



RIDAA
Repositorio Institucional
Digital de Acceso Abierto de la
Universidad Nacional de Quilmes



Universidad
Nacional
de Quilmes

Alfaro, Marcelo

La dualidad del celular. Un amigo y un enemigo en la vida cotidiana.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.
Atribución - Sin Obra Derivada 2.5
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.5/ar/>

Documento descargado de RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes de la Universidad Nacional de Quilmes

Cita recomendada:

Alfaro, M., Ortiz, N., Alfaro, D. y Pucheta, D. (2024). *La dualidad del celular. Un amigo y un enemigo en la vida cotidiana. Lado B*, 1(1), p.14-15. Disponible en RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes <http://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/5838>

Puede encontrar éste y otros documentos en: <https://ridaa.unq.edu.ar>

LA DUALIDAD DEL CELULAR. UN AMIGO Y UN ENEMIGO EN LA VIDA COTIDIANA

Por Marcelo Alfaro, Nahuel Ortiz, Dani Alfaro y David Pucheta

En la última década, el uso de teléfonos celulares ha transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, trabajamos y nos entretendemos. Sin embargo, esta revolución tecnológica también ha generado una problemática social que merece atención, tanto en niños como en adultos. La dualidad del celular, que puede ser tanto una herramienta valiosa como una fuente de distracción y dependencia, plantea desafíos que debemos enfrentar como sociedad.

En primer lugar, el uso excesivo de celulares ha demostrado tener un impacto negativo en la salud mental de los usuarios. Estudios recientes indican que el uso prolongado de redes sociales y aplicaciones de mensajería puede contribuir a la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Para los niños, este efecto es aún más pronunciado. La necesidad de aprobación a través de “me gusta” y comentarios puede distorsionar su autoestima y generar una búsqueda constante de validación en un entorno virtual.

Además, la atención de los niños y jóvenes se ve afectada por la sobreestimulación de información que ofrecen los dispositivos móviles. La inmediatez de la tecnología puede hacer que se sientan desmotivados para participar en actividades que requieren paciencia y concentración, como la lectura o el aprendizaje en el aula. Como resultado, se está formando una generación de jóvenes que, aunque estén más conectados que nunca, se enfrentan a problemas de atención y aprendizaje.

Sin embargo, no podemos ignorar que los teléfonos celulares también ofrecen ventajas significativas. La capacidad de acceder a información instantánea y la posibilidad de conectar

con amigos y familiares, independientemente de la distancia, son aspectos positivos que han cambiado la vida de muchos. En el ámbito educativo, las aplicaciones de aprendizaje y las plataformas en línea han abierto nuevas oportunidades para la enseñanza.

Entonces, ¿cómo podemos equilibrar estos aspectos opuestos? Es fundamental establecer límites claros sobre el uso de celulares, tanto para niños como para adultos. Fomentar la educación digital y la conciencia sobre los efectos del uso excesivo es clave. Los padres deben involucrarse en la actividad digital de sus hijos, fomentando un diálogo abierto sobre el contenido que consumen y las interacciones en línea. Por otro lado, los adultos también deben reflexionar sobre su relación con la tecnología y encontrar un equilibrio entre el uso del celular y la vida real.

En conclusión, el celular es un arma de doble filo que presenta tanto oportunidades como riesgos. La clave está en cómo lo utilizamos. Con un enfoque consciente y equilibrado, podemos aprovechar sus beneficios sin permitir que se convierta en un obstáculo en nuestras vidas y en la de las futuras generaciones.