

Buscan generar conciencia sobre el uso del celular con un taller abierto

22/04/2026



La propuesta invita a reflexionar sobre el vínculo cotidiano con los dispositivos móviles y ofrecer herramientas para reducir su uso. La actividad se realizará este jueves 23 de abril a las 20.30 horas en Bombal 148.

El uso del celular y su impacto en la vida diaria será el eje de una propuesta que se desarrollará en San Rafael y que apunta a abrir el debate, pero también a brindar herramientas concretas para modificar hábitos. Se trata del taller "Conexión Letal", impulsado desde La Casa del Tambor, un espacio ubicado en calle Bombal 148, que tendrá su primer encuentro este jueves 23 de abril a las 20.30 horas.

La iniciativa está a cargo de **Carla Santoferrara, docente y tallerista**, quien detalló a **Diario San Rafael y FM Vos 94.5** que la propuesta surge a partir de una preocupación creciente en torno al uso excesivo de dispositivos móviles. **"Esto es un**

taller que se llama Conexión Letal", explicó, al tiempo que remarcó que el objetivo no es prohibir ni demonizar la tecnología, sino generar conciencia. "No venimos a demonizar el uso del celular, lo que venimos es a buscar respuestas", afirmó.

En ese sentido, Santoferrara señaló que el problema atraviesa todas las edades y contextos. **"Es una problemática que es cada vez más frecuente en niños, adolescentes y adultos"**, indicó. Desde su experiencia como docente, aseguró que los efectos ya se perciben en la vida cotidiana, especialmente en los más jóvenes. "A los adolescentes les está costando entender que el uso del celular les genera problemas", sostuvo, y ejemplificó con situaciones habituales: "Me acuesto a las 5 de la mañana por estar con el celular".

Redes sociales y adicción

Uno de los puntos centrales del taller es reflexionar sobre el carácter adictivo de las redes sociales. "Las redes sociales están hechas desde una función puramente adictiva", advirtió Santoferrara, quien vinculó este fenómeno con estudios y antecedentes internacionales. "Hay una sustancia, una droga, le podemos decir como nos guste, le podemos decir sencillamente el celular", expresó, y agregó que este dispositivo "está ingresando en nuestros hogares y en nuestras vidas como si no tuviese ningún tipo de riesgo".

En esa línea, planteó que muchas veces no se dimensionan las consecuencias del uso excesivo. **"A veces no pensamos qué es lo que estamos ingresando ni a nuestros cuerpos, ni a nuestra casa, ni a nuestra vida"**, señaló. Además, remarcó que el impacto no solo es individual, sino también familiar y social. "¿Cuál es el rol que están jugando las familias?", se preguntó, al tiempo que hizo un llamado a los adultos: "Padres, madres, por favor, no les den el celular a sus hijos para que se vayan a dormir. Trae riesgos increíbles".

Herramientas para el cambio

Otro de los aspectos abordados es la hiperconectividad y la falta de límites entre los distintos ámbitos de la vida. **“Hay una conexión constante que no estamos terminando de definir”**, explicó, y advirtió que esto genera conflictos y dificultades en la organización diaria. “La hiperconectividad innecesaria lleva a situaciones que después generan conflicto”, afirmó.

Santoferrara también hizo referencia a cómo el uso del celular impacta en la percepción del tiempo y la realidad. “Hay una distorsión de la percepción de la realidad cuando estamos usando el celular”, indicó. En ese sentido, sostuvo que la tecnología ha modificado incluso la experiencia del aburrimiento. “El aburrimiento no existe cuando tengo un aparatito que me subsana todo eso”, señaló.

Dinámica del taller

El taller no se limitará al debate, sino que buscará brindar herramientas concretas. **“Vamos a tener herramientas prácticas para trabajar la dispersión, la ansiedad y la dificultad para sostener la atención”**, explicó. Además, se desarrollará en formato de 4 encuentros donde se abordarán distintas estrategias para reducir el uso del celular y repensar el vínculo con la tecnología. “Son 4 encuentros donde vamos a buscar herramientas”, detalló.

La propuesta también apunta a generar un espacio de reflexión sincera. “Hay como una negación”, afirmó Santoferrara, en relación a la dificultad de muchas personas para reconocer cuánto tiempo pasan frente a las pantallas. “Si no ingreso a las redes sociales, no me aparece ninguna notificación”, comentó, al compartir algunas estrategias personales para limitar el uso.

Pese a la relevancia del tema, la convocatoria inicial no tuvo la respuesta esperada. “El taller tiene intención de comenzar la semana que viene, pero no se anotó casi nadie. Se anotaron

3 personas nada más”, reveló. Sin embargo, la docente se mostró optimista y destacó el compromiso de quienes ya se sumaron. “Vamos a comenzar con los valientes que quieren replantearse su relación con la tecnología”, expresó.

La actividad de este jueves funcionará como presentación del taller, donde se profundizarán los conceptos y se invitará a los asistentes a participar de los encuentros semanales, previstos para los martes de 18 a 19.30 horas en el mismo espacio.