

USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA

SECCIÓN 1

PERSPECTIVA TECNOLÓGICA

SECCIÓN 2

ANÁLISIS DEL USO DE LA TECNOLOGÍA

SECCIÓN 3

IMPACTOS DEL USO EXCESIVO

SECCIÓN 4

CONSIDERACIONES ACADÉMICAS SOBRE EL FUTURO TECNOLÓGICO

SECCIÓN 5

LINEAMIENTO PARA UN USO RESPONSABLE

UN
ENFOQUE
ACADÉMICO

PERSPECTIVA TECNOLÓGICA

El uso de la tecnología en el ámbito académico

En el contexto educativo, la tecnología se ha convertido en un recurso fundamental para facilitar el aprendizaje y ampliar el acceso al conocimiento. Plataformas virtuales, aplicaciones educativas y recursos digitales permiten desarrollar nuevas metodologías de enseñanza que promueven la participación activa y el aprendizaje autónomo de los estudiantes.

No obstante, el uso indiscriminado de la tecnología en el entorno académico puede generar efectos contraproducentes. La falta de límites en el tiempo de uso, la multitarea constante y la distracción digital pueden afectar la concentración, el rendimiento académico y la calidad del aprendizaje.



La tecnología en la sociedad

La tecnología digital se ha consolidado como uno de los principales motores de transformación social en el siglo XXI. Su presencia atraviesa casi todos los ámbitos de la vida cotidiana, desde la comunicación y el entretenimiento hasta la educación y el trabajo.

El acceso constante a dispositivos tecnológicos ha modificado la manera en que las personas se informan, interactúan y construyen conocimiento.



USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA

El uso excesivo de la tecnología se define como la utilización prolongada, repetitiva y poco regulada de dispositivos digitales, como teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y consolas, que interfiere con el desarrollo normal de las actividades cotidianas.

En la sociedad actual, la tecnología se ha integrado de forma tan profunda que muchas prácticas asociadas a su uso intensivo han sido normalizadas. Revisar constantemente el teléfono, permanecer conectado a redes sociales durante gran parte del día o utilizar dispositivos digitales incluso en momentos de descanso son conductas frecuentes que, en muchos casos, pasan desapercibidas.

Factores que favorecen el uso excesivo de la tecnología

Uno de los principales factores que favorecen el uso excesivo de la tecnología es la facilidad de acceso a dispositivos digitales. En la actualidad, la mayoría de los estudiantes cuenta con un teléfono inteligente con conexión permanente a internet, lo que permite un acceso inmediato a redes sociales, plataformas de entretenimiento y aplicaciones digitales en cualquier momento y lugar.

Otro factor relevante es el diseño de las propias plataformas digitales, las cuales están creadas para mantener la atención del usuario durante largos períodos de tiempo. Notificaciones constantes, contenido personalizado y sistemas de recompensa inmediata fomentan el uso continuo y dificultan la desconexión voluntaria.

Este tipo de estímulos refuerza hábitos de consumo prolongado de tecnología, especialmente en jóvenes. Además, el contexto social y educativo también influye significativamente. La creciente digitalización de la educación, aunque necesaria, puede contribuir al aumento del tiempo frente a las pantallas si no se establecen límites claros.

Un factor que contribuye al uso excesivo de la tecnología es la transformación de las dinámicas familiares y sociales. La reducción del tiempo de convivencia presencial, junto con el aumento de actividades individuales mediadas por pantallas, ha convertido a los dispositivos digitales en una alternativa frecuente para

Otro elemento relevante es la falta de alfabetización digital crítica. Aunque muchas personas dominan el uso técnico de dispositivos y aplicaciones, no siempre cuentan con herramientas para evaluar su impacto en la salud, el aprendizaje y las relaciones interpersonales. La ausencia de reflexión sobre los hábitos digitales dificulta la autorregulación y favorece un consumo tecnológico automático, en el que el uso excesivo se produce sin una intención consciente ni un control adecuado del





Factores que favorecen el uso excesivo de la tecnología

Uno de los principales factores que favorecen el uso excesivo de la tecnología es la facilidad de acceso a dispositivos digitales. La mayoría de los estudiantes cuenta con un teléfono inteligente con conexión permanente a internet, lo que permite un acceso a redes sociales, plataformas de entretenimiento y aplicaciones digitales en cualquier momento y lugar.

EDITORIAL

Tecnología y educación en la sociedad digital

La tecnología digital se ha consolidado como un eje fundamental en la transformación de la sociedad contemporánea. Su presencia es evidente en los ámbitos social, cultural y educativo, donde ha modificado de manera significativa las formas de comunicación, acceso a la información y construcción del conocimiento.

Este proceso digital también plantea desafíos que deben ser analizados con responsabilidad. El uso intensivo de dispositivos tecnológicos, especialmente en la población estudiantil, ha generado cambios en los hábitos de estudio, en la gestión del tiempo y en la forma de relacionarse con el entorno. La conectividad permanente y la rápida circulación de información exigen una reflexión crítica sobre cómo se integran estas herramientas en la vida cotidiana y en los procesos educativos.



Un aspecto importante es la manera en que están diseñadas las plataformas digitales, pensadas para captar y retener la atención del usuario durante largos períodos. Las notificaciones constantes, el contenido adaptado a cada persona y los sistemas de gratificación inmediata impulsan el uso continuo y hacen más difícil desconectarse de forma voluntaria. Estos estímulos fortalecen la formación de hábitos de consumo prolongado de tecnología, sobre todo entre los jóvenes.



Por otro lado, el entorno social y educativo también ejerce una influencia notable. La creciente incorporación de herramientas digitales en la educación, aunque necesaria, puede incrementar el tiempo frente a las pantallas si no se establecen límites adecuados. La presión académica, la escasez de opciones recreativas presenciales y la falta de formación en competencias digitales contribuyen a consolidar patrones de uso excesivo.



La normalización del uso intensivo de dispositivos digitales

El uso intensivo de dispositivos digitales se ha integrado de manera progresiva en la vida cotidiana hasta convertirse en una práctica social ampliamente aceptada. Actividades como permanecer conectado durante gran parte del día, revisar constantemente el teléfono móvil o utilizar múltiples dispositivos de forma simultánea se perciben hoy como comportamientos habituales.

La aceptación social del uso prolongado de dispositivos digitales se ve fortalecida por la creencia de que la conectividad constante resulta indispensable para estar informado, mantener la productividad y conservar la interacción social.

En muchos contextos, no responder de inmediato a mensajes o notificaciones puede interpretarse como desinterés o falta de compromiso, lo que fomenta una relación constante con la tecnología y limita los espacios de desconexión voluntaria. En el ámbito educativo, la normalización del uso intensivo de la tecnología se manifiesta en la integración constante de plataformas digitales, recursos virtuales y herramientas en línea.

“ Desconexión digital

Según un estudio del *Journal of Computer-Mediated Communication*, la desconexión digital intencional —como apartar los dispositivos y silenciar notificaciones— puede mejorar el bienestar subjetivo, especialmente cuando se realiza en contextos sociales presenciales, lo que sugiere que limitar el uso constante de tecnología ayuda a recuperar experiencias humanas directas y conexiones emocionales más profundas.

Si bien estos recursos aportan beneficios al proceso de enseñanza y aprendizaje, su uso continuo puede generar una dependencia que dificulta el desarrollo de habilidades como la atención sostenida, la reflexión profunda y la gestión autónoma del tiempo.

Asimismo, el uso intensivo de dispositivos digitales ha modificado las dinámicas de interacción social. Las conversaciones presenciales suelen verse interrumpidas por la revisión constante del teléfono, y las relaciones interpersonales se trasladan, en muchos casos, a espacios virtuales. Esta transformación puede afectar la calidad de la comunicación y reducir la capacidad de establecer vínculos sociales significativos fuera del entorno digital.



La conectividad permanente no garantiza una mejor calidad de vida; el verdadero desafío está en aprender a desconectarse cuando es necesario.

La normalización del uso intensivo de dispositivos digitales no debe entenderse como un fenómeno inevitable, sino como una construcción social que puede ser cuestionada y transformada. La idea de que estar permanentemente conectados es una condición natural de la vida contemporánea responde más a dinámicas culturales, económicas y tecnológicas que a una necesidad intrínseca de las personas. Por ello, resulta fundamental abrir espacios de reflexión crítica que permitan reconocer cómo los hábitos digitales se han instalado en nuestras rutinas y cómo influyen en la manera en que trabajamos, estudiamos, nos relacionamos y descansamos.

Diferencia entre uso académico y uso recreativo de la tecnología

La tecnología cumple múltiples funciones en la vida de los estudiantes, entre ellas el apoyo al aprendizaje y el entretenimiento. El uso académico de la tecnología está orientado a actividades como la investigación, la elaboración de trabajos, el acceso a plataformas educativas y la comunicación con docentes y compañeros con fines formativos.



Establecer límites claros y horarios definidos

Por otro lado, el uso recreativo se relaciona con el consumo de redes sociales, videojuegos, plataformas de streaming y otros contenidos digitales destinados al ocio. Este tipo de uso no es negativo en sí mismo; sin embargo, se vuelve problemático cuando ocupa un lugar predominante y desplaza las responsabilidades académicas y personales.

¿TE CUESTA ORGANIZAR TUS PENDIENTES?

Transforma tus tareas en metas alcanzables. Agenda, prioriza y recibe recordatorios para nunca dejar nada al azar.





Importancia de abordar el uso excesivo desde una perspectiva educativa

Abordar el uso excesivo de la tecnología desde una perspectiva educativa resulta fundamental para comprender el fenómeno de manera integral.



La educación no debe enfocarse únicamente en el uso técnico de las herramientas digitales, sino también en el desarrollo de una conciencia crítica sobre sus efectos y limitaciones.

Promover la educación digital implica enseñar a los estudiantes a gestionar su tiempo, reconocer los riesgos del uso excesivo y utilizar la tecnología como una herramienta de apoyo al aprendizaje, y no como un elemento de distracción constante. Este enfoque contribuye a formar usuarios responsables y autónomos.

Desde el ámbito académico, reflexionar sobre el uso excesivo de la tecnología permite diseñar estrategias pedagógicas que fomenten el equilibrio entre el entorno digital y la vida cotidiana. De esta manera, la tecnología se convierte en un recurso que potencia el aprendizaje, sin comprometer la salud, el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Por qué es importante hablar del uso excesivo de la tecnología



Impacto en la salud mental

El uso excesivo de la tecnología, especialmente de redes sociales y dispositivos móviles, ha sido vinculado con un aumento en los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Según expertos en psicología, la constante exposición a pantallas y la sobreestimulación digital pueden alterar el equilibrio emocional, dificultar el sueño y generar dependencia.



Deterioro de las relaciones sociales

Aunque la tecnología facilita la comunicación, su uso desmedido puede debilitar los vínculos humanos. Las interacciones cara a cara han sido reemplazadas por mensajes breves y videollamadas, lo que limita el desarrollo de habilidades sociales como la empatía y la assertividad. Investigaciones recientes advierten que esta tendencia puede generar aislamiento, conflictos familiares y una sensación de desconexión emocional, incluso cuando estamos rodeados de personas.

SECCIÓN 2

ANÁLISIS DEL USO DE LA TECNOLOGÍA



El análisis del uso de la tecnología en contextos académicos requiere una aproximación crítica que permita comprender no solo la frecuencia de su utilización, sino también las formas, finalidades y efectos que produce en los procesos de aprendizaje. Desde una perspectiva analítica, la tecnología no puede ser evaluada únicamente como un recurso instrumental, sino como un fenómeno que reconfigura prácticas educativas, dinámicas cognitivas y relaciones pedagógicas. Este enfoque permite identificar patrones de uso que influyen directamente en el rendimiento académico y en la construcción del cono-

Mientras que un uso orientado a fines académicos puede favorecer el acceso a información, la colaboración y el aprendizaje autónomo, un uso no regulado tiende a generar distracciones, sobrecarga cognitiva y fragmentación de la atención.

PATRONES DE CONSUMO DIGITAL ACADÉMICO

El crecimiento del internet, el acceso a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), y el uso creciente de dispositivos tecnológicos han transformado profundamente la forma en que nos comunicamos y relacionamos con el mundo. Este cambio ha permitido que los usuarios dejen de ser receptores pasivos para convertirse en actores activos del proceso comunicativo, capaces de interactuar, producir y compartir información en tiempo real.

Los patrones de consumo de noticias se refieren a los hábitos, preferencias y formas en que las personas acceden y procesan la información periodística.

Estos patrones han cambiado significativamente, especialmente entre los jóvenes, quienes tienden a informarse a través de redes

sociales de forma incidental, mostrando menor interés por los formatos tradicionales como la radio o la televisión (Feridouni & Ahmed-Mohamed, 2024). Esta transformación plantea desafíos importantes respecto a la confianza en los medios, la calidad del conocimiento adquirido y la construcción de ciudadanía.



El papel de las redes sociales en lo académico



RRSS EDUCATIVAS

Las redes sociales educativas hacen referencia a las plataformas digitales diseñadas para fomentar el aprendizaje y la interacción académica. Diferente a lo que pasa con las redes sociales convencionales, estas son herramientas orientadas al intercambio de conocimientos, la colaboración y el desarrollo de habilidades en un entorno seguro.



Algunos desafíos que presentan las redes sociales

1. **Riesgo de ciberacoso y grooming:** es indispensable implementar medidas de seguridad para prevenir situaciones de acoso escolar online, con el objetivo de proteger a los estudiantes.
2. **Possible distracción:** sin una adecuada regulación, estas plataformas podrían llegar a desviar la atención de los estudiantes de sus tareas académicas.
3. **Menos interacción presencial:** pese a que facilitan la comunicación virtual, no sustituyen la interacción cara a cara, fundamental y esencial para el desarrollo social y emocional de los estudiantes.
4. **Brecha digital:** en tanto que no todos los estudiantes cuentan con dispositivos electrónicos o una conexión estable a Internet, se pueden generar desigualdades en el acceso a los recursos educativos.
5. **Seguridad en redes sociales:** es fundamental en la tarea de garantizar la protección de los datos personales, así como la privacidad de los estudiantes en las redes sociales educativas.
6. **Dependencia tecnológica:** un uso excesivo de estas herramientas podría llevar a una dependencia de la tecnología, lo que, a su vez, disminuiría la capacidad de los estudiantes para aprender sin ella.

Recomendaciones para un buen uso de las redes sociales en educación

Para una implementación efectiva de las redes sociales en el aula, es importante seguir una serie de recomendaciones, algunas de ellas son:

- **Definir objetivos pedagógicos claros:** alinear el uso de las redes sociales con el plan de estudios de la clase, estableciendo metas medibles y específicas.
- **Establecer normas de uso:** regular el comportamiento online y proteger la privacidad de los estudiantes.
- **Seleccionar plataformas adecuadas:** priorizar las herramientas que son seguras y diseñadas ad hoc para el ámbito educativo, las que ofrezcan funciones relevantes y se adapten tanto a las necesidades de los estudiantes como del profesorado.
- **Capacitar a los docentes:** la formación en innovación educativa y tecnología es fundamental para una aplicación responsable de las redes sociales en el aula.
- **Monitorizar y evaluar el impacto:** realizar un seguimiento que sea continuo del uso de las redes sociales en el aula, con miras a evaluar su efectividad.

SEÑALES DE DEPENDENCIA TECNOLÓGICA



Uso temprano de dispositivos

El uso de dispositivos digitales forma parte de la vida diaria de personas de todas las edades. Teléfonos móviles, computadoras y tabletas se utilizan para estudiar, trabajar, comunicarse y entretenerte. Esta presencia constante de la tecnología ha modificado los hábitos sociales, la forma de aprender y la manera en que se organiza el tiempo cotidiano.

Si bien la tecnología facilita el acceso a la información y la comunicación inmediata, su uso continuo puede generar dependencia y reducir los espacios de interacción presencial. Comprender cómo se integra la tecnología en la rutina diaria es fundamental para identificar cuándo su uso es funcional y cuándo se vuelve excesivo.

Uso temprano de dispositivos

El uso de la tecnología no se limita a un solo grupo etario. Niños, jóvenes, adultos y personas mayores interactúan diariamente con dispositivos digitales, aunque con diferentes propósitos. Mientras algunos los utilizan como herramientas educativas o laborales, otros los emplean principalmente para el entretenimiento y la comunicación.

Esta diversidad de usos demuestra que la tecnología se ha convertido en un elemento transversal de la sociedad, lo que refuerza la necesidad de promover un uso consciente y equilibrado en todos los grupos de edad.



EFEKTOS DEL USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA

Estrés mental

La sobrecarga de información y la presión por estar siempre disponible pueden generar ansiedad y agotamiento mental.

Fatiga visual

Pasar muchas horas frente a pantallas puede causar sequedad, visión borrosa y cansancio ocular. Es recomendable hacer pausas cada 20 minutos.

Dolor de cuello

Mantener la cabeza inclinada hacia adelante durante largos períodos frente a pantallas puede generar tensión muscular y dolor cervical.

Malestar estomacal

Comer frente a pantallas distrae del proceso digestivo, lo que puede causar indigestión y malos hábitos alimenticios.

Palpitaciones

El sedentarismo y el estrés por sobrecarga digital pueden afectar el ritmo cardíaco y aumentar la ansiedad.

Dolor en muñecas

El uso repetitivo del teclado y mouse puede causar tensión o síndrome del túnel carpiano en las manos y muñecas.

Dolor de cabeza

La luz azul y el esfuerzo visual prolongado pueden provocar cefaleas frecuentes, especialmente en ambientes mal iluminados.

Mareos

El exceso de estímulos visuales y la falta de movimiento físico pueden generar sensación de vértigo o desequilibrio.

Dolor dental

El estrés digital puede provocar bruxismo (rechinar de dientes), lo que genera molestias en la mandíbula y desgaste dental.

Mala postura

Sentarse por horas sin una posición adecuada puede provocar dolores en la espalda, cuello y hombros.

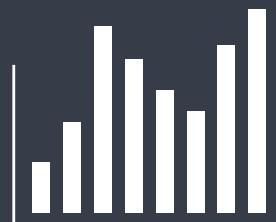
Aumento de peso

Mantener la cabeza inclinada hacia adelante durante largos períodos frente a pantallas puede generar tensión muscular y dolor cervical.

Alteración del sueño

El uso de pantallas antes de dormir interfiere con la producción de melatonina, dificultando el descanso profundo.

Uso diario de dispositivos tecnológicos por edad



Este gráfico muestra cómo varía el tiempo de uso de tecnología según el grupo etario. Las barras indican que los adolescentes y jóvenes adultos son quienes más horas dedican a pantallas, mientras que los adultos mayores presentan un uso más moderado.

Evolución del uso de tecnología en la última década



La línea representa el crecimiento constante del uso de dispositivos digitales desde 2015 hasta 2025. Se observan picos en años clave, como durante la pandemia, donde el uso se disparó por el teletrabajo y la educación virtual.

Distribución de actividades digitales



Este gráfico muestra cómo se reparte el tiempo frente a pantallas: redes sociales, entretenimiento, trabajo/estudio, compras en línea y otros. El segmento más grande corresponde a redes sociales, seguido por actividades laborales y educativas.

Comparación de efectos físicos, mentales y sociales



Las tres líneas representan el impacto del uso excesivo en distintas áreas: salud física (dolores, fatiga), salud mental (estrés, ansiedad) y relaciones sociales (aislamiento). Se observa que todos los efectos aumentan con el tiempo de exposición V.

SECCIÓN 3

IMPACTOS DEL USO EXCESIVO

El impacto de la exposición a pantallas digitales en la salud ocular

En la era digital, pasamos varias horas frente a pantallas de teléfonos y computadoras. Esta exposición prolongada puede causar problemas oculares, conocidos como síndrome visual informático.

Las pantallas en la salud visual, ¿cómo influyen?

La tecnología de las pantallas está claro que ha supuesto un gran avance en el aprendizaje. Sin embargo, los niños cada vez comienzan a utilizar más tempranamente la tecnología digital.

Pero, el uso prolongado de las pantallas como el móvil, tableta o portátil puede inducir alteraciones en la visión. Incluso, no sólo en los niños pueden manifestarse alteraciones en la visión por un uso de las pantallas.



Las pantallas en la salud visual, ¿cómo influyen?

El Síndrome Visual Informático es frecuente que se produce en universitarios o tras horas de trabajo en frente del ordenador. De hecho, se estima que afecta aproximadamente a unos 60 millones de personas a nivel mundial. Para su prevención, se recomienda realizar descansos visuales cada 45 minutos de estar en frente de las pantallas aproximadamente. Incluso, para relajar la visión después de la utilización de las pantallas se aconseja la realización de deportes al aire libre. Dichos consejos permitirán relajar la acomodación mejorando la visión a todas las distancias.



¿Existen otras consideraciones para tener en cuenta por las pantallas?

Otras consideraciones se deben tener en cuenta sobre las pantallas en la salud visual por la luz azul que emiten. De hecho, cuando se utilizan las pantallas digitales antes de acostarse, pueden inducir dificultad en el sueño.



¿Qué es el Síndrome de Visión por Computadora?

El síndrome visual informático, también conocido como fatiga visual digital, es un conjunto de problemas oculares y visuales derivados del uso prolongado de dispositivos digitales. Esta afección puede afectar a personas de todas las edades, pero es especialmente frecuente entre quienes pasan gran parte del día trabajando con computadoras, tabletas o teléfonos inteligentes.



Síntomas comunes del tiempo excesivo frente a la pantalla

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, puede ser una señal de que está pasando demasiado tiempo frente a pantallas digitales: Molestias o fatiga ocular, Dolores de cabeza, Visión borrosa o doble, Ojos secos o rojos, Dolor de cuello o de hombros, Dificultad para enfocar o concentrarse

Implicaciones emocionales del uso intensivo de entornos digitales

El uso intensivo de entornos digitales se ha vinculado con diversas implicaciones emocionales que afectan el bienestar psicológico de las personas. La exposición constante a notificaciones, mensajes y contenidos digitales genera un estado de alerta permanente que puede derivar en niveles elevados de estrés.

La comparación social, la búsqueda de validación externa y la presión por mantener una presencia activa en entornos virtuales pueden influir negativamente en la percepción personal y la autoestima. Estas dinámicas emocionales se intensifican cuando el uso de la tecnología reemplaza espacios de interacción presencial y apoyo social directo.

En relación con la regulación emocional, el uso excesivo de entornos digitales puede limitar la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones. La inmediatez del entorno digital favorece respuestas impulsivas y reduce el tiempo de reflexión ante estímulos emocionales.



En el ámbito social, el exceso de conectividad tiende a provocar aislamiento, debilitando las habilidades de comunicación interpersonal y reduciendo la calidad de las relaciones humanas.

Cambios en las habilidades de comunicación interpersonal

El impacto de la tecnología en las habilidades de comunicación interpersonal dentro del ámbito educativo ha generado transformaciones sustanciales en la manera en que estudiantes y docentes interactúan. Las plataformas digitales y los entornos virtuales de aprendizaje han ampliado las posibilidades de intercambio, favoreciendo la colaboración y el acceso inmediato a la información.

Sin embargo, esta evolución también ha modificado los códigos comunicativos tradicionales, al incorporar recursos multimedia y nuevas formas de expresión que requieren competencias específicas para garantizar la claridad y la efectividad del mensaje.



Repercusiones del uso excesivo de tecnología en el bienestar integral

A nivel psicológico, la constante interacción con entornos digitales puede producir dependencia tecnológica, ansiedad y dificultades en la regulación emocional, especialmente cuando se sustituye la interacción presencial por vínculos virtuales.

Uso excesivo de dispositivos móviles provoca alteraciones del sueño

Para evitar complicaciones se deben establecer horarios de descanso y evitar el uso de dispositivos móviles por lo menos dos horas antes de dormir, con el objetivo de conciliar el sueño de inmediato.

El sueño se divide en cuatro fases: sueño ligero, profundo o de ondas lentas, y de movimientos oculares rápidos, que se presenta a los 90 minutos de que la persona se quedó dormida.



Fases del Sueño No REM (NREM)

01

Fase N1 (Adormecimiento):
La transición entre la vigilia y el sueño, muy ligera.

02

Fase N2 (Sueño Ligero):
El cuerpo se relaja, la temperatura baja y la actividad cerebral disminuye, preparando para el sueño profundo.

03

Fase N3 (Sueño Profundo o de Ondas Lentas):
El sueño más reparador, donde el cuerpo se recupera y el sistema inmune se refuerza.

04

Sueño REM:
Es la fase donde ocurren los sueños más vívidos, el cerebro está muy activo (similar a la vigilia) y el cuerpo se paraliza temporalmente (atonía muscular), lo cual evita que actuemos nuestros sueños. Es clave para la memoria y el aprendizaje.

Efectos del uso excesivo de tecnología en la autonomía personal

El uso excesivo de internet en niños y adolescentes puede tener efectos negativos en su salud mental. Estudios realizados por la Sociedad Ecuatoriana de Psicología han demostrado que el tiempo excesivo frente a pantallas y el acceso a contenido inapropiado en línea pueden desencadenar problemas de ansiedad, depresión y aislamiento social. Además, la adicción a internet puede llevar a la falta de sueño, lo que tiene un impacto directo en el bienestar emocional y cognitivo de los jóvenes.

Sedentarismo y consecuencias físicas asociadas al uso prolongado de dispositivos

El uso prolongado de dispositivos tecnológicos ha intensificado las conductas sedentarias en la sociedad contemporánea, generando repercusiones directas en la salud física de los individuos. La permanencia excesiva frente a pantallas reduce la actividad motora y favorece la aparición de problemas como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.



Relación entre el uso excesivo de tecnología y el rendimiento académico

El uso de la tecnología en los procesos de enseñanza y aprendizaje es un componente fundamental para docentes y estudiantes en cualquier disciplina académica. Su integración no solo optimiza la adquisición del conocimiento, sino que también fomenta el desarrollo de competencias digitales esenciales en la era contemporánea. La tecnología, al igual que otras innovaciones, emerge como una respuesta a las crecientes demandas del ámbito educativo, facilitando la adaptación a nuevos paradigmas de enseñanza.

VENTAJAS

- Mejoras en las comunicaciones: El transporte de personas y los métodos de comunicación entre individuos han mejorado mucho gracias a la tecnología, brindando una mayor facilidad en las comunicaciones dentro o fuera del salón de clases.
- Acceso a la información: En la actualidad, tenemos acceso a información prácticamente ilimitada gracias a la tecnología.
- Avances en la ciencia: La creación de nuevas máquinas, destinadas a los investigadores, ha traído consigo grandes avances y descubrimientos en áreas tan importantes como la medicina.
- La tecnología y la comunicación: Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación son un banco de herramientas esenciales, siendo un medio de comunicación en el proceso educativo actual, de tal manera, que facilitan el intercambio de conocimientos entre docente y estudiante, debido a esto se expone que la nueva aplicación pedagógica sea orientada a la curiosidad y a la motivación en cada estudiante, cambiando los roles, donde su docente ya no es quien gesta el conocimiento, sino una guía hacia el futuro educativo.

DESVENTAJA

- Aislamiento social: El uso excesivo de redes sociales y plataformas digitales ha incrementado la sensación de soledad en muchas personas.
- Afectaciones psicológicas: La exposición constante a modelos idealizados de personas ha generado desequilibrios emocionales, como depresión y otros trastornos.
- Sedentarismo: El auge de dispositivos como los patinetes eléctricos ha contribuido a un estilo de vida menos activo, afectando la salud física y el rendimiento académico.
- Otra desventaja es que el uso excesivo de la tecnología en el ámbito educativo puede generar diversas dificultades que afectan el rendimiento académico de los estudiantes. Uno de los principales problemas es la dependencia tecnológica, ya que los alumnos pueden volverse incapaces de resolver problemas sin la ayuda de dispositivos electrónicos. La falta de conocimientos previos sobre el uso de herramientas digitales puede generar frustración y dificultades en el aprendizaje. Existe el riesgo de que los estudiantes accedan a páginas con virus o contenidos ilegales, lo que pone en peligro su seguridad digital y puede afectar su desempeño escolar.



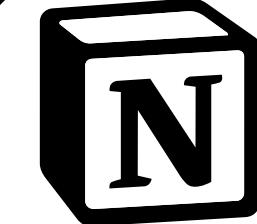
Impacto del uso excesivo de tecnología en la gestión del tiempo magna

El uso excesivo de la tecnología ha generado repercusiones significativas en la gestión del tiempo, afectando tanto la productividad académica como la organización personal.

La constante exposición a dispositivos electrónicos y plataformas digitales suele derivar en distracciones prolongadas, como el consumo de redes sociales o contenidos de entretenimiento.

En el ámbito académico, los estudiantes que dependen en exceso de herramientas digitales pueden experimentar una disminución en su rendimiento, al dedicar más horas a actividades no prioritarias que al estudio.

Además, la hiperconectividad produce una fragmentación de la atención, lo que impide establecer rutinas disciplinadas y afecta la calidad del aprendizaje.



La navaja suiza de la productividad Organízalo TODO



Notas y documentos



Bases de conocimiento



Tareas y proyectos



Bases de datos

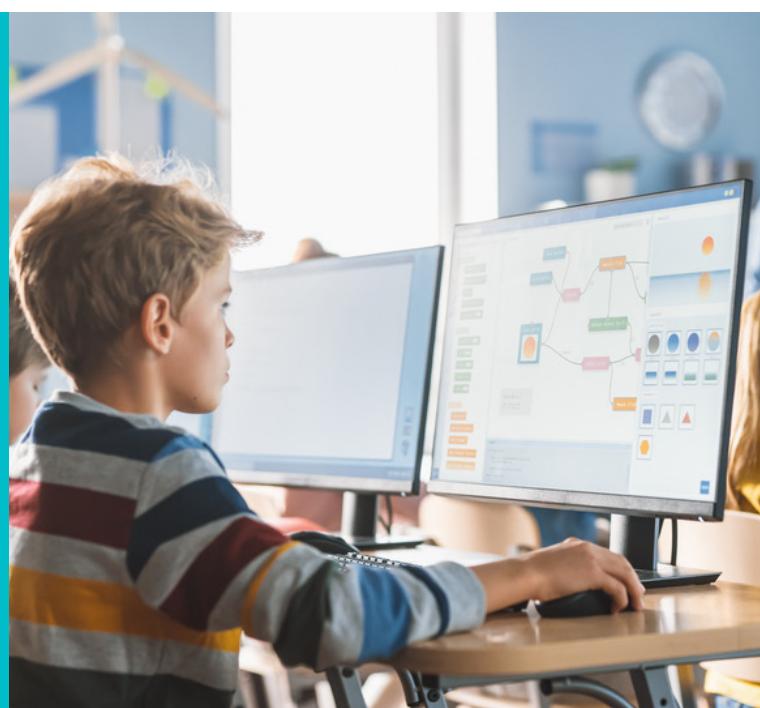
Gestión del tiempo y bienestar académico integral.

El uso excesivo de la tecnología fragmenta la atención y dificulta la concentración en tareas prioritarias. Las constantes notificaciones y distracciones digitales generan pérdida de tiempo y reducen la productividad académica. Además, esta dinámica incrementa la sensación de agotamiento mental y disminuye la calidad del aprendizaje, al impedir un enfoque sostenido en actividades relevantes.

Para contrarrestar estos efectos, es necesario aplicar estrategias de autorregulación como la planificación de actividades, el control del tiempo en redes sociales y la incorporación de pausas programadas. Estas prácticas fortalecen la disciplina y mejoran la gestión del tiempo en entornos digitales.



Según Cedeño, Vásquez y Maldonado (2023), el uso de estas tecnologías puede tener un impacto considerable en el rendimiento académico al facilitar nuevas formas de interacción y aprendizaje.



SECCIÓN 4

CONSIDERACIONES

ACADÉMICAS SOBRE EL FUTURO TECNOLÓGICO



Integración social

Destaca la interacción comunitaria y la colaboración en espacios digitales, fortaleciendo la construcción de redes y

Generación de ideas

Simboliza la innovación y creatividad que surgen del uso de herramientas tecnológicas en procesos de aprendizaje y trabajo.

Comunicación móvil

Representa la conectividad constante mediante dispositivos portátiles, facilitando el acceso inmediato a información y perso-

Gestión informativa

Incluye el manejo de correos, datos y búsquedas digitales, esenciales para la organización académica y profesional.



Innovación y transformación académica

Tecnologías emergentes y su impacto en los modelos académicos

Las tecnologías emergentes han generado transformaciones significativas en los modelos académicos tradicionales, redefiniendo la manera en que se produce, transmite y evalúa el conocimiento. Herramientas como la inteligencia artificial, la automatización y los entornos virtuales han ampliado las posibilidades de acceso a la información y han modificado las dinámicas de la educación superior. Estas tecnologías no solo actúan como recursos de apoyo, sino que influyen directamente en la estructura y organización de los sistemas académicos.

La inteligencia artificial (IA) se ha convertido en uno de los principales motores de cambio dentro del ámbito académico. Su aplicación permite la automatización de procesos administrativos, la personalización de experiencias de aprendizaje y el análisis de grandes volúmenes de datos académicos. La IA facilita el seguimiento del progreso estudiantil y la identificación de necesidades específicas, lo que contribuye a una gestión más eficiente. Sin embargo, su incorporación plantea desafíos relacionados con la ética, la transparencia y la dependencia.

Los entornos virtuales de aprendizaje han consolidado modelos académicos más flexibles y dinámicos. A través de plataformas digitales, aulas virtuales y espacios colaborativos en línea, se ha ampliado la posibilidad de interacción académica más allá de los límites físicos. Estos entornos favorecen la educación a distancia, el aprendizaje autónomo y la colaboración interdisciplinaria, aunque también exigen estrategias claras para garantizar la calidad académica y la participación activa.



Reconfiguración de los procesos de enseñanza aprendizaje en entornos digitales

La incorporación de entornos digitales ha generado una reconfiguración profunda de los procesos de enseñanza-aprendizaje, modificando las dinámicas tradicionales del ámbito académico. La digitalización del conocimiento ha ampliado el acceso a recursos educativos y ha diversificado las formas de interacción entre docentes, estudiantes y contenidos. En este contexto, el aprendizaje deja de estar limitado al espacio físico del aula y se desarrolla en escenarios virtuales que favorecen la flexibilidad y la

Esta transformación implica un cambio en el rol de los actores del proceso educativo. El docente asume funciones de mediador, orientador y diseñador de experiencias de aprendizaje, mientras que el estudiante adopta una participación más activa y autorregulada.

Los procesos de enseñanza-aprendizaje en entornos digitales requieren nuevas estrategias de evaluación y seguimiento académico. La evaluación continua, el uso de herramientas digitales para el monitoreo del progreso y la retroalimentación inmediata se convierten en elementos clave para garantizar la calidad del aprendizaje. Estas prácticas permiten una valoración más integral de las competencias desarrolladas, más allá de los métodos tradicionales de evaluación.

No obstante, la reconfiguración de estos procesos también plantea desafíos significativos. La brecha digital, la sobrecarga de información y la necesidad de desarrollar competencias digitales críticas son aspectos que deben ser considerados por las instituciones académicas. En este sentido, la adaptación a los entornos digitales exige una planificación institucional que asegure el equilibrio entre innovación tecnológica, inclusión y rigor académico.





Nuevas dinámicas de producción y circulación del conocimiento

El desarrollo de entornos digitales ha transformado de manera significativa las dinámicas de producción del conocimiento en el ámbito académico. La investigación ya no se limita a espacios físicos o a procesos individuales, sino que se apoya en plataformas digitales que facilitan el trabajo colaborativo, el acceso a bases de datos especializadas y el intercambio constante de información. Estas condiciones han acelerado los procesos de generación de conocimiento y han ampliado las posibilidades de participación académica a nivel global.

En cuanto a la circulación del conocimiento, los medios digitales han reducido las barreras tradicionales de difusión académica. El acceso abierto, las revistas digitales, los repositorios institucionales y las plataformas académicas permiten que los resultados de investigaciones lleguen a públicos más amplios y diversos.

Este cambio ha favorecido la democratización del conocimiento, al tiempo que plantea nuevos desafíos relacionados con la calidad, la validación de la información y la propiedad intelectual.

Las nuevas dinámicas digitales han modificado la relación entre productores y consumidores de conocimiento. Los estudiantes y académicos no solo acceden a información, sino que también participan activamente en su construcción y difusión mediante publicaciones digitales, foros académicos y redes de investigación. Este modelo más interactivo exige el desarrollo de competencias críticas para evaluar la información, garantizar el rigor académico y promover una circulación responsable del conocimiento en entornos digitales.

Ética y responsabilidad digital

La ética y la responsabilidad digital se han convertido en elementos fundamentales en el uso y desarrollo de tecnologías dentro del ámbito académico y social. El acceso masivo a la información, el uso de plataformas digitales y la aplicación de tecnologías emergentes plantean dilemas relacionados con la privacidad, la protección de datos y el uso adecuado de la información.

La responsabilidad digital se vincula con la formación de usuarios conscientes y críticos capaces de utilizar la tecnología de manera informada y equilibrada. En el ámbito académico, esto supone fomentar prácticas responsables como la integridad académica, el uso ético de herramientas digitales y la prevención de la desinformación.





Evaluación académica y acreditación en contextos tecnológicos

La incorporación de tecnologías digitales ha transformado los procesos de evaluación académica, introduciendo nuevas metodologías y herramientas que permiten un seguimiento más continuo y flexible del aprendizaje. Plataformas virtuales, sistemas de gestión del aprendizaje y herramientas de evaluación en línea facilitan la recopilación de evidencias, la retroalimentación inmediata y el análisis del desempeño académico. Estos cambios amplían las posibilidades de evaluación, pero también exigen criterios claros que garanticen la validez, la confiabilidad y la equidad de los procesos evaluativos.

Las instituciones deben demostrar no solo el cumplimiento de contenidos curriculares, sino también la adecuada integración de tecnologías en los procesos formativos.

La evaluación y acreditación en contextos tecnológicos plantean desafíos relacionados con la integridad académica y la transparencia. El uso de herramientas digitales requiere mecanismos que prevengan prácticas deshonestas y que promuevan una cultura de responsabilidad académica. En este sentido, la implementación de políticas claras, el uso ético de tecnologías y la formación continua de la comunidad académica resultan esenciales para garantizar procesos de evaluación y acreditación sólidos y confiables en entornos digitales.



La rápida evolución de las herramientas digitales puede superar los criterios tradicionales de calidad, lo que obliga a las instituciones a actualizar sus políticas y estándares.

La digitalización de los procesos evaluativos también ha generado una transformación en la forma en que se documenta y valida el aprendizaje. El uso de portafolios digitales, evaluaciones automatizadas y registros electrónicos permite un seguimiento más sistemático del desempeño académico a lo largo del tiempo. Estas herramientas facilitan la trazabilidad de los resultados y aportan evidencia objetiva para los procesos de acreditación, fortaleciendo la transparencia y la rendición de cuentas institucional.

La formación académica se enfrenta a desafíos significativos en un contexto marcado por el avance constante de la tecnología. Este escenario exige una formación que no solo integre herramientas tecnológicas, sino que fortalezca el pensamiento crítico, la capacidad de análisis y la toma de decisiones informadas.

Los cambios tecnológicos demandan una actualización continua de los planes de estudio y de las competencias académicas. La alfabetización digital, el manejo ético de la información y la comprensión de tecnologías emergentes se convierten en componentes esenciales de la formación académica. Estas competencias permiten a los estudiantes desenvolverse de manera responsable en entornos digitales y enfrentar los retos profesionales asociados a la automatización y la digitalización del conocimiento.

La calidad académica en entornos digitales se ha convertido en un criterio central para las instituciones de educación superior que incorporan tecnologías en sus procesos formativos.

El uso intensivo de herramientas digitales

La formación académica también debe considerar el equilibrio entre la innovación tecnológica y el desarrollo integral del estudiante. El uso intensivo de herramientas digitales no garantiza, por sí solo, una educación de calidad. Resulta fundamental promover metodologías que integren la tecnología de forma estratégica, favoreciendo la reflexión, la interacción académica y el aprendizaje significativo.

ES TU
**SITIO
ACADEMICO
CONFIABLE**



LISTO
Para Investigar
MEJOR



Google Scholar

¿LISTO PARA APRENDER MEJOR?



SECCIÓN 5

LINEAMIENTOS PARA UN USO RESPONSABLE

NO, A LA ADICCIÓN TECNOLÓGICA



NO, ADICCIÓN A LOS CELULARES



NO, ADICCIÓN A LOS JUEGOS





RECOMENDACIONES

El uso responsable de la tecnología constituye un aspecto fundamental en la construcción de entornos académicos saludables y sostenibles. Frente al uso excesivo de dispositivos digitales y a los impactos analizados a lo largo de esta revista, resulta necesario establecer lineamientos que orienten una interacción consciente y equilibrada con la tecnología. Estos lineamientos no buscan limitar el acceso a las herramientas digitales, sino promover su utilización de manera crítica, ética y acorde a los objetivos académicos y al bienestar integral de las personas.

Uso con propósito académico y formativo

Plantear que la tecnología debe utilizarse con objetivos definidos, priorizando su función académica y formativa. Diferenciar el uso orientado al aprendizaje del uso meramente recreativo, promoviendo una relación más intencional con las herramientas digitales. Promover un uso consciente de la tecnología implica reconocer su potencial como recurso formativo, sin desplazar la reflexión, la interacción académica y el desarrollo integral del estudiante.

CONCIENCIA SOBRE EL TIEMPO DE USO

Hablar sobre la importancia de reconocer cuánto tiempo se dedica a los dispositivos digitales y cómo este uso influye en el rendimiento académico y el bienestar personal. Enfatizar la necesidad de establecer límites claros que eviten el uso prolongado e innecesario de la tecnología. La gestión responsable del tiempo de uso favorece el establecimiento de límites que contribuyen a un equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar personal. Regular los períodos de conexión, programar pausas y priorizar actividades formativas ayuda a reducir la sobreexposición a la tecnología.

Características del uso con propósito académico

- Intencionalidad formativa
- Selección crítica de herramientas
- Optimización del tiempo académico



EDITORIAL

Juan García

La falta de evidencia o consenso en torno a la adicción a una tecnología en concreto no significa que no haya problemas por un mal uso de los móviles. Cada vez más personas se ven a sí mismas como «adictas» al móvil, pero utilizando el término para expresar que pasan más tiempo usando el móvil del que les gustaría.

Creo que gran parte de nosotros preferiríamos ver otro episodio de nuestra serie favorita antes que ponernos a fregar los platos, pero no por ello tenemos un problema médico. La diferencia entre tratar a los menores como adictos al móvil a tratarlos como personas que tienen que ir adquiriendo buenos hábitos de cara a su autonomía e independencia es crucial. Cuando hablamos de enfermedad ellos mismos sienten que el «enganche» a estas apps es ajeno a ellos o que poco pueden hacer. Es como quien coge la gripe o un virus: a tomar las pastillas y esperar a que pase.

Conciencia y autorregulación del tiempo digital

Las soluciones propuestas para reducir el tiempo de uso del móvil suelen pecar de drásticas. Se habla incluso de «desintoxicación digital» cuando no nos queda más remedio que aprender a convivir con la tecnología. Parece más certero añadir pequeños elementos de fricción o ir aumentándolos en la medida en la que necesitemos recuperar ese tiempo que nos secuestra el móvil. Algunos de estos elementos, de menos a más, pueden ser:

- **Personaliza las notificaciones de la aplicación.** Una notificación es una interrupción. Una interrupción hace que cambias de tarea y el cambio sistemático de unas tareas a otras (mal llamado multitarea) genera ansiedad y otros efectos negativos. ¿Realmente necesitas que Instagram te notifique TODO?
- **Desactiva las notificaciones de la aplicación a ratos.** Si necesitas saber si hay algo nuevo eres tú quien entra a la aplicación a mirar, no la aplicación quien viene a gritarte lo que está pasando. Puedes hacerlo cómodamente con el modo «No molestar», que puedes personalizar dentro de la configuración. Si esos ratos te notas más tranquilo prueba a dejarlas desactivadas cada vez
- **Cambiar la app de sitio en el teléfono móvil.** Parece una tontería pero la memoria muscular es fantástica y es fácil que asociemos el levantarnos, coger el móvil y poner el dedo en el mismo sitio para ver un contenido; o que lo hagamos en momentos de ansiedad. Cambiar de lugar esa app nos hace más conscientes del movimiento.
- **Habilitar varias cuentas de usuario en el móvil.** En una cuenta secundaria puedes poner las apps que sea más de ocio o redes sociales y dejar el perfil principal para lo más necesario. Una versión más dura de la idea anterior de ponerlo a desmano.
- **Mantener espacios físicos sin móvil, si es apagado mejor.** No se trata de un fin de semana sin móvil, se trata de encontrar un espacio en tu rutina donde el móvil esté apagado. Puede ser a la hora de comer o sobre todo una hora antes de irte a la cama. Apagarlo es mejor que el modo avión porque de querer encenderlo de nuevo tienes que seguir más pasos. Además la alarma del despertador normalmente funciona con el teléfono apagado y siempre puedes comprarte un despertador tipo Alexa o aún más tradicional.



Tu educación al alcance de un clic

Khan Academy te ofrece miles de lecciones en video, ejercicios interactivos y explicaciones claras para que avances paso a paso. Explora temas como ciencias, historia, economía, arte digital y más. Ideal para estudiantes, docentes y autodidactas.



Aprende a tu ritmo,
sin presiones.



Desde matemáticas
hasta programación.



Gratis, sin límites.

¡Miles de lecciones esperando por ti!



Uso intencional de la tecnología en contextos académicos

El uso intencional de la tecnología en contextos académicos se entiende como la incorporación deliberada y sistemática de recursos digitales orientados al fortalecimiento de los procesos de enseñanza, aprendizaje e investigación.



La ausencia de una intencionalidad definida en el uso de la tecnología puede derivar en prácticas fragmentadas que afectan la calidad del aprendizaje y generan sobreexposición digital. Por esta razón, la literatura académica enfatiza la necesidad de establecer lineamientos institucionales que orienten el uso de los entornos digitales, promoviendo una interacción reflexiva y regulada.

Dichos lineamientos permiten minimizar los efectos negativos asociados al uso excesivo y potencian la coherencia entre las prácticas tecnológicas y los objetivos académicos.

Desde una perspectiva investigativa, el uso intencional de la tecnología se consolida como un elemento clave para la innovación académica y la transformación de los modelos educativos. Su aplicación estratégica posibilita la creación de entornos de aprendizaje más dinámicos, colaborativos y adaptativos, sin comprometer el rigor académico ni la profundidad conceptual. Este enfoque refuerza la necesidad de repensar el papel de la tecnología como una herramienta al servicio del conocimiento y del desarrollo académico integral.

Desde una perspectiva analítica, este enfoque se distancia

del uso instrumental o recreativo de la tecnología, para situarla como un componente estratégico dentro de los modelos educativos contemporáneos. La selección de herramientas digitales bajo criterios pedagógicos y académicos permite alinear su uso con los objetivos formativos y con los resultados de aprendizaje esperados.

Diversos estudios señalan que la integración planificada de tecnologías educativas favorece el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, tales como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la autonomía académica. El uso intencional de plataformas virtuales, repositorios digitales y recursos interactivos contribuye a la optimización del tiempo de estudio y al acceso a información especializada, siempre que su implementación responda a una lógica metodológica clara. En este sentido, la tecnología actúa como mediadora del conocimiento y no como un fin en sí misma.



Vivimos en una era digital, donde la tecnología y la conectividad se han convertido en partes fundamentales de nuestras vidas.

El bienestar digital es esencial en la sociedad actual por varias razones clave, especialmente si tenemos en cuenta que hay una serie de perjuicios que pueden restar en lugar de sumar si hablamos de tecnología y conectividad y debemos tratar de contrarrestar. Por ejemplo:

• Salud mental

El uso excesivo de la tecnología puede tener un impacto negativo en la salud mental. Las redes sociales, por ejemplo, pueden contribuir a la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, especialmente cuando se comparan las vidas aparentemente perfectas de otros en línea con la propia realidad.

• Productividad

Mejora la salud física y mental de los trabajadores mejora con el bienestar digital, porque el uso incontrolado de dispositivos digitales puede distraernos y reducir nuestra productividad en el trabajo o en nuestras tareas diarias. La constante interrupción de notificaciones y la multitarea pueden afectar negativamente nuestra capacidad para concentrarnos.

• Relaciones interpersonales

El tiempo excesivo dedicado a la tecnología puede llevar a la alienación social. Las personas pueden descuidar las relaciones en persona en favor de las interacciones en línea, lo que puede debilitar las conexiones humanas genuinas.

• Salud física

Permite que los trabajadores descansen mejor por la noche y estén más activos por el día, porque el sedentarismo relacionado con el uso prolongado de dispositivos digitales y el tiempo frente a las pantallas puede tener efectos perjudiciales para la salud física, incluyendo problemas de postura, obesidad y trastornos del sueño. El bienestar digital ayuda a facilitar el descanso.

¿Cómo conseguir el bienestar digital?

1. Establecer límites de tiempo

Es importante establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos y redes sociales. Esto puede incluir tiempos específicos para verificar correos electrónicos, redes sociales y otras actividades en línea.

2. Práctica de mindfulness

La práctica de la atención plena (mindfulness) puede ayudarnos a ser más conscientes de nuestro uso de la tecnología. Esto nos permite tomar decisiones más conscientes sobre cuándo y cómo utilizamos dispositivos digitales.

3. Desconexiones digitales

Programar períodos regulares de desconexión digital, como no utilizar dispositivos una hora antes de dormir, puede mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga digital.

4. Uso significativo

En lugar de pasar tiempo en línea de manera pasiva, busquemos un uso más significativo de la tecnología. Esto podría incluir aprender nuevas habilidades en línea, leer contenido educativo o conectar con amigos y familiares de manera significativa.

5. Configuración de notificaciones

Podemos reducir las distracciones configurando notificaciones para que sean menos intrusivas y solo recibirlas de aplicaciones y contactos importantes.

6. Gestión de redes sociales

Revisar y ajustar nuestra lista de

amigos y seguidores en redes sociales puede ayudarnos a mantener relaciones en línea más significativas y reducir el estrés asociado con la comparación constante.

7. Promover el ejercicio

Integrar el ejercicio regular en nuestra rutina diaria es fundamental para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo relacionado con la tecnología.

8. Fomentar las relaciones personales

Priorizar las relaciones en persona y el tiempo de calidad con amigos y familiares puede fortalecer nuestras conexiones sociales fuera del mundo digital.



USO EXCESIVO, DE LA TECNOLOGÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DE LA REVISTA

<https://www.mspbs.gov.py/portal/11845/uso-excesivo-de-la-tecnologia-y-sus-consecuencias.html>
<https://revistas.ucm.es/index.php/TEKN/article/view/84855>
<https://www.cyberclick.es/numerical-blog/que-son-las-redes-sociales-y-cuales-son-las-mas-importantes>
<https://www.incibe.es/menores/tematicas/uso-excesivo-de-las-tic>
<https://diabetes.org/es/salud-bienestar/salud-ocular/s%C3%ADndrome-de-visi%C3%B3n-inform%C3%A1tica>
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632025000202064
<https://responsabilidadesocial.net/la-tecnologia-y-las-relaciones-interpersonales-como-nos-afecta/>
<https://academic.oup.com/jcmc/article/29/1/zmad044/7394123>
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632025000300128
<https://psicologiyamente.com/psicologia/como-afecta-la-tecnologia-a-nuestra-salud-mental>
<https://rei.esprint.tech/index.php/esprint-investigacion/article/view/123/240>
<https://ecuador.universidadeuropea.com/blog/redes-sociales-educacion/>
<https://www.eyecarewc.com/blog/the-impact-of-digital-screen-exposure-on-eye-health.html>
<https://www.naturaloptics.com/blog/las-pantallas-en-la-salud-visual-como-influyen/>
<https://www.gob.mx/salud/es/articulos/uso-excesivo-de-dispositivos-moviles-provoca-alteraciones-del-sueno-advierte-especialista>
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/30436/1/UPS-CT012072.pdf>
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000200089
<https://blogthinkbig.com/autorregulacion-digital-habitos-en-la-red>
<https://www.uil.es/blog-uil/que-es-el-bienestar-digital>

AUTORES:

**MEJÍA PILAY
ISABEL ALEJANDRA**

**OCHOA BRIONES
DIEGO JOSUE**

**SANTANA BAQUE
DENIS DAYANA**

