

# Bachiller

## Artes Visuales

Instituto Industrial Luis A. Huergo (A117)

Instituto Industrial Luis A. Huergo (A-117)

Bachiller en Artes Visuales

Tecnologías de la Información

Docente: Julio Alonso

Evaluación Integradora - Segundo y Tercer Trimestre - Año 2019

Nombre y Apellido: Marianella Grossi

# Adicción al celular

Usar el celular muchas horas al día puede afectar nuestras vidas de manera negativa.

La adicción al celular es un problema me afecta a mí, a mi entorno y a muchas personas que tienen celular. Me percaté de esto cuando, en 2018, me olvide el celular en lo de una amiga y pensé que me iba a volver loca.

Mi objetivo general concientizar a la gente de que probablemente sea adicta al uso del celular.

Mi objetivo específico es reducir mi uso del celular y el de mis amigos y familiares.

Del latín "addictio", la adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación.

## Estadísticas basadas en 2000 casos de personas argentinas

En el transcurso de la primera hora, desde el momento en que se despiertan, el 95% de los encuestados ya habrá consultado sus teléfonos. Una hora antes de dormir, el 90% habrá mirado su teléfono por última vez. El 22% de los encuestados asegura que mirar el celular es la última actividad antes de dormir.

## Síntomas para detectar adicción al celular

### *-Ansiedad-*

"La ansiedad aumentó vertiginosamente. Hay más trastornos de pánico. La tecnología incrementa la ansiedad, las conductas de abstinencia, las conductas condicionadas y a estar atentos constantemente. Nuestro sistema psíquico no se relaja, está en alerta de manera permanente".

Psicólogo Walter Ghedin.

### *-FoMO (fear of missing out).-*

Es el miedo a perderse algo de lo que está pasando en las redes sociales relacionado con las personas a las cuales se sigue. La persona tiene la necesidad, casi compulsiva, de entrar continuamente en páginas como Facebook o Instagram.

Según el psicólogo de la Universidad de Essex Andrew Przybylski y su equipo, es más frecuente en adolescentes y jóvenes y, sobre todo, entre los hombres. Las personas con más necesidades sociales insatisfechas son las que más consultan las redes sociales, aseguran.

### *-Sufre nomofobia, la fobia a no tener el móvil a mano.-*

"Hay gente que se lo lleva al baño, lo lleva en la ropa de estar por casa mientras hace la limpieza o lo tiene en la cocina por si alguien llama", ejemplifica Armayones al diario ABC. La nomofobia se manifiesta en dos variantes: la fobia a no tener el móvil cerca y el miedo a que se acabe la batería antes de llegar a casa o no tener señal.

### *-Experimenta la llamada vibración fantasma-*

También conocida como llamada fantasma. Es la sensación de que el móvil vibra o suena cuando en realidad no lo hace. "Son situaciones habituales en una sociedad que tiende a mantenernos hipervigilantes", explicó Armayones. Esta hipervigilancia continua puede generar, sin embargo, ansiedad o desgaste emocional.

### *- Salta de web en web.-*

Pasar de un contenido a otro con los hipervínculos para encontrar la mejor información, la mejor oferta, el mejor producto. Produce una insatisfacción crónica porque la persona se pasa la vida buscando siempre algo mejor. "Esa actitud puede llevar a una situación de ansiedad y saturación mental y acabar con la sensación de que perdimos miserablemente el tiempo", aseguró el especialista.

### *-El efecto Google de usar el buscador como ayudamemoria.-*

Algunos expertos aseguran que internet está afectando a la memoria de las personas porque cada vez se necesita traspasar menos información desde la memoria a corto plazo a la de largo plazo.

## **Consecuencias**

### *-Aumento de los niveles de estrés-*

Las personas adictas al móvil comprueban compulsivamente sus teléfonos cada minuto. Su cuerpo y mente están constantemente activados a la espera de que su teléfono suene o comprobando cada cierto intervalo de tiempo que si les ha llegado alguna notificación. En ocasiones, el móvil no te permite desconectar provocando que tus niveles de estrés no disminuyan.

### *-Insomnio-*

Al dormir nuestra mente y nuestro cuerpo descansan. Sin embargo, permitir que el uso del móvil invada tus horas de sueño puede llevar a mayor estrés, menor productividad, bajos niveles de energía, dificultad para concentrarse, y baja actividad cerebral.

Una investigación ha mostrado que la cantidad de cafeína en un café doble tiene menos efecto que la exposición a la luz del móvil por la noche. Por lo que esta puede retrasar el sueño debido a la capacidad que tiene para suprimir la melatonina, la hormona que regula el tiempo de sueño, lo que puede provocar diversos trastornos del sueño, como el insomnio.

### *-Ansiedad y Depresión-*

Estar mucho tiempo frente a la pantalla del móvil puede producir niveles altos de ansiedad e incluso depresión, ya que mucha gente está constantemente esperando que sus amigos les hablen, y se preocupan si no les contestan. La investigación sugiere que cuanto más tiempo estés con el móvil, más probabilidad hay de padecer depresión.

### *-Agresividad-*

La adicción puede ser tan grave que cuando a estas personas se les quita el móvil pueden llegar a ser muy agresivas. Un gran número de adolescentes no dejan que nadie toque sus teléfonos. Cuando los pierden, pueden mostrar signos de agresión que causando cambios de humor, sentimiento de infelicidad, irritabilidad, etc.

### *-No realizar actividades saludables-*

El tiempo empleado en usar el móvil impide que la persona pueda realizar actividades saludables como ejercicio físico, socializar, aprender... La persona encuentra la solución a sus problemas con la ayuda de un click, y esa es la razón por la que se evita el esfuerzo. Comienzan a comunicarse únicamente a través de la tecnología. En vez de practicar deporte con otros niños, pueden llegar a jugar a través del móvil, sin realizar realmente ejercicio físico.

### *-Dificultad para relacionarse con otras personas-*

Aunque estén con amigos y familia tienen la necesidad de estar comprobando su móvil continuamente. Debido a esto, las personas de su entorno se sienten decepcionadas, causando posibles conflictos.

Cuando usamos nuestros teléfonos desconectamos del mundo real, lo que genera problemas en las relaciones sociales "cara a cara". A pesar de que los teléfonos nos permiten estar conectados con el mundo, la gente llega a aislarse completamente del mundo real.

### *-Otras consecuencias-*

- Tensión crónica en el cuello de mirar hacia abajo para ver el teléfono móvil.
- Tensión ocular y visión borrosa como resultado de centrarse en una pantalla pequeña
- Disminución de la conectividad neuronal, que lleva a una pobre regulación emocional
- Malos hábitos alimentarios, como puede ser la comida basura para no perder tiempo en otras actividades y poder dedicar más tiempo al móvil.

## Consejos para disminuir la adicción

### *-Apaga las notificaciones.-*

excepto aquellas de cuando un humano realmente quiere contactarte. Las notificaciones en realidad nacieron como solución a no estar agarrando el teléfono a cada rato para ver si ya había entrado un correo nuevo. Pero ahora cualquier aplicación manda notificaciones y eso genera emociones, ansiedad, justo como lo que hay detrás de ver las máquinas de juego en un casino.

### *-Quita el color de la pantalla.-*

El color es clave para jugar con nosotros, y todos quieren tener colores cálidos que llamen nuestra atención. Al ponerlo todo en grises nada es más importante que lo otro, al menos en términos de lo llamativo de los colores.

### *-Restringe la pantalla de inicio de tu celular a herramientas.-*

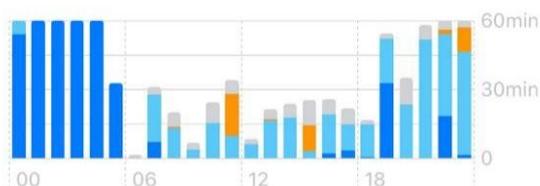
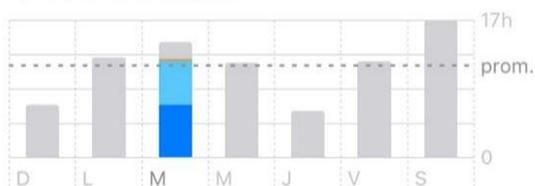
Aplicaciones útiles (no de chismes) de uso diario. Que cuando desbloquee tu teléfono sean herramientas que en el momento te son de ayuda: calendario, mapas, aplicación de transporte.

## Validación

Se pusieron a prueba los consejos para reducir el uso del celular.

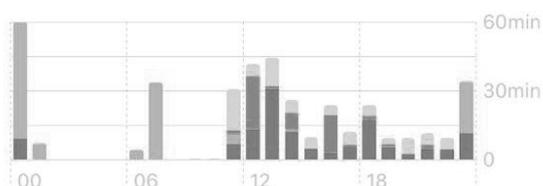
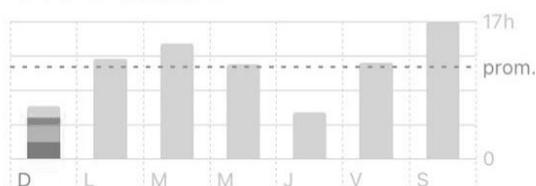
Las aplicaciones de ocio y redes sociales no fueron eliminadas sino que se les puso una restricción de tiempo.

### 14h 19min



Ocio 6h 31min  
Redes sociales 5h 28min  
Juegos 44min

### 6h 31min



Redes sociales 2h 8min  
Ocio 2h 3min  
Productividad 56min

## Bibliografía

<https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-movil-consecuencias-mas-importantes-3321.html>

<https://definicion.de/adiccion/>

<https://www.infobae.com/2016/05/10/1810423-cinco-sintomas-reconocer-un-adicto-al-celular>

Me interesa la información del documento de este link pero no se como agregarla.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://proyectoredisenar.pbworks.com/f/Fogg-Persuasion-Interpersonal-Masiva.pdf&ved=2ahUKEwjfcaZzZnkAhXpGbkGHRjBylQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw1P4PSeaQVBloZaS\\_uGi3ri](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://proyectoredisenar.pbworks.com/f/Fogg-Persuasion-Interpersonal-Masiva.pdf&ved=2ahUKEwjfcaZzZnkAhXpGbkGHRjBylQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw1P4PSeaQVBloZaS_uGi3ri)

<https://www.google.com/amp/s/forbes.es/life/43729/sufres-nomofobia-7-consejos-para-solucionarlo/amp/>

<https://www.lanacion.com.ar/tecnologia/el-11-de-los-argentinos-mira-su-celular-mas-de-200-veces-al-dia-incluso-en-la-madrugada-nid2101717>

<https://www.clikisalud.net/7-sintomas-podrian-indicar-una-adiccion-al-celular/>