



**Mi Universidad**

**mapa conceptual**

*Estrella Marina Villatoro Hernández*

*Protocolo de tesis*

*Segundo modulo*

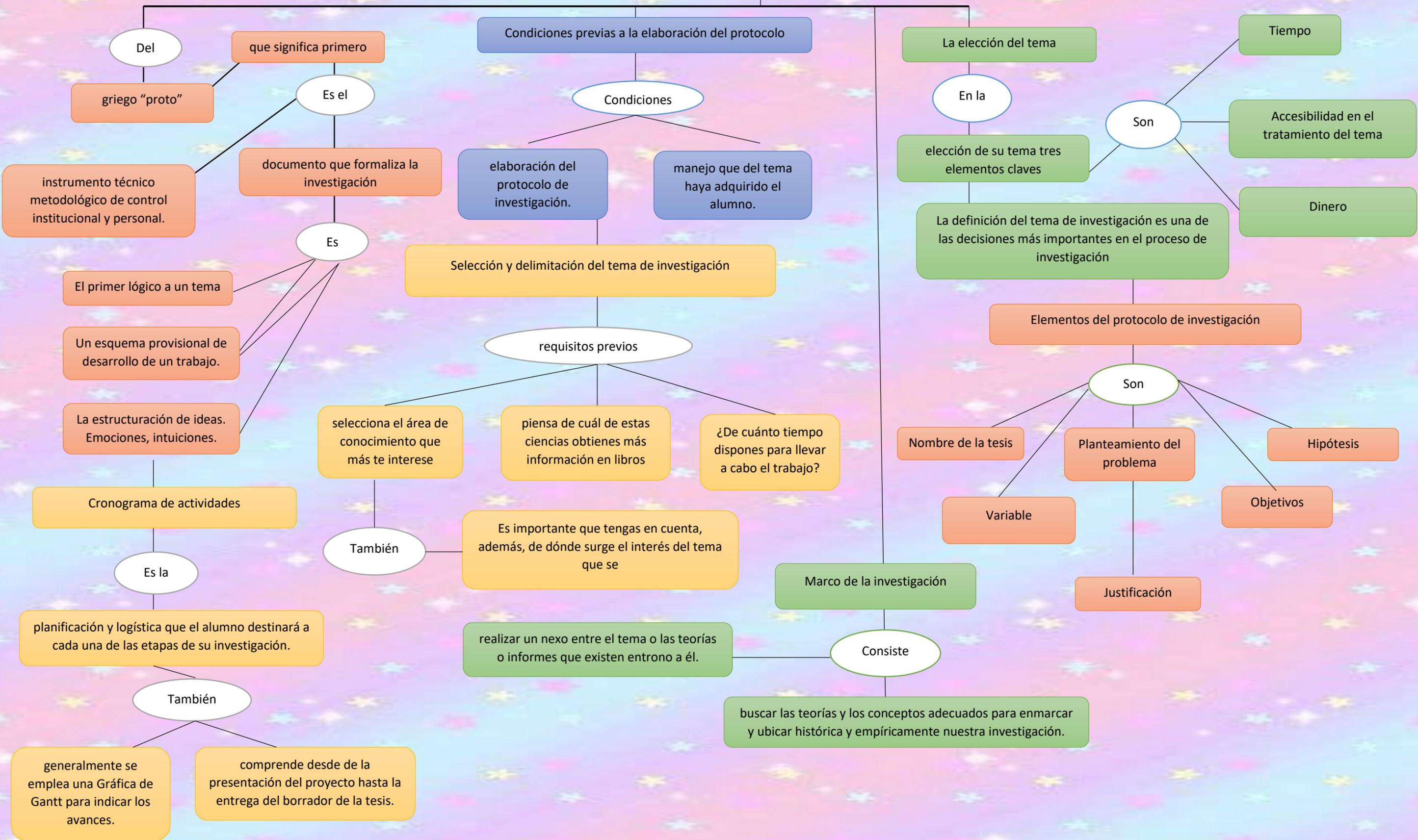
*Seminario de tesis*

*Lic. Antonio Galera Pérez*

*Lic. En psicología*

*8vo cuatrimestre*

# El protocolo de Tesis



# Bibliografía

UDS. (2024). *SEMINARIO DE TESIS*. COMITAN DE DOMINGUEZ: UDS.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, el uso de dispositivos digitales se ha vuelto cada vez más común en la vida cotidiana de los niños. Sin embargo, es importante tener en cuenta los posibles efectos negativos que el uso excesivo de estos dispositivos puede tener en su desarrollo.

**Impacto en el desarrollo cognitivo: Dificultades de atención y concentración:** El uso excesivo de dispositivos digitales puede afectar negativamente la capacidad de los niños para concentrarse y prestar atención en otras actividades, como el aprendizaje en el entorno escolar.

**Retraso en el desarrollo del lenguaje:** El tiempo excesivo frente a pantallas limita las oportunidades de interacción verbal, lo que puede retrasar el desarrollo del lenguaje y afectar la comprensión y expresión verbal de los niños. No se puede comparar la profundidad del aprendizaje verbal en una interacción social cara a cara, con lo que nos ofrece cualquier contenido digital.

**Alteración de la integración sensorial:** El exceso de estímulos visuales y auditivos provenientes de las pantallas puede afectar la capacidad de los niños para procesar e integrar de manera adecuada la información sensorial, lo que dificulta su participación activa en el entorno educativo.

Hay estudios que concluyen que la sobreexposición a la tecnología está asociada con déficit de atención y de funciones ejecutivas, alteraciones cognitivas, mayor impulsividad y menor capacidad de autocontrol.

Impacto en el desarrollo emocional y social: Aislamiento social: El uso excesivo de dispositivos digitales puede llevar a una disminución en las interacciones sociales cara a cara, lo que puede afectar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños. Cuanto más tiempo pasa el niño con la pantalla, menos tiempo dedica en interacciones intrafamiliares, y estas son las que realmente necesita su cerebro para desarrollarse.

Dependencia y adicción: El acceso ilimitado a dispositivos digitales puede crear dependencia y adicción, lo que puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar emocional de los niños. No olvidemos que muchas de las redes sociales y plataformas de internet se diseñan bajo los principios del “condicionamiento operante”, con el fin de reforzar la conducta de consumo de contenidos y mantener a la persona más tiempo en la plataforma.

Impacto en el sueño: Alteración del ritmo circadiano: La exposición a la luz azul emitida por las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño, lo que puede resultar en dificultades para conciliar el sueño y trastornos del sueño en los niños. 5. Uso en el ámbito educativo: Desaconsejamos el uso habitual y recurrente de estos dispositivos, tanto en el entorno familiar como en el escolar, aún sea con fines educativos. La mayoría de las actividades en pantalla carecen de profundidad en el desarrollo de habilidades. Vincular un concepto con su definición al arrastrar una flecha con el dedo difiere de la compleja sinergia entre la mano, el lápiz y la idea. El proceso de aprendizaje involucra escuchar, razonar, debatir, buscar, seleccionar, comprender y expresar. Estos son fundamentales para la adquisición de habilidades, especialmente en matemáticas y lenguas, la base del conocimiento.

Somos seres sociales que nos comunicamos y comprendemos el mundo a través del lenguaje. A lo largo de la historia, compartimos historias y enseñanzas a través de la palabra y la experiencia. Nuestro cerebro está genéticamente programado para esta interacción, y no funciona igual cuando el conocimiento se recibe a través de un monitor, ya que gran parte del aprendizaje se basa en la conexión visual, imitación de gestos y en la activación de las “neuronas espejo”. Enseñar, aprender y relacionarse son procesos inseparables.

Investigaciones recientes apuntan a que la exposición excesiva a pantallas puede tener efectos negativos en el desarrollo neurológico de los niños, afectando la atención, la conducta y las funciones ejecutivas. Este debate se centra en la infancia y la adolescencia, etapas críticas de desarrollo cerebral. El uso de pantallas no estimula la atención de la misma manera que otras actividades, lo que es especialmente problemático para niños. En el caso de niños con dificultades de atención, TEA u otras necesidades especiales, el exceso de tecnología puede ser perjudicial para su aprendizaje y adaptación académica.

A medida que los países aumentan su inversión en TIC para la educación, los resultados académicos disminuyen. El uso prolongado de estas tecnologías por parte de los estudiantes también correlaciona de manera causal con un deterioro en sus calificaciones. Estos hallazgos sugieren que la digitalización educativa se impulsa más por razones económicas que pedagógicas.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Nos propoemos plantear una investigación para fundamentar y diseñar un modelo de intervención ya que el uso y abuso de dispositivos digitales en el desarrollo de los niños puede tener un impacto negativo en diversos aspectos de su vida. El impacto negativo de las pantallas de entretenimiento se debe en gran medida a la falta de adaptación de nuestro cerebro a la avalancha digital.

Para su correcto funcionamiento, el cerebro requiere moderación sensorial y la presencia de conexiones humanas significativas. Sin embargo, la omnipresencia digital proporciona precisamente lo contrario: un entorno saturado de estímulos constantes y una disminución significativa en las relaciones interpersonales. Bajo esta doble presión, el cerebro experimenta dificultades para desarrollarse y operar a su máximo potencial.

Esto se vuelve especialmente alarmante si consideramos que los períodos críticos de plasticidad cerebral durante la infancia y la adolescencia tienen un límite temporal. En Neurocentro, fomentamos un enfoque equilibrado y saludable hacia el uso de la tecnología, promoviendo la limitación del tiempo de uso de pantallas y la búsqueda de actividades que fomenten el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños.

Pasar demasiado tiempo con el móvil puede traer consecuencias negativas tanto a nivel físico, por la postura corporal que adoptamos al utilizar estos dispositivos y a

nivel mental por el aumento de la excitabilidad en el sistema nervioso que provoca el uso continuado del mismo. Si no quieres limitar el uso de tu móvil, debes asumir que puedes padecer lesiones. Que se nos vaya de las manos las horas que pasamos con el teléfono tiene sus consecuencias. Una de ellas es sentir dolor y rigidez tanto en los dedos como en las manos; es probable que incluso sintamos cierto hormigueo y es que, la musculatura de nuestra mano se resiente ante tantos minutos-horas de estar pulsando las teclas del teléfono.

La telefonía móvil ocupa buena parte de nuestras vidas: en la calle, en el trabajo, en el hogar y en la relación entre amigos y familiares. Esto afirma que el estilo y ritmo de vida que llevamos hoy en día, determina la necesidad de poseer un dispositivo móvil. Los nuevos modelos de teléfonos inteligentes están diseñados para facilitar la comunicación instantánea y móvil. No solo se puede hablar, sino que se puede navegar en internet, consultar correos, chatear, jugar, intercambiar en las redes sociales, informarse, tomar fotos y videos, ver documentos, consultar el estado del tráfico, entre innumerables posibilidades.

Pero con la ventaja de que antes había que estar frente a un computador estático, y ahora todo es posible desde la comodidad de la movilidad. Sin embargo, es necesario resaltar la avalancha de información que bombardea a las personas cada día, superando la capacidad humana de atenderla toda. El contacto con los otros se hace continuamente y de forma instantánea a través del teléfono móvil, correo electrónico y redes sociales- estamos "hiperconectados". No hemos terminado de digerir alguna información, cuando ya está llegando otra

Los padecimientos por el uso excesivo del móvil son muy variados, entre ellos podemos encontrar problemas de audición, dolor en las manos, dolor en cuello y dolores de cabeza relacionados con las tensiones en el cuello provocados por mala postura a la hora de mirar la pantalla del celular. En la sociedad actual, el uso del celular se ha convertido en una parte integral de nuestra vida diaria. Desde la comunicación hasta la búsqueda de información, pasando por el entretenimiento y las redes sociales, el celular ha transformado la forma en que interactuamos con el mundo que nos rodea.

### 1.3 EXPOSICIÓN DEL PROBLEMA

El plantear estos aspectos tiene por propósito dar a conocer sobre las consecuencias negativas que causa el mal uso de los dispositivos móviles, perjudicando el desenvolvimiento académico en los niños, el desarrollo de los niños puede tener un impacto negativo en diversos aspectos de su vida. ya que pasar demasiado tiempo con el celular puede traer consecuencias negativas tanto a nivel físico, por la postural corporal que se adopta al utilizar estos dispositivos y a nivel mental por el aumento de la excitabilidad en el sistema nervioso que provoca el uso continuado del mismo.

Las TIC (tecnologías de la información y la comunicación), son unas herramientas en continua expansión, constante desarrollo e innovación, el teléfono móvil se incluye dentro de esta categoría y con dichas características. Además, su uso es cada vez más frecuente por niños. De nuestro interés por el estudio del uso de dispositivos móviles y su posible influencia en el rendimiento académico.

Se pretende determinar los criterios que pueden indicar un abuso de estos dispositivos móviles, y por lo tanto, poder establecer futuras líneas de investigación en este sentido que permita elaborar programas de intervención.

## 1.4 DELIMITACION DEL PROBLEMA

Actualmente, los dispositivos móviles proveen servicios convenientes para la cotidianidad, facilitando la comunicación y las relaciones interpersonales de aproximadamente 2,87 billones de usuarios en 2020. La población adolescente tiene como hábito el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) (tecnologías de la información y la comunicación), desde edades tempranas, lo que les permite desarrollar amistades y encontrar un espacio independiente de los padres, pero su uso excesivo se asocia a la aparición de comportamientos adictivos en los usuarios.

El contexto actual de confinamiento le otorga a las TIC un rol importante en la socialización, incrementando su uso. El estudio en línea también aumenta el tiempo de exposición a los dispositivos, afectando la calidad del sueño. El uso problemático de las TIC, en adolescentes se manifiesta con síntomas de dependencia y abstinencia, ocasionando, además, ausentismo escolar, agresividad, ansiedad, alteraciones del sueño o bajo rendimiento académico.

Además, el uso de internet como entretenimiento promueve un patrón de sueño más corto y disminuye su calidad. Durante la adolescencia se producen cambios que requieren de buenos hábitos de sueño, por lo que se necesitan entre 8 y 10 horas para un desarrollo psicofisiológico adecuado. Según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatry Association, APA), los trastornos del sueño se caracterizan por problemas en la calidad y la cantidad del sueño.

El uso de las redes sociales se relaciona con efectos negativos en el sueño, las relaciones interpersonales y el desempeño laboral y escolar. Se considera que las TIC desplazan o interrumpen el tiempo de sueño, proveen contenido estimulante y alteran el ciclo circadiano. Por otro lado, las alteraciones en los patrones de sueño de los adolescentes se relacionan con un incremento de alteraciones de ánimo, ansiedad, abuso de sustancias, problemas de comportamiento e ideaciones suicidas. Por lo anterior se pretende determinar el rol ejercido por el uso y abuso de dispositivos móviles en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes.

El uso excesivo de tecnologías de la información y de la comunicación en la población adolescente, en especial horas antes de dormir, se relaciona con un patrón del sueño anómalo, que se identifica en una disminución en su calidad y cantidad.

El progreso científico y tecnológico dentro de la sociedad ha permitido su evolución y su desarrollo político, económico, social y cultural, pero ha deshumanizado a la mayoría de la población haciéndola indiferentes, ya que acerca y fraterniza con los que están lejos y rompe relaciones con los más cercanos, además de que cada vez existe menos tolerancia a la frustración.

Alguna vez Albert Einstein expresó su temor por que llegara el día en que la tecnología sobrepasase a nuestra humanidad, ya que el mundo tendría una generación de idiotas; para muchos, estas palabras son crudas, pero encierran una

verdad que no sólo afecta la integridad y dignidad de la persona, sino que deteriora a la sociedad.

Es bien cierto que nuestra sociedad ha ido evolucionando y que gracias a los medios de comunicación nos mantenemos informados sobre todos los sucesos que van surgiendo no sólo a nivel nacional, sino también internacional, y que el uso del celular ha sido una herramienta indispensable para mantener la comunicación a través de la distancia. Además de ser un dispositivo móvil, cual cuenta con una serie de funciones que permiten al ser humano facilitar sus actividades para que pueda, realizar al mismo tiempo, hacer otras cosas que son de gran relevancia en su vida, sin perder tiempo, algo valioso en la vida del hombre.

Gracias a su evolución y transformación, la tecnología nos permite contar con dispositivos móviles que cuentan con aplicaciones y funciones que se han vuelto indispensables en la vida del ser humano pero que desafortunadamente pueden ocasionar codependencia. Esto hace que poco a poco el hombre sufra el riesgo de ser inútil, en el sentido que deje de desarrollar todas sus potencialidades y que, por lo tanto, no sea capaz de realizar cosas tan sencillas que no requieran de un mayor esfuerzo.

## 1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Cuáles son las consecuencias que se generan por el uso excesivo de los dispositivos móviles, comúnmente denominados celulares?

¿Cómo prevenir el uso excesivo de tecnologías, móviles, videojuegos, apuestas, etc. Infancia y adolescencia?

Concientizar a los padres de familia sobre las consecuencias que tiene el mal uso de los dispositivos móviles.