

MONOGRAFIA.

Michael Stiven Rivera Leal

Raúl Cuenca

**Institución Educativa Técnica Empresarial Miguel De Cervantes
Saavedra**

Grado Once

Ibagué-Tolima

1.....	Portada.
2.....	Índice.
3.....	Introducción.
4.....	Desarrollo.
5.....	El mal uso de los celulares.
6.....	Como afecta el mal uso de los celulares en la sociedad.
7.....	Conclusión.

RESUMEN.

Los teléfonos móviles forman parte de nuestra vida, hasta el punto de que nos resulta incluso extraño conocer a una persona que no tenga o no use un Smartphone. Hoy en día, los dispositivos móviles nos permiten comunicarnos, acceder a internet, hacer fotografías, ver contenidos audiovisuales, jugar video juegos ETC.

Sin embargo su uso excesivo puede generar complicaciones físicas. El síndrome del túnel carpiano, tendinitis y cefalea tensional son algunos de los problemas físicos causados por el uso desmesurado del celular. Estos se originan por movimientos repetitivos y prolongados, así como por la mala postura al usar el teléfono móvil.

INTRODUCCION.

El estudio que se realizó a un grupo de 462 estudiantes, señala que el 62,1 % de los jóvenes revisa siempre su teléfono móvil antes de ir a dormir, 42,6 % lo hace mientras estudia o realiza tareas y 61,3 % ignora a otras personas para concentrarse en el celular.

Así mismo, evidenció que 112 de los consultados, es decir el 23,3 %, revisa de manera obsesiva llamadas, correos, redes sociales y mensajes de texto, El estudio también reveló que el 47,6 % de las personas encuestadas se despierta temprano a usar el celular

Actualmente el teléfono móvil ha modificado el estilo de vida de adultos, jóvenes y niños, cuyo fin es el de facilitarnos la vida. El problema actual que tenemos es que en lugar de tener contacto personal, este se realiza por medio de él, causando problemas adictivos y dependencia al uso del móvil llamado nomofobia.

DESARROLLO.

Las inadecuadas posturas que adoptamos en el uso de nuestros dispositivos móviles o tabletas pueden provocarnos sensación de opresión en el pecho y dificultad para respirar con normalidad a causa de la pérdida de capacidad del volumen pulmonar por el cierre del tórax e insuficiencia de expansión costal.

La vista cansada y borrosa es una consecuencia de pasar largas horas frente a una computadora y celular, la cual genera daños a corto plazo. De acuerdo con un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, pasar durante horas viendo el celular tensa los músculos de los ojos, lo que provoca miopía temporal.

Pasar la mayoría del tiempo con el celular entre manos tiene sus consecuencias. Una de ellas es sentir dolor y rigidez tanto en los dedos como en las manos; es probable que incluso percibamos cierto hormigueo y es que, la musculatura de nuestra mano se resiente después de pasar horas pulsando teclas en el teléfono.

CONCLUSION.

Los teléfonos móviles pueden ser una de las más grandes problemáticas debido a su gran uso por parte de las personas incluyendo el tiempo ilimitado que pasan con ellos, perdiendo tiempo valioso para hacer algo productivo, necesario o incluso para convivir con la familia, ganando enfermedades evitables como la pérdida de la vista, deformación en las manos o especialmente en los dedos, pérdida de la memoria, problemas para dormir debido a los rayos ultravioletas del celular aun cuando tenga el brillo bajo y mas si se encuentra a oscuras, y obteniendo cáncer en la vista. Por otro lado si hablamos del ámbito higiénico nos daremos cuenta que podemos contraer infecciones, enfermedades y hasta virus mortales por el uso del celular dentro de lugares que no se deben, como en el baño pudiendo contraer un virus mortal, en la ducha pudiéndonos causar una infección al dejarlo en un lugar donde haya humedad o mugre, también si se tiene en la ducha y se moja es muy probable morir electrocutado, hay que tener muchas precauciones con los móviles debido a que están hechos para un uso habitual pero no extenso, son necesarios pero no indispensables y esta es otra problemática, todos estos aparatos electrónicos solo han enviciado al ser humano, convirtiéndolo en un ser inerte viendo una pantalla sin beneficio alguno por demasiado tiempo.