

FENÓMENO DEL VAMPING Y EL IMPACTO QUE GENERA LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN LOS JÓVENES A ALTAS HORAS DE LA NOCHE

Lizet Cristina Muñoz Tuberquia, Andrés Felipe Velásquez Peláez

PALABRAS CLAVES

Vamping, Dispositivos Electrónicos, insomnio, relaciones interpersonales, comunicación

Las nuevas tecnologías, entendidas como los dispositivos digitales que se pueden conectar con un ordenador o con internet, son, probablemente, las herramientas más potentes, versátiles y ubicuas que la sociedad haya conocido. Sin embargo, el campo de la educación en el mundo hispanohablante muy pocas veces ha sido pionero en explotar el potencial de estas herramientas en su actividad docente, lo cual podría explicar el poco éxito de los métodos y medios anacrónicos de la institución educativa para formar ciudadanos preparados para afrontar los retos del siglo XXI. En este artículo fenómeno del vamping mostraremos el papel que pueden cumplir estas herramientas digitales, tanto en la eficacia de la actividad adolescente, permitiendo nuevas formas y medios de aprender, así mismo, mostrar el peligro que estas tecnologías abarcan en los adolescentes al hacerlos dependientes de ella y así lograr disminuir su proceso cognitivo, personal, educativo, social y sentimental. Es así mismo, como el vamping nos muestra los profundos cambios que generamos al estar constantemente en redes sociales a altas horas de la noche.

Para empezar con esta contextualización teórica, acerca del tema que enmarca la propuesta de investigación “vamping”, es necesario conocer. ¿Que son las redes sociales? (Bernete 2010), las describe como un nuevo fenómeno tecnológico y social denominado, “las redes sociales”, las cuales, según el autor, son definidas como formas de interacción social, como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contexto de complejidad.

El vamping, es el fenómeno de las personas, en especial en los jóvenes (debido a su etapa transitoria en la cual son más vulnerables a las nuevas tecnologías y a la influencia que las mismas ejercen sobre los seres humanos, así como las necesidades propias de su edad, como la necesidad de inclusión, control y afecto) son aquellos aparatos electrónicos con tecnologías avanzadas como móvil, tablet, ordenadores entre otros, ya que estas reducen horas de sueño en la madrugada debido a esta consecuencia produce insomnio al no dormir lo suficiente. Es un fenómeno en auge, tanto en niños como en adolescentes, pero palpa sobre todo en adolescentes.

Esta práctica tiene efectos negativos para la salud. Uno de los problemas del vamping reside en la luz azul de onda corta emitida por aparatos electrónicos como la tableta o el teléfono móvil. Para conciliar el sueño, nuestro cuerpo segrega melatonina, que es la hormona que regula el ciclo del sueño, y el cerebro comienza a producirla a aproximadamente dos horas antes de irnos a dormir.

Y es que el uso habitual de pantallas antes de dormir genera en los adolescentes una adicción que se puede equiparar a la que se da con las drogas. Las personas que practican vamping hacen afirmaciones como no puedo dejar de usarlo y/o miro cada vez con más frecuencia. Se acuestan con el móvil, están mirándolo hasta la 1 o las 2 de la mañana, se despiertan de madrugada porque han odio su vibración y saben que ha entrado un mensaje y vuelven a mirarlo.

Son varios los factores que llevan a los jóvenes a reducir su tiempo de descanso para acceder a todas las posibilidades que les puede ofrecer un aparato electrónico. Las nuevas tecnologías han irrumpido con fuerza en las actividades habituales y la rutina, no solo de los niños y adolescentes, sino también de los adultos, que pasan varias horas del día y de la noche delante de sus pantallas.

Para realizar la revisión se usó un enfoque metodológico cualitativo, teniendo como objetivo comprender a partir de las fuentes seleccionadas las definiciones, significados y categorías asociadas con el fenómeno del vamping enfocado al uso de las redes sociales y el impacto que genera en los jóvenes a altas horas de la noche.

Se busca de analizar algunas características y consecuencias existentes de dicha problemática social, por medio de la búsqueda y recopilación de investigaciones y artículos, en el cual se evidencio las emociones generadas debido al uso que hacen los jóvenes en las redes sociales a altas horas de la noche. Se buscó realizar un método riguroso y explícito para lograr la identificación, evaluación crítica y recopilación de la información trascendental, lo cual significa que se tuvieron en cuenta exactitud y precisión logrando dar a conocer datos claros y detallados para conseguir abordar el tema de investigación desde diferentes investigaciones como lo sostiene (Beltrán G, 2005).

Se identificaron 93 unidades de análisis, clasificándolas en diez categorías principales que son: adicción (9.67%), déficit atencional (7.25%), dificultad de interacción social (22.58%), dificultades académicas (5.37%), problemas comportamentales (8.60%), problemas de salud (3.22%), problemas emocionales (15.05%), problemas fisiológicos (3.22%), repercusiones cognitivas (3.22%), trastornos del sueño (21.50%). A continuación, en la tabla 2 se ilustran las categorías y unidades de análisis con sus respectivos porcentajes los cuales se expresan en cantidad de unidades por categoría y finalmente el porcentaje de cada una de ellas. A continuación, se presentará la descripción de cada una de las diez categorías siguientes.



BIBLIOGRAFÍA

Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de los jóvenes. Revista de estudios de juventud, N° 88, pp. 97-114.

Beltrán G., Luis Ramiro (2005). Incomunicación y subdesarrollo en América Latina: el contenido de los mensajes de los medios masivos de comunicación.