***DEFINICION;***

**EL MAL USO DEL CELULAR EN REDES SOCIALES SE REFIERE AL USO EXCESIVO DEL TELEFONO O LA ADICCION A LAS REDES SOCIALES.**

**ESTO PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE A LAS PERSONAS.,**

**CUANDO PASAS MAS TIEMPO EN LAS REDES SOCIALES O JUGANDO QUE INTERACTUANDO CON PERSONAS REALES O NO PUEDES DEJAR DE REVISAR REPETIDAMENTE MENSAJES DE TEXTO, CORREOS ELECTRONICOS O APLICACIONES, INCLUSO CUANDO ESTO TENGA CONSECUENCIAS NEGATIVAS EN TU VIDA PUEDE SER EL MOMENTO DE REVALUAR SU USO DE LA TECNOLOGIA**

***CONCECUENCIA;***

**IMPACTO EN LA SALUD MENTAL 🡪 EL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES SE ASOCIA CON SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD, DEPRESION Y SOCIEDAD.**

**CIBERBULLING 🡪 EL ACOSO EN LINEA.**

**DEPENDENCIA DEL TELEFONO MOVIL 🡪 LA ADICCION AL SMARTPHONE PUEDES LLEVAR A UN AISLAMIENTO SOCIAL.**

**EFECTOS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES 🡪 EL USO DEMEDIDO DEL CELULAR.**

**ALTERACIONES EN LAS RELACIONES EN EL ESTADO DE ANIMO 🡪 LAS PERSONAS QUE PASAN TIEMPO EN REDES SOCIALES.**

***RIESGO;***

**CIBERBULLING 🡪 EL ACOSO Y LA VIOLENCIA ENTRE JOVENES.**

**DEPENDENCIA AL TELEFONO MOVIL 🡪 LA DEPENDENCIA AL SMARTPHONE.**

**Efectos en las relaciones interpersonales 🡪 el uso de medido del celular**

**Alteraciones en los relaciones en el estado de ánimo 🡪 las personas que pasan mucho tiempo en redes sociales.**

***EJEMPLOS DEL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES;***

* **CAMPAÑAS DE CIBERACOSOCONTRA PERFILES DE USUARIOS DETERMINADOS.**
* **CREAR O COMPARTIR BULOS,CONTRIBUYENDO A QUE SE VIRALICEN**
* **CIBERBULLYING**
* **USO EXCESIVO DEBIDO DE A RAZONES PSICOLOGICOS Y TECNOLOGIAS**
* **ESCAPAR DE LA REALIDAD Y DESARROLLAR PATRONES ADICTIVOS**

***TIPOS DEL MAL USO….;***

1. **CIBERACOSO: HOSTIGAMIENTO O ACOSO A OTROS USUARIOS A TRAVES DE COMENTARIOS O MENSAJES.**
2. **DIFUSION DE BULOS: CREAR O COMPARTIR INFORMACION FALSA QUE PUEDE VIRALIZARSE.**
3. **USO EXCESIVO: PASAR DEMASIADO TIEMPO EN REDES SOCIALES, LO QUE PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMO ANSIEDAD Y ESTRÉS.**
4. **ADICCION: USO COMPULSIVO DE DISPOSITIVOS MOVILES QUE INTERFIERE CON LA VIDA DIARIA.**

***PELIGRO AL MAL USO……***

**PUEDE TENER EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD MENTAL Y FISICA.**

**SALUD MENTAL** 🡪

* **AUMENTO DE RIESGO DE DEPRESION Y ANSIEDAD.**
* **PROBLEMAS DE SUEÑO.**
* **IRRITABILIDAD.**
* **PROCRASTINACION.**
* **FOMENTAR EL ENSIMISMAMIENTO.**
* **DIFICULTAD PARA AFRONTAR ESTRÉS.**

**SALUD FISICA 🡪**

* **FATIGA OCULAR.**
* **DOLORES DE CABEZA.**
* **ALIMENTACION POCO SALUDABLE.**
* **FRANSTORNOS MUSCULARES, COMO RIGIDEZ DE CUELLO, DOLOR DE HOMBROS Y CEFALEAS.**

***ENFERMEDADES DEL MAL USO….***

**EL USO EXCESIVO DE LOS CELULARES Y LAS REDES SOCIALES PUEDE CAUSAR PROBLEMAS FISICOS Y MENTALES.**

**PROBLEMAS FISICOS 🡪**

* **RIGIDEZ DEL CUELLO.**
* **DOLOR DE HOMBRO.**
* **CONTRACTURAS DEL TUNEL DEL CARPO.**
* **CONTRACTURAS MUSCULARES.**
* **SEQUEDAD OCULAR.**
* **VISION BORROSA.**
* **FOTOFOBIA.**
* **DOLOR DE CABEZA.**
* **SOBRE PESO.**

**PROBLEMAS MENTALES 🡪**

**ANSIEDAD, DEPRESION, MIEDO, INSOMIO, ANOREXIA Y BULIMIA, ESTRÉS, CRONICO, BAJA AUTOESTIMA.**

* **DESVIAR LA ANTENCION DE LAS TAREAS, EL EJERCICIO Y LAS ACTIVIDADES FAMILIARES.**
* **ADOPTAR PUNTOS DE VISTA POCO REALISTAS SOBRE LA VIDA A LOS CUERPOS DE OTRAS PERSONAS.**
* **SER EXPUESTO AL ACOSO CIBERNETICO.**

***OTROS RIESGOS…***

* **ADICCION A LAS REDES SOCIALES.**
* **ACCESO A CONTENIDOS INAPROPIADAS.**
* **ACOSO A PERDIDA DE INTIMIDAD.**
* **INSEGURIDAD PERSONAL.**
* **PROBLEMAS DE PRIVACIDAD Y SEGURIDAD DE DATOS.**
* **RECOLECCION DE DATOS Y ANUNCIOS INVASIVOS.**
* **ALTERACIONES DEL SUEÑO.**
* **DISMINUCION DE LA CAPACIDAD DE CONCENTRACION Y DE PENSAMIENTO PROFUNDO O CREATIVO.**

***PARA MANTENER SANO Y ACTIVO, PUEDES:***

* **SALIR Y DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE.**
* **COMER DE FORMA SALUDABLE.**
* **PRACTICAR PASATIEMPOS COMO LA LECTURA, LA JARDINERIA O EL SENDERISMO.**
* **NAVEGAR DE FORMA MAS ANONIMA CON UNA VPN.**