



**USO EXCESIVO DE CELULARES EN ADULTOS DE 30 A 40 AÑOS DE LA
COL. AMPLIACIÓN SAN FRANCISCO PUJILIC.**

Gordillo Martínez América Yoselin

Seminario de Tesis

Lic. María del Carmen Cordero Gordillo.

Octavo cuatrimestre

Lic. Psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de junio de 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

ÍNDICE TENTATIVO

Capítulo III

Marco teórico

3.1.- Celular.

3.1.1.- Definición de celular.

3.2.- Adicción al celular.

3.2.1.- Definición de adicción.

3.2.2.- Etapas de la adicción

3.2.3.- Definición de nomofobia.

3.2.4.- Definición de phubbing.

3.3.- Cambios en la rutina.

3.4.- Entorno social y comunicación.

3.4.1.- Las barreras de la comunicación en la familia.

3.4.2.- Las barreras de la comunicación con los amigos.

3.4.3.- Las barreras de la comunicación en el trabajo.

3.5.- El celular en el trabajo.

3.6.- Consecuencias de la adicción al celular en la salud.

3.6.1.- Ansiedad.

3.6.2.- Estrés.

3.6.3.- Aislamiento social.

3.6.4.- Tendinitis.

3.7.- Consecuencias de la adicción al celular en la economía.

Capítulo III

Marco teórico

3.1.- Celular.

3.1.1.- Definición de celular.

El celular ha recibido varios nombres, ha sido bautizado como Smartphone, teléfono móvil, teléfono inalámbrico, entre otros, independiente de cómo la gente guste llamarlo, cualquiera de estas son correctas, pero, ¿Qué es exactamente un celular? Mucha gente lo llama un aparato que sirve para comunicarse, mandar mensajes, hacer llamadas a familiares, amigos y/o conocidos.

Varios autores, han propuesto su propia definición de celular, y muchas de ellas coinciden en varios aspectos, principiando por Zheng (2006), explica que los dispositivos móviles son una amplia y original gama de teléfonos celulares, que está estructurado con una variedad de servicios que favorecen a la comunicación y a la informática.

Por otro lado, en un artículo publicado en El Espectador en 2015, donde se hablaba de Google, mencionó que, los celulares se componen de una estructura básica a la que se van añadiendo con electroimanes los diferentes módulos como la pantalla, la batería, la cámara fotográfica, los sensores, el 3G, el WiFi, entre otros elementos.

Por último, la revista estadounidense PC Mag (s.f), define al celular, como un dispositivo que combina el mismo celular, pero agregándole otras configuraciones como el correo electrónico, el reproductor de música, reproductor de video, cámara integrada, videocámara, uso del GPS, y entrada de voz.

Ambas definiciones comparten características similares, aunque también, algunas definen de manera más profunda el celular.

Sin embargo, varias personas expresan que el celular puede ser todo eso, no obstante al no estar interesados en ellos, lo observan como un aparato innecesario, o un artefacto cuya función es hacer perder el tiempo a las personas en él, pasando horas y horas de su tiempo en el mismo.

En este tipo de casos, las opiniones son divididas, ya que la mayoría está a favor del uso de los dispositivos móviles, mientras que la otra parte, está en contra, y por lo mismo no se permiten el uso de uno.

3.2.- Adicción al celular.

3.2.1.- Definición de adicción.

Utilizar por mucho tiempo el celular puede conllevar al individuo a la adicción de esto. La palabra adicción es comúnmente al consumo excesivo de alcohol, narcóticos u otro tipo de sustancias que puedan ser ingeribles. Sin embargo el termino adicción, también engloba otras actividades que interfieran en la salud de cada persona, ya que invierte gran parte de su tiempo, y puede afectar varias áreas de su vida.

La definición más reconocida de adicción es la que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual la denomina como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

La Organización Mundial de la Salud la reconoce como una enfermedad, la adicción puede ser considerada también como una obsesión, que genera una fuerte dependencia a cualquier sustancia o materia.

Además de esto, es también un estímulo que la persona necesita para seguir con su rutina, o de lo contrario no lograría realizar todas las actividades que comúnmente hace, aunque en el caso del celular no sería así, ya que por lo

general se sabe, que lo que más generaría en una persona sería el retraso en las tareas diarias.

3.2.2.- Etapas de la adicción.

La adicción como todas las cosas, es un proceso, y para que la persona pueda llamarse adicta, o que reconozca que sufre una adicción, se requiere conocer las siguientes etapas:

El enamoramiento, es llamada así por la primera experiencia que cualquier persona presenta al estar en contacto con dicho objeto, en este caso sería el celular, la persona llega a presentar un cambio en sus emociones, puede sentirse eufórico, o con mucha energía.

Del enamoramiento, se pasa a la luna de miel, aquí el proceso adictivo ya es más fuerte y serio, porque el individuo cree que solamente en esa sustancia encuentra la solución a sus problemas, lo utiliza como un escape para él, de su situación difícil, de las preocupaciones y de una realidad que no quiere enfrentar.

Después de este paso, llega el momento de la traición, donde él mismo reconoce, u otras personas cercanas a él, comienzan a hablarle para que pueda reflexionar sobre los daños que su cuerpo y salud están sufriendo, no obstante al no querer reconocer que necesita ayuda, y que la adicción cada día es más fuerte, comienza a tener conductas y actitudes más agresivas que pueden incluso, atentar la vida de sus familiares y personas más cercanas a él.

La ruina, con la dosis que el sujeto ingiere ya no es suficiente para él, se pasa del placer a la necesidad, los problemas que atravesaba antes, siguen sin enfrentarse, y se crean nuevos problemas, generando así un estancamiento.

Encerrados, la familia puede observar como esa persona se va desgastando cada día, la persona adicta se percata que necesita ayuda, pero es demasiado tarde, ya que esta, es la etapa donde la adicción lo aprisiona convirtiéndolo en un esclavo más de la adicción.

Estas 5 etapas fueron propuestas por el Dr. Arnold M. Washton en su libro 'Querer No es Poder', haciendo referencia al proceso adictivo del consumo de sustancias como drogas y/o alcohol.

Estas 5 etapas, serian similares a como una relación se va desarrollando, comienza con la primera cita, se experimenta la emoción de lo que eso provoca, hasta que se convierte en una relación obsesiva y violenta, que si uno de ellos no tienen cuidado, podrían sufrir lamentables consecuencias.

Se reitera, que el proceso adictivo es similar como una relación de pareja se va transformando en una relación insana para ambos, cuya similitud es, que aunque reconocen que necesitan ayuda se niegan a hacerlo por miedo, o porque creen que es una necesidad, la cual deben satisfacer todos los días para sentirse completos.

3.2.3.- Definición de nomofobia.

Sabiendo que el consumo excesivo del celular es también considerado una adicción, y que a personas adictas a sustancias son clasificadas como; drogadictas, alcohólicos, entre otros; a las personas adictos al celular son conocidos por nomofobicos.

La palabra nomofobico, es un derivado de la palabra nomofobia, que alude a la adicción del celular.

La frase "*No-mobile-phone-phobia*", se reduce al termino nomofobia, que significa el miedo irracional a estar sin el celular, perderlo o demás, es también una fobia, ya que involucra la ansiedad que se genera cuando el individuo permanece por pequeños lapsos de tiempo sin su dispositivo móvil.

Las personas nomofobicas, pueden presentar diversos síntomas, de los cuales estos pueden ser: ansiedad, taquicardia, alteraciones respiratorias, temblores, transpiración, pánico, miedo y depresión relacionados con la falta del dispositivo de comunicación virtual.

Muchos estudios, afirman, que gente que padece nomofobia, considera amigos reales, a esas personas con las cuales suelen hablar todos los días, los típicos ciberamigos, con los cuales nunca han tenido una cercanía en la vida real.

De la nomofobia o adicción al celular, también se han derivado otros términos, a raíz de que el consumo excesivo de dicho dispositivo conduce, a la dependencia de otras aplicaciones que este integra, como el internet y las redes sociales.

Para Treuer y Füredi (2001), han resaltado que desde la niñez hasta la adultez, convivir con un Smartphone, puede resultar perjudicial, ya que cada persona preferiría convivir con su dispositivo móvil, que con una persona de carne y hueso.

Estévez (2005), afirma que el detonante de la adicción al celular, u otro tipo de adicciones, comienza con desajustes que el individuo experimenta en su personalidad, como la timidez, escasas habilidades sociales, problemas de autoestima, o la aceptación de un grupo social en específico.

Echeburúa y Corral, (2009), difieren un poco en cuanto a la adicción al celular, ya que, según estos autores, el tiempo que una persona suele pasar con el celular no es tan importante, a comparación de los gratificaciones que recibe de él, sin importar las consecuencias que a cierto plazo pueda generar.

Aunque también en esto, el sujeto, no sólo dispone de una amplia gama de beneficios que recibe de su celular, sabe que para continuar con esto, debe involucrar su tiempo en él, para que siga obteniendo los mismos resultados.

Joaquín González, director del grupo Cyberbullying-OUT de la Universidad Internacional de La Rioja, da a entender, que una persona adicta al celular, en el momento que está sin él, siente una desconexión entre su personalidad física, y su personalidad virtual, y citando uno de sus estudios realizados en Estados Unidos, dio a conocer que uno de cada 5 personas se encuentra en la zona de adicción.

La nomofobia, todavía no es considerada como una enfermedad en sí, a diferencia de otro tipo de adicciones, pero si se reconoce como un problema psicopatológico, porque la mente se llena de pensamientos inquietantes, que conllevan a las personas encontrar su seguridad, su medio de escape en un dispositivo móvil.

