

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La influencia del celular en el desarrollo de actividades físicas de los adolescentes

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Romel Juan Justiniano Culla

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La influencia del celular en el desarrollo de actividades físicas de los adolescentes

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma

Romel Juan Justiniano Culla (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los veintisiete días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuerqueque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y la Mg. Wendy Cedillo Lozada (vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"La influencia del celular en el desarrollo de actividades físicas de los adolescentes"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física, al señor, **ROMEL JUAN JUSTINIANO CULLA**.

A las QUINCE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN.

Por tanto, **ROMEL JUAN JUSTINIANO CULLA**, queda APTO. para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las QUINCE horas con CUARENTA minutos, el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Segundo Albuerqueque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Cárdena
 Secretario del Jurado


 Mg. Wendy Cedillo Lozada
 Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, ROMEL JUAN JUSTINIANO CULLA estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Física la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA INFLUENCIA DEL CELULAR EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ADOLESCENTES, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, Agosto del 2019

ROMEL JUAN JUSTINIANO CULLA

DEDICATORIA

- ✓ A Dios por darme vida y salud.
- ✓ A mi esposa e hijos quienes son el motor y el motivo en la consecución de mis metas y objetivos.

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO I	
EL ADOLESCENTE Y LAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y COMUNICACIÓN.....	
	10
1.1. Los Adolescentes y las TIC.....	11
1.2. El Adolescente y el Celular.....	12
1.2.1. Internet a través del Celular. Teléfonos Inteligentes	12
1.3. Las TICs y las relaciones Interpersonales	13
CAPÍTULO II	
ADOLESCENTES Y EL ABUSO DEL CELULAR	
	15
2.1. Conductas de Abuso de la Tecnología.....	15
2.2. Síntomas y Relación con otros trastornos.....	17
2.3. El Abuso en los diferentes soportes tecnológicos	18
2.3.1. EL Internet	18
2.3.2. El Celular	19
CAPÍTULO III	
USO DEL CELULAR Y SU RELACIÓN CON LAS ACTIVIDADES FÍSICAS	
	20
3.1. Ventajas de Las Actividades Físicas.....	20
3.2. Características del abuso del uso del celular en los adolescentes.....	22
3.3. Principales Problemas que pueden causar el abuso del uso del celular en la vida de los adolescentes	23
3.4. Papel de la Escuela del uso adecuado del celular	27
CAPÍTULO IV	
EFFECTOS PSICOLOGICOS DEL USO DEL CELULAR.....	
	29
4.1. El Celular y psicología.....	29
4.2. Nomofobia	29
4.3. Aprendiendo a usar la tecnología con moderación	31
CONCLUSIÓN.....	32
REFERENCIAS	33

RESUMEN

La actividad física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Particularmente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Para muchos jóvenes el uso del teléfono celular se ha convertido en una adicción más. El uso de este desencadena reacciones como la falta de actividad física puesto que la actividad física ayuda a prevenir las enfermedades, también a conllevar las relaciones sociales y emocionales.

Palabras Clave: Física, Celular, Adolescente

INTRODUCCIÓN

“La presente monografía recopila, analiza e interpreta la relación entre los adolescentes y su manera de utilizar el Celular, que es un tema que ha suscitado mucho interés entre los docente en los últimos años.” (Pérez, 2013)

“Es incuestionable que vivimos inmersos en una época de cambio social debido a la influencia de las TIC. Estas herramientas tecnológicas nos han proporcionado muchas ventajas en cuanto a movilidad, información fácil y actualizada, entretenimiento, relación social, etc. Este poder que ejercen se hace notar especialmente en los adolescentes, por lo que es preciso describir en qué consisten exactamente las conductas de abuso y qué factores pueden estar influyendo en ellas, especialmente el teléfono móvil y para evaluar su impacto en su desarrollo físico.” (Pérez, 2013)

“A lo largo de estas páginas encontraremos autores que opinan que las TIC han contribuido al desarrollo de un procesamiento de la información y/o unas relaciones personales demasiado superficiales. Otros que vinculan su uso casi exclusivamente con el tiempo de ocio y las encuentran muy relacionadas con el fracaso escolar y su desarrollo físico. Hay para quien, en cambio, es innovación, conectividad, oportunidades e incluso adecuadas para mejorar los circuitos cerebrales. Algunos se quedan en posiciones intermedias, ya que existen diferentes usos dependiendo de las características de personalidad, el contexto, el tipo de comunicación familiar, etc.” (Pérez, 2013)

“Dado el interés comparativo que algunos de los objetivos de estos trabajos tienen con nuestra investigación, nos vamos a centrar en el análisis de las aportaciones más relevantes sobre los hábitos de consumo de tecnología de los adolescentes especialmente en el uso del celular, las conductas de riesgo que asumen, el papel que ejerce la familia y la escuela en el uso responsable de los diferentes soportes tecnológicos, etcétera.” (Pérez, 2013)

“Los adolescentes están fascinados por las posibilidades que les ofrecen en el celular, internet, los videojuegos, etc. ya que constituyen un medio extraordinario de

relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión (Castellana, Sánchez Carbonell, Graner y Beranuy, 2007). Pero en algunas familias puede aparecer una respuesta de inquietud al ver a sus hijos conectados de forma intensiva a redes sociales, enviar y recibir mensajes de móvil con frecuencia, encerrarse en la habitación a jugar con el ordenador o a bucear por internet durante un tiempo excesivo, etc. Estos comportamientos, que no eran frecuentes en su generación, han producido esta alarma social y una necesidad de saber si la conducta de sus hijos sigue un patrón normalizado o, por el contrario, está desajustada y necesita intervención.” (Castellana et al, 2007 citado por Pérez, 2013)

“Sería absurdo negar que internet, así como el resto de las tecnologías de la información y la comunicación, constituyen una fuente casi infinita de conocimiento que, bien seleccionada y manejada, puede convertirse en un excelente medio de aprendizaje. Pero también es necesario que la sociedad del conocimiento sea consciente de los peligros y riesgos que su uso inadecuado entraña. Los estudios más recientes ponen claramente de manifiesto la rapidez de los cambios que se han producido en los últimos años en los hábitos de uso y consumo de tecnologías entre nuestra población más joven y, por ello, más vulnerable.” (Pérez, 2013)

OBJETIVO GENERAL

- Describir las características más relevantes de los adolescentes en relación a sus hábitos de uso de celular, juegos de aplicación e internet y su influencia con las actividades físicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Incentivar a los niños y adolescentes a que practiquen con esmero las actividades físicas basado en los valores ante la sociedad, más tiempo que el uso de su celular.
- ✓ Describir estrategias para que los niños y adolescentes practiquen actividades Físicas para su buen desarrollo.
- ✓ Establecer acciones que fortalezca los valores entre los juegos y deportes en los niños y adolescentes con los involucrados en su formación.

CAPÍTULO I

EL ADOLESCENTE Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

En los últimos años el uso y abuso de las nuevas tecnologías y redes sociales, internet, telefonía móvil, videojuegos y televisión se han instalado de forma rápida en nuestras vidas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (2019) durante el primer trimestre de este año, el 90,1% de la población de 6 a 17 años de edad accede al internet para actividades de entretenimiento así como el 1.9% lo utiliza para Educación formal o capacitación.

Las nuevas tecnologías pueden tener un gran potencial educativo y comunicativo pero su uso inadecuado o abusivo puede acarrear importantes consecuencias negativas para jóvenes y adultos. Las personas afectadas por esta “adicción sin sustancia química”, se caracterizan por mostrar una incapacidad de controlar su uso. Los recursos tecnológicos se convierten en un fin y no en un medio, dando lugar a la aparición de importantes consecuencias negativas que interfieren en la vida diaria. Aislamiento social, dificultades para mantener el puesto de trabajo, bajo rendimiento escolar, relaciones sociales insatisfactorias son algunas de estas posibles consecuencias negativas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que 1 de cada 4 personas sufre algún trastorno de conducta relacionado con adicciones sin sustancias.

1.1. Los Adolescentes y las TIC

“Las TIC han incorporado a este grupo de población, amoldándose a sus necesidades e integrándose en todos los aspectos de su vida cotidiana. Las principales

marcas que venden tecnología crean programas y soportes que están especialmente dirigidas a este colectivo.” (Pérez, 2013)

“En cuanto al ocio de este colectivo, según el estudio de Nueno y Ricarte (2010), en los próximos diez años será totalmente tecnológico, en un mundo interconectado a través de 50.000 millones de dispositivos multiusos que les permitirán tener movilidad, ubicuidad y conectividad total. De hecho, el multiacceso a las diversas pantallas y en múltiples lugares es un rasgo típico en menores que utilizan habitualmente las redes sociales.” (Nueno y Ricarte 2010 citado por Pérez, 2013)

“Además, los adolescentes han encontrado en las TIC, un medio que les permite ser creativos e interactuar con los demás de forma simultánea. Pueden personalizar sus páginas, dar a conocer sus propias producciones (musicales, fotográficas, o cualquiera que sea su afición) y obtener opiniones de los demás de manera casi inmediata. Es posible aumentar sus posibilidades de éxito profesional publicando sus creaciones y encontrar a otras personas que compartan sus intereses.” (Pérez, 2013)

“Asimismo, los aspectos más importantes de la propia identidad se forjan en esta etapa de desarrollo. Los adolescentes han adoptado la red como un símbolo y como una forma de enfrentarse al mundo, que a su vez influye de forma significativa en el conjunto de la población. Es necesario tener en cuenta que uno de los valores más arraigados en los últimos tiempos, ha sido la juvenalización de la sociedad. Es decir, que los estilos de vida, los grupos de referencia y las expectativas imperantes, coinciden con los valores propios de la juventud.” (Pérez, 2013)

“Los jóvenes usan las TIC con gran naturalidad y de forma lúdica porque han sido socializados en contextos tecnologizados a través de procesos de autoaprendizaje y conocimiento informal” (Merino, 2010).

1.2. El Adolescente y el celular

“A los adolescentes les apasionan los teléfonos móviles. Son fuente de contacto permanente con sus amigos y un elemento importante de su identidad. Pueden conseguir diferentes accesorios para personalizarlos, a través de ellos pueden compartir sus historias personales (fundamentalmente, mediante mensajes cortos de

texto), se enseñan y comparten sus fotos, juegan, escuchan música e incluso, los que poseen móvil con conexión a internet, utilizan las redes sociales. El problema surge cuando se hace un uso inadecuado del soporte: no se apaga durante la noche, están pendientes a todas horas de los mensajes que les llegan y se convierte en una rutina un tanto obsesiva con un ritual compulsivo de comprobación cada poco tiempo. No debemos olvidar que es un colectivo vulnerable, dado el periodo vital en el que se encuentran.” (Pérez, 2013)

1.2.1. Internet a través del Celular. Teléfonos Inteligentes

“Una de las actividades que más fuerza está tomando en los últimos tiempos es la conexión a internet a través del teléfono móvil. Aunque la actividad principal sigue siendo hablar o mandar mensajes, en los países desarrollados cada vez llamamos menos y, poco a poco, se va prescindiendo de los mensajes de texto tradicionales.” (Pérez, 2013)

“Estos teléfonos inteligentes, o smartphones, son auténticos híbridos tecnológicos. Presentan una gran capacidad para almacenar datos y son una ventana a la información, al ocio o al campo de los servicios (Tosá, 2012). Es decir, ofrecen una combinación de las prestaciones y funcionalidades similares de un teléfono, una agenda electrónica de bolsillo y un miniordenador.” (Tosá 2012 citado por Pérez, 2013)

“Además, estos dispositivos cumplen las expectativas de los adolescentes en cuanto a diseño y prestaciones (posibilidades para enviar mensajes, acceso a redes sociales, capacidades interactivas, conectividad, etcétera.), por lo que han tenido buena acogida en este sector poblacional.” (Pérez, 2013)

“Además, los más jóvenes se dirigen a las aplicaciones gratuitas. Las más descargadas son, por este orden, WhatsApp, Facebook y Messenger. En conclusión, el uso de teléfonos inteligentes experimenta un crecimiento vertiginoso. La mayor ventaja es la posibilidad de conectarse en cualquier momento y en cualquier lugar y las aplicaciones más utilizadas son la mensajería instantánea, redes sociales y correo electrónico.” (Pérez, 2013)

Según el estudio coordinado por Pérez San José (2011a):

- ✓ “La edad de acceso a smartphones, en la actualidad, se produce a los 13 años. La novedad de estos dispositivos hace que los más pequeños ya accedan a la telefonía móvil a través de un teléfono inteligente. Los niños de 10-12 años tienen su primer smartphone a los 11 años de media, mientras que los que ahora tienen 13-14 años tuvieron que esperar hasta los 13, e incluso hasta los 14,5 en el caso de los adolescentes de 15-16 años.” (Pérez, 2013)
- ✓ “Los servicios avanzados que ofrecen estos soportes son utilizados de manera intensiva, y experimentan los mayores crecimientos con respecto al uso declarado en 2010: acceso a redes sociales juegos y mensajería instantánea.” (Pérez, 2013)
- ✓ “En el 42,3% de los casos los menores acceden a su smartphone porque se lo piden a sus padres y estos aceptan comprárselo. Además, en un 13,5% de las ocasiones los padres se lo compran sin que el menor lo haya pedido. Por otra parte, en el 41% de los casos el menor accede a su primer teléfono inteligente por herencia o regalo de otra persona o del operador.” (Pérez, 2013)
- ✓ “El 43,4% de los niños y adolescentes encuestados reconoce que son las aplicaciones disponibles lo que les llevó a elegir un smartphone, fundamentalmente a los chicos. En segundo lugar, adquiere importancia la moda y que sea popular entre sus amigos. El tercer factor con mayor influencia en la elección de un smartphone es su diseño.” (Pérez, 2013)

1.3. TIC y rendimiento escolar

“La relación entre uso de TIC y rendimiento escolar es un tema complejo, en el que se hayan implicadas muchas variables como el nivel cultural y socioeconómico familiar, la supervisión familiar, variables de personalidad del propio usuario, variables de género etc. Por ello, en la revisión de estudios que relacionan el uso de tecnologías con el rendimiento escolar hemos encontrado resultados contradictorios” (Pérez, 2013):

En la investigación realizada por Pérez-Díaz y Rodríguez (2008), concluyen que, “aun teniendo en cuenta una amplia colección de variables que pueden estar asociadas con el rendimiento escolar, el que el estudiante tuviera teléfono móvil propio estaba asociado con peores calificaciones en la escuela.”

“El uso de las TIC se muestra perjudicial a la hora de obtener buenos resultados académicos. El tiempo dedicado a hablar por el teléfono móvil, el envío de mensajes de texto, y las horas dedicadas a estar conectados a internet con el agravante de conectarse a las redes sociales, presentan una correlación inversa con el rendimiento escolar. Por otra parte, leer o estudiar en los momentos de no conexión favorece la obtención de buenos resultados académicos, la red social Facebook puede ser una distracción y puede influir negativamente en el aprendizaje.” (Pérez, 2013)

Según Bringué y Sádaba (2011) “el uso de redes sociales aparece claramente vinculado a un mayor apoyo de la tecnología como herramienta para la realización de tareas escolares o para el estudio personal. Al mismo tiempo, existe una relación muy positiva entre el grado de uso de la tecnología como herramienta didáctica por parte de los docentes y el posterior uso de redes sociales entre los menores.”

“Por otra parte, los adolescentes usuarios de redes sociales reconocen un rendimiento académico peor, un desplazamiento del tiempo de estudio en favor del tiempo dedicado a las pantallas, y una menor afición a la lectura, sobre todo si se trata de textos no obligados desde la escuela.” (Pérez, 2013)

CAPÍTULO II

ADOLESCENTES Y EL ABUSO DEL CELULAR

2.1. Conductas de Abuso de la Tecnología

“Las conductas de abuso de los soportes tecnológicos, en la literatura científica, reciben diferentes nombres: adicciones comportamentales, socioadicciones, adicciones no farmacológicas. También, cuando se utiliza un soporte de manera disfuncional, se emplean los términos de uso patológico, dependencia, uso excesivo.” (Pérez, 2013)

“Matute y Vadillo (2012) comparten la misma opinión. Para estos autores, la cuestión terminológica es la más urgente que se debe abordar, ya que si no partimos de una buena definición clara y consensuada por todos, nunca sabremos qué estamos investigando ni de qué estamos hablando y, por lo tanto, la información que se trasmita a la sociedad será confusa.” (Matute y Vadillo 2012 citado por Pérez, 2013)

“El diccionario de la Real Academia Española define la adicción como el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos; y la dependencia, como la necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación. En cambio, el abuso significa un mal uso, una utilización indebida o impropia de algo o alguien.” (Pérez, 2013)

“La adicción, por tanto, es un hábito repetitivo, difícil de controlar y que compromete seriamente la salud o la vida social de quien la padece. El abuso se centraría en mantener la conducta a pesar de los problemas sociales, interpersonales, laborales o escolares que pueda ocasionar a la persona y la dependencia sería un patrón recurrente de conducta que se mantiene a pesar de que ocasione tolerancia, síndrome de abstinencia, intentos de control, gasto excesivo de tiempo, etc.” (Pérez, 2013)

“Una adicción comportamental es una actividad que, en principio, puede ser placentera o útil para la vida de una persona, pero luego se convierte en algo dañino para el individuo. Este, aun consciente de esta cualidad, no puede abandonarla y pierde, de esta manera, la capacidad de elegir y controlar su conducta. Ello da lugar a una obsesión que cobra el lugar de un deseo constante, inevitable, que ocupa la mayoría de los intereses o actividades del sujeto, dejando a las demás de lado.” (Pérez, 2013)

“Haciendo referencia a las TIC, ya que, en estos casos, se parte de la dificultad que entraña establecer un punto de corte entre el uso normal y el patológico, así como de determinar con exactitud la diferencia entre abuso, dependencia y adicción.” (Pérez, 2013)

“Nos debemos plantear si el abuso es, en realidad, un efecto novedad que necesita un periodo de aprendizaje, si las personas que abusan lo hacen por una serie de desajustes previos o carencias personales, y/o si realmente es necesario alarmarse porque el propio soporte es potencialmente adictivo.” (Pérez, 2013)

“El debate entre los profesionales sobre la terminología que conviene utilizar todavía sigue vivo y su repercusión mediática ha cobrado gran trascendencia, por lo que podemos encontrar diferentes autores que se decantan por distintos términos.” (Pérez, 2013)

“Esta discusión entre expertos ha sido útil para reconsiderar la posibilidad de introducir el diagnóstico de adicciones conductuales en las clasificaciones internacionales (actualmente, ni el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, cuarta edición, revisión de texto, ni la Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión, recogen la adicción a internet como entidad nosológica), y para profundizar en los trastornos del control de impulsos y en un posible espectro impulsivo-compulsivo.” (Pérez, 2013)

Labrador y Villadangos (2010) “encontraron que hay ciertas conductas asociadas al uso de TIC que, dado su similitud con los síntomas de adicciones ya establecidas, parecen indicar que el uso de tecnologías puede generar adicción.”

“Es evidente que pasar excesivo tiempo conectado al ordenador o utilizando las redes sociales, no tiene las mismas repercusiones físicas que las adicciones a sustancias. Pero también es notorio que hay un sector de población que dedica a las

tecnologías más tiempo del que quisiera, causándoles problemas en su vida diaria.” (Pérez, 2013)

“De hecho si las TIC no se saben usar adecuadamente, o no se dosifica la cantidad de tiempo dedicado, pueden llegar a ser adictivas y en vez de ayudar a la persona a vivir mejor pueden ser un impedimento en su vida cotidiana o personal. Ciertas personas presentan un uso compulsivo de internet con el cual han reemplazado la interacción social real por la interacción en redes sociales y salas de chateo.” (Pérez, 2013)

“La investigación de Muñoz-Rivas, Fernández y Gámez-Guadix (2010) muestra que, aunque la mayoría de la gente utiliza internet apropiadamente, los usuarios que invierten mayores cantidades de tiempo en la red, con frecuencia exhiben un comportamiento de conexión que se controla a través de refuerzo negativo, un alto grado de excitación cuando pierden la línea, falta de control sobre el comportamiento de la conexión, cambios en los hábitos relacionados con la salud e interferencias en la vida social, familiar, escolar, o en el trabajo. Estos hallazgos sugieren que el uso excesivo de internet está relacionado con el inicio de varios problemas que son similares a los asociados con otras adicciones de comportamiento y tecnológicas.” (Muñoz et al 2010 citaod por Pérez, 2013)

2.2.Síntomas y Relación con otros trastornos

Chóliz y Marco (2012) “asemejan la dependencia de internet al Trastorno por Dependencia de Sustancias teniendo en cuenta que la dependencia no es de una sustancia tóxica, sino de una actividad. La argumentación, en este caso, es que la sintomatología es la misma que en el caso de las sustancias y se está diagnosticando un proceso de dependencia y no el mecanismo de acción de la sustancia en sí. La finalidad es descriptiva. El diagnóstico de adicción a las TIC parte del mismo principio que las adicciones sin sustancia y se señalan tres síntomas nucleares”:

“Incapacidad de control e impotencia. La conducta se realiza pese al intento de controlarla y/o no se puede detener una vez iniciada.” (Pérez, 2013)

“Dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving) y la polarización o focalización atencional, así como efectos perjudiciales

graves en diferentes ámbitos para la persona (conflicto intrapersonal: experimentación subjetiva de malestar) y/o su ámbito familiar y social (conflicto interpersonal: trabajo, estudio, ocio, relaciones sociales, etc.).” (Pérez, 2013)

“En cuanto a las distorsiones cognitivas, se niega, oculta, racionaliza o minimiza la duración de las conexiones con diferentes excusas y justificaciones. En internet existe, sobre todo, una distorsión temporal mientras dura la conexión en la que casi siempre se percibe una menor cantidad de tiempo del que realmente se ha estado conectado.” (Pérez, 2013)

Chóliz y Marco (2012) argumentan que: “el síndrome de abstinencia, en el caso de internet, se manifiesta por irritabilidad, no saber qué hacer o estar excesivamente afectado cuando no funciona la red.”

“El uso desadaptativo de la red debería incluirse conceptualmente en el espectro de los trastornos obsesivo-compulsivos. Este autor diferencia tres subtipos de adicción a internet: juego excesivo, preocupaciones sexuales (cibersexo) y envío excesivo de mensajes (por correo electrónico, chats, SMS, WhatsApp).” (Pérez, 2013)

En resumen, los criterios clave para considerar el abuso de tecnologías son:

- ✓ “Compulsividad entendida como falta de control y abandono de otras actividades importantes para el sujeto.” (Pérez, 2013)
- ✓ “Distorsiones cognitivas como racionalización, negación, minimización del problema, etc.” (Pérez, 2013)
- ✓ “Cierta síndrome de abstinencia cuando no se pueden utilizar. Tolerancia y, en ocasiones, recaídas al intentar controlar la conducta.” (Pérez, 2013)

2.3. El Abuso en los diferentes soportes tecnológicos

2.3.1. El Internet

“La utilización de internet no es una actividad homogénea y las motivaciones de los internautas pueden ser muy diferentes. Factores como la edad hacen que el riesgo potencial sea distinto. Como se ha recogido en el punto anterior, los manuales internacionales no reconocen este tipo de adicción, aunque para investigadores como de la Gándara (2009), este medio

en sí mismo es atractivo y adictógeno, ya que favorece el anonimato, la sensación de intimidad, los sentimientos de desinhibición y la pérdida de ataduras.” (Gándara 2009 citado por Pérez, 2013)

“Es posible que bajo el concepto de adicción a internet se incluyan y se mezclen las diferentes aplicaciones de uso de la red, otras adicciones y patologías, y características de la personalidad del individuo.” (Pérez, 2013)

2.3.2. El Celular

“Algunos estudios muestran que el patrón de uso patológico de internet y del móvil es diferente” (Beranuy, Sánchez-Carbonell, Oberst y Chamarro, 2009).

Para Sánchez-Carbonell (2008), “debido a la duración e intensidad de los síntomas, en el caso del móvil no pasaría de ser una conducta perjudicial, mientras que con internet podría diagnosticarse adicción de características similares a las causadas por una droga. Otra diferencia esencial es que el móvil no permite el juego de identidades, la disociación, el anonimato, la ausencia de consecuencias en la vida real, las proyecciones y la comunicación hiperpersonal posibles en internet, y que son potencialmente adictivas debido a la rapidez con la que producen cambios emocionales.”

Parece apropiado, entonces, calificar su uso desadaptativo de abuso más que de dependencia (Carbonell et al., 2010; López-Fernández, Honrubia-Sedano y Freixa-Blanxart, 2012; Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008), la comunicación a través del móvil no tiene la capacidad reforzante de internet y las conductas desadaptadas que se organizan en torno a éste no parecen hacerlo de forma tan estructurada como en el caso de determinadas aplicaciones de internet, aunque con la llegada de los teléfonos inteligentes ya no existen esas diferencias.

“Algunas personas pueden confundir la dependencia de una tecnología con una conducta adictiva. Por esta razón se consideran adictos al móvil, porque nunca salen de casa sin él, no lo apagan por la noche, están siempre esperando llamadas de familiares o amigos, o lo utilizan en exceso en su vida laboral o social.” (Pérez, 2013)

CAPÍTULO III

USO DEL CELULAR Y SU RELACIÓN CON LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

3.1. Ventajas de Las Actividades Físicas

“La actividad física ha demostrado ser un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física y potenció la iniciativa Move for Health que se celebra en el mes de mayo.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Sin embargo, el porcentaje de población, según la última Encuesta Nacional de Salud, que se mantiene inactiva es muy alto: más del 40% de personas mayores de 15 años se declara sedentaria; a estos porcentajes hay que sumar los de las personas que no cumplen los mínimos de actividad física recomendada.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Esta tendencia, que aumenta con la edad, nos lleva a hablar en nuestras consultas y con todos nuestros medios, sobre beneficios y recomendaciones sobre actividad física para la salud y hábitos de vida saludables.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“La Dra. Isidra Tenza, Médico Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública de Hospital Clínica Benidorm, ha explicado que la sociedad debe convertir la actividad física en un hábito de vida saludable, considerándolo también como parte de su tiempo libre de calidad y con cambios en la rutina diaria que ayuden a reducir el sedentarismo sin resultar una obligación incómoda”(Hospital Clínica Benidorm, 2018).

“Porque la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de múltiples beneficios” (Hospital Clínica Benidorm, 2018):

- “Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)
- “Y, en niños y adolescentes, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“En las consultas de Atención Primaria de Hospital Clínica Benidorm se pregunta a los pacientes acerca de sus hábitos en actividad física, se valora según su estado de salud (adaptándose a las condiciones físicas de cada persona y a la patología que padezca) y se recomienda ejercicio físico como parte fundamental de todo tratamiento y prevención de la salud.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Siguiendo siempre las recomendaciones sobre actividad física para la salud de la OMS, que resumimos aquí” (Hospital Clínica Benidorm, 2018):

Jóvenes (5 a 17 años)

“60 minutos diarios, como mínimo, en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Actividad física, en su mayor parte, aeróbica. Y ejercicios para reforzar la musculatura.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

Adultos (18 a 64 años)

“150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica más intensa. O una combinación equivalente de actividades moderadas y más intensas. (Actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.)” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Para obtener aún mayores beneficios para la salud, se puede aumentar hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Dos veces o más por semana, actividades para fortalecer los grandes grupos musculares.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

Personas mayores (+65 años).

“150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física más intensa aeróbica durante 75 minutos (en sesiones de 10 minutos mínimo) o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas” (Hospital Clínica Benidorm, 2018).

“Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades pueden dedicar hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o 150 minutos semanales de actividad física aeróbica más intensa, o una combinación.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Si el estado de salud no lo permite, mantenerse físicamente activo en la medida de lo posible.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

“Ante todo, se debe evitar y combatir el comportamiento sedentario que es, en sí mismo, un factor de riesgo cardiovascular.” (Hospital Clínica Benidorm, 2018)

3.2. Características del abuso del uso del celular en los adolescentes

“El comportamiento de los adolescentes no es el mismo que conocíamos respecto a cuando eran niños. Como punto de partida vemos que la adolescencia se convierte en una etapa de transición cuyos límites no están definidos. El niño llega a

este estado y no sabe cuánto tiempo dura, ni qué debe o puede hacer aún.” (Junta de Andalucía, s.f)

“La sociedad y la familia tampoco definen esta indeterminación, ya que no se espera lo mismo de los niños que de los adultos, y la adolescencia de hoy se encuentra entre ambos mundos. A nuestros hijos el pasado ya no les vale, porque consideran que han dejado de ser niños... pero el camino de la responsabilidad laboral y la independencia económica aún se ve muy lejos. ¿Qué pueden hacer entonces?” (Junta de Andalucía, s.f)

- “Mantiene una actitud distante y menos afectuosa hacia su familia.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Quiere cambiar las normas.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Permanece absorto muchas veces.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Elude las responsabilidades impuestas.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Tiene una actitud negativa hacia las personas, y muchas veces hacia sí mismo.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Le interesan más los amigos que la familia.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Toman sus propias decisiones siguiendo sus criterios, aunque nos disgusten a nosotros.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Le falta motivación, lo que suele verse reflejado en sus resultados académicos.” (Junta de Andalucía, s.f)
- “Vive sujeto a grandes cambios emocionales, a veces de forma brusca.” (Junta de Andalucía, s.f)

“Esta transición hacia la madurez es más larga y costosa en cada generación por el tipo de sociedad en la que vivimos. La independencia económica y la emancipación se retrasan varios años porque actualmente la etapa educativa se prolonga más allá de la mayoría de edad.” (Junta de Andalucía, s.f)

“Sin embargo, desde el punto de vista biológico ya pueden desempeñar actividades sexuales, laborales o funcionales como cualquier adulto. Esta situación implica tener personas físicamente maduras que dependen aún de sus familias y no tienen responsabilidades importantes, la llamada paradoja de los jóvenes en occidente: se goza de una gran libertad pero se tarda en alcanzar la madurez necesaria para disfrutarla.” (Junta de Andalucía, s.f)

“Nuestros hijos están viviendo un periodo único en la vida que les definirá para siempre, un momento irrepetible. Una fase necesaria para llegar a la edad adulta donde se encontrarán como persona y conocerán sus límites y posibilidades.” (Junta de Andalucía, s.f)

“Sin embargo, no todo consiste en la ilusión de afrontar descubrimientos asombrosos, ya que les genera mucha frustración el no poder definir claramente su identidad, o creer que estaba definida y descubrir que no es así.” (Junta de Andalucía, s.f)

3.3. Principales Problemas que pueden causar el abuso del uso del celular en la vida de los adolescentes

“Los trastornos de la revolución digital: según la OMS el 25 % de la población mundial tiene problemas de conducta relacionados con el uso de las nuevas tecnologías: privarse de sueño por estar conectado a la red, descuidar actividades como estudio o relaciones de familia y sociales; irritabilidad cuando la conexión falla o resulta lenta, necesidad de conexión como lo primero y lo último que se hace en el día.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

“Estas son algunas de las principales enfermedades que la afición desmedida por los celulares puede causarle” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017):

1. Posibles tumores cerebrales

“En 2014 la Organización Mundial de la Salud, OMS, publicó los resultados de una investigación coordinada por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que tenía como objeto determinar si había vínculos entre el uso de los teléfonos móviles y el cáncer de cabeza y cuello en adultos.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

“El estudio concluyó que respecto a los posibles trastornos en el sistema nervioso por la exposición constante a los campos electromagnéticos de los celulares, fenómeno conocido como hipersensibilidad electromagnética, no se había podido determinar una relación causa efecto. Sin embargo, la OMS ha sido enfática en aclarar que, debido al aumento de casos de personas que presentan síntomas de trastornos en el sistema nervioso como aumento del ritmo cardíaco o la presión arterial, se requieren

más estudios para llegar a una conclusión definitiva.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

2. Síndrome de la contractura de cuello

“Se conoce como Text neck y es una enfermedad provocada por el uso inadecuado y prolongado de las pantallas. Al inclinar el cuello hacia adelante para observar, por ejemplo, la pantalla del celular, se sobrecarga la columna vertebral, la que acostumbra transportar unos 5 kilos (la cabeza en posición normal), y se sobreexige con hasta 27 kilos al llegar a los 60 grados de inclinación.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Este fenómeno si se presenta con exceso puede conducir a la condición conocida como neuralgia occipital, en la que los nervios occipitales -que van desde la parte superior de la médula espinal hasta el cuero cabelludo- se inflaman o dañan.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Los síntomas de esta enfermedad, que se conoce popularmente como el síndrome del cuello roto son dolores de cabeza constante, sensibilidad en el cuero cabelludo, molestias detrás de los ojos y rigidez de la columna asociada a mareos.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“El fisioterapeuta caleño Carlos de los Reyes sostiene que si bien no hay estadísticas locales de este tipo de síndrome, sí percibe un aumento de la dolencia, sobre todo en personas menores de 25 años. Estas pantallas cada vez más pequeñas obligan a las personas a mantenerse en la misma postura durante mucho tiempo, y eso hace que el músculo no se oxigene, allí se generan lo que se conoce como micos o nudos.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“La recomendación, dice el médico, es realizar siempre lo que se conoce como una pausa activa para que los músculos tengan oxigenación.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

3. Desórdenes en el sueño y problemas mentales

“Según los resultados de una investigación realizada por el Instituto Politécnico Rensselaer, de New York, en 2013, el uso constante de equipos electrónicos como celulares, tablets o computadores, hasta dos horas previas a la hora de irse a la cama, genera problemas de insomnio y desórdenes en el sueño.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“La investigación demuestra que la exposición, dos horas antes de dormir, a la luz blanca y brillante que emiten las pantallas de computadores, tabletas, celulares y televisores causa insomnio porque reduce en un 22 % los niveles de melatonina, la hormona que regula el sueño.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“La glándula pineal, que produce la melatonina en la noche y en la oscuridad, es muy sensible a las variaciones de luz, y la emitida por esos equipos electrónicos hace que se reduzca o se paralice la emisión de la hormona del sueño.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

4. Sobrepeso en niños y adolescentes

“A mediados de la primera década de este siglo, el ejecutivo de Google Daniel Sieberg acuñó la expresión ‘obesidad digital’, para hacer referencia al exceso de uso o a la dependencia de las nuevas tecnologías, como los aparatos celulares o las tabletas” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017).

“De acuerdo con datos de la OMS, lo que se conoce como obesidad digital es, además, una de las principales variables a la hora de explicar las causas de la obesidad física durante los últimos 15 años, periodo en el cual el uso de las tecnologías informáticas ha experimentado un aumento casi exponencial.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

5. Adicción comportamental

“La psiquiatra especialista en adicciones Delia Hernández sostiene que el uso excesivo de aparatos electrónicos está conduciendo a muchos jóvenes a un patrón adictivo conocido de compulsión que, además, puede estar dentro de lo que se conoce como adicción comportamental, un estado en el cual lo que se conoce como sistema de recompensa de cada persona se encuentra.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

“En el caso del uso de los aparatos electrónicos se ha detectado que su abuso puede alterar el sistema de recompensa generando una sensación de satisfacción y de alegría por su uso y, en consecuencia, una sensación de vacío cuando no se tiene acceso a ellos.” (Vanguardia, 20 de septiembre de 2017)

“Para la doctora, uno de los grandes problemas de este tipo de adicción es que, como se trata de un comportamiento que cada vez es más aceptado socialmente, su naturaleza de adicción se trivializa y no se le presta la atención suficiente. Javier Díaz

explica, por ejemplo, que ha atendido varios casos de pacientes con cuadros adictivos a su celular, derivados de juegos como Candy Crush, Sims Diamond Dash, que se juegan en línea a través de dispositivos móviles o de computadores.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

6. Afectaciones crónicas en los ojos

“Los dispositivos electrónicos que se utilizan en distancias cortas emiten una gran cantidad de luz azul y una sobre-exposición es nociva para nuestra salud visual: genera fatiga, estrés visual y puede causar la muerte prematura de las células de la retina, afirmó en un artículo publicado por el diario ABC de España Isabel Yuste, optometrista especializada en Baja Visión y cofundadora de la Óptica Kepler.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Según la especialista, el hecho de estar viendo constantemente hacia la pantalla de los dispositivos móviles disminuye el número de parpadeos promedio que debe hacer el ojo por minuto para mantenerse humedecido, de ahí que el enrojecimiento ocular sea común entre quienes usan con exceso este tipo de aparatos.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Por su parte la OMS sostiene que las discapacidades visuales más comunes se deben al contacto constante de las personas con varias pantallas de artefactos tecnológicos” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017).

“Entre las dolencias más complicadas generadas por uso excesivo de dispositivos electrónicos se cuenta el aumento de presión en el ojo debido a su exposición constante a la luz directa de los monitores de los dispositivos que puede conducir al glaucoma ocular, la segunda causa de ceguera en el mundo.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Los errores refractivos, la visión borrosa, a su vez, pueden ser el origen de constantes dolores de cabeza y con el tiempo pueden causar o agravar enfermedades como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

7. Síndrome del túnel carpiano y ‘Whatsappitis’

“Esta es quizá la dolencia más común generada por el uso excesivo de aparatos electrónicos como el celular, las tabletas y el computador.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“El fisioterapeuta Carlos de los Reyes aclara que no es lo mismo padecer del síndrome del túnel carpiano que de una tendinitis, y que ambas dolencias pueden presentarse al mismo tiempo.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“El síndrome del túnel carpiano se presenta cuando se ve afectado el nervio mediano, que permite la sensibilidad a toda la mano, afectación que provoca entumecimiento, hormigueo, debilidad, o daño muscular en la mano y dedos.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

L“as otras afectaciones más comunes son lesiones en los tendones de las manos, especialmente en los de los dedos pulgares, que son los más usados para textear” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

“Este tipo de lesiones se empezó a denominar Whatsappitis , luego de que en marzo de 2014 se conociera el caso de una mujer en España que había permanecido enviando mensajes a través de whatsapp durante seis horas seguidas” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017).

“Según lo relata la revista de salud The Lancet, la mujer estaba próxima a dar a luz y recibía las felicitaciones a su teléfono móvil. Luego de ese tiempo no pudo mover las manos y los especialistas tuvieron que intervenirla para que recobrase el movimiento. Este testimonio fue publicado como el primer caso de Whatsappitis en la revista.”

“Al igual que el síndrome de la contractura de cuello, las lesiones en los tendones de las manos y el síndrome del túnel carpiano son cada vez más comunes en menores de 25 años.” (Boletín informativo de Colsorci Colombia, 2017)

3.4. Papel de la Escuela del uso adecuado del celular

“El celular es todo un símbolo de esta época, objeto omnipresente, en todos lados, públicos y privados. Y en el caso de los adolescentes, estamos frente a la propia extensión de la mano, más precisamente del pulgar, una prótesis identitaria aunque también una brújula. Síntesis portátil de la cultura audiovisual que marca un nuevo latido en la sociedad, que conjuga velocidad y comunicación, musicaliza encuentros en cualquier rincón.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Y en la escuela el celular parece ocupar el lugar de la gran interrupción. De clases, explicaciones y también evaluaciones, asunto que amerita la elaboración de ciertas reglas que regulen su uso para lograr una mejor convivencia. Lo que puede ser atractivo es la irrupción del celular como buena excusa o mejor dicho, como interrupción de la manera habitual que tenemos de ver las cosas en la escuela. En la medida que nos permita analizar los porqué y los dónde de los desencuentros generacionales entre docentes y adolescentes, o si podemos hacer visibles los sentidos o sinsentidos de lo que ocurre en las aulas. ” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Podríamos identificar muy diversas situaciones que el celular provoca en la vida cotidiana de las escuelas. Suele concentrar mucha energía el control de este aparato, en especial dentro del aula y en hora de clases. Y los modos de resolverlo son disímiles. Lo más frecuente es la prohibición aunque bien sabemos que eso a veces aumenta la tentación por navegar la trampa y la transgresión. Podríamos suponer que las diferentes y creativas regulaciones están en sintonía con la diversidad de culturas institucionales, con la forma de organizar la vida en cada escuela y en sus aulas. El amplio espectro de acciones va desde la sanción como única respuesta, canastos que ofician de estacionamiento para celulares (por horas, de media estadía o completa) aunque también el celular como recurso didáctico, con aplicaciones o programas para optimizar la enseñanza en el aula.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“A veces solemos confundirnos y caemos presas de una especie de celucentrismo, que concentra en este aparato el centro del problema eludiendo lo que parece importante discernir. Sabiendo de la complejidad que significa sostener una clase con adolescentes en esta época es más que necesario regular el uso del celular acordando pautas que se ajusten a cada contexto, siempre sujetas a renegociaciones futuras. Pero también hay una oportunidad, y es la posibilidad de ver al celular como acceso, a nuevos sujetos sociales en la escuela, a otras portaciones culturales, a nuevos recursos para la enseñanza y el aprendizaje, entre muchos otros.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

CAPÍTULO IV

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL USO DEL CELULAR

4.1. El Celular y psicología

“En la actualidad el celular se ha convertido en un elemento tan cotidiano como la ropa que nos ponemos cada día.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Ante la gran demanda de las personas a nivel mundial y su uso generalizado, han surgido diversas dudas sobre el impacto que esta tecnología puede tener en la salud humana.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Hay estudios que sugieren que el uso excesivo del celular puede llegar a modificar el cerebro humano y, en algunos casos, llegar a dañarlo con un efecto similar al de algunas drogas. Aún más, los dispositivos móviles, incluidas las tablets, pueden generar padecimientos físicos entre los que se encuentran el síndrome del túnel carpiano y el ojo seco, así como trastornos psicológicos como el cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma, fobias y adicciones.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Uno de los efectos psicológicos más comunes es el trastorno de adicción a Internet, más conocido como IAD. Este genera anomalías en la integridad de la materia blanca en las regiones cerebrales que involucran la creatividad y el procesamiento de emociones, atención, toma de decisiones y control cognitivo.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

4.2. Nomofobia

“Muchos expertos hablan de la **Nomofobia** como la nueva enfermedad del siglo XXI. Los estudios sobre este fenómeno se iniciaron en 2011 en Reino Unido, con

una investigación realizada por la Oficina de Correos de Reino Unido y el Instituto Demoscópico YouGo.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“El estudio contó con 2.163 sujetos, y los datos revelaron que el 53% de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido sienten ansiedad cuando se agota la batería de su teléfono móvil, lo pierden o se quedan sin cobertura. El estudio también reveló que el 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufren este trastorno.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“El estudio también concluyó que los niveles de estrés que presentaban las personas con Nomofobia eran equiparables al que puede tener una persona el día antes de su boda. Además, el 55% de los participantes manifestó “sentirse aislado” cuando no disponían del celular.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Son muchas las personas que sufren dependencia del teléfono móvil y están conectadas las 24 horas, y los expertos piensan que el perfil del nomofóbico es el de una persona que tiene poca autoconfianza en sí misma y baja autoestima, con carencia de habilidades sociales y de resolución de conflictos, y que en su tiempo de ocio solo usa el móvil y parece incapaz de disfrutar sin él.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“En cuanto a la edad, este trastorno es más habitual en adolescentes, pues tienen más necesidad de ser aceptados por los demás y están más familiarizados con las nuevas tecnologías.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

4.2.1. Síntomas de la Nomofobia

“Los síntomas que pueden presentar una persona con Nomofobia, son los siguientes” (Movimiento Nueva Vida, s.f):

- ✓ “Sensación de ansiedad” (Movimiento Nueva Vida, s.f)
- ✓ “Taquicardias” (Movimiento Nueva Vida, s.f)
- ✓ “Pensamientos obsesivos” (Movimiento Nueva Vida, s.f)
- ✓ “Dolor de cabeza” (Movimiento Nueva Vida, s.f)
- ✓ “Dolor de estómago” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“La educación es básica para prevenir este tipo de patologías asociadas al uso de las nuevas tecnologías” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Desde que surgieron los smartphones, cada vez son más las personas que dependen exclusivamente de estos aparatos y cada vez son más los usuarios que han desarrollado este trastorno.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Pese a que los adultos también pueden sufrir este trastorno, son los niños y jóvenes los que tienen más probabilidad de sufrir problemas de salud mental como consecuencia de la dependencia a las nuevas tecnologías, pues pasan muchas horas conectados y desarrollan su identidad en las redes sociales. Son los nativos digitales ; personas que han vivido desde su nacimiento rodeados de tecnologías de este tipo.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

4.3. Aprendiendo a usar la tecnología con moderación

“Respecto a esto, el psicólogo Jonathan García-Allen en el artículo Síndrome FOMO: sentir que la vida de los demás es más interesante, comenta que la educación es básica para prevenir este tipo de patologías y debe hacerse desde edades tempranas. Según el propio García-Allen, El problema principal no son las nuevas tecnologías, sino el uso patológico de las mismas, que puede materializarse tanto en adicción como en usos que pueden generar problemas psicológicos”. (Movimiento Nueva Vida, s.f)

“Por tanto, la clave no está en prohibir el uso de los smartphones a los niños y adolescentes, sino en hacerles entender la importancia del uso correcto de estos aparatos y velar por una educación que comprenda tanto los aspectos positivos de las nuevas tecnologías como los usos indebidos y patológicos. A este respecto, la prevención en el ámbito familiar y en la escuela es el elemento clave.” (Movimiento Nueva Vida, s.f)

CONCLUSIÓN

- PRIMERA:** Los niños y jóvenes deben realizar diariamente actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la comunidad y escuela, en lo posible integrando a otros miembros de la familia, dedicando un tiempo superior al uso del celular.
- SEGUNDA:** Los agentes de socialización, han de esforzarse por educar y ofrecer posibilidades para que los adolescentes tengan un ocio más rico y diverso. Es indispensable enseñarlos a gestionar adecuadamente su tiempo libre. En numerosas ocasiones, las horas que pasan ante las pantallas anulan otras actividades que pueden resultar muy enriquecedoras.
- TERCERA:** Los entes de desarrollo de la sociedad, coordinen acciones en favor de la juventud para que estos realicen actividades físicas indispensables para su desarrollo y para beneficiarse de muchos aspectos positivos así como evitar y minimizar los riesgos que hoy en día atacan a nuestra sociedad.

REFERENCIAS CITADAS

- Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI. 2019. Informe Técnico del Estado de la Niñez y Adolescencia. Perú. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_ninez.pdf
- Marta Beranuy Fargues, Xavier Sánchez Carbonell, Carla Graner Jordania, Montserrat Castellana Rosell y Ander Chamarro Lusa. Uso Y Abuso Del Teléfono Móvil En Jóvenes Y Adolescentes. España. Recuperado de https://altacapacidades.es/institucional/PDF/1_BERANUY_SANCHEZCARBONELL_GRANER-1.pdf
- Sánchez-Carbonell, X; Beranuy, M; Castellana, M; Chamarro, A Y Oberst, U. La adicción a Internet y al móvil: ¿trastorno, moda o sobreadaptación social? Sometido a publicación en Adicciones. Revista Adicciones. España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
- Nueno, J.L. y Ricarte, G. (2010). “Teens 2010”: Cómo son los adolescentes de hoy y cómo evolucionarán sus hábitos de consumo”. Fundación Creafutur. Recuperado de <http://www.creafutur.com/es/estudios/teens2010>
- Merino, L. (2010). Nativos digitales: Una aproximación a la socialización tecnológica de los jóvenes. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/nativos%20digitales_0.pdf
- Tosá, J. (2012). Los menores y el mercado de las pantallas: una propuesta de conocimiento integrado. Colección Generaciones Interactivas – Fundación Telefónica. Recuperado de <http://generacionesinteractivas.org/upload/libros/Los%20menores%20y%20el%20mercado%20de%20las%20pantallas.pdf>
- Pérez San José, P. (Coord.). (2011a). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles” Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) a través del Observatorio de la Seguridad de la Información y Orange Telecom España (Orange). Recuperado de www.inteco.es

- Pérez-Díaz, V. y Rodríguez, J.C. (2008). La adolescencia, sus vulnerabilidades y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Madrid: Fundación Vodafone España.
- Bringué, X. y Sádaba, C. (2011). Menores y Redes Sociales. Colección Generaciones Interactivas - Fundación Telefónica, Vol. 1. Madrid: Foro de Generaciones Interactivas. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10171/20593>
- Matute, H. y Vadillo, M.A. (2012). Psicología de las nuevas tecnologías. De la adicción a Internet a la convivencia con robots. Madrid: Síntesis.
- Labrador, F.J. y Villadangos, S.M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción.
- Aranda, D., Sánchez-Navarro, J. y Tabernero, C. (2009). Jóvenes y ocio digital. Informe sobre el uso de herramientas digitales por parte de adolescentes en España. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Bringué, X. y Sádaba, C. (2011). Menores y Redes Sociales. Colección Generaciones
- Boletín informativo de Colsorci Colombia. (2017). La discapacidad en Colombia: Entre la corrupción política y la indiferencia social [Entrada de Blog]. Recuperado de: <https://rp-usher.blogspot.com/2017/>
- Interactivas - Fundación Telefónica, Vol. 1. Madrid: Foro de Generaciones Interactivas. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10171/20593>
- MUÑOZ-RIVAS, M. J. y AGUSTÍN, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). Adicción a Internet y redes sociales. Madrid: Alianza.
- Pilar García. 2014. Uso y abuso de las nuevas tecnologías y redes sociales. España. Recuperado de <https://www.avanza-psicologia.es/adolescentes-uso-abuso-nuevas-tecnologias-redes-sociales/>
- Gándara, J.J. de la (2009, marzo). Adicción a Internet (¿Un invento o un problema socio sanitario?). Ponencia impartida en las XXXVI Jornadas Nacionales de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías.

- Sánchez-Carbonell, X. Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20 (2), 149-160.
- Hospital Clinica BENIDORM. 2018. Beneficios y recomendaciones sobre la actividad física para la salud. España. Recuperado de <https://www.clinicabenidorm.com/beneficios-actividad-fisica/>
- Gabriel Brener. 2011. El Celular, Agente distractivo o Herramienta pedagógica. Argentina. Recuperado de <http://www.redusers.com/noticias/el-celular-en-la-escuela-%C2%BFagente-distractivo-o-herramienta-pedagogica/>
- La Prensa. 2014. Uso excesivo del celular puede provocar trastornos Psicológicos. Colombia. Recuperado de <https://www.laprensa.hn/vivir/tecnologia/750580-98/uso-excesivo-del-celular-puede-provocar-trastornos-psicol%C3%B3gicos->
- Juan Armando Corbin. 2018. Nomofobia: la creciente adicción al teléfono móvil. Argentina. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/nomofobia-adiccion-telefono-movil>
- Junta de Andalucía. (s.f). Características del comportamiento típico de un adolescente. Recuperado de: <https://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/capitulos/familiayadolescentes/caracteristicas-comportamiento-adolescencia.html>
- Movimiento Nueva Vida. (s.f). Nomofobia. Adicción Al Móvil. Recuperado de: <http://nuevavida.org/?p=1803>
- Pérez, G. (2013). *Uso Y Abuso De Tecnologías En Adolescentes Y Su Relación Con Algunas Variables De Personalidad, Estilos De Crianza, Consumo De Alcohol Y Autopercepción Como Estudiante* (Tesis Doctoral). Universidad De Burgos. Burgos. España.
- Vanguardia. (20 de septiembre de 2017). Los siete peligros para su salud por el uso excesivo del celular. Recuperado de: <https://www.vanguardia.com/tecnologia/los-siete-peligros-para-su-salud-por-el-uso-excesivo-del-celular-OGVL410178>

LA INFLUENCIA DEL CELULAR EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ADOLESCENTES

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	0%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	riubu.ubu.es Fuente de Internet	3%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	www.avanza-psicologia.es Fuente de Internet	2%
4	examen-unab.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	nuevavida.org Fuente de Internet	1%
6	rp-usher.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
7	soloeducar.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
8	usodelatecnologiaenlasclases.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo