

# **ACFGS - TICD**

## **Tema 4. Implicaciones del Uso de los Dispositivos Digitales**

**Por Paco Aldarias. Octubre 2025**

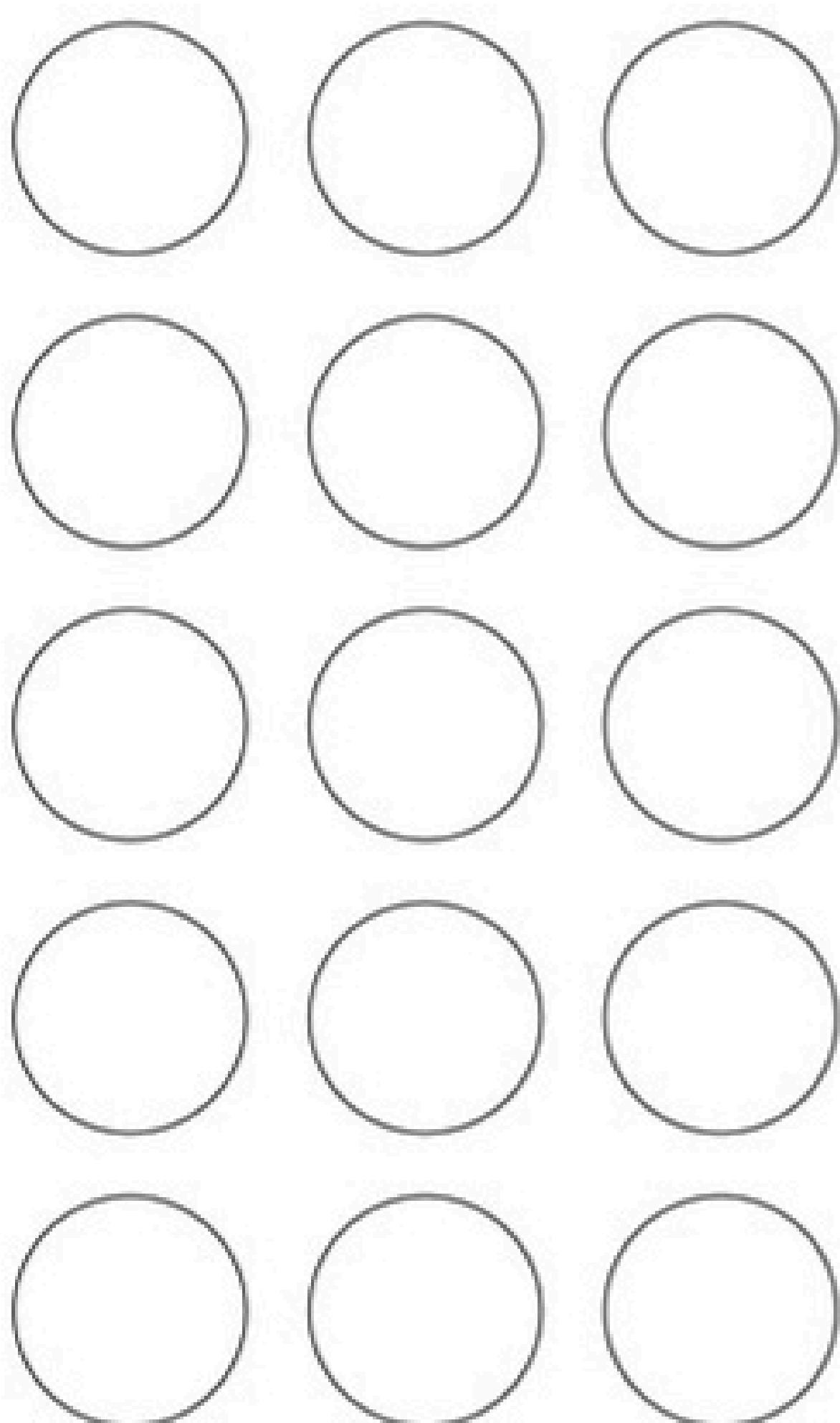
# La Era Digital y sus Paradigmas

- Los dispositivos digitales transforman trabajo, ocio y comunicación.
- La conectividad constante redefine nuestra vida cotidiana.
- Junto a los beneficios, surgen riesgos y desafíos.
- Comprenderlos es clave para un uso responsable.



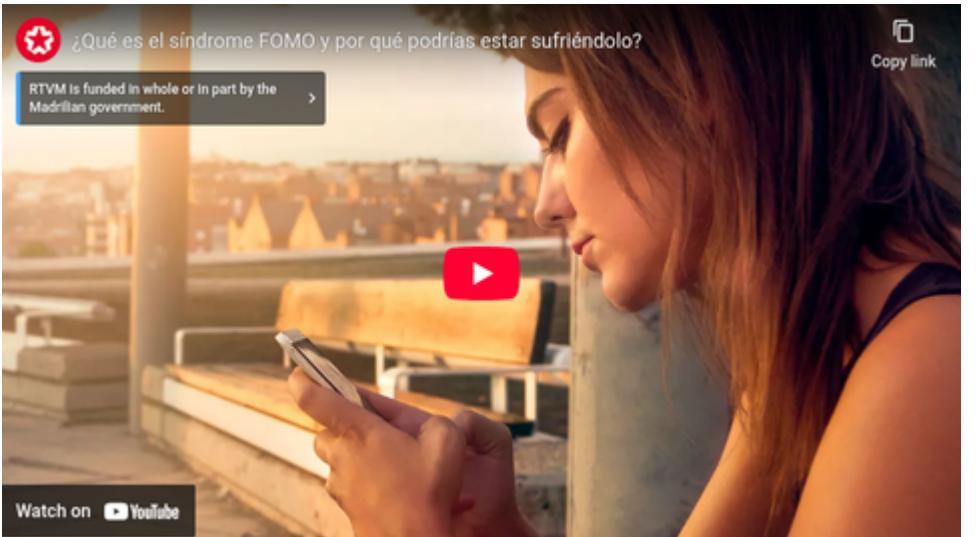
# Bienestar Digital: Equilibrio en la Conectividad

- Mantener control consciente del tiempo digital.
- Evitar estrés, ansiedad o dependencia tecnológica.
- Ser “dueños” de la tecnología, no sus “esclavos”.
- Promover hábitos saludables y pausas digitales.

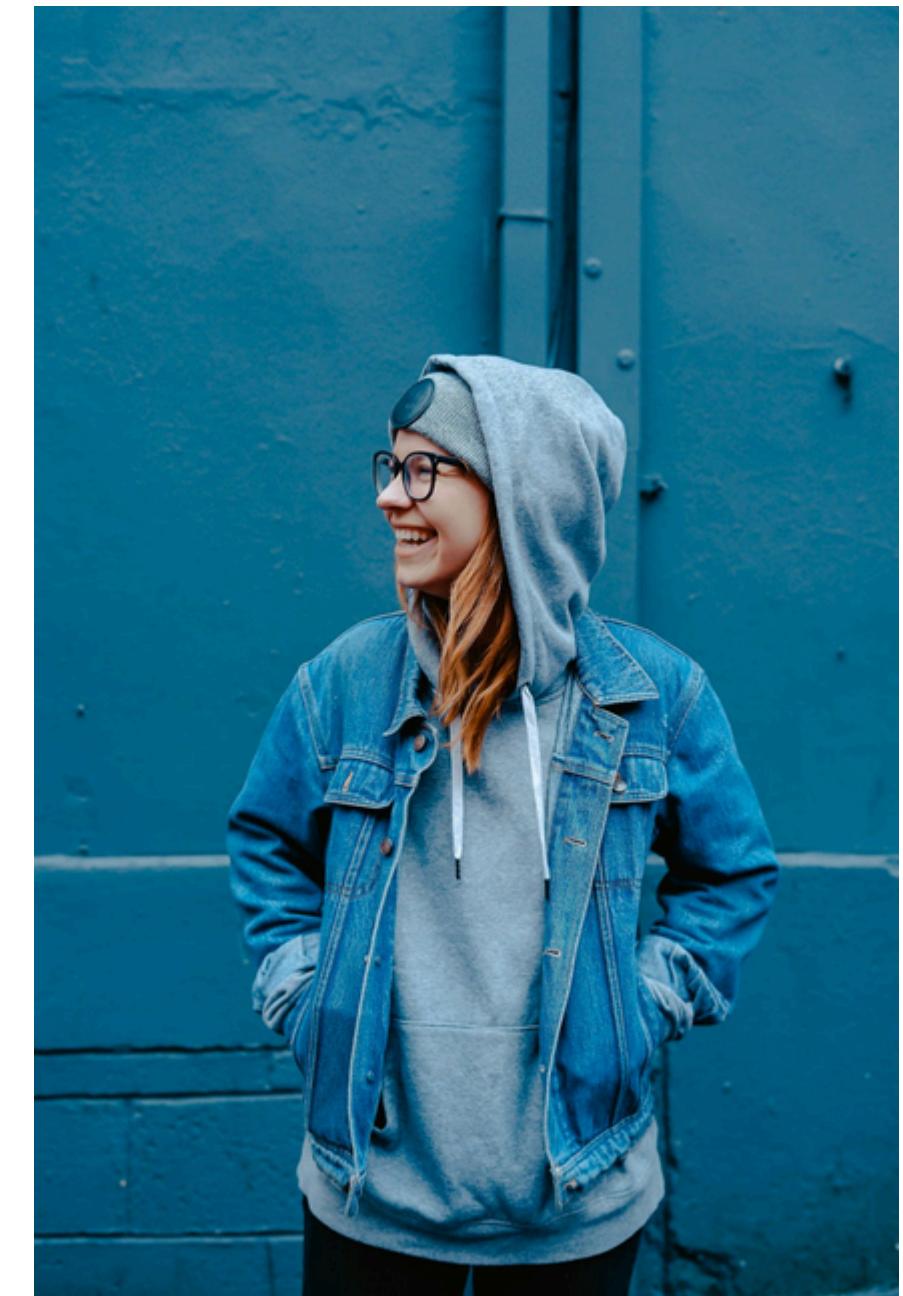


# Dependencia y Adicción Digital

- Uso compulsivo de redes, juegos o móviles.
- Síntomas: pérdida de control, irritabilidad, baja productividad.
- Factores: diseño adictivo, FOMO, gratificación instantánea.
- Consecuencias: aislamiento, estrés, deterioro social.



**Síndrome FOMO**  
FOMO es una patología psicológica descrita como «una aprehensión generalizada a que otros puedan estar viviendo experiencias gratificantes de las que uno está ausente»



# Sobrecarga de Información e “Infodemia”

- Exceso de datos → fatiga mental y estrés.
- Desinformación y “fake news” generan confusión.
- Burbujas de filtro y cámaras de eco limitan pensamiento crítico.
- Necesidad de alfabetización mediática.



El término infodemia se emplea para referirse a la abundancia de información sobre un tema concreto

# Impacto en las Relaciones y Privacidad

- Comunicación digital sustituye relaciones cara a cara.
- “Phubbing” y comparación social afectan la autoestima.
- Riesgos: ciberacoso, exposición de datos personales.
- Cuidar privacidad y seguridad en línea.

**Phubbing**, ignorar a alguien al estar prestando atención al teléfono



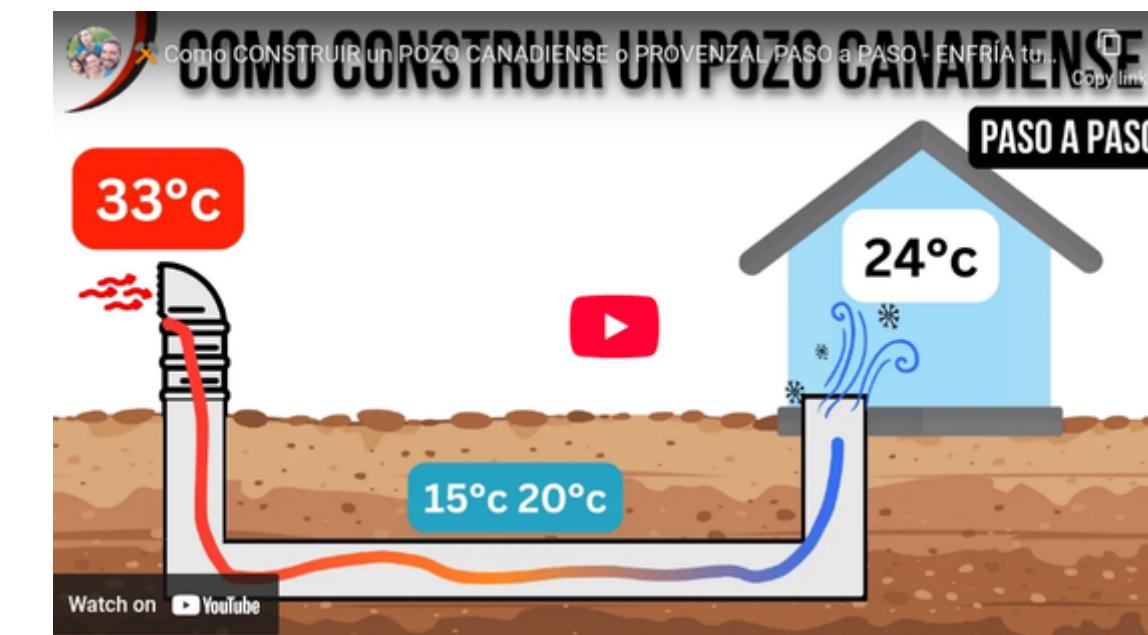
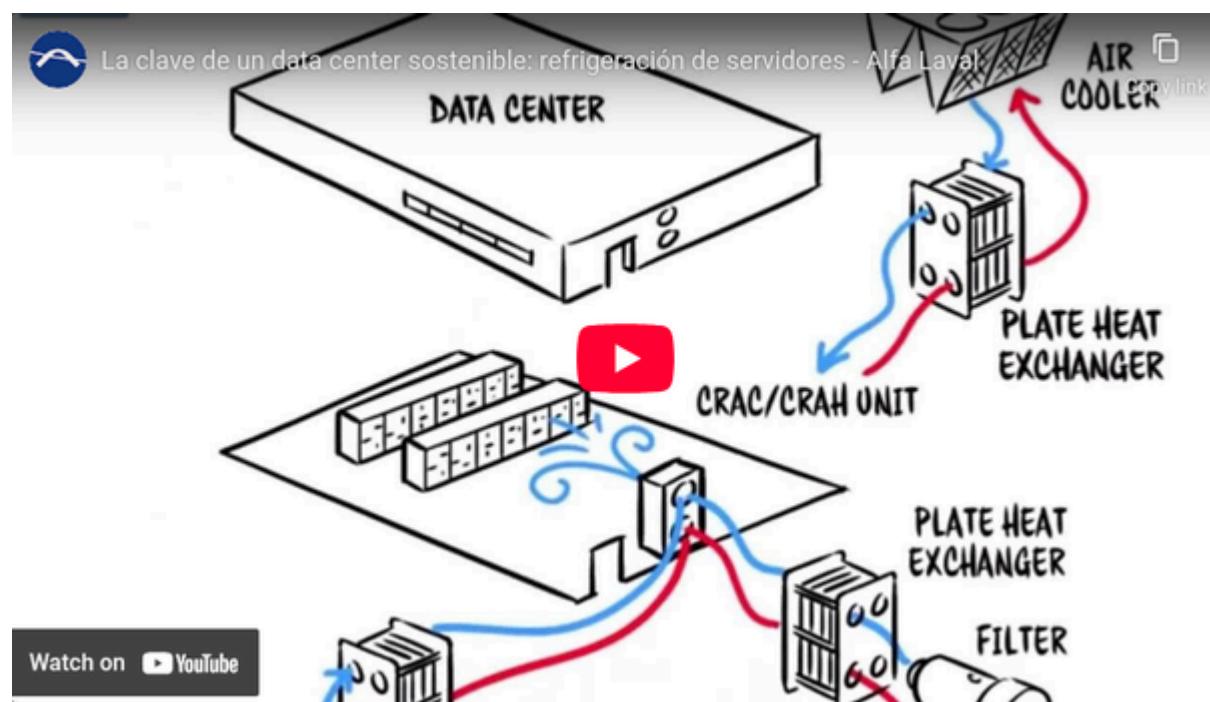
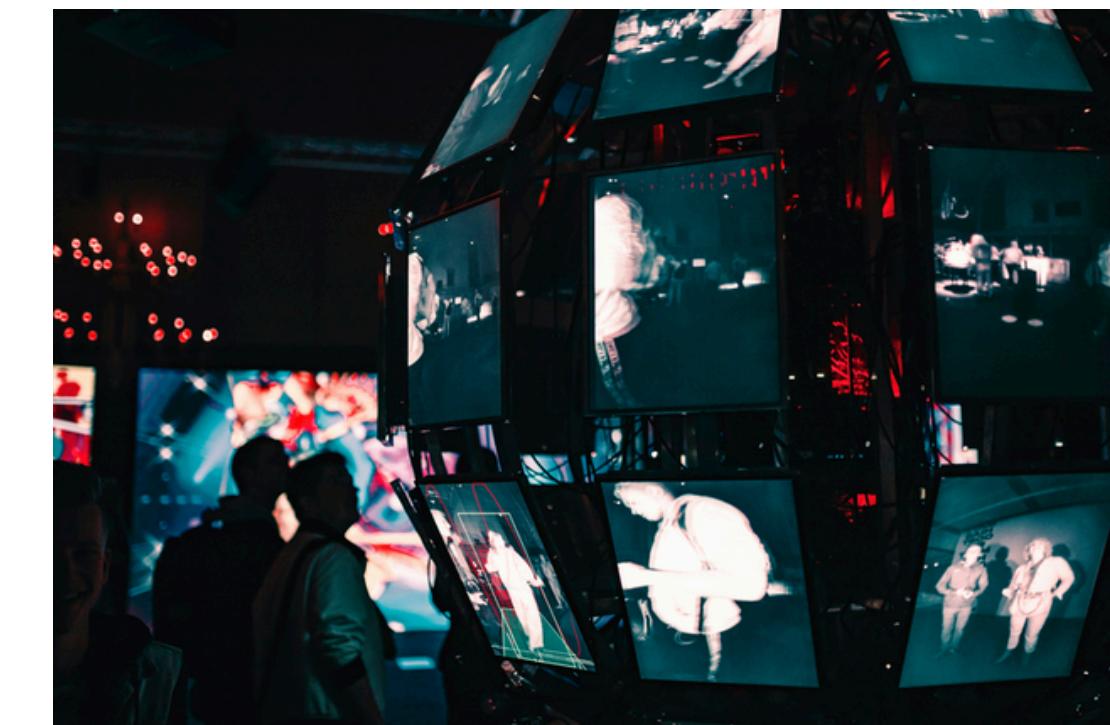
# Implicaciones en la Salud Física y Mental

- Posturas inadecuadas → dolor de cuello y espalda.
- Fatiga ocular y alteración del sueño.
- Ansiedad, depresión y falta de atención.
- Equilibrio físico, mental y digital es esencial.



# Tecnología y Medio Ambiente

- Fabricación de dispositivos consume energía y metales raros.
- Aumento de residuos electrónicos (e-waste).
- Huella de carbono por centros de datos y streaming.
- Urgente promover economía circular.



# Estrategias para un Uso Responsable

- Limitar tiempo de pantalla y practicar desconexión digital.
- Usar modo noche y pausas visuales (20-20-20).
- Fomentar actividades sin pantallas.
- Educación en bienestar y pensamiento crítico.



# Sostenibilidad y Consumo Consciente

- Reparar antes de reemplazar dispositivos.
- Reciclar adecuadamente residuos electrónicos.
- Apagar y desconectar equipos inactivos.
- Comprar productos sostenibles y éticos.



# Hacia una Ciudadanía Digital Responsable

- Gestionar tiempo, atención y privacidad online.
- Proteger salud física, mental y ambiental.
- Pensar críticamente y actuar con ética digital.
- Tecnología al servicio del bienestar humano.





ceedcv

CENTRE ESPECÍFIC  
D'EDUCACIÓ A DISTÀNCIA DE  
LA COMUNITAT VALENCIANA

