

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA “LAMAS”**



Trabajo de investigación

**“La tecnología: ¿Un beneficio o una adicción?
La dependencia tecnológica**

Bachiller en Educación

Autores:

Jorge Alberto Vásquez del Aguila (0009-0009-5181-362X)

Tania Milly Rengifo Meléndez (0009-0001-4547-1899)

Asesor:

Dr. Ronal Ramírez Pérez (0009-0009-1425-3723)

Lamas – Perú

2023



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS"



"LA TECNOLOGÍA: ¿UN BENEFICIO O UNA ADICCIÓN? LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA"

Trabajo de investigación aprobado en forma y estilo por:

Dr. Juan Carlos Rojas Cachay (Presidente)

Mag. César Augusto Saldaña Cárdenas (Secretario)

Lic. Francisco Ruíz Ramírez (Vocal)

Lamas – Perú

2023



Declaración Jurada de Autenticidad de Trabajo de Investigación

Los que suscribimos, **JORGE ALBERTO VASQUEZ DEL AGUILA**, con DNI N°01156537 y **TANIA MILLY RENGIFO MELENDEZ**, con DNI N°01160728 egresados del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "LAMAS", Declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores del trabajo titulado:

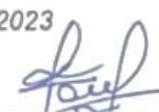
**"La tecnología: ¿Un beneficio o una adicción?
La dependencia tecnológica"**

El mismo que presento bajo la modalidad de: **INVESTIGACIÓN**
Para optar el grado académico de: **BACHILLER EN EDUCACIÓN**

2. El texto de nuestro trabajo final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, el texto de mi trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para la cual he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.
3. El texto del trabajo final que presentamos no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los datos, conclusiones y demás información presentada que atribuimos a nuestra autoría, son veraces.
5. Declaramos que nuestro trabajo final cumple con todas las normas de la EESPP LAMAS.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad de los declarantes, en consecuencia; a través del presente documento asumimos frente a terceros, la EESPP LAMAS y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluida el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Fecha: 24/10/2023



**JORGE ALBERTO VASQUEZ
DEL AGUILA
01156537**
Firma del Autor





**TANIA MILLY RENGIFO
MELENDEZ
01160728**
Firma del autor





Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RONAL RAMIREZ PEREZ, docente de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS", asesor del Trabajo de Investigación titulada "LA TECNOLOGÍA ¿UN BENEFICIO O UNA ADICCIÓN? LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA" de los autores Vásquez del Águila Jorge Alberto y Rengifo Meléndez Tania Milly constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Institución.

Lamas, 24 de octubre de 2023

Apellidos y nombres del Asesor:	Firma
RAMIREZ PEREZ, RONAL. DNI: 42173437 ORCID: 0009-0009-1425-3723	



AUTORIZACION DE PUBLICACION EN REPOSITORIO EESPP LAMAS
Identificación del documento

Autor(es)

Apellidos completos	Nombres Completos	Código de estudiante (DNI)	Correo electrónico	Firma
VASQUEZ DEL AGUILA	JORGE ALBERTO	01156537	jorgitovas1563@gmail.com	
RENGIFO MELENDEZ	TANIA MILLY	01160728	Millyta_1418@hotmail.com	

Programa de estudios del autor(es)

Educación Primaria Intercultural Bilingüe

Título del documento a publicar

**“La tecnología: ¿Un beneficio o una adicción?
 La dependencia tecnológica”**

Modalidad	Grado o título
() Tesis	() Título profesional - Licenciatura
(X) Trabajo de investigación	(X) Bachiller

Docente asesor(a)

Apellidos completos	Nombres Completos	DNI	Correo electrónico
Ramírez Pérez	Ronal	42173437	rony.el.simple@hotmail.com

Originalidad del trabajo presentado

Aspecto	Sí	No
Software anti plagio utilizando		x
Otro mecanismo no software	x	
Investigación monográfica supero el requisito de similitud máximo de 20% estipulada por la EESPP LAMAS	x	
Aprobación de originalidad del Asesor	APROBADA	



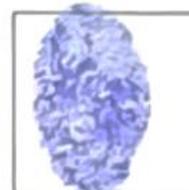
Autorización de publicación

Por disposición legal, el repositorio institucional se encuentra enlazado con el repositorio de SUNEDU,

Yo, **JORGE ALBERTO VASQUEZ DEL AGUILA** con DNI N° 01156537 en mi calidad de autor(a) y en representación de mi coautor(a) autorizo la publicación del documento presentado digitalmente a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública LAMAS.

Reconozco estar informado(a) que mantengo la propiedad intelectual del mismo. Además, tengo conocimiento de que soy libre de editarlo nuevamente en su forma presente o adaptarlo.

Firma: **JORGE ALBERTO VASQUEZ DEL AGUILA**
01156537



Fecha: 24/10/2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo sobre todo a Dios, ya que me permitió llegar a este momento importante en mi formación profesional, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad. Por darme aprendizaje, experiencias significativas y, sobre todo, felicidad.

Jorge Alberto

Especialmente a Dios, por brindarme la oportunidad que se necesita para seguir de pie en esta lucha constante llamada vida y permitirme de esta forma alcanzar uno de mis tantos objetivos.

A mi familia, mis hijos y mi tía, porque siempre creyeron en mi persona y estuvieron para mí cuando más los necesitaba, este objetivo alcanzado es para ellos, que son mi fortaleza.

Tania Milly

Reconocimiento

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Lamas, así como también a todos sus docentes por generar las condiciones favorables para el fortalecimiento de nuestro nivel profesional en el campo pedagógico.

A nuestro asesor Dr. Ronal Ramírez Pérez, por su desprendimiento y encaminarnos para que este trabajo académico se materialice y alcancemos nuestro propósito profesional. A todas nuestras compañeras y compañeros de aula, con quienes compartimos conocimientos y experiencias y sobre todo sembramos amistad lo que fortaleció nuestra dimensión emocional.

Los autores.

Tabla de contenidos

Carátula.....	1
Hoja de firmas de los jurados.....	2
Declaración Jurada de autenticidad del trabajo de investigación.....	3
Declaración Jurada de Autenticidad del asesor	4
Autorización de publicación en el repositorio de EESPP Lamas.....	5
Dedicatoria	7
Reconocimiento	8
Tabla de contenidos.....	9
Resumen.....	10
Tukuynin.....	11
Introducción.....	12
Capítulo I:.....	15
La tecnología conceptos y evolución	15
Beneficios de la tecnología en la actualidad	16
Avances de la tecnología en la comunicación	17
Innovación de la tecnología en la educación	18
Interactividad y participación social	19
Mejoras en la salud y medicina.....	20
Capítulo II.....	22
Riesgos y dependencia tecnológica.....	22
Impacto en la salud mental	23
Consecuencias sociales de la dependencia tecnológica	24
Estrategias de prevención y manejo	26
Reflexiones sobre el futuro de la tecnología	27
Síntesis	29
Conclusiones y Recomendaciones	31
Conclusiones	31
Recomendaciones	32
Referencias	33

Resumen

El presente trabajo de investigación titulado “La tecnología: ¿Un beneficio o una adicción? La dependencia tecnológica”, consideró como primordial objetivo analizar los impactos de la tecnología en la sociedad moderna, evaluando tanto sus beneficios como los riesgos asociados a una posible dependencia tecnológica. Para ello este trabajo se centró en una metodología basada en la indagación documental, mediante una revisión sistemática de fuentes literarias y científicas sobre la temática. Tras la recopilación y evaluación de la información tomada, este estudio concluyó que el análisis de los impactos de la tecnología en la sociedad moderna revela un panorama complejo de beneficios y desafíos. Si bien la tecnología ha mejorado nuestras vidas en múltiples aspectos, la dependencia tecnológica presenta riesgos que requieren atención y acción. La clave radica en aprovechar los beneficios de la tecnología mientras se implementan estrategias para mitigar sus riesgos. Es decir, la tecnología nos brinda una amplia gama de beneficios, pero también debemos ser conscientes de los peligros de su uso excesivo y el desarrollo de una dependencia tecnológica.

Palabras clave:

Dependencia tecnológica, Educación, Tecnología

Tukuynin

Maskak llamkanapi aypa sasachakuna tiyan, runakunawan tecnología ninanchikunawan. Kawsayninchikunapika sukaman allima, chanapipish man allichu. Chanapipish imana rurana, sasachakuna rurana, wakllichina kay tecnología ninanchikta, tukuy kaykuna rikchak laya yachanapi alliyachin, imapara ashwan kay sapallanchikpi, kawsayninchikunapi, llamkakunanchikkunapi sukaman allima, tukuy kaykunata man allita ruraptinchika tukuy ruranapi wakllichinman. Yachakunanchik tiyan tukuy kay wakllishka kawsayninchikkunata, tecnología ninanchiktapa, asnak kawsayninchikta, chulla kawsayninchikta, sakmana kawsana, chinkana kawsayninchikunapipish. Tukuy kaykuna yachay wasikunapi wakinkuna allima suk imata utka utka ruraptinchik rayku. Chanapipish kay Bullyng ninanchikta, chikankuna kawak ashwan sasachakunata wakllichiwanchik rikchak laya unkuykunawan. Tukuchananchikpa, kay tecnología ninanchikta ninchiman chay suk rurana, yachana maypin rikchak runakuna yachakunmansapa tipimanta tipimanta allichu, manachu.

Palabras clave:

Chaskina mushuk rurananchik, Yachakunanchik, Mushuk rurananchik

Introducción

De modo general, el término tecnologías se refiere al conjunto de herramientas, métodos y procesos que se utilizan en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información. Esta categoría incluye las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), que abarcan todas las herramientas, métodos y soportes destinados a maximizar la comunicación humana (Pinargote-Baque & Cevallos-Cedeño, 2020). Las tecnologías también incluyen los dispositivos electrónicos y sistemas informáticos utilizados para procesar datos, como computadoras, teléfonos inteligentes, tablets, servidores, redes de comunicación y software (Flores-Cueto et al., 2020). Estas tecnologías son fundamentales en la sociedad actual, ya que permiten la automatización de tareas, el acceso a información instantánea, la comunicación en tiempo real y el almacenamiento de grandes cantidades de datos (Naciones Unidas [ONU], 2022).

Junto con los beneficios, también existen desafíos y consideraciones éticas asociados con el uso de estas tecnologías. La privacidad y la seguridad de los datos personales son preocupaciones importantes, así como la dependencia tecnológica, ya que se recopila y almacena una gran cantidad de información personal en línea, y las personas cada vez más dependen de un ordenador o un teléfono inteligente. Además, la brecha digital entre quienes tienen acceso a estas tecnologías y quienes no, puede ampliar las desigualdades en el acceso a la información y las oportunidades (Galperín, 2017).

De tal forma, la tecnología ha transformado radicalmente la forma en que vivimos, trabajamos y nos comunicamos. Desde la invención de la rueda hasta la era digital actual, la tecnología ha sido un motor de progreso y cambio en la sociedad, por lo que ha llegado a ser una parte esencial de nuestras vidas en el siglo XXI (Burga, 2019). Hoy en día, nos encontramos rodeados por dispositivos electrónicos, redes sociales y aplicaciones móviles que facilitan nuestras tareas diarias y nos mantienen conectados con el mundo. Sin embargo, mientras que la tecnología puede brindarnos diversas ventajas y beneficios, también es importante analizar los efectos de su uso excesivo y el desarrollo de una dependencia tecnológica (Instituto Superior de Estudios Psicológicos [ISEP], 2021).

Sin duda, la tecnología ha avanzado, pero algunas personas tienen problemas con ella porque la utilizan constantemente, convirtiéndola en el centro de sus vidas y de una porción importante de su tiempo, al punto que interfiere con sus obligaciones diarias y se convierte en una verdadera adicción, una práctica conocida por la mayoría de la comunidad científica como abuso o dependencia de las TIC (Terán, 2019). En ese sentido, dado que la adicción a las nuevas tecnologías es un problema global, la literatura científica ha constatado un notable aumento de publicaciones sobre el tema en los últimos años. Según un estudio español, el 23,8% de los sujetos entre los 15 a 30 años indicaron que eran incapaces de ejercer autocontrol al utilizar Internet y sus aplicaciones (Fundación MAFRE, 2019).

De tal modo, la prevalencia de la adicción a Internet varía mucho en las distintas naciones europeas; entre los adolescentes de Noruega es del 1,98%, mientras que entre los jóvenes de Australia es del 9,6%. Así mismo, una investigación realizada en Perú para América Latina reveló que el 7% de los usuarios de Internet tenían alguna adicción (Pinargote-Baque & Cevallos-Cedeño, 2020); conjuntamente, más del 50% de un grupo de adolescentes evaluados en un estudio mexicano sobre trastornos de adicción a Internet presentó un uso excesivo de Internet (Méndez et al., 2018), lo que muestra la gran predominancia del problema.

De tal manera, por todo lo mencionado surge la interrogante: ¿la tecnología es un beneficio o una adicción? por lo tanto, en este trabajo de investigación, exploraremos los diferentes aspectos de la tecnología y su influencia en nuestras vidas. Comenzaremos analizando los beneficios que la tecnología nos brinda, tales como el acceso a la información, la comunicación instantánea y la simplificación de tareas cotidianas. Además, examinaremos cómo la tecnología ha transformado diversos sectores, como la medicina, el transporte y la educación, mejorando la calidad de vida y generando avances significativos.

Sin embargo, también nos adentraremos en la adicción tecnológica, un fenómeno preocupante que afecta a personas de todas las edades. La facilidad de uso y la constante disponibilidad de dispositivos electrónicos han llevado a muchos individuos a depender de ellos, alterando sus hábitos y afectando su salud física y

mental. Además, nos centraremos en las consecuencias negativas de la dependencia tecnológica. También investigaremos las estrategias de prevención y tratamiento de esta adicción, destacando la importancia de establecer un equilibrio entre el uso de la tecnología y las actividades fuera de ella.

Por tal motivo la presente investigación consideró como **objetivo general**: Analizar los impactos de la tecnología en la sociedad moderna, evaluando tanto sus beneficios como los riesgos asociados a una posible dependencia tecnológica, para ello este trabajo se centró en una metodología basada en la indagación documental, mediante una revisión sistemática de fuentes literarias y científicas sobre la temática. Para ello también se consignaron los siguientes **objetivos específicos**:

- Analizar los beneficios de la tecnología en la actualidad en diferentes contextos
- Examinar los riesgos de la tecnología y la posible dependencia
- Explorar las estrategias de prevención y manejo de la dependencia tecnológica.

Con estos objetivos, la monografía buscó proporcionar una comprensión completa de los beneficios y riesgos de la tecnología, así como explorar estrategias viables para prevenir y gestionar la posible dependencia tecnológica en la sociedad actual, por lo que este trabajo se organizó en los siguientes apartados y capítulos: Introducción , donde se da un entendimiento global del tema a tratar se precisa el problema y los objetivos del estudio, Capítulo I, se revisan conceptos de la tecnología y también, se explora las maneras en que la tecnología ha mejorado la eficiencia, comunicación y accesibilidad en diversos sectores, incluyendo la educación, la salud y el trabajo. Capítulo II, se investiga los posibles impactos negativos del uso excesivo de la tecnología en la salud mental, la dependencia tecnológica estacando las señales de advertencia y las manifestaciones en distintos contextos, como el académico, social y personal, así como, explorar las estrategias de prevención y manejo del mismo. Finalmente, la síntesis, las conclusiones y recomendaciones dan una comprensión general de la materia abordada, complementadas todo aquello con las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

LA TECNOLOGÍA CONCEPTOS Y EVOLUCIÓN

La tecnología se refiere al conjunto de conocimientos, técnicas, procesos y herramientas que se utilizan para diseñar, crear, operar y optimizar productos, servicios o sistemas con el objetivo de resolver problemas, satisfacer necesidades humanas o mejorar las condiciones de vida. La tecnología abarca una amplia gama de disciplinas, desde la tecnología de la información y la comunicación hasta la biotecnología, la nanotecnología y más. En esencia, es una fuerza impulsora detrás del progreso y la innovación en la sociedad (Grande et al., 2016).

También se conoce como el conjunto de herramientas, métodos y procesos que se utilizan en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información. Esta categoría incluye las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), que abarcan todas las herramientas, métodos y soportes destinados a maximizar la comunicación humana (Pinargote-Baque & Cevallos-Cedeño, 2020).

Por lo tanto, cabe destacar que la tecnología ha experimentado una evolución impresionante a lo largo de la historia, desde las simples herramientas de piedra de la prehistoria hasta las innovaciones de la Cuarta Revolución Industrial en el siglo XXI. En la antigüedad, la Revolución Agrícola permitió asentamientos estables, mientras que la Edad de los Metales introdujo herramientas más duraderas. La Revolución Industrial del siglo XIX marcó la mecanización, impulsada por inventos como la máquina de vapor. El siglo XX trajo consigo la Revolución Digital, con la invención de la computadora y la era de la información. En la actualidad, tecnologías emergentes como la inteligencia artificial y la nanotecnología están dando forma a la sociedad. La tecnología ha transformado la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos, aunque también presenta desafíos éticos y sociales que requieren una consideración cuidadosa. Su evolución continúa marcando el rumbo de la humanidad en el siglo XXI (Grande et al., 2016).

En el contexto educativo, siguió un proceso transformador a lo largo del tiempo. Inicialmente, la enseñanza se basaba en métodos tradicionales, pero con el advenimiento de la tecnología, se han producido cambios significativos. La introducción de proyectores, computadoras y software educativo en las aulas ha permitido un acceso más amplio a la información y métodos de enseñanza

interactivos. En la era digital, la educación en línea y las plataformas virtuales han revolucionado la forma en que los estudiantes acceden a la educación, brindando flexibilidad y globalización del aprendizaje. Sin embargo, la tecnología en la educación también plantea desafíos, como la brecha digital y la necesidad de abordar de manera equitativa el acceso a recursos educativos sobre todo en las comunidades más remotas. A pesar de estos desafíos, la evolución continua de la tecnología en la educación promete un futuro donde la innovación y la accesibilidad jueguen un papel central en el proceso de aprendizaje (Hernandez, 2017).

Beneficios de la tecnología en la actualidad

Los beneficios de la tecnología en la actualidad son varios y abarcan diferentes aspectos de nuestras vidas. Algunos de los principales beneficios según la ONU (2022) son:

- Comunicación mejorada: gracias a la tecnología, podemos comunicarnos de manera instantánea y fácil con personas de todo el mundo a través de dispositivos como teléfonos móviles, correos electrónicos, redes sociales y videollamadas. Esto ha facilitado las relaciones personales y profesionales, así como el intercambio de información y conocimientos.
- Acceso a información y educación: Internet nos brinda un acceso ilimitado a una cantidad inmensa de información y recursos educativos. Esto nos permite aprender y adquirir conocimientos de forma autodidacta, así como acceder a cursos y programas educativos en línea, sin importar nuestro lugar de residencia o situación económica.
- Automatización y eficiencia: la tecnología ha permitido la automatización de muchas tareas y procesos, lo que ha mejorado la eficiencia y productividad en diferentes industrias. Por ejemplo, la automatización de la producción en fábricas ha aumentado la velocidad y calidad de los productos, mientras que los sistemas de gestión y análisis de datos han optimizado la toma de decisiones en las organizaciones.
- Mejora de la salud y bienestar: la tecnología ha tenido un impacto significativo en el campo de la salud, permitiendo avances en diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades. La telemedicina y los dispositivos médicos

digitales han hecho posible la atención médica a distancia, el monitoreo constante de la salud y la mejora en la calidad de vida de las personas.

- Innovación y creación de empleo: la tecnología impulsa la innovación y la creación de nuevos productos, servicios y modelos de negocio. Esto ha generado oportunidades laborales en campos como el desarrollo de software, la inteligencia artificial, la ciberseguridad, entre otros. Además, la tecnología ha permitido la creación de plataformas y mercados en línea, brindando oportunidades para emprendedores y pequeñas empresas.

Estos son solo algunos ejemplos de los beneficios de la tecnología en la actualidad, pero su impacto se extiende a diferentes áreas de nuestras vidas, contribuyendo al progreso y bienestar de la sociedad. En los apartados posteriores se resaltan beneficios específicos.

Avances de la tecnología en la comunicación

La tecnología ha transformado radicalmente la comunicación a nivel global, acercando a personas y culturas de maneras sin precedentes. Aquí se describen algunas formas en que la tecnología ha mejorado la comunicación global como menciona (Peña et al., 2020):

- Comunicación instantánea: Las aplicaciones de mensajería instantánea y las plataformas de redes sociales han permitido la comunicación en tiempo real entre personas de diferentes partes del mundo. Esto facilita la conexión inmediata y la transmisión de mensajes de manera rápida y eficiente.
- Videoconferencias y llamadas en tiempo real: La disponibilidad de servicios de videoconferencia y llamadas en tiempo real, como Zoom, Skype y otras plataformas, ha permitido reuniones virtuales y conversaciones cara a cara, eliminando las barreras geográficas y fomentando la colaboración internacional e intercultural.
- Redes sociales y conectividad: Las redes sociales han creado una red global de conexiones, permitiendo a las personas compartir sus experiencias, ideas y perspectivas de manera instantánea. Esto ha contribuido a la creación de comunidades en línea que trascienden fronteras culturales y educativas.

- Colaboración en tiempo real: Herramientas de colaboración en línea, como Google Docs y Microsoft Teams, han facilitado la colaboración entre individuos y equipos ubicados en diferentes partes del mundo. Esto ha mejorado la eficiencia en proyectos interculturales y la generación conjunta de ideas.
- Acceso a la información global: Internet ha proporcionado acceso a información de todo el mundo, permitiendo que las personas se mantengan informadas sobre eventos, noticias y desarrollos en diferentes culturas. Esto ha contribuido a una comprensión más amplia y globalizada.
- Aprendizaje a distancia y educación global: Plataformas educativas en línea y cursos a distancia han brindado oportunidades de aprendizaje global, permitiendo que estudiantes de diversas ubicaciones accedan a recursos educativos de alta calidad y se conecten con profesionales y expertos de toda clase social y todo saber científico.
- Traducción automática: Herramientas de traducción automática han facilitado la comunicación entre hablantes de diferentes idiomas, permitiendo que las barreras lingüísticas se superen y que las personas se comprendan mutuamente de manera más efectiva.

En conjunto, estas tecnologías han acercado a personas y culturas al proporcionar canales de comunicación más rápidos, accesibles y colaborativos, en todos los contextos incluyendo la educación y la interculturalidad. Han creado un mundo más interconectado, donde la diversidad cultural se celebra y las distancias geográficas se han reducido significativamente, lo que da origen a un sin número de posibilidades.

Innovación de la tecnología en la educación

La tecnología ha tenido un impacto significativo en la transformación de los métodos de enseñanza y aprendizaje, facilitando el acceso a la información y recursos educativos de diversas maneras, tal como refiere (Sierra et al., 2016):

- Aprendizaje en línea y plataformas educativas: La tecnología ha permitido el desarrollo de plataformas educativas en línea, que ofrecen cursos y recursos

educativos accesibles desde cualquier lugar del mundo. Estos recursos amplían el acceso a la educación formal e informal.

- Contenido multimedia interactivo: La integración de contenido multimedia, como videos educativos, simulaciones y presentaciones interactivas, en los métodos de enseñanza ha mejorado la comprensión de los conceptos. Esto permite a los estudiantes aprender de manera más visual y participativa.
- Aprendizaje personalizado: Tecnologías adaptativas y plataformas de aprendizaje personalizado utilizan algoritmos para ajustar el contenido educativo según el ritmo y las necesidades individuales de cada estudiante. Esto permite un enfoque más centrado en el estudiante.
- Acceso a recursos digitales: Las bibliotecas digitales, bases de datos en línea y recursos educativos abiertos proporcionan a estudiantes y educadores acceso rápido y fácil a una amplia gama de materiales de estudio. Esto reduce las barreras geográficas, interculturales y económicas.
- Plataformas de evaluación en línea: Herramientas de evaluación en línea, como cuestionarios electrónicos y plataformas de exámenes virtuales, ofrecen formas más eficientes de evaluar el progreso del estudiante y proporcionar retroalimentación inmediata.
- Herramientas de análisis de datos: La recopilación y análisis de datos educativos permiten a los educadores evaluar el rendimiento de los estudiantes, identificar áreas de mejora y personalizar estrategias de enseñanza según las necesidades individuales.

En conjunto, estas transformaciones tecnológicas han democratizado el acceso a la educación y han proporcionado a educadores y estudiantes herramientas poderosas para mejorar la calidad y la eficacia del proceso de enseñanza y aprendizaje

Interactividad y participación social

La tecnología ha tenido un impacto profundo en la sociedad, influyendo en la forma en que trabajamos, nos comunicamos, accedemos a la información y nos relacionamos. Ha mejorado la eficiencia y la productividad, pero también ha planteado desafíos, como la dependencia tecnológica, la pérdida de empleos

debido a la automatización y preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos.

De tal modo, la tecnología ha revolucionado la forma en que trabajamos. Los avances en las comunicaciones han permitido una colaboración más fácil entre equipos y compañías, independientemente de su ubicación física. Las herramientas de productividad, como las aplicaciones de gestión de proyectos y las suites de oficina en la nube, han mejorado la eficiencia y la organización en el lugar de trabajo (ONU, 2022).

Sin embargo, este mayor acceso a la tecnología ha llevado a una dependencia cada vez mayor de ella. Muchas tareas que antes se realizaban de forma manual ahora son automatizadas, lo que ha llevado a preocupaciones sobre la pérdida de empleos. La automatización de procesos puede reemplazar a los trabajadores en trabajos rutinarios y repetitivos, lo que puede resultar en desempleo y desafíos económicos para ciertas industrias y comunidades (Méndez et al., 2018).

Además, la tecnología también ha planteado preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos. Con el creciente uso de Internet y las redes sociales, se ha vuelto más fácil para las empresas y los gobiernos recopilar y analizar datos sobre los individuos. Esto ha generado preocupaciones sobre la protección de la privacidad y el potencial uso indebido de la información personal. Conjuntamente, la tecnología también ha abierto la puerta a nuevas amenazas de seguridad. Los ciberataques y los robos de datos se han vuelto más comunes, lo que plantea preocupaciones sobre la seguridad de la información y la protección de los sistemas y redes (Peña et al., 2020).

En general, la tecnología ha tenido un impacto profundo en la sociedad, tanto positivo como negativo. Si bien ha mejorado la eficiencia y la productividad, también ha planteado desafíos importantes, como la dependencia tecnológica, la pérdida de empleos y preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de los datos. Es importante abordar estos desafíos y utilizar la tecnología de manera responsable y ética para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos.

Mejoras en la salud y medicina

En los últimos años, los avances tecnológicos han revolucionado el campo de la salud, permitiendo beneficios como diagnósticos más precisos y tratamientos

más efectivos. Estos avances han mejorado la calidad de vida de los pacientes y han reducido la morbimortalidad de diversas enfermedades. En primer lugar, la tecnología ha mejorado los métodos de diagnóstico, lo que ha permitido detectar enfermedades en etapas tempranas y precisas. Por ejemplo, la introducción de la resonancia magnética y la tomografía computarizada ha proporcionado imágenes detalladas del interior del cuerpo, lo que ayuda a los médicos a identificar y tratar problemas de salud de manera más precisa. Asimismo, las pruebas genéticas y los análisis de ADN han permitido identificar predisposiciones a enfermedades genéticas y personalizar el tratamiento para cada individuo (Heinze et al., 2017).

En cuanto a los tratamientos, la tecnología ha introducido métodos más efectivos y menos invasivos. Por ejemplo, la cirugía robótica ha permitido llevar a cabo procedimientos quirúrgicos más precisos, reduciendo la posibilidad de errores y acelerando la recuperación del paciente. Además, la terapia génica y las terapias con células madre han abierto nuevas opciones de tratamiento para enfermedades antes consideradas incurables.

Otro avance importante en el campo de la salud es la salud digital, que utiliza tecnología como aplicaciones móviles y dispositivos portátiles para monitorear la salud de los pacientes. Estos dispositivos permiten a los médicos recopilar datos en tiempo real sobre el estado de salud de los pacientes, lo que facilita un diagnóstico más preciso y la detección temprana de problemas de salud. Además, la telemedicina ha permitido realizar consultas médicas a distancia, lo que es especialmente útil en áreas remotas o cuando el acceso a la atención médica es limitado (Universidad Europea, 2022).

En sinopsis, los avances tecnológicos en el campo de la salud han contribuido de manera significativa a mejorar la precisión de los diagnósticos y la efectividad de los tratamientos. Estos avances también han permitido un monitoreo más cercano de la salud de los pacientes y han facilitado el acceso a la atención médica en áreas remotas. En el futuro, es probable que las innovaciones tecnológicas continúen transformando la forma en que se diagnostican y tratan las enfermedades, lo que nos llevará a una atención médica más personalizada y eficiente.

CAPÍTULO II

RIESGOS Y DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

El uso desmedido de la tecnología conlleva diversos riesgos y puede contribuir al desarrollo de la dependencia tecnológica. Si bien la tecnología ha brindado numerosos beneficios, también presenta algunos riesgos y desafíos. Algunos de los principales riesgos y posibles consecuencias del uso desmedido de la tecnología según (Rojas-Díaz & Yepes-Londoño, 2022) son:

- Dependencia tecnológica: el uso excesivo de dispositivos tecnológicos puede llevar a una dependencia o adicción a la tecnología, que se refiera a la incapacidad de una persona para controlar o limitar su uso de dispositivos y servicios tecnológicos, lo que lleva a una relación desequilibrada y perjudicial con la tecnología. Esto puede resultar en una pérdida de productividad, problemas de salud mental y física, dificultades en las relaciones interpersonales y negligencia de otras actividades importantes.
- Aislamiento social: el uso excesivo de la tecnología puede llevar a un aislamiento social, entendido como un estado en el cual una persona se encuentra de manera prolongada y significativa sin interacciones sociales o con una participación social limitada, en la que las personas pueden optar por pasar más tiempo interactuando en línea en lugar de participar en actividades sociales cara a cara. Esto puede tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional.
- Problemas de salud: el uso prolongado de dispositivos tecnológicos, como computadoras y teléfonos móviles, puede tener consecuencias para la salud física. Algunos de los problemas de salud relacionados incluyen el síndrome del túnel carpiano, la fatiga visual, los trastornos del sueño y la mala postura.
- Pérdida de privacidad: con el avance de la tecnología, la privacidad se ha convertido en una preocupación creciente. Las redes sociales y otras plataformas en línea pueden recopilar y utilizar datos personales, lo que puede poner en riesgo la privacidad y la seguridad de las personas.
- Impacto ambiental: el aumento en el uso de la tecnología ha generado un mayor consumo de energía y la acumulación de residuos electrónicos. Este

impacto ambiental puede tener consecuencias negativas para el medio ambiente, como la contaminación del agua y del suelo, así como la generación de gases de efecto invernadero.

Impacto en la salud mental

El uso excesivo de dispositivos tecnológicos o electrónicos, redes sociales y juegos en línea puede estar vinculado a problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y la falta de sueño. La constante exposición a pantallas también puede afectar la salud ocular, causando fatiga visual, sequedad ocular y dificultad para enfocar. Estos problemas pueden ser especialmente preocupantes en los niños y adolescentes, cuyos ojos aún están en desarrollo. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede llevar a un estilo de vida sedentario, lo que aumenta el riesgo de obesidad y problemas de salud relacionados, como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

De tal modo, el uso prolongado de dispositivos electrónicos puede llevar a un aumento en la ansiedad y la depresión. Esto se debe a que pasar mucho tiempo en redes sociales puede provocar comparaciones negativas, sentimientos de exclusión y una sensación de aislamiento. Además, el contenido en línea puede ser abrumador y generar estrés. Las personas también pueden experimentar una disminución en su bienestar emocional debido a la falta de sueño causada por pasar demasiado tiempo en dispositivos electrónicos antes de dormir.

El uso excesivo de redes sociales también puede tener un impacto negativo en la salud mental. Las constantes comparaciones con los demás pueden generar sentimientos de inferioridad y baja autoestima. Además, la adicción a las redes sociales puede llevar a la negligencia de las relaciones sociales en el mundo real y a la sensación de soledad. Por otro lado, los juegos en línea, especialmente los juegos de azar y los juegos violentos, pueden tener efectos perjudiciales en la salud mental. La adicción a los juegos en línea puede causar aislamiento social, pérdida de interés en actividades fuera de la pantalla y dificultades para mantener relaciones saludables.

Consecuencias sociales de la dependencia tecnológica

La dependencia tecnológica, caracterizada por un uso excesivo e incontrolado de dispositivos electrónicos y servicios en línea, tiene un impacto significativo en las relaciones interpersonales y la cohesión social. Este fenómeno, cada vez más prevalente en la era digital, plantea desafíos considerables que van más allá de las comodidades de la tecnología. De manera seguida se precisan las principales consecuencias sociales:

- **Desconexión emocional:** Uno de los impactos más notables de la dependencia tecnológica en las relaciones interpersonales es la desconexión emocional. A medida que las personas se sumergen en sus dispositivos, la calidad de la interacción cara a cara puede disminuir. La atención dividida entre las interacciones en línea y las conversaciones presenciales puede resultar en una falta de conexión emocional genuina. Las expresiones faciales, el lenguaje corporal y otros aspectos importantes de la comunicación no verbal pueden pasarse por alto, debilitando la profundidad y la autenticidad de las relaciones.
- **Comunicación superficial:** La dependencia tecnológica también contribuye a una forma de comunicación más superficial. Las interacciones en línea a menudo se centran en mensajes cortos, emojis y actualizaciones de estado, lo que limita la oportunidad de explorar temas más complejos y significativos. Este cambio hacia la comunicación superficial puede afectar la calidad de las relaciones, ya que la riqueza de la comunicación se ve comprometida en aras de la brevedad y la inmediatez.
- **Aislamiento social y falta de participación:** El uso excesivo de la tecnología puede resultar en aislamiento social, ya que las personas pueden elegir la comodidad de la interacción en línea en lugar de participar en actividades sociales cara a cara. Esto puede llevar a una disminución de la participación en eventos comunitarios, reuniones familiares y otras formas de interacción que son fundamentales para el tejido social. El aislamiento social resultante puede tener consecuencias negativas para la salud mental y el bienestar general.

- Efectos en la empatía y la conexión humana: La dependencia tecnológica también puede erosionar la empatía y la conexión humana. Las interacciones en línea, a menudo desprovistas de las sutilezas emocionales presentes en las conversaciones cara a cara, pueden contribuir a una disminución de la empatía y la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás. La dependencia de la comunicación digital puede hacer que las personas se vuelvan menos sensibles a las emociones y experiencias de quienes les rodean.
- Conflictos relacionales y falta de comunicación efectiva: La dependencia tecnológica puede ser un factor en la generación de conflictos en las relaciones. La falta de comunicación efectiva, exacerbada por el uso excesivo de dispositivos, puede dar lugar a malentendidos, falta de claridad y tensiones innecesarias. Además, el acceso constante a las redes sociales puede exponer a las personas a comparaciones sociales negativas, contribuyendo a la insatisfacción y la discordia en las relaciones.
- Cohesión Social Disminuida: A nivel más amplio, la dependencia tecnológica puede tener implicaciones para la cohesión social en comunidades y sociedades. La disminución de la participación en eventos comunitarios y la falta de conexión interpersonal pueden debilitar los lazos sociales, afectando la solidaridad y la colaboración en la sociedad en general. Esto puede tener un impacto negativo en la capacidad de la comunidad para abordar y resolver problemas de manera conjunta.

Por lo tanto, la dependencia tecnológica afecta de manera significativa las relaciones interpersonales y la cohesión social. Desde la desconexión emocional hasta la comunicación superficial, el aislamiento social y los conflictos relacionales, los efectos de la dependencia tecnológica son multifacéticos. Es imperativo abordar estos desafíos de manera proactiva, fomentando un uso equilibrado de la tecnología y promoviendo la conciencia sobre la importancia de las conexiones humanas auténticas. La búsqueda de un equilibrio entre la tecnología y las interacciones cara a cara es esencial para preservar y fortalecer las relaciones y la cohesión social en la era digital.

Estrategias de prevención y manejo

La prevención de la dependencia tecnológica implica la adopción de estrategias que promuevan un uso saludable y equilibrado de la tecnología. A continuación, se mencionan varias estrategias y pautas que pueden ser útiles para prevenir y abordar la dependencia tecnológica:

- Establecer límites de tiempo: fijar límites de tiempo para el uso de dispositivos y servicios tecnológicos es una estrategia clave. Esto puede incluir establecer horas específicas del día para el uso de dispositivos y garantizar períodos de desconexión regular, como durante las comidas o antes de acostarse.
- Promover el uso consciente: fomentar la conciencia y la atención plena durante el uso de la tecnología es esencial. Animar a las personas a reflexionar sobre cómo y por qué utilizan la tecnología puede ayudar a desarrollar una relación más consciente y reflexiva con los dispositivos.
- Crear espacios libres de tecnología: establecer áreas o momentos específicos en el hogar, la escuela o el trabajo donde se prohíba el uso de dispositivos electrónicos puede contribuir a la desconexión y promover interacciones cara a cara.
- Participación en actividades offline: fomentar la participación en actividades offline, como deportes, arte, lectura y actividades al aire libre, ayuda a equilibrar el tiempo dedicado a la tecnología con experiencias fuera de la pantalla.
- Educación y concientización: implementar programas de concientización sobre los riesgos de la dependencia tecnológica y las prácticas saludables de uso. Estos programas pueden dirigirse a estudiantes, padres, educadores y profesionales para aumentar la comprensión de los efectos de la dependencia tecnológica.
- Establecer normas familiares: en el caso de familias, establecer normas y límites compartidos sobre el uso de la tecnología puede ayudar a crear un entorno consistente y saludable. Esto puede incluir acuerdos sobre tiempo de pantalla, ubicación de dispositivos y actividades familiares sin tecnología.

- Uso de herramientas de control parental: para padres y tutores, implementar herramientas de control parental puede ser útil para monitorear y limitar el acceso de los niños a ciertos contenidos y funciones en línea. Estas herramientas pueden ayudar a establecer límites adecuados.
- Desconexión digital regular: fomentar la desconexión digital regular, como períodos sin tecnología durante los fines de semana o vacaciones, puede ayudar a las personas a reducir la dependencia y a disfrutar de otras actividades.
- Promover el autocuidado: enfatizar la importancia del autocuidado, incluido el descanso adecuado, el ejercicio y las interacciones sociales en persona, puede contribuir a un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar general.
- Buscar apoyo profesional: en casos más graves de dependencia tecnológica, buscar apoyo de profesionales de la salud mental, como psicólogos o terapeutas especializados en adicciones, puede ser fundamental para abordar el problema.

La combinación de estas estrategias puede ayudar a prevenir y abordar la dependencia tecnológica, promoviendo un uso saludable y consciente de la tecnología en diferentes entornos, ya sea en el hogar, la escuela o el trabajo.

Reflexiones sobre el futuro de la tecnología

El futuro de la tecnología se vislumbra como una senda fascinante que se extiende por diversos contextos, moldeando nuestras vidas de maneras inimaginables. Desde la innovación científica hasta la transformación social, y la educación, la tecnología seguirá siendo una fuerza impulsora que redefine nuestra forma de vivir, educarnos, trabajar y relacionarnos. La innovación científica continuará llevando a cabo descubrimientos y avances en diversas áreas, como la medicina, la energía renovable y la inteligencia artificial. Se espera que estos avances revolucionen la forma en que abordamos y tratamos enfermedades, cómo obtenemos energía de fuentes más sostenibles, nuestra manera de aprender y cómo interactuamos con la tecnología en nuestra vida diaria.

Además, la tecnología seguirá transformando nuestra sociedad. La conectividad y la digitalización han cambiado la forma en que nos comunicamos, aprendemos, trabajamos y consumimos información. Se espera que esto se intensifique en el futuro, con la proliferación de dispositivos inteligentes y la Internet de las cosas, lo que nos permitirá tener una mayor interconexión y una mayor comodidad en nuestras vidas.

También es probable que veamos cambios significativos en la forma en que trabajamos. La automatización y la inteligencia artificial están transformando la industria laboral, con la posibilidad de que los robots reemplacen ciertos trabajos y que los humanos se centren en tareas más creativas y complejas. Esto también puede llevar a la reorganización de la fuerza laboral y la necesidad de adquirir nuevas habilidades para adaptarse a estos cambios.

En cuanto a nuestras relaciones personales, la tecnología continuará teniendo un impacto en cómo nos relacionamos y nos conectamos con los demás. Las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea han cambiado la forma en que nos comunicamos y nos mantenemos conectados a nivel global. Esto se espera que avance aún más en el futuro, con el desarrollo de tecnologías de realidad virtual y aumentada que podrían transformar la forma en que interactuamos virtualmente con otras personas.

En resumen, el futuro de la tecnología se vislumbra como un camino emocionante lleno de posibilidades en todos los aspectos de nuestras vidas. Nos encontraremos con avances científicos impresionantes, cambios en la forma en que trabajamos y nos comunicamos, y una mayor interconectividad en todos los ámbitos. La tecnología seguirá siendo una fuerza impulsora que redefinirá nuestra forma de vivir y nos ofrecerá nuevas formas de explorar y experimentar el mundo.

Síntesis

La tecnología ha emergido como una fuerza transformadora en la sociedad moderna, moldeando y redefiniendo la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos, ya que la tecnología ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, permitiendo conexiones instantáneas y globales. Plataformas de redes sociales, correos electrónicos y aplicaciones de mensajería han acortado distancias, facilitando el intercambio de información y la conexión interpersonal. En ese sentido, en este trabajo de investigación, se exploró los diferentes aspectos de la tecnología y su influencia en nuestras vidas. Comenzando por analizar los beneficios que la tecnología nos brinda, tales como el acceso a la información, la comunicación instantánea y la simplificación de tareas cotidianas. Además, examinamos cómo la tecnología ha transformado diversos sectores, como la medicina, y la educación, mejorando la calidad de vida y generando avances significativos.

Por lo tanto, este trabajo descubrió que la integración de la tecnología en la educación ha ampliado el acceso al conocimiento. Plataformas de aprendizaje en línea, recursos digitales y herramientas interactivas han democratizado la educación, brindando oportunidades de aprendizaje a personas en todo el mundo. Al mismo tiempo, los avances tecnológicos han impulsado la medicina hacia la personalización y la eficiencia. Desde la telemedicina hasta la inteligencia artificial en el diagnóstico, la tecnología ha mejorado la atención médica, aumentando la precisión y la velocidad en el tratamiento de enfermedades. Además, la tecnología ha sido un motor clave para el crecimiento económico. La automatización ha mejorado la eficiencia en la producción, y la digitalización ha creado nuevas oportunidades comerciales. La globalización también ha permitido la expansión de mercados y la colaboración a nivel internacional. En suma, la tecnología ha creado un mundo más interconectado. La conectividad global a través de Internet ha facilitado el intercambio de información, la colaboración en proyectos y el acceso a culturas diversas, fomentando una comprensión global más profunda.

Por otro lado, el uso excesivo de la tecnología puede contribuir al aislamiento social. La dependencia de las interacciones en línea a expensas de las relaciones cara a cara puede debilitar los lazos sociales y afectar la salud mental. En ese

sentido, la conexión entre el uso excesivo de la tecnología y problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, es una preocupación creciente. La presión constante de estar conectado y la comparación social en las redes pueden tener efectos negativos en el bienestar emocional de las personas.

A si también, a medida que la tecnología avanza, surgen desigualdades digitales. Aquellas personas que no tienen acceso a dispositivos o conectividad enfrentan barreras para beneficiarse de las oportunidades que la tecnología ofrece, lo que amplía la brecha entre diferentes segmentos de la sociedad. De igual forma, la recopilación masiva de datos y el aumento de la ciberdelincuencia plantean desafíos significativos para la privacidad y la seguridad. La dependencia de servicios en línea y dispositivos conectados crea vulnerabilidades que requieren medidas efectivas para proteger la información personal.

En ese sentido, la conciencia sobre los riesgos del uso de la tecnológica es fundamental. Programas educativos que informen sobre el uso saludable de la tecnología, tanto en entornos educativos como en la sociedad en general, son esenciales. Por lo que, fomentar el desarrollo de habilidades críticas en la evaluación de la información en línea, la gestión del tiempo y la toma de decisiones informadas ayudará a las personas a utilizar la tecnología de manera más consciente y reflexiva.

En conclusión, el análisis de los impactos de la tecnología en la sociedad moderna revela un panorama complejo de beneficios y desafíos. Si bien la tecnología ha mejorado nuestras vidas en múltiples aspectos, la dependencia tecnológica presenta riesgos que requieren atención y acción. La clave radica en aprovechar los beneficios de la tecnología mientras se implementan estrategias para mitigar sus riesgos. En última instancia, la sociedad moderna enfrenta la tarea de equilibrar la innovación tecnológica con la preservación de valores fundamentales y la protección del bienestar humano.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

1. El análisis de los impactos de la tecnología en la sociedad moderna revela un panorama complejo de beneficios y desafíos. Si bien la tecnología ha mejorado nuestras vidas en múltiples aspectos, la dependencia tecnológica presenta riesgos que requieren atención y acción. La clave radica en aprovechar los beneficios de la tecnología mientras se implementan estrategias para mitigar sus riesgos.
2. La tecnología nos brinda una amplia gama de beneficios, pero también debemos ser conscientes de los peligros de su uso excesivo y el desarrollo de una dependencia tecnológica. Es fundamental encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y otras actividades fuera de ella, para cuidar nuestra salud física y mental, y establecer límites que garanticen un uso responsable y saludable de la tecnología.
3. La dependencia tecnológica afecta de manera significativa las relaciones interpersonales y la cohesión social. Desde la desconexión emocional hasta la comunicación superficial, el aislamiento social y los conflictos relacionales, Es imperativo abordar estos desafíos de manera proactiva, fomentando un uso equilibrado de la tecnología desde todos los contextos sobre todo desde el educativo.
4. La prevención de la dependencia tecnológica implica la adopción de estrategias que promuevan un uso saludable y equilibrado de la tecnología que van desde programas de concientización hasta herramientas de gestión del tiempo, replicadas con la finalidad de evitar la dependencia excesiva. Esto es especialmente importante en la era digital, donde la tecnología se ha vuelto omnipresente en nuestras vidas.

Recomendaciones

1. A los centros educativos fomentar programas de alfabetización digital y mediática desde edades tempranas hasta la adultez. Estos programas deben enfocarse en desarrollar habilidades críticas para evaluar la información en línea, comprender los riesgos asociados y utilizar la tecnología de manera responsable.
2. A las autoridades nacionales, facilitar el diálogo entre gobiernos, empresas tecnológicas, educadores, profesionales de la salud y la sociedad en general. La colaboración multisectorial es esencial para abordar los desafíos de la dependencia tecnológica y maximizar los beneficios de la tecnología de manera ética y sostenible.
3. A los directivos educativos impulsar la implementación y concientización sobre herramientas de control parental que permitan a los padres supervisar y limitar el acceso de sus hijos a contenido digital. Además, promover la educación familiar sobre prácticas saludables de uso de la tecnología y establecer momentos sin dispositivos para fortalecer las relaciones familiares.
4. A los docentes de todos los niveles educativos fomentar la autorregulación del tiempo en línea en sus estudiantes, ya que educar sobre la importancia de establecer límites personales y dedicar tiempo a actividades sin tecnología, como el ejercicio, la lectura y las interacciones sociales en persona, es fundamental para ayudar a contrarrestar la posible dependencia tecnológica.

Referencias

- Burga, A. (2019). Aplicaciones de la tecnología a la evaluación psicométrica. *Propósitos y Representaciones*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.318>
- Flores-Cueto, J., Hernández, R., & Garay-Argandoña, R. (2020). Information Technologies: Internet Access and Digital Divide in Peru. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 504-527. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559007/html/>
- Fundacion MAFRE. (2019). *Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa*. Obtenido de Percepción de los riesgos: https://app.mapfre.com/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1102847
- Galperín, H. (2017). *Sociedad digital: brechas y retos para la inclusión digital en América Latina y el Caribe*. UNESCO. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/5803>
- Grande, M., Cañón, R., & Cantón, I. (2016). Tecnologías de la información y la comunicación: evolución del concepto y características. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 1(6), 218-230. <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1703/1559>
- Heinze, G., Olmedo, V., & Andoney, J. (2017). Use of information and communication technologies (ICT) in medical residencies in Mexico. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 15(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032017000200150
- Hernandez, R. M. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 325-347. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP). (4 de junio de 2021). *Los jóvenes y el consumo de nuevas tecnologías*. Las nuevas tecnologías y sus riesgos de uso: <https://www.isep.es/actualidad/los-jovenes-y-el-consumo-de-nuevas-tecnologias/>
- Méndez, G., González, L., Pedrero, J., Rodríguez, R., Benítez, R., Mora, C., & Ordoñez, A. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes Un estudio representativo de la ciudad de Madrid*. Universidad Camilo José Cela. <https://revistametamorfosis.es/index.php/metamorfosis/article/view/100>

- Naciones Unidas (ONU). (2022). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro*. CEPAL. eLAC. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/879779be-c0a0-4e11-8e08-cf80b41a4fd9/content>
- Peña, S., Lazkano, I., & Larrondo, A. (2020). Medios de comunicación e innovación social. El auge de las audiencias activas en el entorno digital. *Andamios*, 16(40). <https://doi.org/10.29092/uacm.v16i40.710>
- Pinargote-Baque, K., & Cevallos-Cedeño, A. (2020). The use and abuse of new technologies in the educational area. *Dominio de la Ciencias*, 6(1), 517-532. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1297>
- Rojas-Díaz, J., & Yepes-Londoño, J. (2022). Overview of Risks Caused by the Use of Technology in Latin America. *Instituto Tecnológico Metropolitano*, 14(26), 1-10. <https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Sierra, J., Bueno, I., & Monroy, S. (2016). Analysis of TIC Technologies Use by Teachers of Pedagogical Institutes of Riohacha City. *Revista Omnia*, 22(2). <https://www.redalyc.org/journal/737/73749821005/html/>
- Terán, A. (2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. . Lúa Ediciones. AEPap. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
- Universidad Europea. (04 de mayo de 2022). *Tecnología para la medicina de precisión*. Medicina y Salud: <https://universidadeuropea.com/blog/tecnologia-medicina/>