

Zombies del siglo XXI, autoestima y autoconcepto en relación al uso excesivo del celular

Figuroa Huertas Liseth
Rojas Acero Tatiana

Resumen

El siguiente ensayo tiene como objetivo encontrar respuesta a si el uso excesivo del teléfono celular es síntoma de baja autoestima. Se aborda el tema, puesto que estamos tan sumergidos en los avances tecnológicos que se está perdiendo la interacción cara a cara entre las personas. Por lo cual, se ahonda en el papel que juega la autoestima, la construcción de identidad, las consecuencias positivas como negativas y las consecuencias culturales, en relación a la salud mental. Se trabajó con artículos de España, México, Ecuador, Japón, Corea del Sur, Pakistan y EE.UU, desde el 2007 al 2014, también se tuvo en cuenta literatura de 1995 donde nace la preocupación por el avance de la comunicación. Los resultados obtenidos en respuesta a la tesis, se evidencio que la baja autoestima si se encuentra asociada al uso excesivo del celular, esto en relación a la normalización de la conducta y el poco interés que se presenta ante el fenómeno en Colombia.

Palabras Clave: Autoestima, autoconcepto, uso excesivo del celular.

Abstract

The following essay aims to find answers to if excessive cell phone use is a symptom of low self-esteem. The issue is addressed, as we are so immersed in the technological advances that is being lost the face to face interaction between people. Therefore, it delves into the role of self-esteem, identity construction, the positive and negative consequences and cultural consequences in relation to mental health. Work was done with Spain, Mexico, Ecuador, Japan, South Korea, Pakistan and the US articles, from 2007 to 2014, was also taken account literature of 1995, where born the concern for the advancement of communication. The results obtained in response to the

thesis, was evidenced that low self-esteem are associated with excessive cell phone use, this in relation to the normalization of behavior and the lack of interest to the phenomenon in Colombia.

Keywords: Esteem, self-concept, overuse of cell.

Introducción

Hasta no hace mucho tiempo, menos de un siglo, el hombre solía comunicarse con sus congéneres gracias al impacto directo de su voz viva, al calor de su piel, al fulgor de sus ojos, al aura de sus humores. Ninguna de estas herramientas de relación suelen ser propensas a la mentira y al engaño institucionalizado que usan hoy los medios electrónicos sin medida ni pausa, sin la menor consideración por esa intimidad que cada hombre guarda en su interior para ofrecerla como una prueba de amor o como un argumento para afirmar su ser en el mundo *seinim der Welt* del que habló Heideger (1927). Toda razón que se trate de esgrimir en favor de esta conspiración de aparatos que comienzan ya a intentar sentir y expresarse por nosotros, no me parece válido frente al daño irreparable que nos causan. Y ello, con el beneplácito de estos ingenuos herederos del siglo XX el siglo del idiota lo llamó en buena hora León Daudet (1926) que no despiertan aún del tóxico espejismo de un futuro radiante, que les fuera prometido con falaz convicción y que hemos acabado pagando a un precio de suicida. (Mutis, 1997, párr. 2).

Es importante abordar el tema del abuso del teléfono móvil, ya que actualmente la comunicación cara a cara se ve afectada por el hecho de que esta es reemplazada por la comunicación a través del celular. Surge la inquietud respecto a si el uso excesivo del celular es síntoma de baja autoestima. La tesis de la que se parte es que una de las razones por la que se genera dependencia al celular es porque existen problemas de autoestima en algunas personas que exageran su uso, especialmente por sus diversas aplicaciones. Los aspectos que pueden ser relevantes en el momento de apoyar dicha tesis con relación a la dependencia, es la necesidad de mostrar que se hace parte de un modelo pre establecido por un colectivo, en pocas palabras, tratar de encajar en un contexto determinado, ligado a la construcción de identidad. Por lo tanto, las consecuencias sociales se desprenden del abuso en la utilización del celular.

La autoestima se juega en las redes de comunicación

Se puede evidenciar que el avance de las telecomunicaciones y todo tipo de aplicaciones que los móviles tienen, pueden llegar a afectar a las personas que hacen uso como las que no están familiarizadas con este tipo de tecnología, hasta el punto de percibir rechazo social por parte de quienes las dominan (García & Fabila, 2014), lo cual puede ser una de las causas de baja autoestima. En ese sentido, otro síntoma de baja autoestima, se percibe como la falta de tolerancia frente a personas adultas que por su contexto no tienen destreza en el manejo de dichos elementos.

Pedrero, Rodríguez y Sánchez (2012) realizaron una revisión de 128 artículos, donde encontraron indicios de que el uso excesivo del celular está asociado con las personas que tienen baja autoestima y a algunas personas que manifiestan depresión. También encontraron que las mujeres son las más vulnerables a tener esta adicción, debido a que tienden a comunicarse más por medio de mensajes de texto y son más activas en el uso de las redes sociales para fortalecer sus amistades. En cuanto a los hombres tienden a darle uso al celular para realizar llamadas, ampliar sus redes sociales y para conocer gente nueva. Por otra parte, evidenciaron que la población que hace más uso al celular, son los jóvenes y adolescentes.

Así también, se destaca el tiempo que dedican los jóvenes entre 12 y 18 años a los aparatos tecnológicos, lo que lleva a que se desplace a otras actividades en el uso del tiempo libre. Teniendo presente el auge de la tecnología, dado al constante crecimiento en aparatos específicos como el computador y el celular; ya que se tiene mayor prioridad, como lo expresa Franco (2013): “vamos ligando todas nuestras actividades al mundo digital, hasta tal punto, que se vuelve impensable afrontar la vida sin estas nuevas herramientas” (p. 108).

Villanueva (2012) define la autoestima como la percepción o valoración que se tiene de uno mismo, está relacionado con el autoconcepto y la identidad, por lo que indica que las personas con una elevada autoestima tendrán un autoconcepto positivo de sí misma, autoconfianza y seguridad en sus propias capacidades, esto permite que acepten sus limitaciones, a diferencia de las personas con baja autoestima, que tienen un autoconcepto negativo y son muy críticos de sí mismo. Marlatt & Gordon, (1988 como se citó en

Villanueva, 2012) indica que la baja autoestima es un factor de riesgo para generar conductas adictivas, lo que muestra que estas personas tienden a ser más vulnerables.

García, Muñoz y Pérez (2006) indican que el uso de la telefonía móvil en las personas varía a partir de factores, como la cultura en la que interactúan las personas, la ocupación y los ingresos, pero además mencionan que no es una situación unidireccional por lo que indican factores personales como la voluntad que facilitan el uso recurrente del celular.

Choliz (2012) menciona que el uso del celular se da durante el inicio de la adolescencia, o incluso antes de la pubertad, y es en estas etapas que se producen las consecuencias más graves de abuso en los jóvenes de 15 y 16 años de edad, sobre todo con respecto al aumento del uso (la tolerancia y los problemas derivados de un uso excesivo).

Según Ahmed, Fiaz y Aijaz (2011) los psiquiatras afirman que el uso del teléfono móvil se ha convertido en una de las principales adicciones sin drogas, y sugieren que se presenta cuando existe la necesidad de hacer uso al celular durante más de media hora diaria. No obstante, la incursión de la tecnología en la cotidianidad del ser humano para desempeñarse en diferentes campos (laboral, educativo, familiar, etc.), implica un aumento del uso de las aplicaciones móviles en la ejecución de estas actividades, por lo cual, media hora no sería viable para calificar a una persona como adicto.

No solo el uso del celular en relación a las aplicaciones que posee, generan adicción, también la falta de comunicación cara a cara alimenta ese tipo de situaciones, en las cuales existe un aislamiento causado por la falta de incentivos, comunicación familiar o búsqueda de nuevas sensaciones que no se encuentran en la cotidianidad. Como lo expresa Leung (2008) encontró relación entre las personas que combinaban un nivel de aburrimiento alto en el ocio y bajos niveles de autoestima, están en una constante búsqueda de novedad; en consecuencia, tiene mayor riesgo a desarrollar adicción al móvil. Por ende, estas personas no tienen confianza en sí mismos y tienen poca motivación para comunicarse por temor a fracasar.

Por lo tanto, se hace evidente que la autoestima se ve afectada ya sea por el uso desmedido o contrario a esto, la falta de uso del celular. Por consiguiente, se incurre en el interjuego del uso exasperante de las nuevas aplicaciones que acompañan al celular, las cuales no se les quita el mérito de facilitar la vida, sino hasta qué punto se puede depender

solamente de ello, volviendo inútil al ser humano por la comodidad del fácil acceso a la información.

Adicción en relación al uso del celular

Es importante definir el concepto de adicción, ya que se pensaría que por su uso persistente la gran mayoría sería adictos al celular; por el hecho de mirar su celular constantemente. Se ve afectada la salud mental en el instante que la persona no puede determinar en qué momento dejar de lado su teléfono móvil para enfocarse en la interacción con el otro, de esta forma evitar que sea una adicción.

Por consiguiente, es necesario mencionar que el problema no radica en la tecnología y en el celular como tal, sino en el uso inadecuado y la importancia que se le da, por lo que también es relevante crear estrategias para afrontar esta situación en los jóvenes que, como anteriormente se mencionó, son las personas más vulnerables a esta problemática.

El concepto de adicción está definido por la Organización Mundial de la Salud (2004) como “un estado de intoxicación frecuente o repetitivo dado por un consumo de sustancias naturales o sintéticas, cuyo consumo se puede prolongar y ampliar las dosis, generando consecuencias para el sujeto y a la sociedad” (p, 2).

Niaz (2008) reconoce el uso del teléfono móvil como un problema de salud pública, y la necesidad de tomar conciencia de los peligros que genera el uso desbordado, con el fin de compartirlo y prevenirlo.

En consecuencia, a las reacciones corporales, las personas por lo general pierden la noción del tiempo, su ritmo cardíaco aumenta y genera miedo cuando no se hacen uso del teléfono móvil (Hope, 2013). Lo que indica que se puede hablar de una adicción ya que presenta la sintomatología que lo caracteriza. Además el uso excesivo del celular hace que se olvide realizar las diferentes actividades esenciales del día a día, es necesario mencionar que algunas personas se sumergen en la virtualidad generando cambios importantes, ocasionando conflictos con las personas cercanas, modificando la percepción de sí mismo debido al uso y la importancia que se da.

Por lo cual, Pedrero, et al., (2012) relaciona la adicción a partir del DSM-IV, con el trastorno del control de los impulsos; y en la prevista del DSM-V se ubica en la categoría uso de sustancias y trastornos adictivos. En efecto, Hooper y Zhou (2007) denotan seis

categorías de conductas, adictiva, compulsiva, habitual, dependiente, obligatoria (impuesta por los usos sociales) y voluntaria.

En resumen, el uso excesivo del celular se podría categorizar como una adicción, ya que presenta ítems propios de esta. En Colombia es pertinente implementar este fenómeno como un problema de salud pública, con el fin de concientizar a las personas del mal uso que se le está dando.

Adicciones y salud mental

La OMS (2004) define la salud mental como “un estado completo de bienestar físico, mental y social no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p. 12), e indica que el nivel de salud mental está asociado con la conducta en todas las etapas de la vida. De esta manera los problemas mentales también están relacionados con el consumo de alcohol, drogas, delitos y deserción escolar. También puede provocar conductas de riesgo entre estas la práctica de sexo no seguro.

Al mencionar adicción directamente la Ley de salud mental 1616 del 21 de enero de 2013 y el plan decenal del 2012 al 2021 se dirigen al consumo de sustancias; no obstante, la adicción se puede relacionar con las conductas adictivas, por lo que estas deberían ser reconocidas. Por lo que a partir de la información anterior es necesario involucrar el uso exagerado del celular, como un factor de riesgo que afecta la salud mental, ya que es una conducta que genera cambios en la interacción interpersonal, el sueño y las actividades diarias.

La salud mental es un estado de bienestar en el cual la persona se da cuenta de sus aptitudes y puede afrontar las dificultades que se presentan en la vida; sin embargo, es necesario mencionar que la promoción de la salud no es solo obligación de los Ministerios de Salud ya que involucra a las personas, las familias, las comunidades, las organizaciones y profesionales de la salud deben estar presentes con el fin de realizar una intervención que permita mejorarla ya que hace parte del bienestar de las personas (OMS 2004).

Nomofilia y nomofobia

Según García y Fabila (2014), en un estudio británico de Secur Envoy en 2011, se “acuña el término *nomofobia* para definir el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil” y con este su consecuente antónimo es el de la nomofilia este término se le dio a la expresión inglesa “no-mobile-phone-phobia” miedo a no tener móvil” (párr.7).

Consecuencias del uso del celular

En cuanto a las consecuencias, se puede decir que hoy muchos jóvenes han venido ligando todo tipo de actividades al uso de la tecnología (Franco, 2013), esto genera dependencia, en tanto que dar prioridad a los beneficios relativos a construir amistades virtuales, círculos sociales en línea, inclusive eventos, van determinando que los agentes en uso de la tecnología desarrollen apatía por establecer encuentros de carácter personal. En ese sentido, se puede observar que están más tiempo en la casa encerrados en las habitaciones, lo que no permite un proceso de interacción social en sentido lúdico o práctico en el compartir familiar, la consecuencia de esto es la segregación de los valores familiares, ansiedad o baja autoestima (Flores, Jenaro, González & Pastor, 2013).

Pues en efecto, en relación a las consecuencias, existen problemas de salud física y emocional debido a que el teléfono móvil es el canalizador de mayor prevalencia contextual ya que el uso de sus diferentes herramientas condensadas en un solo dispositivo desplaza el contacto de interacción directa personal con los demás, afectando así la autoestima de quién posee el elemento. En resumen, la sensibilidad por la interacción personal se va desvaneciendo, lo resalta (Baruch 2001 como se citó en Flores et al. 2013) se refiere “a la “sociedad autista” para referirse a una sociedad caracterizada por la ausencia de intercambios sociales cara a cara y la puesta en marcha de conductas compulsivas relacionadas con dichas tecnologías”. (p. 216).

Para la Organización Mundial de la Salud de Europa, es preocupante el incremento en el uso del celular, por los efectos atribuidos a la salud debido a la exposición de los campos electromagnéticos y radiación de microondas. La WHO menciona efectos indirectos tales como los accidentes de tráfico, esto da cuenta de que existen diversos informes donde se demuestra el alto índice de accidentalidad por la distracción causada por el uso del celular al conducir (Sánchez, 2006).

En el momento en que una persona se encuentra conduciendo y se distrae con su celular, se evidencia que su atención se divide temporalmente, es decir, su tarea principal es la de conducir, y su tarea secundaria es, en este caso, la de prestar atención a su celular; desplazando su pensamiento a la acción secundaria, teniendo como consecuencia una baja conciencia de la situación, ya que se ve afectada la toma de decisiones y la capacidad de conducir. (World Health Organization, 2011).

A pesar del conocimiento de las posibles causas que conlleva el uso del celular de manera desmedida, se denota, que gracias a la acogida de la tecnología, se descartan efectos adversos como un peligro potencial para la salud. Por otra parte, en cuanto a la problemática del uso del celular mientras se está conduciendo, es evidente que a pesar de que existen diversos factores que impliquen riesgo a la hora de manejar, es relevante tener en cuenta el creciente uso de los teléfonos móviles como un factor de riesgo potencial. La WHO (2011) indica que en varios países esta implementado mediadas legales para suspender el uso del celular mientras se maneja.

Consecuencias neurobiológicas

Ahora bien, se aborda el tema sobre las posibles repercusiones que conlleva el uso del celular de manera excesiva a causa de la radiación electromagnética. De ahí, Ponce, Ponce & Hernández (2014) da a conocer las diferentes causas y consecuencias, tales como secuelas neurológicas y fisiológicas como: tumores, afecciones cognitivas, hipersensibilidad electromagnética, genotoxicidad, alteraciones del sueño, del sistema inmunológico y del ADN.

Al hablar de las secuelas cognitivas se encontró que se tiene una respuesta más lenta en trabajos de memorización. Por otro lado, al mencionar las antenas trasmisoras de telefonía celular, es recomendable mantener una distancia por lo menos de 100m entre las antenas y las viviendas. (Ponce, et al. 2014).

Ponce et al. (2014) Menciona las medidas de prevención que pueden ser útiles para un mejor uso, como es pertinente “reservar el uso de celulares para conversaciones cortas o solo cuando no hay teléfonos convencionales, y usar el sistema ‘manos libres’ (...) la duración de las llamadas sea limitada a 3min, y después de hacer una llamada el usuario debería esperar 15min antes de realizar otra; se recomienda el uso de auriculares y manos libres, y usar mensajes de texto” (p. 846).

Consecuencias culturales

Castells, Galperin y Fernández (2011) señalan que:

Las consecuencias culturales de la comunicación móvil son extremadamente importantes, sobre todo para general una cultura joven basada en la construcción de comunidades iguales, de redes de pertenencia en las que los amigos comparten su vida, sus aficiones y sus secretos (p. 16).

Lo anterior implica lograr ser aceptados socialmente al darse a conocer, lo cual no está mal visto; el problema radica en el momento que se pierde la interacción cara a cara. En referencia al sentido de pertenencia, es común encontrar en comunidades jóvenes (adolescentes), varias situaciones en las que tener el mejor modelo representa poder y status social, o en otro sentido fortalecer los lazos de amistad entre compañeros, por lo tanto, mencionan que existe una hermandad virtual, esta es muy común entre estudiantes ya que se encuentran en un contexto de pares, lo que puede llegar a beneficiar este tipo de dinámicas (Ling 2004; García, 2008; Yau-hau, 2012 como se citó en García & Fabila, 2014).

Es importante observar que quienes no tienen celular son vistos como rareza, incluso las personas de tercera edad cuentan con estos celulares; sin embargo, la edad es una variable que afecta el uso y la importancia que se le da, por lo que se ha denotado y nombrado como el control remoto de nuestra vida.

Teniendo en cuenta el reconocimiento del otro y lo simbólico que implica tener un celular, Ling (2004 como se citó en Castells, et al., 2011) dice que: “La posesión de dispositivos móviles más avanzados y de ciertas marcas otorga nivel y prestigio a estos usuarios (...) afirma que los artefactos expresan nuestra identidad, se busca mostrar una fachada como presentación de uno mismo” (p. 167).

Dentro de la construcción de identidad de las personas se indica la importancia de la carga simbólica que conlleva, tiene que ver con la personalización de este a través de una serie de prácticas concretas que pretenden transformar un objeto de consumo masivo en un objeto singular (Castells, et al., 2011). “Con el fin de dotar al objeto de una identidad particular y única, que sea un reflejo de su dueño” (p. 286).

Takao, Takahashi y Kitamura (2009) mencionan que al menos el 70% de la población japonesa, el 62% de los habitantes de Estados Unidos y 81% de las personas en Australia, utilizan teléfonos móviles en 2005; mostrando un alto uso.

Turkle (2008) introduce el término “*tetherd self*” para señalar un yo ligado a los demás por medio de la tecnología “*always on*”, entre estas el celular, ya que se asume como un sistema de navegación que permite el proceso de construcción de la identidad personal. Por lo que el celular se convierte en una extensión del yo y su ausencia se percibe desde lo material como psicológico, de allí la necesidad de las personas de tener el celular siempre a

la mano y los sentimientos de inseguridad y frustración que se genera al perderlo o no hacer uso de este de manera constante.

Influencia social en el uso del celular

La familia es el principal vínculo que se crea, por esta razón juega un papel importante en relación al uso excesivo del celular. Como Linares (2007) lo plantea, la familia propicia “el espacio donde se generan y desarrollan los estímulos relacionales más influyentes sobre la maduración individual (la nutrición relacional)” (p. 386). Como lo menciona Castelles, et al. (2011) existen una serie de ritualización en torno a la adquisición de un celular un tanto similar al paso de niño a hombre, ya que al cumplir cierta edad el niño es merecedor de tener el aparato. Esto implica un reconocimiento. Linares (2007) lo denomina como:

La mitología familiar es el espacio donde convergen y del que brotan las narraciones individuales de los miembros del sistema. Constituye, por tanto un territorio de negociación narrativa, cuyo resultado son los mitos, en los que coexisten un clima emocional determinado, elementos cognitivos, que son los valores y las creencias, y elementos pragmáticos, que son los rituales (p. 387).

Según Linares (2007) para construir una personalidad madura, el niño necesita ser percibido y reconocido como individuo independiente, dotado de necesidades propias, distintas a las de los padres, la falta de reconocimiento puede afectar la construcción de la personalidad, ya que puede ser interpretado como un fracaso de valoración de las cualidades de las personas dado que se ve afectada por las figuras relevantes del entorno relacional.

El uso del celular permite este reconocimiento debido a que facilita el contacto con las figuras de autoridad como los padres y facilita la comunicación con una red de amigos y familia, que proporciona la construcción de personalidad o identidad y mediación de las relaciones afectivas. Puesto que, el uso del celular está ligado principalmente a la comunicación entre familiares y amigos genera a los padres mayor seguridad, por la facilidad de comunicación y ubicación de sus hijos, o paralelo a esto, limitar la comunicación solamente por medio del celular.

Desde el ámbito social se ha le ha dado relevancia a las implicaciones que se tienen del mal uso de estos aparatos ya que en muchas ocasiones se ven afectada la comunicación

que se tiene presencialmente con la virtual, por lo que en algunos momentos se deja a un lado entablar un diálogo presencial, ya que es recurrente fijar la atención en alguien ausente y de esta manera estar más pendiente del celular que de la conversación.

Por ende, se da cuenta que es necesario un uso responsable, como lo reitera Franco (2013):

El incremento de personas que poseen equipos electrónicos, debido a lo atractivo y útil de la tecnología, ha sido aprovechado por las empresas comerciales para persuadir a los posibles consumidores de la necesidad de su compra, de su recambio periódico y de su desecho rápido, lo que ha impulsado a esta industria de manera incesante (p. 109).

Esto da lugar al apego que se puede generar por la facilidad de sus múltiples usos, como en el caso del teléfono móvil, hasta tal punto que es necesario que estos equipos permanezcas encendidos para poder realizar actividades como dormir.

En efecto, el uso del celular era exclusivo de las personas de un nivel socioeconómico alto, el cual se veía influenciado por los modelos comerciales de los medios, pero ahora cualquier persona tiene asequibilidad a él. En relación a la comodidad de la aparición de nuevas tecnología, el celular ha sido el que ha tenido mayores diferencias por ser personal, portátil, ligero y se puede tener siempre a la mano. Siendo un objeto inseparable de la cotidianidad (Castelles, Fernández, Linchuan & Sey, 2007).

De manera que, existen consecuencias sociales tales como compartir menos tiempo en familia por dedicar mayor atención a esta tecnología, Franco (2013) plantea que “estas cifras muestran que los niños y jóvenes reciben información principalmente de los medios y no de sus núcleos familiares, lo que podría ser una causa del cambio de costumbres y valores” (p.110). En uso del tiempo libre se ve afectado en la medida que, como lo señala Franco (2013) ”desplazando a otro tipo de actividades como las tareas escolares, la lectura o el deporte, lo que los mantiene mucho más tiempo dentro de casa y, especialmente, dentro de su dormitorio en comparación con las generaciones anteriores” (p.118).

Consumo y moda

Puesto que, el celular hacer parte de la cotidianidad, hace que este sea un objeto de moda, por la versatilidad de personalizarlo para ser un reflejo de la identidad de su dueño. Ahora bien, lo señala Castelles, et al. (2007) “a pesar de que las tecnologías móviles pueden

personalizarse, no todos los usuarios desean hacerlo para satisfacer sus gustos y necesidades, lo que significa que todavía existe un número significativo de usuarios «pasivos» que consideran el dispositivo inalámbrico como un objeto «de serie» (p.174). Puesto que, los dispositivos celulares se veían con un fin de negocios. En relación a su uso social la percepción del teléfono móvil está encaminada a ser parte de la autoconciencia y la ostentación pública, en consecuencia el teléfono móvil es un complemento del vestuario (Castelles, et al.2007).

Conclusiones

Se denominó zombies a las personas que dan un uso excesivo al celular, puesto que, en la cotidianidad se prefiere interactuar por medio de este aparato a relacionarse cara a cara, estas personas están vivas y a la vez muertas, se hace evidente al mirar alrededor, la gran mayoría se encuentra sumergido en su celular, en otra dimensión, perdiendo de vista lo tangible de la vida.

En resumen, al realizar la revisión de diferentes fuentes de información, se denota que a pesar de que existen estudios realizados entre 2007 al 2014 aún no se ha mostrado la necesidad para ser clasificado como un problema de salud mental, llevando este problema como una adicción a las nuevas tecnologías, por lo general el diagnóstico va encaminado al abuso de sustancias, se espera un reconocimiento a esta problemática para tener un mejor manejo. Ya que esta problemática va en aumento, entra en incógnita porque para las personas no es un problema el uso del celular, independientemente que haya una adicción o no, desplazando la interacción cara a cara con el otro. En consecuencia se evidencia la tesis, según la cual, la autoestima si es un factor que incide en el uso excesivo del celular, de acuerdo a las revisiones estas personas se sienten más cómodas al mantener o establecer una relación por este medio. Por consiguiente, existe una relación entre la baja autoestima y el uso excesivo del celular, puesto que hay una dependencia y apego, generando que la persona se sienta incompleta al no tener su teléfono móvil esto hace que sea una parte inseparable, comparado como una prenda de vestir.

Dentro del fenómeno que hace más atractivo el celular es la percepción de tiempo y espacio, la cual no se encuentra limitada. Como lo menciona Serres (1995) “es espacio virtual no mantiene las mismas relaciones con el tiempo que es el espacio del mundo (...) puedo escuchar mañana lo que me dijiste ayer, o ver esta noche imágenes emitidas hace

mucho” (p. 178). De ahí que, Castelles, Fernández, Linchuan y Sey (2007) mencionan que los dispositivos móviles conectan las interacciones sociales a diferentes lugares;

El espacio de la interacción social queda redefinido mediante la creación de un subespacio de comunicación entre gente que utiliza su espacio para construir una red de comunicación con otros espacios. Dado que esta comunicación móvil cambia continuamente de referente espacial, el espacio de interacción se define completamente en términos de flujos de comunicación (p. 268).

Asimismo, se integra el fenómeno de la instantaneidad, como lo describe Bauman (2012) “instantaneidad significa una satisfacción inmediata, “en el acto”, pero también significa el agotamiento y la desaparición inmediata del interés” (p. 127). Se crea una concientización para un manejo adecuado del celular; como en el caso de la campaña TV Turnoff, donde hace la invitación a la iniciativa de una semana sin televisión, de manera que, Rodgers (2009) indica que tiene consecuencias tales como: aumentar la depresión, ansiedad, baja la autoestima y fomenta la violencia. También se hace la invitación a dejar de usar internet. Por lo cual, en relación a el mal uso de los Smartphones, Tablet u otros dispositivos por el impacto que se tiene en la perdida de comunicación frente a frente, Condones DUREX contribuyo con una campaña llamada “Turn off ToTurn on” 2014 con el siguiente mensaje “Es hora de desconectarse del “On Line” y Conectarse en “Off line”, mostrando como las relaciones se ven afectadas por prestar más atención al celular que al entorno de su pareja, olvidando el contacto con él otro de manera física.

Así también, esta falta de relación con el otro frente a frete, afecta la manera de desarrollar habilidades sociales necesarias para las actividades diarias, atribuyendo que el celular sea una herramienta indispensable alrededor de aspectos de la vida, mostrándose incapaces para cumplir con sus actividades, esto a nivel del trabajo, de la interacción familiar y social. Es paradójico que este instrumento fuese creado para contribuir a establecer relaciones sociales, sin embargo, ha logrado separar las relaciones cara a cara, ya que los problemas que se presentan suelen resolverse de manera impersonal, incluso afectando que se desarrollen habilidades que permitan la resolución de conflictos.

A demás se puede afirmar que las relaciones que se dan por este medio no necesariamente son relaciones reales, ya que este desarrollo tecnológico ha permitido establecer una identidad virtual. La utilización del celular en si no es el problema, la

consecuencia va ligada cuando se ve afectado el bienestar al dar uso excesivo que pueden deteriorar el desarrollo de las propias relaciones interpersonales.

Referencias

- Ahmed, I., Fiaz, T., & Aijaz K., (2011). Mobile phone to youngsters: Necessity or addiction. *African Journal of Business Management*, 5 (32), 12512-12519.
- Bauman, Z. (2012). *Modernidad líquida*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Castells, M., Fernández, M., Linchuan, J., & Sey, A. (2007). *Comunicación móvil y sociedad. Una perspectiva global*. Madrid, España: Ariel-Fundación Telefónica.
- Castells, M., Galperin, H., & Fernández, M. (2011). *Comunicación móvil y desarrollo económico y social en América Latina*. Madrid, España: Ariel.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Durex Earth Hour. (Productor). (2014). Durex #TurnOffToTurnOn-Official [video]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=d6VPUTtuKuk>
- Flores, N., Jenaro, C., González, F., Martín, E., & Poy, R. (2013). Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 215-225.
- Franco, A. (2013). El uso de la tecnología: determinación del tiempo que los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican a los equipos tecnológicos. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 16(2), 107-125.
- García, J., Caballero, D. & Pérez, M. (2006). Changes in the self resulting from the use of mobile phones. *Media, Culture & Society*, 28(1), 67-82.
- García, V., & Fabila, A. (2014). Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y Palabra*, 18(86).
- Griffiths, M., (2013). Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern?. *Education and Health*, 31(3), 76-78.

- Hooper, V. & Zhou, Y. (2007). Addictive, dependent, compulsive? A study of mobile phone usage. *20th Bled eConference eMergence: Merging and Emerging Technologies, Processes, and Institutions*, 272-285. Recuperado el 30 de mayo de 2015. [https://domino.fov.uni-mb.si/proceedings.nsf/0/637808f705bd12d2c12572ee007a38f8/\\$FILE/22_Hooper.pdf](https://domino.fov.uni-mb.si/proceedings.nsf/0/637808f705bd12d2c12572ee007a38f8/$FILE/22_Hooper.pdf)
- Jiménez, M., Piqueras, J., Matéu, O., Carballo, J., Orgilés, M., & Espada, J. (2012). Diferencias de sexo, característica de personalidad y afrontamiento en el uso de internet. El móvil y los videojuegos en la adolescencia. *Salud y Drogas*, 12(1), 57-78.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113.
- Linares, J. (2007). La personalidad y sus trastornos desde una perspectiva sistémica. *Clínica y Salud*, 18(3), 381-399.
- Mutis, A. (26 de abril de 1997). La conspiración de los zombies. *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-526287>
- Niaz, U. (2008). Addiction with Internet and Mobile: *An overview*. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 5(2), 72.
- Organización mundial de la salud. (2004). *Informe compendiado (ISBN 92 4159159 5) NLM clasificación: WM 31*. Recuperado el 6 de mayo de 2015. <http://goo.gl/bX3ChF>
- Pedrero, E., Rodríguez, M., & Sánchez, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Peñaloza, A., & Quintero, L. (2012). La actitud de los adolescentes universitarios ante el uso y aplicación de celular e internet, en su desarrollo académico. *Revista Digital Universitaria*, 13(7), 1-22.
- Ponce, E., Ponce, D., & Hernández, M. (2014). Efectos neurológicos por teléfonos celulares: revisión bibliográfica y modelos matemáticos. *Interciencia*, 39(12), 843-849.
- Rodgers, N. (23 de abril de 2009). 20 A 26 de abril: súmate a la campaña internacional de una semana sin tv [Mensaje en un blog]. Recuperado el 27 de mayo de 2015 de:

<http://tuverde.com/2009/04/20-a-26-de-abril-sumate-a-la-campana-internacional-de-una-semana-sin-tv/>

Sánchez, E. (2006). What effects do mobile phones have on people's health? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Recuperado el 8 de mayo de 2015.

http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/74463/E89486.pdf

Serres, M. (1995). *Atlas*. Madrid: Cátedra.

Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & behavior*, 12(10), 2-9.

Turkle, S. (2008). Always-on? Always-on-you: The tethered self. En J.E. Katz (ed.), *Handbook of mobile communication studies*, 121-148. Recuperado el 30 de mayo de 2015.

http://web.mit.edu/sturkle/www/Always-on%20Always-on-you_The%20Tethered%20Self_ST.pdf

Villanueva, V. (2012). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente* (tesis doctoral). Valencia, España: Universidad de Valencia.

World. (2011). Mobile phone use: a growing problem of driver distraction. Geneva, Switzerland. Recuperado el 8 de mayo de 2015.

http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/road_traffic/distracted_driving_en.pdf

Xie Chenglin. (Productor). (2015). 謝承霖 《低头人生》 Life Smartphone [video].

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=PsH9wGB_Acs

Yarto, C. (2012). El papel del teléfono celular en la conformación de la identidad y la seguridad ontológica de los jóvenes. *Revista Académica de la Federación Latinoamericana de Facultades de Comunicación Social*, 84, 1-12.