

RICARDO  
, JOSE  
ANTONIO  
, JOSE Y  
MARCO

# ADICCION AL MOVIL

# ÍNDICE

- 01 INTRODUCCIÓN
- 02 CAUSAS
- 03 CONSECUENCIAS
- 04 PREVENCIÓN Y SOLUCIONES
- 05 CONCLUSIÓN

# INTRODUCCION



LA ADICCIÓN AL MÓVIL SE REFIERE A LA DEPENDENCIA EXCESIVA DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES, QUE PUEDE INTERFERIR CON LA VIDA DIARIA, LAS RELACIONES Y LA SALUD MENTAL. EN LA ERA DIGITAL ACTUAL, DONDE LOS SMARTPHONES SON HERRAMIENTAS OMNIPRESENTES, ESTE FENÓMENO HA GANADO RELEVANCIA. LA ADICCIÓN NO SOLO AFECTA A LOS JÓVENES, SINO TAMBIÉN A ADULTOS, LO QUE PLANTEA UN DESAFÍO SOCIAL IMPORTANTE.

# CAUSAS

- **Accesibilidad:** La tecnología ha hecho que los smartphones sean accesibles en cualquier momento y lugar, facilitando el acceso a información y entretenimiento sin límites.
- **Influencias de las redes sociales:** Plataformas como Instagram y Facebook están diseñadas para atraer la atención del usuario mediante notificaciones constantes y contenido dinámico, fomentando un uso compulsivo.
- **El papel del entretenimiento digital:** Videojuegos, aplicaciones de streaming y otras formas de entretenimiento pueden proporcionar gratificación instantánea, lo que lleva a un uso prolongado.

# CONSECUENCIAS

## 1 Impactos en la salud de estudio

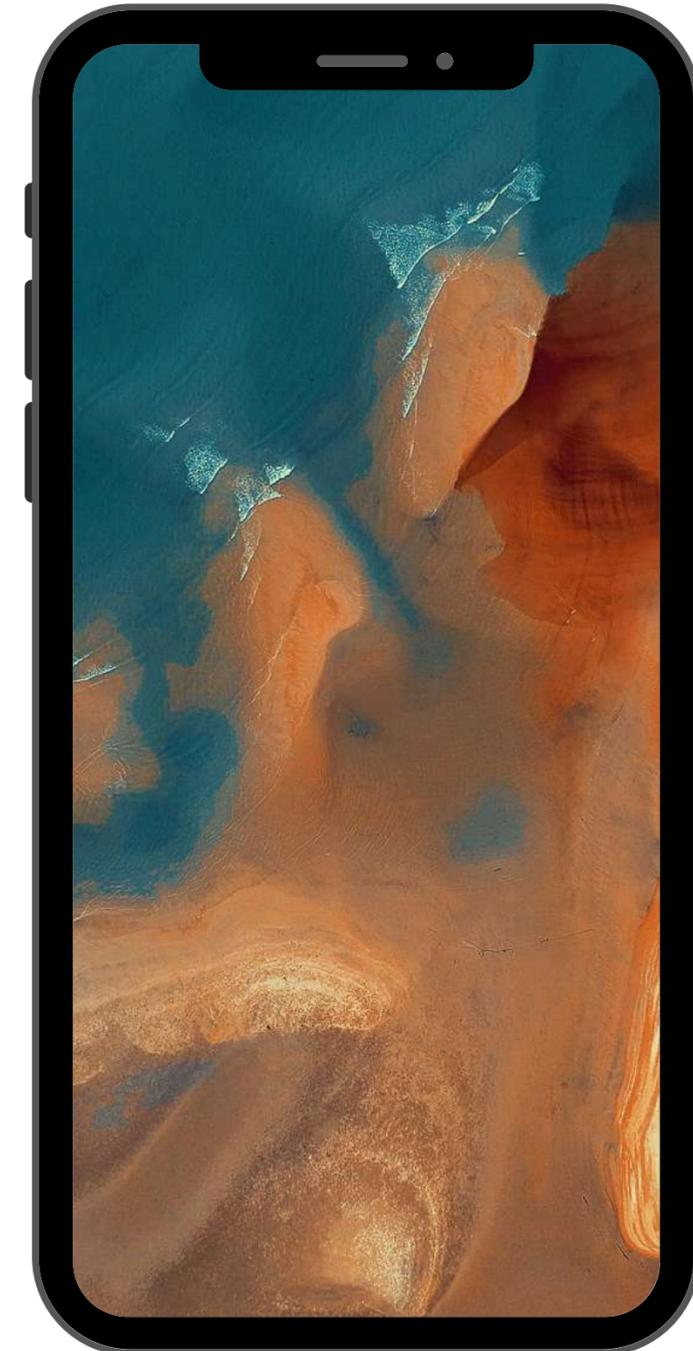
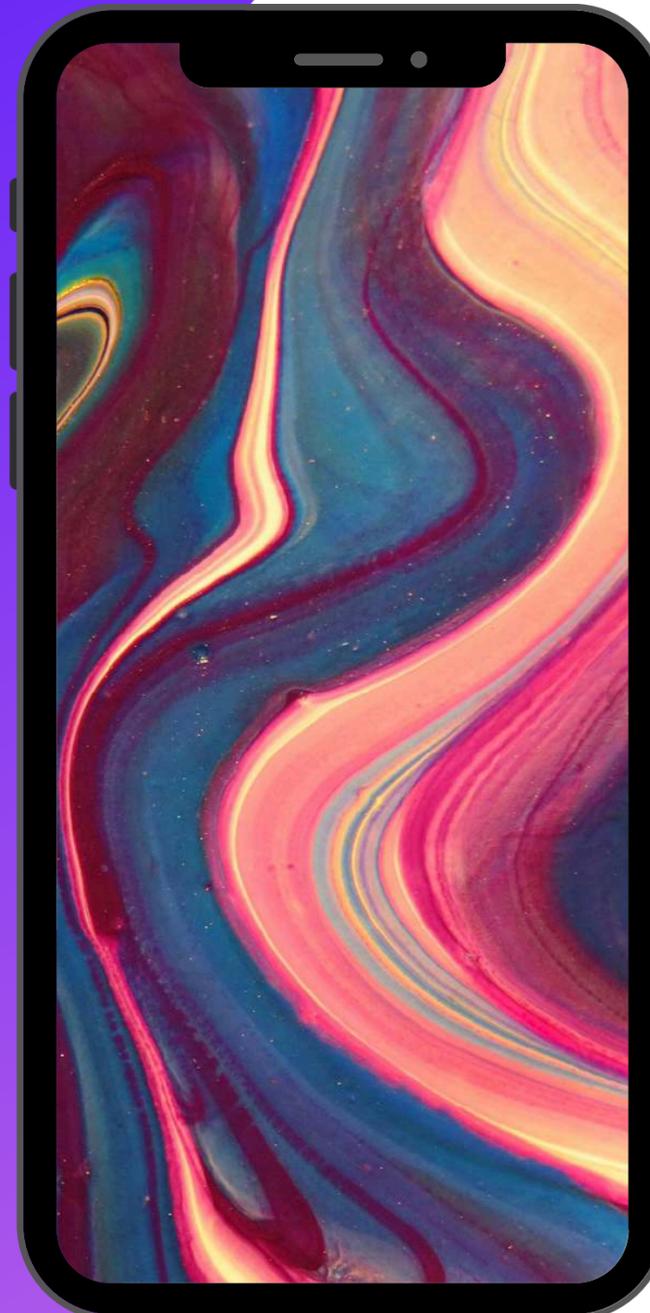
*Estudios han mostrado que un uso excesivo del móvil puede aumentar los niveles de ansiedad y depresión, especialmente entre los jóvenes que comparan sus vidas con las presentadas en redes sociales.*

## 2 Efectos en la salud física

Pasar mucho tiempo en el móvil puede llevar a problemas como fatiga ocular, trastornos del sueño (por el uso nocturno) y un estilo de vida sedentario, lo que contribuye a problemas de salud a largo plazo.

## 3 Relaciones interpersonales

La dependencia del móvil puede reducir las interacciones cara a cara, afectando las relaciones familiares y amistades.



# PREVENCION Y SOLUCIONES

## **Estrategias para establecer limites**

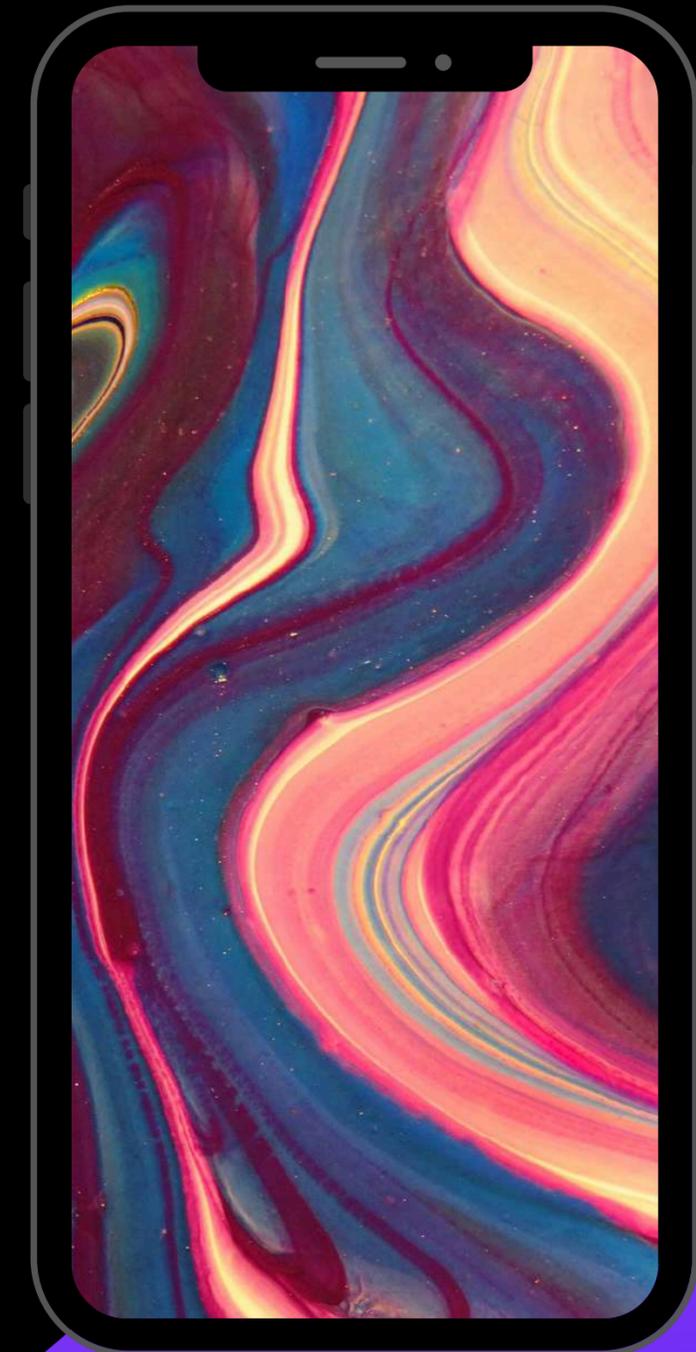
Es útil fijar horarios específicos para el uso del móvil y crear zonas libres de tecnología en casa.

## **Formentar activides alternativas**

Promover hobbies como leer, practicar deportes o socializar sin dispositivos puede ayudar a reducir la dependencia.

## **Promover un uso consciente del móvil**

Utilizar aplicaciones que monitorean el tiempo de pantalla puede ayudar a los usuarios a ser más conscientes de su uso diario.



# CONCLUSION

La adicción al móvil es un fenómeno creciente que requiere atención. Es fundamental encontrar un equilibrio en el uso del móvil para preservar nuestra salud mental y física, así como nuestras relaciones interpersonales. Ser conscientes de cómo usamos la tecnología es clave para disfrutar de sus beneficios sin caer en la dependencia.



GRACIAS

