



FOTO: 20 Minutos

# EL CELULAR: COMO MANTENER UN EQUILIBRIO SALUDABLE ENTRE LA TECNOLOGIA Y LA VIDA REAL

Recientemente participé como ponente en una conferencia dedicada a la importancia de reconstruir el proyecto de vida para adultos mayores, esta experiencia resultó especialmente relevante al subrayar la importancia de la comunicación interpersonal: **contar con dos ojos, dos orejas y una boca refleja la necesidad de escuchar activamente y hablar con atención, elementos fundamentales para captar el interés del público, por lo general acostumbro a implementar dinámicas, “abrazos para el alma”,** diseñada para promover la expresión emocional y fomentar conciencia sobre la escasez de contacto presencial en la era digital.

**Actualmente, el teléfono celular se ha convertido en una herramienta indispensable para la vida cotidiana; no obstante, su uso excesivo ha provocado diversas consecuencias negativas en la salud, las relaciones interpersonales, las habilidades sociales y la productividad mental y**

**emocional.** Los riesgos asociados al uso excesivo del celular me despiertan total interés por que el “**face to face**” es cada día menos frecuente, una de mis estrategias es fomentar abrazos reales en esta época de amor y paz y de este modo alcanzar un equilibrio saludable entre tecnología y vida real.

**En algún rincón de cada hogar, en la mesa de un restaurante, o incluso en el parque mientras los niños juegan, hay una constante que atraviesa generaciones: el celular.** Este pequeño dispositivo, alguna vez símbolo de estatus o modernidad, hoy se ha convertido en una extensión más de nuestro cuerpo, una herramienta presente en la vida de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores; pero, aunque el celular nos conecta, nos informa y nos entretiene, también ha traído consigo una sombra; la dependencia tecnológica, ese “mal necesario” del que nadie escapa.



FOTO: 20 Minutos

*Cada vez más niños, incluso en edades tempranas, demuestran habilidades para interactuar con dispositivos táctiles, el celular se ha transformado en una herramienta de distracción frecuente en espacios públicos, en muchos casos, los padres recurren a esta tecnología como solución inmediata para tranquilizar a sus hijos ante situaciones exigentes, sin embargo, esto plantea interrogantes sobre las consecuencias: el tiempo de juego al aire libre es reemplazado por la visualización repetitiva de videos y el uso de aplicaciones infantiles; de esta manera, el aprendizaje y la socialización pueden verse limitados por la intermediación de una pantalla, lo que puede restringir experiencias formativas relevantes, a pesar de ello, muchos adultos continúan considerando el celular un recurso esencial para la seguridad y el desarrollo educativo de los menores; en este párrafo mi mente regresa a la infancia, los juegos tradicionales como el quimbol, compai quemao, la peregrina, la cinta y muchos más, eran tanto recreativos como físicos, que fomentaban el ejercicio mental y corporal, promoviendo estilos de vida más activos, ¿finalmente a esto le lla-*

*manos evolución?*

*Para los adolescentes, el teléfono móvil constituye un elemento central en su vida social; es a través de este dispositivo que se desarrollan vínculos de amistad, se intercambian confidencias y se accede a información relevante del entorno, las redes sociales desempeñan un papel fundamental al influir sobre tendencias y contribuir a la formación de identidad y personalidad. La necesidad de mantenerse conectado puede provocar una revisión constante del teléfono, generando dinámicas que, progresivamente, se consideran habituales, no obstante, tras esa aparente libertad y conectividad, surgen sentimientos de ansiedad, temor frente a la opinión ajena y presión por adaptarse. En otras épocas, las cartas, esquelas y credenciales eran los medios predominantes para expresar afecto; cada mensaje evocaba emociones propias de una fase juvenil, caracterizada por la ilusión y el descubrimiento, pero ahora ocurre con cada notificación, ¿en ocasiones, hechas por la inteligencia artificial?*

En la vida adulta, el teléfono móvil se ha transformado en una herramienta multifuncional: actúa como oficina portátil, agenda, cámara y medio de esparcimiento; **las reuniones laborales se gestionan a través de aplicaciones de mensajería instantánea, mientras que los correos electrónicos pueden recibirse en cualquier momento del día, las plataformas sociales compiten con las comunicaciones profesionales, lo que permite desempeñar las tareas desde diversos entornos, pero también prolonga la jornada laboral y difumina la frontera entre tiempo personal y obligaciones**; si bien la dependencia tecnológica suele atribuirse a poblaciones jóvenes, los adultos también enfrentan dificultades para desconectarse durante actividades familiares, de este modo, el celular se posiciona como un recurso indispensable que facilita la organización, aunque paralelamente introduce elementos de desorden en la dinámica cotidiana; en el pasado, la delimitación del horario laboral aseguraba un espacio dedicado a la familia, práctica que actualmente resulta menos frecuente.

Los adultos mayores, han terminado por aceptar el teléfono móvil; para muchos, es la forma de comunicarse con nietos, hijos y amigos, llamadas, videollamadas, mensajes de voz; todo vale para no sentirse aislados en un mundo que avanza a ritmo digital. **El celular, lejos de ser solo un apa-**

**rato, es ahora el puente que une generaciones y acorta distancias, pero también puede ser fuente de confusión, frustración y de esa sensación de que “todo ha cambiado demasiado rápido”.**

Tradicionalmente visitar los abuelos representaba momentos de convivencia familiar, escuchar historias y el encuentro ideal para saludar y abrazar.

**El celular, considerado un mal necesario, ha logrado instalarse con firmeza en la vida cotidiana de todos, sin distinguir edad, género o condición social; este dispositivo nos acerca a quienes están lejos, pero paradójicamente, nos aleja de quienes tenemos cerca; si bien facilita muchas tareas diarias, también es fuente de complicaciones y distracciones constantes.** la dependencia del celular se manifiesta en cada generación, aunque se exprese con motivos distintos: **para algunos es una herramienta de seguridad, para otros un instrumento de trabajo imprescindible, y para muchos representa compañía o incluso parte de su identidad personal.** Finalmente, el celular es la tentación de mirar la pantalla una vez más, por lo pronto seguimos conectados y atrapados, en una adicción transversal que es el reflejo social compartido por todos, en esta navidad hagamos posible más abrazos y menos notificación, con sentimiento, cultural y de pueblo mi opinión para ti.



**YARLIN  
CAROLINA  
DIAZ**

 **Yarlincarolina**  
 **Yarlincarolinad**