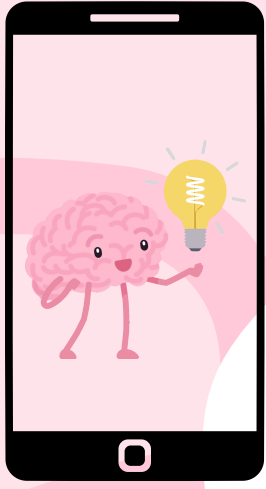
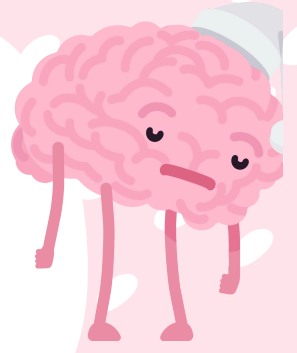


# EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA SALUD MENTAL: EXPLORANDO SUS IMPLICACIONES Y DESAFÍOS



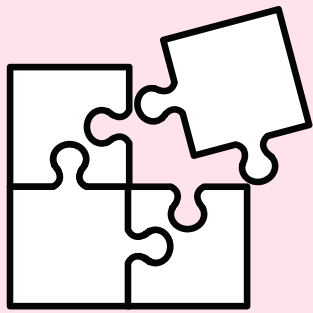
La tecnología se ha convertido en una parte integral de nuestras vidas, haciéndose presente en diferentes actividades del día a día. Si bien han traído consigo una serie de beneficios, también han generado importantes retos para nuestra salud mental.



AQUÍ TE MOSTRAMOS ALGUNOS:

## 1. Adicción tecnológica:

El uso excesivo puede causar un impacto negativo en la salud mental, afectar el estado de ánimo y la capacidad para concentrarse, así como la calidad de sueño.



**2. Aislamiento social:** Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla, reduce las interacciones presenciales. Esto contribuye a generar sentimientos de soledad y depresión.

**3. Comparación constante:** Las redes sociales brindan una ventana al mundo de las demás personas; visualizar de momentos destacados y felices todo el tiempo, pueden generar una sensación de autocrítica y frustración, que afecta la percepción de uno mismo y la autoestima.



**4. Deterioro de la atención y la concentración:** La tecnología ofrece una gran cantidad de información y estímulos constantes, por lo que puede dificultar la capacidad de enfocarse en una tarea, aumentando los niveles de estrés.



**5. Riesgos de privacidad y seguridad:** La información personal que se comparte en línea, puede ser utilizada por terceros sin consentimiento de quien la publica.