivo_de_Dispositivos_Moviles_Tactiles_Causas_y_Mitigacion_Tendinitis_y_Tenosinovitis_del_dedo_Pulgar.pdf). Consultado el 4 de julio de 2018.