

# RETO FINAL CUARTO PERIODO

Julián Andrés Pérez Betancourt

11-A

Ingrid Estefany Avella López

Tutor Mediador

Sociales

YOPAL, CASANARE  
2023

# **Tabla de contenido**

<b>De tu vida personal identifica y analiza como los procesos tecnológicos se van convirtiendo en parte indispensable de la vida de los sujetos. ....</b>	<b>3</b>
<b>La tecnología y sus consecuencias .....</b>	<b>5</b>
<b>Como incide la tecnología en el estilo de vida de las personas.....</b>	<b>7</b>

**De tu vida personal identifica y analiza como los procesos tecnológicos se van convirtiendo en parte indispensable de la vida de los sujetos.**

### **Los smartphones**

Los smartphones son un ejemplo notable de cómo un avance tecnológico se ha vuelto indispensable en la vida de muchas personas. En la última década, han experimentado un rápido desarrollo y se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de millones de individuos en todo el mundo.

Se ha convertido en una herramienta tecnológica indispensable en la vida de muchas personas, y su influencia abarca la comunicación, el trabajo, el entretenimiento, la información y la gestión de la salud. Su versatilidad y conectividad han transformado la forma en que vivimos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Algunos aspectos que demuestran su importancia son:

**Comunicación:** Permiten la comunicación instantánea a través de llamadas, mensajes de texto y aplicaciones de mensajería. La gente se comunica con amigos, familiares y colegas de trabajo de manera constante y efectiva a través de sus dispositivos móviles.

**Acceso a la información:** Brindan acceso rápido a Internet y a una gran cantidad de información. Las personas pueden buscar en línea información sobre cualquier tema, desde noticias hasta datos de salud o instrucciones para resolver problemas cotidianos.

**Trabajo y productividad:** Lega a usarse en gran medida para el trabajo, incluyendo la gestión de correos electrónicos, la programación de reuniones y la edición de documentos.

**Salud y bienestar:** Los dispositivos móviles a menudo incluyen aplicaciones de seguimiento de la salud, monitores de actividad física y recordatorios de salud. Ayudan a las personas a mantener un seguimiento de su bienestar y su actividad física.

## **La tecnología y sus consecuencias**

El uso indebido o excesivo de la tecnología puede tener graves consecuencias para la salud y el bienestar de los individuos. Es importante destacar que la tecnología en sí misma no es la culpable, sino cómo las personas la utilizan y cómo se regulan sus comportamientos en línea. La educación y la concienciación sobre el uso responsable de la tecnología son esenciales para mitigar estos riesgos y promover un equilibrio saludable entre la tecnología y la vida cotidiana.

Los siguientes aspectos presentan como la tecnología se salió de control y afecta negativamente a los individuos.

**Adicción a las redes sociales y al teléfono móvil:** Muchas personas experimentan adicción a las redes sociales y al uso constante del teléfono móvil. Pasar demasiado tiempo en plataformas puede llevar a una pérdida de productividad, problemas de salud mental como la ansiedad, depresión y dificultades en las relaciones interpersonales. La notificación constante y la necesidad de revisar las redes sociales pueden hacer que algunas personas se sientan atrapadas en un ciclo adictivo que afecta su bienestar general.

**Juegos de azar en línea y apuestas en línea:** La facilidad de acceso a los juegos de azar en línea y las apuestas en línea ha llevado a problemas significativos de adicción al juego en algunas personas. Los sitios web y las aplicaciones de juego en línea pueden ser altamente adictivos, y las personas pueden perder grandes cantidades de dinero y

experimentar problemas financieros, familiares y de salud mental como resultado de su adicción al juego.

**Ciberacoso y acoso en línea:** La tecnología también ha facilitado la difusión del ciberacoso y el acoso en línea. Las redes sociales, los mensajes de texto y las plataformas de chat proporcionan medios para acosadores para hostigar a sus víctimas de manera anónima y a menudo impune. El ciberacoso puede tener efectos devastadores en la salud mental de las personas, y en casos extremos, ha llevado a trágicas consecuencias, como el suicidio.

## **Como incide la tecnología en el estilo de vida de las personas**

La tecnología ha influido profundamente en el estilo de vida de las personas al cambiar la forma en que se comunican, trabajan, se divierten, se cuidan y consumen. Estas transformaciones han llevado a una mayor comodidad y eficiencia en muchas áreas, pero también plantean desafíos en términos de adicción, privacidad y la necesidad de encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología.

Algunas formas en que la tecnología incide en el estilo de vida de las personas de manera positiva son:

**Comunicación y Conexión Social:** La tecnología, ha transformado la forma en que las personas se comunican y se conectan entre sí. Ahora es posible mantenerse en contacto con amigos y familiares en todo el mundo de manera instantánea a través de llamadas, mensajes de texto, videollamadas y aplicaciones de mensajería. Esto ha cambiado la dinámica de las relaciones y ha permitido que las personas mantengan conexiones más cercanas, incluso a larga distancia.

**Acceso a la Información:** La tecnología brinda un acceso sin precedentes a la información. Las personas pueden buscar respuestas a sus preguntas en línea, acceder a noticias de todo el mundo y aprender sobre una amplia variedad de temas. Esto ha transformado la forma en que las personas adquieren conocimiento y toman decisiones en su vida cotidiana.

**Trabajo y Estudio:** La tecnología ha facilitado el trabajo a distancia y el aprendizaje en línea. Cada vez más personas pueden trabajar desde casa o acceder a

oportunidades de educación en línea, lo que les permite tener más flexibilidad en su estilo de vida y en la gestión de su tiempo.

**Entretenimiento:** Los dispositivos tecnológicos, ofrecen una amplia gama de opciones de entretenimiento. Las personas pueden ver películas, series de televisión, jugar, escuchar música y leer libros electrónicos directamente desde sus dispositivos, lo que ha cambiado la forma en que se divierten y relajan.

**Salud y Bienestar:** La tecnología también ha influido en la forma en que las personas cuidan su salud y bienestar. Aplicaciones de seguimiento de la salud, dispositivos de fitness y sensores de salud proporcionan información en tiempo real sobre la actividad física, la calidad del sueño y otros aspectos de la salud. Esto ha fomentado una mayor conciencia sobre el bienestar personal y la adopción de hábitos más saludables.

**Consumo:** La tecnología ha simplificado el proceso de compra y consumo. Las compras en línea, la entrega a domicilio y las aplicaciones de entrega de alimentos han cambiado la forma en que las personas adquieren productos y servicios.

Además, la tecnología ha introducido una serie de aspectos negativos en la vida de las personas, desde adicciones y problemas de salud mental hasta preocupaciones sobre la privacidad y el impacto en las relaciones sociales. Es importante que las personas sean conscientes de estos desafíos y adopten un enfoque equilibrado en su uso de la tecnología para minimizar los efectos perjudiciales.

Algunas formas en que la tecnología incide en el estilo de vida de las personas de manera negativa son:



**Adicción y Dependencia:** La tecnología, puede ser altamente adictiva. Las personas pueden pasar horas navegando en línea, revisando redes sociales y jugando en sus dispositivos, lo que puede llevar a la dependencia y al aislamiento social.

**Problemas de Salud Mental:** El uso excesivo de la tecnología puede contribuir a problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y la soledad. La comparación constante con los demás en las redes sociales y la exposición a contenido negativo en línea pueden tener efectos perjudiciales en la salud mental de las personas.

**Privacidad y Seguridad:** La tecnología también ha planteado preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad. La recopilación de datos personales por parte de empresas y plataformas en línea ha generado preocupaciones sobre la privacidad de los individuos. Además, la ciberseguridad se ha convertido en un problema importante, con la posibilidad de ataques cibernéticos, robo de datos y suplantación de identidad.

**Impacto en las Relaciones Personales:** Aunque la tecnología permite la comunicación en línea, también puede afectar las relaciones interpersonales cara a cara. Las personas pueden estar tan absortas en sus dispositivos que descuidan las interacciones sociales en el mundo real, lo que puede afectar las relaciones familiares y amistosas.

**Consumismo:** La tecnología también ha impulsado el consumismo, ya que las personas a menudo sienten la necesidad de adquirir los últimos dispositivos y gadgets tecnológicos, lo que puede generar problemas financieros y contribuir al agotamiento de recursos naturales.

## Bibliografía

*Adicción a las tecnologías: Síntomas y consecuencias* | UNIR. (s. f.). Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.unir.net/salud/revista/adiccion-a-las-tecnologias/>

*Aspectos Positivos y Negativos de los móviles.* (s. f.). Pablo Tecnólogo. Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://pablo-tecnologo.site123.me/blog/aspectos-positivos-y-negativos-de-los-moviles>

*La influencia de la tecnologia en nuestra vida cotidiana.* (s. f.). Generación Anáhuac. Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/la-influencia-de-la-tecnologia-en-nuestra-vida-cotidiana>

*Los jóvenes y el consumo de nuevas tecnologías—ISEP.* (2019, abril 15). <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/los-jovenes-y-el-consumo-de-nuevas-tecnologias/>

Ocronos, R. (2022, abril 14). ▷ *Efectos sobre la salud por el uso abusivo de la tecnología.* Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/efectos-salud-uso-abusivo-tecnologia/>

*¿Qué aspectos positivos tiene el celular?* (s. f.). Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.clubmitsubishiasx.com/articulos/que-aspectos-positivos-tiene-el-celular>

*Uso excesivo de la tecnología y sus consecuencias—Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.* (s. f.). Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.mspbs.gov.py/portal/11845/uso-excesivo-de-la-tecnologia-y-sus-consecuencias.html>