

## NAVEGANDO POR EL MUNDO DIGITAL: EL USO RESPONSABLE DEL CELULAR EN LA ERA MODERNA

En la era digital actual, el celular se ha convertido en una herramienta omnipresente que impacta casi todos los aspectos de nuestras vidas. Desde la comunicación hasta el entretenimiento, la información y la productividad, los dispositivos móviles han transformado la manera en que interactuamos con el mundo que nos rodea. Sin embargo, este acceso sin precedentes a la tecnología también plantea desafíos importantes, especialmente en lo que respecta al uso responsable y saludable de los celulares, de forma particular en las generaciones más jóvenes.

En este artículo, exploraremos a fondo la importancia de un uso consciente y equilibrado del celular, tanto para adultos como para niños, niñas y adolescentes (NNA). Analizaremos los beneficios y riesgos asociados con el uso excesivo de dispositivos móviles, las estrategias para fomentar un uso responsable en diferentes entornos y las implicaciones a nivel social, emocional y cognitivo. A través de un enfoque integral, buscaremos proporcionar herramientas y recursos para navegar de manera segura y efectiva en este mundo digital en constante evolución.

Para iniciar partimos de la revisión crítica de algunos de los pros y contras psicológicos y emocionales de que los niños utilicen celulares desde una edad temprana:

PROS	CONTRAS
Desarrollo cognitivo: Algunas aplicaciones educativas pueden estimular el aprendizaje temprano y mejorar las habilidades cognitivas como la resolución de problemas, la memoria y la atención.	Adicción (Nomofobia): El uso excesivo de dispositivos móviles puede llevar a una dependencia y adicción que afecta negativamente la salud mental y emocional.
Conectividad: pueden mantenerse conectados con familiares y amigos, lo que puede ser beneficioso para su desarrollo social y emocional.	Interferencia con el sueño: La exposición a pantallas antes de dormir puede interferir con la calidad del sueño, lo que puede tener consecuencias negativas en el



	rendimiento académico y el estado de ánimo.
Acceso a información: Pueden acceder a una amplia gama de información que suele ser útil para la educación y el desarrollo de sus intereses.	Aislamiento social: El uso excesivo de dispositivos móviles puede llevar a un aislamiento social, ya que los niños pueden preferir interactuar en línea en lugar de participar en actividades sociales cara a cara.
Desarrollo de habilidades tecnológicas: Usar dispositivos móviles desde temprana edad puede familiarizarlos con la tecnología y prepararlos para el mundo digital en el que vivimos.	Exposición a contenido inapropiado: pueden encontrarse con contenido inapropiado en línea, lo que puede tener un impacto negativo en su desarrollo emocional y psicológico.

Ahora bien, revisando el planteamiento anterior, la toma de decisión como padre o madre de familia, frente a la prohibición del uso del celular, debe trascender la visión limitante de la obligatoriedad y más bien proyectarse al ejercicio de toma de conciencia frente a la oportunidad de acceso autónomo y responsable, que sea coherente con la edad en que se encuentre el sujeto.

Por su parte y como elemento trascendental para comprender las implicaciones que tiene el uso temprano de celulares en la capacidad de NNA para socializar y desarrollar habilidades sociales adecuadas, es importante considerar algunos puntos clave que se mencionan a continuación:

**1. Interacción Cara a Cara:**

El uso excesivo de celulares puede disminuir el tiempo que NNA pasan interactuando cara a cara con otras personas. Esto puede limitar sus habilidades para leer y responder a las señales no verbales, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales, que son fundamentales para una comunicación efectiva.

**2. Empatía:**

La exposición constante a dispositivos electrónicos puede reducir la capacidad de NNA para desarrollar empatía y comprensión emocional. Al estar inmersos en un mundo digital, es posible que pierdan la práctica de ponerse en el lugar de los demás y entender sus sentimientos.



**3. Habilidades de conversación:**

El uso excesivo de dispositivos móviles puede afectar negativamente las habilidades de conversación de NNA. Pueden volverse menos hábiles para mantener conversaciones significativas, escuchar activamente y responder de manera adecuada a las preguntas y comentarios de otras personas.

**4. Consolidación de amistades:**

El uso excesivo de celulares también puede interferir en el desarrollo de amistades sólidas y significativas. Los niños, niñas y adolescentes pueden preferir interactuar en línea en lugar de participar en actividades sociales en persona, lo que puede limitar sus oportunidades de establecer conexiones reales y profundas con otros niños.

**5. Resolución de conflictos:**

La comunicación digital a través de dispositivos móviles puede dificultar el desarrollo de habilidades para resolver conflictos de manera efectiva. Los niños pueden volverse menos capaces de manejar situaciones conflictivas cara a cara, ya que están menos acostumbrados a enfrentar y resolver problemas en el mundo real.

Adicionalmente, una de las cuestiones que más inquieta a los cuidadores de NNA se relaciona con saber si realmente el uso de dispositivos móviles puede traer problemas de atención y concentración, especialmente cuando su utilización se da de manera excesiva o inapropiada. Frente a lo cual, **la ciencia plantea 6 aspectos que permiten hacer un análisis concienzudo determinante en las medidas que se toman desde casa y entorno escolar.**

**En primer lugar**, se considera que los celulares son distracciones constantes pues ofrecen una amplia variedad de estímulos visuales y auditivos, como notificaciones de redes sociales, juegos, mensajes de texto, correos electrónicos, entre otros. Estas distracciones constantes pueden dificultar que una persona se enfoque en una tarea específica durante períodos prolongados.

**En segunda instancia** se encuentra que el uso del celular a menudo promueve la multitarea, es decir, realizar varias actividades simultáneamente, como enviar mensajes mientras se estudia o se trabaja. Sin embargo, la multitarea puede afectar negativamente la calidad y la eficiencia de la tarea principal, así como la capacidad de concentración.



**Una tercera consideración**, es que el uso excesivo y compulsivo del celular puede llevar a una especie de adicción tecnológica, donde la persona siente la necesidad constante de verificar su dispositivo, lo que interfiere significativamente con la concentración en otras actividades importantes.

**En cuarto lugar**, centrándonos específicamente en los estudiantes, el uso excesivo del celular puede afectar su rendimiento académico al distraerles durante el horario escolar, por ejemplo, en las clases o el desarrollo de las tareas, lo que puede llevar a dificultades para concentrarse, retener información y completar tareas de manera efectiva.

**En quinta instancia**, el uso del celular antes de dormir puede interferir con la calidad del sueño, lo que a su vez afecta la capacidad de atención y concentración durante el día siguiente, en el cumplimiento de las actividades académicas.

Y finalmente, **en sexto lugar** está la afirmación de que el acceso constante a información a través del celular puede sobrecargar la capacidad de procesamiento cognitivo, especialmente si la información es irrelevante o no se gestiona de manera adecuada.

Ahora bien, existen investigaciones y estudios recientes que sugieren una posible asociación entre el uso de celulares a temprana edad y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, aunque la relación exacta y la dirección de esta asociación aún están siendo debatidas y exploradas, se debe mencionar que hay elementos relevantes al considerar el espacio para uso abierto del celular, como el acceso a una amplia gama de información, que en ocasiones puede llegar a ser difícil de controlar mediante los programas de seguridad parental, por ejemplo noticias perturbadoras, juegos con temáticas violentas, contenido sexual, entre otros.

Asimismo, las redes sociales y otras plataformas en línea pueden generar presión social, especialmente entre jóvenes, al promover comparaciones con otras personas, la necesidad de obtener *likes* o seguidores, y la exposición a estándares de belleza o éxito poco realistas. Estas presiones pueden contribuir al desarrollo de ansiedad y depresión.

No sería propio de este espacio, dejar de lado el que aunque paradójico, el uso excesivo de celulares puede llevar al aislamiento social en algunos casos, si bien busca conectarnos con personas en diferentes partes del mundo, pues dependiendo de cómo se utilicen, los dispositivos móviles podrían reducir el tiempo dedicado a actividades sociales en persona y entran en detrimento del desarrollo de las habilidades sociales, como se indicó en líneas anteriores.





Es importante tener en cuenta que estos puntos no significan que el uso de celulares inevitablemente cause ansiedad o depresión en todos los casos. La relación entre el uso de tecnología y la salud mental es compleja y puede estar influenciada por factores individuales, como el entorno familiar, el tipo de contenido consumido, la frecuencia de uso y la capacidad de autorregulación del niño, niña o adolescente. Sin embargo, es prudente mantener un equilibrio saludable en el uso de dispositivos móviles y promover un ambiente en el que se fomente la salud mental y el bienestar emocional.

Por ello, desde el Colegio Colombiano de Psicólogos, proponemos ir más allá del mero acto de la prohibición o el control vertical, y por el contrario, abanderamos la reflexión sobre elementos como la educación acerca del uso responsable de la tecnología, donde se incorporen programas educativos que enseñen a los estudiantes sobre el manejo de la información en línea, el respeto por la privacidad y la importancia del equilibrio entre la vida digital y la vida real; la promoción de actividades alternativas de base saludable, que impliquen la interacción social en persona, la creatividad, el ejercicio físico y el aprendizaje experiencial, como proyectos colaborativos, deportes, arte y actividades al aire libre.

Un complemento ideal a estas acciones implica el involucrar a los padres, madres, tutores y maestros en la conversación sobre el uso saludable de la tecnología en casa y colegio, proporcionándoles recursos e información sobre cómo supervisar y establecer límites adecuados, partiendo de la premisa básica del modelado de comportamiento saludable (no podemos exigir aquello que no hacemos), promover espacios de comunicación abierta y sano esparcimiento en familia y colegio, como sesiones de juegos y actividades en aula que no impliquen la mediación de pantallas sino por el contrario el contacto directo y el disfrute colectivo.

Finalmente, es necesario dejar claro, que si se identifican, en colegio o en casa, conductas que dejan entrever una afectación en la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes en relación con el uso del celular y la tecnología en general, se consulte un profesional en psicología que pueda acompañar las particularidades del caso, y posibilite la transformación de esa realidad que afecta su salud mental.

Con la Colaboración de:

Marieth Lozano Sánchez  
Subdirectora Nacional del Campo Psicología de la Salud  
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

