

## Reporte de Lectura

Tema:	Febrero sin teléfono
-------	----------------------

Ficha de la fuente de información.	
No. 1	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google</i>
Palabras claves. Campaña, teléfono, excesos, salud.	
Referencia APA. Petro, G. (31 de enero de 2025). <i>Febrero sin teléfono</i> . Obtenido de semana: <a href="https://www.semana.com/salud/articulo/febrero-sin-telefono-una-campana-para-disminuir-su-uso-y-mejorar-la-salud/202550/">https://www.semana.com/salud/articulo/febrero-sin-telefono-una-campana-para-disminuir-su-uso-y-mejorar-la-salud/202550/</a>	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	

Texto (literal con número de página)
1. Es evidente que el uso del teléfono móvil ha aumentado en los últimos años de forma vertiginosa y aunque es un recurso que le ha facilitado la vida a millones de personas alrededor del mundo, su uso excesivo puede causar alteraciones importantes en la salud de los usuarios. Por esta razón, cobra importancia esta campaña que trata de comentar, durante este mes de febrero, un uso mucho más consiente de este dispositivo. <b>¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.</b> párr. 4)
Prontuario
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>  1. El celular se ha vuelto una herramienta útil a lo largo de los últimos años, esto ha llevado a utilizar el telefono sin medida, es por ello que se busca concientizar a la población sobre sus desventajas y se ha propuesto un mes en dónde el teléfono pase a segundo plano en nuestra rutina diaria. <b>¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.</b> )

## Reporte de Lectura

Tema:	Adiós al móvil
-------	----------------

Ficha de la fuente de información.	
No. 2	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google</i>
Palabras claves. Redes sociales, niños, tecnología	
Referencia APA. Jankovic, L.J (2025, 05 febrero). <i>Adiós al móvil</i> . Obtenido de El país. <a href="https://elpais.com/tecnologia/2025-02-05/adios-al-movil-al-menos-en-febrero-asi-es-phone-free-february-el-reto-que-anima-a-reducir-las-horas-de-pantalla.html">https://elpais.com/tecnologia/2025-02-05/adios-al-movil-al-menos-en-febrero-asi-es-phone-free-february-el-reto-que-anima-a-reducir-las-horas-de-pantalla.html</a>	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	

Texto (literal con número de página)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pocas personas se sentirán ajenas a la llamada de la desconexión digital. Muchas, en cambio, habrán experimentado la pérdida de control con un <i>smartphone</i> en las manos; una consulta concreta, un mensaje fugaz, pasan a durar un tiempo inestimado del que solo somos conscientes cuando llegamos a la parada de metro o cuando alguien requiere nuestra atención física. (Jankovic 2025, párr.1)</li><li>2. También son físicas las consecuencias de esta hipnosis autoinducida. Los psicólogos advierten de que el mal uso de estos dispositivos está asociado con efectos negativos en la autoestima, la impulsividad o la empatía y puede derivar en problemas de sueño, ansiedad y hasta depresión. (Jankovic 2025, párr.2)</li></ol>
Prontuario
<p><i>Parafraseo del texto seleccionado.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La mayoría de las personas han sentido en algún momento la necesidad de desconectarse del mundo digital. Sin embargo, es común perder la noción del tiempo mientras se usa un teléfono inteligente: una simple consulta o un mensaje breve pueden extenderse más de lo previsto, y solo nos damos cuenta cuando llegamos a nuestro destino o cuando alguien requiere nuestra atención en el mundo real.. (Jankovic,2025)</li></ol>

## Reporte de Lectura

2. Las repercusiones de esta autohipnosis no se limitan al ámbito digital, sino que también afectan al bienestar físico. Los psicólogos señalan que el uso inadecuado de estos dispositivos puede tener un impacto negativo en la autoestima, la impulsividad y la empatía, además de estar vinculado a trastornos del sueño, ansiedad e incluso depresión.. (Jankovic,2025)

## Reporte de Lectura

Tema:	<b>Consecuencias del uso excesivo del teléfono</b>
<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 3	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google</i>
Palabras claves. Campaña, salud mental, sociedad, teléfono	
Referencia APA. Busto Bertorell, A. (14 de febrero de 2025). <i>consecuencia del uso excesivo del teléfono</i> . Obtenido de NeuroClass: <a href="https://neuro-class.com/consecuencias-del-uso-excesivo-del-telefono-un-problema-actual/">https://neuro-class.com/consecuencias-del-uso-excesivo-del-telefono-un-problema-actual/</a>	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	
Texto (literal con número de página)	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Algunos de estos criterios incluyen la pérdida de control, donde la persona experimenta dificultades para regular el tiempo dedicado al uso del teléfono, a pesar de los intentos de reducirlo. El uso del dispositivo se convierte en una preocupación central en la vida del individuo, afectando otras áreas importantes, como el trabajo o actividades diarias.(Busto Bertorell, 2024,párr.7)</li><li>2. Se destacan, asimismo, consecuencias negativas para la salud mental, el bienestar emocional, rendimiento académico o laboral. Y por último, aunque no menos importante, un alto grado de dependencia emocional. Pues la persona comienza a experimentar síntomas de abstinencia, ansiedad o irritabilidad cuando no puede usar el teléfono.(Busto Bertorell, 2024,párr.8)</li><li>3. En casos extremos, se habla de nomofobia, la cual significa miedo o angustia incontrolable a estar sin el celular.(Busto Bertorell, 2024,párr.9)</li></ol>	
<b>Prontuario</b>	
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i> <ol style="list-style-type: none"><li>1. A las personas se le dificulta el tiempo, ya que se la pasan todo el tiempo metido en la tecnología y eso tiene como consecuencia a que no puedan realizar sus actividades diarias y al estar mucho tiempo en sus teléfonos dejan de pasar tiempo con sus familias</li></ol>	

## Reporte de Lectura

o amigos.(Busto Bertorell, 2024)

2. Tiene como consecuencia negativa, en el rendimiento académico, la salud mental y laboral a causa de los aparatos electrónicos las personas empiezan a experimentar síntomas de abstinencia, ansiedad o irritabilidad porque quieren tienen la necesidad de estar en el teléfono. (Busto Bertorell, 2024)

## Reporte de Lectura

Tema:	Prohibición del Uso del Teléfono Móvil a Menores de 16 años
<b>Ficha de la fuente de información.</b>	
No. 4	<i>Fuente original (hipertexto o base de datos). Google</i>
Palabras claves. Campaña, educacion, teléfono, excesos, salud.	
Referencia APA. Jiménez león, N. (05 de noviembre de 2023). <i>Prohibición del Uso del Teléfono Móvil a Menores de 16 años</i> . Obtenido de Change org: <a href="https://www.change.org/p/solicitar-al-parlamento-espa%C3%B1ol-que-proh%C3%ADba-uso-de-tel%C3%A9fono-m%C3%B3vil-a-menores-de-16-a%C3%B1os">https://www.change.org/p/solicitar-al-parlamento-espa%C3%B1ol-que-proh%C3%ADba-uso-de-tel%C3%A9fono-m%C3%B3vil-a-menores-de-16-a%C3%B1os</a>	
RESUMEN (si la información es tomada de un artículo)	
Texto (literal con número de página)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada vez más los docentes observamos como los adolescentes, en el aula, "desconectan" rápidamente si las instrucciones o explicaciones no son muy cortas, o si no hay un cambio constante de dinámica.¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.,párr.4)</li> <li>2. Cada vez más tienen problemas para comprender lo que se les pide en un enunciado de un ejercicio, a menudo porque no llegan a leerlo hasta el final, pues lo encuentran demasiado largo.¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.,Párr.5)</li> <li>3. El uso excesivo del teléfono móvil puede tener consecuencias perjudiciales para la salud física y mental de los niños. Según un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA), el uso excesivo del teléfono móvil puede causar problemas como falta de sueño, estrés e incluso depresión en los jóvenes.¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.,párr.6)</li> </ol>	
<b>Prontuario</b>	
<i>Parafraseo del texto seleccionado.</i>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada vez es más común que los docentes notemos cómo los adolescentes en el aula</li> </ol>	

## Reporte de Lectura

pierden rápidamente la concentración si las explicaciones o instrucciones no son breves o si no se introduce constantemente una nueva dinámica. **Error! No se encuentra el origen de la referencia.)**

2. Es frecuente que tengan dificultades para entender el enunciado de un ejercicio, muchas veces porque no lo leen por completo, ya que lo perciben como demasiado extenso. **Error! No se encuentra el origen de la referencia.)**
3. El uso excesivo del teléfono móvil puede afectar negativamente la salud física y mental de los niños. Un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association* (JAMA) indica que este hábito puede provocar problemas como la falta de sueño, el estrés e incluso la depresión en los jóvenes. **Error! No se encuentra el origen de la referencia.)**





## Reporte de Lectura

1. Con el objetivo de fomentar el uso responsable de los servicios de telecomunicaciones, la Profeco, bajo la dirección de Ricardo Sheffield Padilla, recientemente estableció una alianza con Inmujeres para combatir el ciberacoso, además de colaborar con la empresa Meta en la iniciativa #RedesSeguras.(Profeco, 2022)
2. Daniel Ríos, vicepresidente adjunto de Asuntos Externos y Sustentabilidad de AT&T México, destacó que ser ciudadanos digitales implica analizar críticamente la información en la red y actuar con responsabilidad al compartir contenido, con el objetivo de generar espacios seguros donde se respeten los derechos y se proteja la identidad digital. Por ello, celebró la colaboración con Profeco y También, ya que contribuirá a que los usuarios de servicios de telecomunicaciones tengan las herramientas necesarias para aprovechar la tecnología de manera positiva.(Profeco, 2022)
- 3.

## Reporte de Lectura

### REFERENCIAS.

Petro, G. (31 de enero de 2025). *Febrero sin teléfono*. Obtenido de semana:

<https://www.semana.com/salud/articulo/febrero-sin-telefono-una-campana-para-disminuir-su-uso-y-mejorar-la-salud/202550/>

Jankovic, L.J (2025, 05 febrero). *Adiós al móvil*. Obtenido de El país. <https://elpais.com/tecnologia/2025-02-05/adios-al-movil-al-menos-en-febrero-asi-es-phone-free-february-el-reto-que-anima-a-reducir-las-horas-de-pantalla.html>

Busto Bertorell, A. (14 de febrero de 2025). *consecuencia del uso excesivo del teléfono*. Obtenido de NeuroClass: <https://neuro-class.com/consecuencias-del-uso-excesivo-del-telefono-un-problema-actual/>

Jiménez león, N. (05 de noviembre de 2023). *Prohibición del Uso del Teléfono Móvil a Menores de 16 años*. Obtenido de Change org: <https://www.change.org/p/solicitar-al-parlamento-espa%C3%B1ol-que-proh%C3%ADba-uso-de-tel%C3%A9fono-m%C3%B3vil-a-menores-de-16-a%C3%B1os>

Profeco. (2022, 28 junio). *Lanza profeco, AT&T México y yo también campaña de ciudadanía digital*. Obtenido de Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/profeco/prensa/lanzan-profeco-at-t-mexico-y-yo-tambien-campana-de-ciudadania-digital?state=published>