

# Adicción a las tecnologías y sedentarismo



Santiago Sanchez

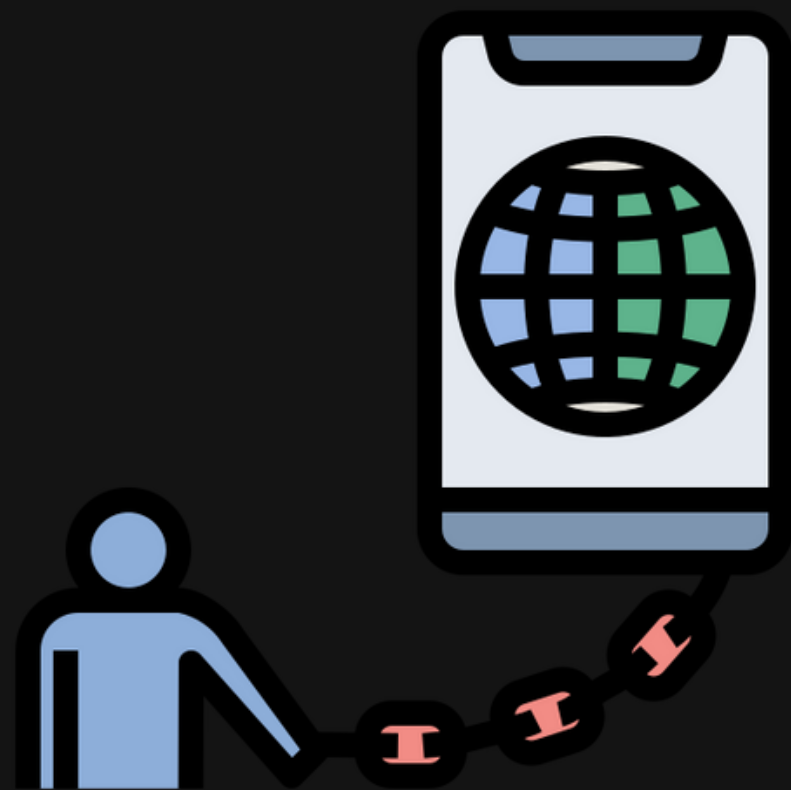
# ¿Qué es?



# Adicción a las tecnologías

---

- Es el uso compulsivo y excesivo de dispositivos tecnológicos. Se caracteriza por generar una independencia emocional y psicológica.



# Sedentarismo

---

- Es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física o el bajo nivel de movimiento relacionándose por pasar horas sin apartarse de un dispositivo tecnológico



# Relevancia

Es relevante hablar sobre la adicción a las tecnologías y el sedentarismo debido a su creciente prevalencia en la sociedad actual y a los impactos negativos que pueden tener en la salud y el bienestar de las personas



- Salud mental.
- Salud física.
- Relaciones interpersonales.
- Generar conciencia.

# Bibliografía

- "Adicción a las tecnologías: conceptos, evaluación y tratamiento" – Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.  
<https://www.redalyc.org/pdf/747/74723627003.pdf>
- "Sedentarismo y sus consecuencias para la salud" – Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- "Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, and well-being" – The Lancet Child & Adolescent Health.  
[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30078-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30078-8/fulltext)
- "Adicción a las redes sociales y salud mental" – Frontiers in Psychology.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.672378/full>