



Marzo 2015

LA INFLUENCIA DEL CELULAR Y REDES SOCIALES EN LA VIDA ACTUAL

Emilio Flores Villacrés

Magíster en Educación Superior por la Universidad de Guayaquil. Ingeniero en Sistemas Administrativos Computarizados. Catedrático de la Universidad de Guayaquil.

emilio_flores_2009@hotmail.com

Pedro Alvarado Andino

Magister en Gerencia Educativa por la Universidad de Guayaquil. Licenciado en Lingüística y Literatura Inglesa, Catedrático de la Universidad de Guayaquil.

pedalvaradoandino@hotmail.com

Edgar Wilfrido Ramos Barreno

Master en Diseño Curricular por la Universidad de Guayaquil. Licenciado en Lenguas y Lingüística Inglesa, Catedrático de la Universidad de Guayaquil.

edgarbestfriend@hotmail.com

Resumen

Esta investigación trata sobre la influencia que tienen los Smartphone en la vida actual debido a que la gran mayoría de las personas poseen un dispositivo de este tipo y lo utilizan casi todos los días desde que se levantan hasta que se acuestan a dormir. Esta tecnología permitió mejorar la vida desde el momento que se pueden comunicar con cualquier persona como amigo, familia desde cualquier lugar siempre y cuando tengan señal de teléfono o de internet aunque este último ha ganado más terreno por el hecho de permitir el uso de las diferentes redes sociales que existen. Pero como todo en la vida puede haber tal vez un lado malo debido a que las personas más se comunican por este medio que personalmente y en algunos casos crean adicciones.

Smartphone, Tecnología, Comunicación, Redes Sociales, Familia

Abstract

This research deals with the influence of the Smartphone in the present life because the vast majority of people have a device of this type and use it almost every day from waking up lying down to sleep. This technology improved the life from the moment that can communicate with anyone as a friend, family from anywhere provided they have phone signal or internet although the latter has gained more ground by the fact that the use of different social networks in the world. But like everything in life can have maybe a bad side because most people communicate hereby personally and in some cases create addictions.

Smartphone, Technology, Communication, Social Networks, Family

INTRODUCCIÓN

Smartphone

Los nuevos descubrimientos tecnológicos han permitido alcanzar muchas cosas que en épocas pasadas solo se pensaba, si algún día tal vez existiría algún medio que permita comunicarse a largas distancias con solo tomar un dispositivo y hablar por el o escribir un mensaje que llegaría a cualquier parte del mundo donde llegue la señal.

Constantemente están saliendo nuevas aplicaciones al mercado que permiten hacer trabajos o actividades mucho más rápido que antes, además han permitido que las personas estén informadas y que las noticias se esparzan más rápido.

Dentro de estas nuevas aplicaciones se encuentran las redes sociales que han logrado que personas de diferentes lugares del mundo se puedan conocer, chatear, hablar, además se logra que compartan diferentes momentos de su vida con las personas que pertenecen a su red social.

Internet¹

Es una red de un gran conjunto de redes que permite una interconexión descentralizada de varias computadoras a través de un conjunto de protocolos TCP/IP (Protocolo de control de transmisión/Protocolo de Internet) el cual tuvo sus orígenes en 1969 a petición de una de las agencias del departamento de defensa de los Estados Unidos, debido a la búsqueda de algunas alternativas que permitieran la comunicación en caso de una guerra atómica y se quedaran incomunicados.

En 1972 se realizó la primera demostración pública del sistema ideado, gracias a que tres universidades de California y una de Utah lograron establecer una conexión conocida como ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network).

A diferencia de lo que suele pensarse, Internet y la World Wide Web no son sinónimos. La www es un sistema de información desarrollado en 1989 por Tim Berners Lee y Robert Cailliau. Este servicio permite el acceso a información que se encuentra enlazada mediante el protocolo HTTP (HyperText Transfer Protocol).

Redes Sociales²

Las redes sociales en internet son aplicaciones web que favorecen el contacto entre individuos. Estas personas pueden conocerse previamente o hacerlo a través de la red. Contactar a través de la red puede llevar a un conocimiento directo o, incluso, la formación de nuevas parejas.

Las redes sociales en internet se basan en los vínculos que hay entre sus usuarios. Existen varios tipos de redes sociales:

- **Redes sociales genéricas.** Son las más numerosas y conocidas. Las más extendidas en España son Facebook, Tuenti, Google +, Twitter o Myspace.
- **Redes sociales profesionales.** Sus miembros están relacionados laboralmente. Pueden servir para conectar compañeros o para la búsqueda de trabajo. Las más conocidas son LinkedIn, Xing y Viadeo.
- **Redes sociales verticales o temáticas.** Están basadas en un tema concreto. Pueden relacionar personas con el mismo hobby, la misma actividad o el mismo rol. La más famosa es Flickr.

Comunicación³

¹ Definición de internet - Qué es, Significado y Concepto. Disponible en: <http://definicion.de/internet/#ixzz3Q2IRmVGP>

² Redes Sociales. Disponible en: <http://www.fotonostra.com/digital/redesociales.htm>

Es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto.

Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad. ⁴(Rodríguez Velázquez, Mercedes).

Las relaciones interpersonales son tan importantes para poderse comunicar con las personas verbalmente, la interacción de una persona con otra o grupo de personas ya sea por amistad o por negocios.

Familia⁵

La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad.

En la actualidad, destaca la familia nuclear o conyugal, la cual está integrada por el padre, la madre y los hijos a diferencia de la familia extendida que incluye los abuelos, suegros, tíos, primos, etc.

En este núcleo familiar se satisfacen las necesidades más elementales de las personas, como comer, dormir, alimentarse, etc. Además se prodiga amor, cariño, protección y se prepara a los hijos para la vida adulta, colaborando con su integración en la sociedad.

Adicción⁶

La adicción es una enfermedad primaria, crónica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen su desarrollo y manifestaciones. La enfermedad es frecuentemente progresiva y fatal. Es caracterizada por episodios continuos o periódicos de: descontrol sobre el uso, uso a pesar de consecuencias adversas, y distorsiones del pensamiento, más notablemente negación.

Tipos de Adicción⁷

Existen 3 grupos bien definidos de adicciones:

Adicción a drogas, tales como la cocaína, heroína, marihuana, tabaco, alcohol, pastillas, inhalantes químicos, etc.

Adicción a conductas, tales como al sexo, juego, Internet, compras, los desórdenes alimenticios (comer compulsivamente, la bulimia, la anorexia) y demás conductas obsesivas y compulsivas.

Adicción a personas, mejor conocida como codependencia o co-adicción.

³ Definición de comunicación - Qué es, Significado y Concepto. Disponible en: <http://definicion.de/comunicacion/#ixzz3Q2tts6Q1>

⁴ Rodríguez Velázquez, Mercedes. Relaciones Interpersonales.

⁵ La Familia. Concepto. Disponible en: <http://www.bcn.cl/ecivica/concefamil/>

⁶ Adicción. Disponible en: <http://www.adicciones.org/enfermedad/definicion.html>

⁷ Clasificación y tipos de Adicción. Disponible en: <http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa1/adicciones/a7.htm>

1. CONTENIDO

Celulares⁸

También llamado móvil o inalámbrico, se le denomina teléfono celular debido a que el sistema de comunicación está basado en una división geográfica dentro de la cual se encuentran grupos (células), conformadas de varias antenas de telecomunicaciones. Anteriormente estos dispositivos solamente tenían la función de enviar y recibir llamadas telefónicas, mientras que en algunos casos tenían la función para envío de SMS ("Small Message System") o sistema de mensajes cortos. - Extraído de InformaticaModerna.com.

Ilustración 1 Celulares



Fuente: <http://www.infodixdia.com/2014/05/07/celulares-comienza-el-debate-por-la-regulacion/>

Sin embargo, los Smartphone ("teléfonos inteligentes") que comienzan a dominar el mercado de las comunicaciones, son verdaderas microcomputadoras, con aplicaciones desarrolladas para su sistema operativo específico, procesadores potentes, clientes de correo, capacidad de escalamiento de Hardware, entre otros.

La gran ventaja es que estos nuevos teléfonos inteligentes ofrecen tantas ventajas en el ámbito de comunicación, como el de recopilar y manejar información que solo se realizaban en computadoras. Con las aplicaciones correctas se pueden realizar muchas cosas al mismo tiempo, un ejemplo de ello es que puede tomarse una foto y si hace falta le puede poner un traje formal o decorar la foto, además puede darle una apariencia distinta.

Aplicaciones (App)

Las aplicaciones —también llamadas apps— están presentes en los teléfonos desde hace tiempo; de hecho, ya estaban incluidas en los sistemas operativos de Nokia o Blackberry años atrás. Los móviles de esa época, contaban con pantallas reducidas y muchas veces no táctiles, y son los que ahora llamamos feature phones, en contraposición a los smartphones, más actuales.

⁸ Celulares Modernos y Smartphone. Disponible en: <http://www.informaticamoderna.com/Celular.htm>

Ilustración 2 Aplicaciones de celular



Fuente: www.mundodigital.net-

Un software tiene varias categorías dentro de las cuales están las aplicaciones conocidas como app, estas aplicaciones son creados para utilizarlos en los móviles y muchas veces algunos de ellos son programas para computadoras pero no todas, Aunque se puede instalar un programa que permita instalar el sistema operativo de algunos móviles en la computadora y ejecutarlos por este medio.

Existen una gran variedad de App que sirven para diferentes categorías como:

- Juegos
- Bibliotecas
- Compras
- Comunicación
- Deportes
- Economía
- Educación
- Entretenimiento
- Finanzas
- Fotografía
- Multimedia y video
- Música y Audio

Internet como medio de comunicación⁹

Desde el punto de vista de los medios de comunicación, Internet es uno de los medios disponibles para transmitir información, con multitud de posibilidades y con gran repercusión en la sociedad desde finales del siglo XX.

Las características propias de Internet permiten la presentación de información en multitud de formatos (por ejemplo, sonido, vídeo, imágenes y texto). Permite combinar elementos de otros medios de comunicación como la radio, los periódicos y la televisión.

Una de las características propias de Internet desde el punto de vista de la comunicación es que permite la interacción entre los usuarios y el propio medio.

⁹ Significados de Internet. Disponible en: <http://www.significados.com/internet/>

Ilustración 3 Redes Sociales



Fuente: <http://formaciononline.eu/tutoriales-gratis-cursos-online-redes-sociales-pdf/>

Dependencia del teléfono celular y los cambios que producen en el entorno social y académico

En la vida cotidiana la comunicación han sido influidas por el avance de la tecnología, es decir el uso del celular, internet, redes sociales o aplicativos, ha facilitado la comunicación y relaciones personales sin importar el lugar ni la distancia, las personas actualmente pueden estar en constante comunicación con un ser humano.

La comunicación a través de medios tecnológicos produce cambios en la sociedad, especialmente en las nuevas generaciones que viven adaptadas al nuevo entorno. Cada día más aumenta la dependencia del uso excesivo del teléfono celular en los jóvenes. Las nuevas generaciones universitarias tienen otra forma de vida con el uso de los celulares, haciendo de este modo diferentes relaciones sociales y académicas.

La utilización del teléfono celular en lo académico sirve para bajar archivos como libros, revistas, artículos u otro documento, facilitando así la investigación y elaboración de nuevos documentos, adicionalmente para realizar trabajos en grupos que faciliten las relaciones sociales y académicas, por tal motivo se disminuye el tiempo en la búsqueda de información.

Ilustración 4: Uso de los celulares en clases



Fuente: <https://mediosfera.wordpress.com/2010/04/19/adiccion-a-la-tecnologia-movil/>

La dependencia de los jóvenes por el uso de celular se refleja en las aulas académicas, ya que están pendientes del celular y no de escuchar clases, por lo tanto se lo utiliza como un medio de entretenimiento y chateo. En cambio en lo social estos aparatos aíslan a la familia, a los amigos por el uso del celular, ya no conversan los jóvenes, están más pendientes de los cambios que se realicen en el celular, es decir de las nuevas funciones y opciones que posean, y esto hace que impida una relación directa con las otras personas. Por lo tanto hay que saber cómo y cuándo utilizar el celular para no tener inconvenientes.

Dependencia del internet, redes sociales y los cambios que producen en el entorno social y académico

Actualmente, el internet y las redes sociales influyen en la vida de las personas y especialmente en los jóvenes, y esto puede ser beneficioso o perjudicial, los beneficios son innumerables, pero el uso desmedido trae consecuencias con problemas para los jóvenes, como vicio o adicción.

Este vicio o adicción a la tecnología llámese internet, redes sociales, afecta a las relaciones sociales, personales y profesionales para los adolescentes y jóvenes.

Lo que hace que un juego sea más o menos adictivo, explica ¹⁰Carlos González, indica que: tiene que ver con un desbalance en las conexiones neuronales. Los niveles de dopamina (hormona del bienestar) se activan de una región del cerebro a otra haciendo que se experimenten emociones de agrado y satisfacción, como forma de recompensarlo por algo que hizo bien. "Cuando haces algo y te sientes bien, quieres repetirlo y eso es bueno porque te ayuda a estimular los circuitos de aprendizaje y hacer gimnasia cerebral", dice.

"Lo negativo es el uso indiscriminado", enfatiza la psiquiatra Álvarez, Rocío ¹¹. Por eso es importante el rol de los padres al marcar límites y permitir el uso de esta tecnología que no debe sobrepasar de una hora diaria.

Ilustración 5: El Uso de las redes sociales



Fuente: <http://blogs.unir.net/images/blogs/ocapi/files/2013/03/adolescentes-compu.jpg>

¹⁰ González, Carlos, psicólogo mexicano, videos juegos

¹¹ Álvarez, Rocío, psiquiatra.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹² señala que una de cada 4 personas sufre trastornos de conducta relacionados con las nuevas adicciones, que se presentan cuando la afición interfiere en la vida diaria.

Merlano, Samuel¹³ indico que: Word, Excel, Power Point e Internet, menciona que entre las señales que alertan de que hay un problema de adicción están la pérdida de tiempo en el estudio, deterioro o falta de relaciones interpersonales y actividades de ocio; agresividad, ansiedad, vacío existencial, irritabilidad y problemas físicos.

El problema en los jóvenes es que se quedan horas de horas en el internet para obtener mayores amistades y esto perjudica al estudio. Además, dejan de realizar otras actividades propias de su edad como conversar personalmente con la familia, amigos, entre otros.

Por otra parte, la disminución de la capacidad auditiva, en los jóvenes debido al alto volumen de los audífonos, tendinitis en los dedos pulgares, por el envío de mensajes a través de celular entre otros.

¹⁴La permanencia frente a una pantalla no solo es causa de inactividad física sino también responsable del aumento de peso y obesidad, además de interferir en el sueño del adolescente. "Dormir mal causa desánimo, cambios emocionales, menor rendimiento físico e intelectual. Incluso, genera mayor estrés que puede ser detonante de otras enfermedades", manifiesta Serrano Goyes, Sara.

¿Qué hacer?

¹⁵Merlano, Samuel manifiesta que el primer paso para que una persona salga de los conflictos que genera el abuso de la tecnología es reconocer el problema y tener una actitud hacia el cambio. "El especialista evaluará si se aplica al afectado la abstinencia total o implementa un programa progresivo", advierte.

El terapeuta debe conocer los posibles motivos que ha generado la adicción e indagar el terreno emocional. Cómo está la autoestima, sus habilidades sociales y si hay presencia de trastornos asociados: depresión, ansiedad, etc. En caso de adicción a Internet, verificar posibles contactos de riesgo establecidos (drogas, violencia, sexo, grupos antisistema...).

De ser necesario, creará un programa conductual con tareas positivas para el individuo como estudiar, hacer deporte, relacionarse... Asimismo, las terapias de grupo son útiles en estos trastornos, tanto para mejorar habilidades sociales como en la aceptación y motivación.

En este tratamiento, la familia cumple un rol importante y debe mejorar la confianza, asertividad, afectividad y comunicación.

¹² Organización Mundial de la Salud, OMS.

¹³ Merlano, Samuel, psicólogo clínico y experto en manejo de sistemas de información.

¹⁴ Serrano Goyes, Sara Doctora en Psiquiatría.

¹⁵ El psicólogo Merlano, Samuel.

Ilustración 6: Adicción de las redes sociales



Fuente: <http://adiccionredessociales.blogspot.com/p/soluciones-para-esta-adiccion-y-mas.html>

Según Peñafiel,¹⁶ la adicción es una enfermedad mental que se enmarca dentro del SM4 (prueba diagnóstica establecida por la OMS), considerando que por este trastorno el cerebro no llega a segregar la suficiente cantidad de sustancias químicas para controlar el manejo adecuado de su trabajo.

Lista de adicciones¹⁷

Muchos de nosotros no sabemos que tenemos una adicción, porque en general se asocia adicción con alcohol, drogas y nicotina. Pero las adicciones son numerosas:

Adicciones a las emociones:

- Rabia
- Odio
- Culpa
- Celos
- Miedo
- Envidia

Adicción a pensamientos:

- Pensamientos obsesivos
- Perfeccionismo
- Pensamiento rígido
- Preocupación
- Fantasías

Adicción a actividades

- Juegos
- Crimen
- Hobbies
- Ejercicio físico
- Trabajo

¹⁶ Peñafiel. Prueba diagnóstica establecida por la OMS.

¹⁷ Lista de adicciones. Disponible en: <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-las-adicciones/a-tipos-de-adicciones.html>

Adicción a sustancias

- Alcohol
- Drogas
- Nicotina
- Cafeína
- Comida

Adicción a personas

- Relaciones
- Amor/sexo
- Codependencia
- Grupos
- Poder
- Violencia

Los síntomas de la adicción¹⁸

Existen diversos síntomas que vienen a dejar patente que una persona en cuestión está bajo los influjos de una adicción. En concreto, entre los más significativos se encuentran los siguientes:

- Pérdida del interés en aficiones o actividades que antes eran muy importantes.
- Cambios en el peso.
- Alteraciones bruscas en el estado de ánimo.
- Irritabilidad.
- Ira y nerviosismo del adicto cuando alguien le plantea que lo es.
- Debilidad y dificultad para conciliar el sueño.

Las computadoras y los videojuegos son utilizados por millones de jugadores de toda Europa. En el Reino Unido, el 37% de la población con edades comprendidas entre 16 y 49 años se describen como jugadores activos. En España y Finlandia el 28% (Informe Nielsen 2008).

Aunque la mayoría de los juegos (49%) es adecuada para jugadores de todas las edades, hay muchos que solo lo son para niños mayores y adolescentes jóvenes. También hay algunos juegos (4%) que se hacen solo para adultos (mayores de 18).

Para que no haya problemas con los juegos, los padres deben establecer horarios y constatar que se cumplan, debido a que se controlaría las posibles enfermedades que tendrían.

Las redes sociales, celular y su impacto en la Familia

La tecnología del siglo XXI, en especial las redes sociales, el celular avanzan cada día más y atrae a más cantidad de personas en el mundo.

Uno de los impactos de la clase de comunicación, pero impersonal ha sido en la familia, ha afectado las relaciones interpersonales e intrapersonales, debido a que las personas ya no expresan sus ideas y pensamientos en forma verbal con a otra persona o grupo de personas, sino que lo realizan en forma escrita a través del celular o red social.

¹⁸ Cuadros de ansiedad, estrés o depresión. Disponible en: <http://definicion.de/adiccion/#ixzz3QjaV5DaH>

Ilustración 7: El Uso de los celulares en la familia



Fuente: <http://webcatolica.net/?tag=celular>

La relación interpersonal es una forma de comunicación, pero no es una relación real sino más bien virtual en la que no hay un beso, un abrazo o algún tipo de caricia con la persona o grupos de personas, la utilización excesiva de las redes desemboca en interferencias con la familia y también en el estudio. La primera porque no puede comunicarse personalmente y la segunda porque deja de obtener conocimientos.

Este comportamiento, “puede ir en vías de obstrucción, corrupción y de división en la familia porque me puedo comunicar con el que está afuera y lejos, mas no me comunico con los que viven conmigo”, expresó ¹⁹Fray Aníbal Rosario, OFM, Cap.

En este contexto, las redes pueden ser un enemigo del cotidiano compartir cara a cara entre padres, hijos y hermanos. El mismo Santo ²⁰Padre, Benedicto XVI lo subraya: “Es importante recordar siempre que el contacto virtual no puede y no debe sustituir el contacto humano directo, en todos los aspectos de nuestra vida”.

Las palabras del Papa dan un significado de que lo más importante es compartir en la familia, es decir la comunicación personal con los padres, hijos y hermanos.

¹⁹ Fray Aníbal Rosario, OFM, Cap.

²⁰ Padre, Benedicto XVI, 2014.

2. CONCLUSIONES

En la actualidad los avances de la tecnología han tenido un aumento constante lo que ha permitido que se puedan hacer muchas cosas de las cuales antes solo estaban en la imaginación de algunas personas, cada avance permite que hoy en día una persona se pueda comunicar con otra sin importar el lugar ni la fecha ni la hora.

Dentro de estos avances podemos encontrar otras ramificaciones que trabajan en conjunto como son las aplicaciones conocidas como app, que permiten a los teléfonos celulares principalmente los Smartphone, estas App permiten sacar el máximo provecho a estos teléfonos.

Algunos solo utilizan esta tecnología para llamar o mandar un mensaje, en cambio otros solo pasan en las redes sociales, existen casos en los cuales las personas están aferrados a este medio que cada minuto que pase se conectan para ver que han escrito y que fotos han publicado otras personas, pero el problema es que tal vez tengan una adicción que los lleva a subir a la red todo lo que hacen o publicarlo en sus redes sociales para compartirlo con todos.

Las redes sociales al igual que el celular tal vez están influenciando la vida de las personas, no es malo querer compartir con los demás pero se tienen que establecer límites porque se puede causar daños a otros por ese motivo. El celular es un medio que nos permite estar comunicado pero tenemos que tener precauciones como no usarlo mientras conduce ya que podría causar un accidente.

Debemos recordar que nosotros controlamos a este dispositivo y no al contrario que él nos controle.

3. Referencias Bibliográficas

Adicción. Disponible en: <http://www.adicciones.org/enfermedad/definicion.html>

Álvarez, Rocío, psiquiatra.

Celulares Modernos y Smartphone. Disponible en: <http://www.informaticamoderna.com/Celular.htm>

Clasificación y tipos de Adicción. Disponible en: <http://biblioteca.itson.mx/oa/psicologia/oa1/adicciones/a7.htm>

Cuadros de ansiedad, estrés o depresión. Disponible en: <http://definicion.de/adiccion/#ixzz3QjaV5DaH>

Definición de comunicación - Qué es, Significado y Concepto. Disponible en: <http://definicion.de/comunicacion/#ixzz3Q2ts6Q1>

Definición de internet - Qué es, Significado y Concepto. Disponible en: <http://definicion.de/internet/#ixzz3Q2IRmVGP>

El psicólogo Merlano, Samuel.

Fray Aníbal Rosario, OFM, Cap.

González, Carlos, psicólogo mexicano, videos juegos

La Familia. Concepto. Disponible en: <http://www.bcn.cl/ecivica/concefamil/>

Lista de adicciones. Disponible en: <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-las-adicciones/a-tipos-de-adicciones.html>

Merlano, Samuel, psicólogo clínico y experto en manejo de sistemas de información.

Organización Mundial de la Salud, OMS.

Padre, Benedicto XVI, 2014.

Peñafiel. Prueba diagnóstica establecida por la OMS.

Redes Sociales. Disponible en: <http://www.fotonostra.com/digital/redesociales.htm>

Rodríguez Velázquez, Mercedes. Relaciones Interpersonales.

Serrano Goyes, Sara Doctora en Psiquiatría.

Significados de Internet. Disponible en: <http://www.significados.com/internet/>