

**TEC MM CAMPUS ZAPOPAN**

**LOS CAMBIOS EN LA TECNOLOGÍA AFECTAN A LAS PERSONAS.**

**Corona Lomelí Martín**

**TALLER DE INVESTIGACION 1**

**GUADALAJARA 09/29/2020**



**Índice**

1. ¿Cuáles son los efectos de la Tecnología?

1.1 ¿La tecnología afecta tu salud?

1.2 ¿Cómo la tecnología afecta el desarrollo infantil?

1.3 Efectos Mentales.

1.4 Efectos Físicos.

2. ¿Cuáles son las causas de la Tecnología?

2.1 ¿Cómo la Tecnología funciona?

2.2 Síntomas de adicción a la Tecnología.

3. Técnicas o herramientas para el uso adecuado de la Tecnología

3.1 Formas para terminar la adicción a la Tecnología.

3.2 Pondomoro Tecnique

3.3 Ser productivo junto con la Tecnología

3.4 Ergonomics

**Tema**

Los cambios en la tecnología afectan a las personas

**Introducción**

La tecnología es una herramienta que nos ayuda a realizar diferentes tipos de tareas de manera eficiente y eficaz. Dentro de algunos años más tendremos acceso a nueva tecnología que nos obligara a mantenernos actualizados y no obsoletos. Desafortunadamente entre más la tecnología avance, más efectos secundarios surgirán en los niños, adolescentes y adultos. Como, por ejemplo, cambios en los hábitos culturales y sociales, perdida de habilidades cognitivas y de aprendizaje.

**Objetivo**

* Determinar las causas del uso excesivo de la tecnología.
* Mostrar los efectos que han cambiado a la sociedad por el rápido crecimiento de tecnologías.
* Proporcionar herramientas o técnicas para un uso adecuado a la tecnología.

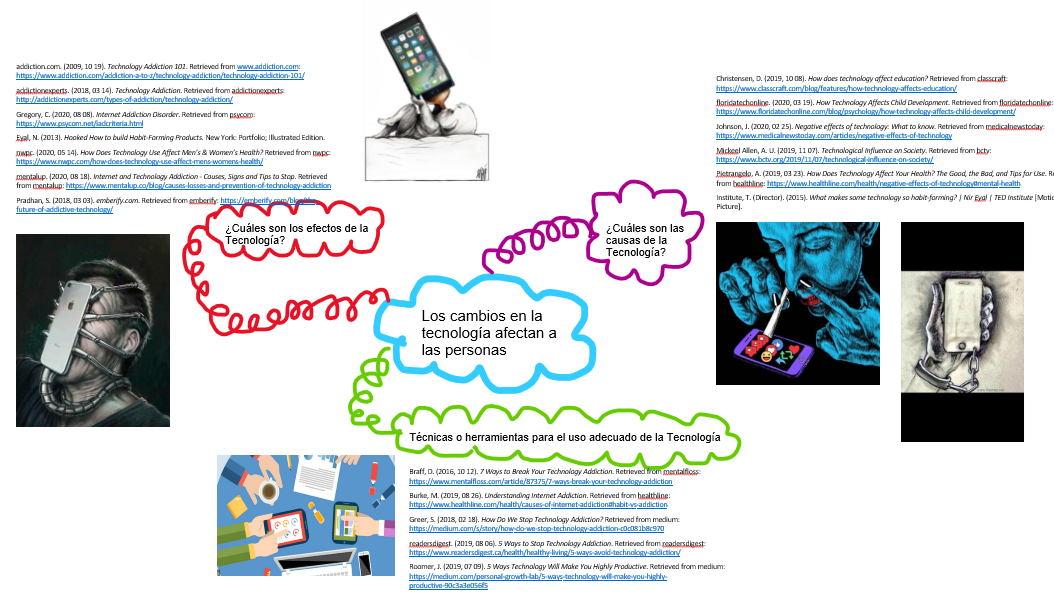
**Justificación**

Hoy en día existe un uso excesivo de la tecnología en los niños, adolescentes y adultos, antes que existiera un uso constante con la tecnología existía una comunicación más saludable que mantenía buenos hábitos culturales y sociales. Dentro de esta investigación se pretende alertar o proporcionar conocimiento que ayuden a dar un uso más adecuado a la tecnología.

**Alcances**

* Esta investigación se enfocará en las áreas del cuidado de la salud, ámbito social y educativo
* Mostrar los efectos al hace un mal uso de la Tecnología.
* Ofrecer técnicas que ayudaran a mantener un buen balance entre la tecnología y ámbitos culturales y sociales.

**Mapa Mental**



1. ¿Cuáles son los efectos de la Tecnología?
   1. ¿La tecnología afecta tu salud?

La adicción a la tecnología afecta a niñ@s y adultos en cualquier edad. “*Children are introduced to the internet at the age of 3.*” (Mentalup,2020). Mientras que los adultos utilizan la tecnología en el trabajo o procrastinación, “*An average person spends about 6 hours a day on the internet.*” (Mentalup,2020).

Dependiendo del uso y la frecuencia en el que estemos utilizando la tecnología afectara la salud en un par de años mas de cada persona.

* 1. ¿Cómo la tecnología afecta el desarrollo infantil?

Los niñ@s “*children may be digital natives when it comes to gaming and social networking—but they are digital novices when it comes to using technology for academic purposes.*”(Martin,2017).

Agresión

Cuando los niñ@s encuentran contenido en el internet tienden a imitarlo. F.I. (2020) afirma “*Exposure to violence was found to make children and teens more likely to argue with peers or teachers, and less empathetic and impacted by actual violence.”*

Académico

Cuando los niñ@s adquieren un dispositivo en el cual se pueda jugar videojuegos de manera online o offline tienden a pasar más tiempo del que es permitido por sus padres, y olvidando los deberes de la escuela.

Dado que en el siguiente día tienen sueño o pereza de realizar alguna actividad dentro de la escuela.

Visual

Al tener un contacto con la tecnología los niñ@s, los niños suelen tener el dispositivo cerca de su cara y con un brillo superior, además asiendo la misma actividad mencionada anteriormente pero cuando se levantan o durante la noche.

Desarrollo Emocional

El desarrollo de los niñ@s es rápido durante los primeros años, por lo cual los niños deben interactuar con personas, de esta manera desarrollan sus habilidades que les permitirá afrontar retos en un futuro.

“*For young children, the impact may be felt as screen time replaces time previously devoted to play, peer interaction and exploration, which are thought to foster empathy, problem-solving skills, curiosity, intelligence, and listening skills*” F.I. (2020)

* 1. Efectos Mentales

• Depresión

• Un sentimiento de culpa por el uso excesivo de Internet / tecnología

• Ansiedad

• Sentimientos de euforia al usar la tecnología / Internet

• Incapacidad para determinar prioridades o posponer planes

• Aislamiento del entorno social de uno

• Perder el concepto de tiempo

• Defensa extrema del hábito de uso

• Evitar el trabajo; bajo rendimiento en el trabajo o la escuela

• Aplazamiento continuo y evitación de responsabilidades

• Cambios de humor repentinos

• Miedo a no tener acceso a Internet / tecnología

• Sensación de soledad

• Aburrido mientras realiza un trabajo de rutina

• Pérdida de memoria

* 1. Efectos Físicos
  + Dolor de espalda
  + Dolores de cabeza
  + Insomnio
  + Mala nutrición (no comer o comer en exceso para evitar estar lejos de la computadora)
  + Higiene personal deficiente (por ejemplo, no bañarse para mantenerse en línea)
  + Dolor de cuello
  + Ojos secos y otros problemas de visión
  + Aumento o pérdida de peso

2. ¿Cuáles son las causas de la Tecnología?

2.1 ¿Cómo la Tecnología funciona?

La tecnología juega un papel importante en nuestra vida cotidiana de tal manera que nos mantiene actualizados en cualquier campo, acorde con Eyal, N(2013) “the feedback loop that involves trigger,action,variable reward and investment”



Figure 1 Hook(Engaged)

Eyal, N. (2013). *Hooked How to build Habit-Forming Products. [Figure]* [*https://books.google.com.mx/books?id=dsz5AwAAQBAJ&pg=PT11&source=gbs\_selected\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false*](https://books.google.com.mx/books?id=dsz5AwAAQBAJ&pg=PT11&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)

**Trigger**

Internal: Historias de WhatsApp,FB etc. Haciendo que el usuario los visualize y las observer al menos una vez al dia.

External: Notificaciones como email,ofertas de e-comerce,news, etc.

**Action**

El mínimo esfuerzo de hacer click o motivación.

**Reward**

Reacciones a una publicación o contenido, deslizar la pantalla hasta buscar o encontrar algo interesante al usuario.

**Investment**

El tiempo consumido que dura el usuario en el producto, haciendo que el usuario sea más adicto o consumidor del producto.

2.2 Síntomas de adicción a la Tecnología.

Reconocer los primeros síntomas son los primeros pasos para pedir ayuda o tomar una decisión si se continúa haciendo o no.

• Un adicto puede incluso llevarse un teléfono a la cama por la noche o usar un dispositivo móvil mientras está en el baño.

• Para los adictos a la tecnología, tener nueva tecnología es más importante que pagar la hipoteca.

• Revisar constantemente las páginas de las redes sociales en busca de actualizaciones, así como realizar actualizaciones incluso sobre las actividades cotidianas.

• Sentirse "excluido" cuando la tecnología no está disponible y tomar prestados los dispositivos de otros para registrarse o conectarse

• Checar constantemente el dispositivo incluso cuando hace un sonido de notificación.

• Permanecer en el dispositivo por un largo tiempo.