

**E**

Editorial

## Uso del teléfono móvil

**Es común ver familias reunidas en una mesa donde nadie conversa realmente, porque todos miran una pantalla.**

**V**ivimos en una época en que el teléfono celular dejó de ser un lujo para convertirse en una extensión de la vida diaria. Con él trabajamos, estudiamos, nos informamos, conversamos con nuestras familias y enfrentamos emergencias. En pocos segundos podemos acceder a conocimientos que antes demoraban horas o días en obtenerse. El celular acercó distancias y democratizó la comunicación como nunca antes en la historia.

Sin embargo, junto con sus beneficios también aparecieron nuevos problemas sociales. El uso excesivo del teléfono celular ha comenzado a afectar la convivencia, la concentración y hasta la salud mental de muchas personas. Es cada vez más común ver familias reunidas en una mesa donde nadie conversa realmente, porque todos miran una pantalla. En colegios y lugares de trabajo, la distracción constante reduce la atención y la productividad. Incluso caminar por la

**El problema no es el teléfono celular en sí, sino el uso que hacemos de él.**

calle usando el celular se ha transformado en un riesgo frecuente.

Otro aspecto preocupante es la dependencia digital. Muchas personas sienten ansiedad cuando no tienen acceso in-

mediato a su teléfono, revisan compulsivamente las redes sociales o viven pendientes de la aprobación virtual. La tecnología, creada para facilitar la vida, termina a veces controlando el tiempo y las emociones de quienes la utilizan sin límites.

El problema no es el teléfono celular en sí, sino el uso que hacemos de él. Como toda herramienta poderosa, requiere educación, autocontrol y criterio. Resulta fundamental enseñar a niños y jóvenes a utilizar la tecnología de manera responsable.

La sociedad no puede renunciar al avance tecnológico, pero sí debe aprender a convivir con él de forma más consciente. El desafío actual no consiste en apagar los celulares, sino en recuperar la capacidad de mirar a los demás a los ojos, conversar sin interrupciones y recordar que ninguna pantalla puede reemplazar completamente el contacto humano.