

EL USO EXCESIVO DE LOS MÓVILES: PROBLEMAS Y SOLUCIONES

José Lema Domínguez

Iago Varela Senra

Manuel Fachado Bravo

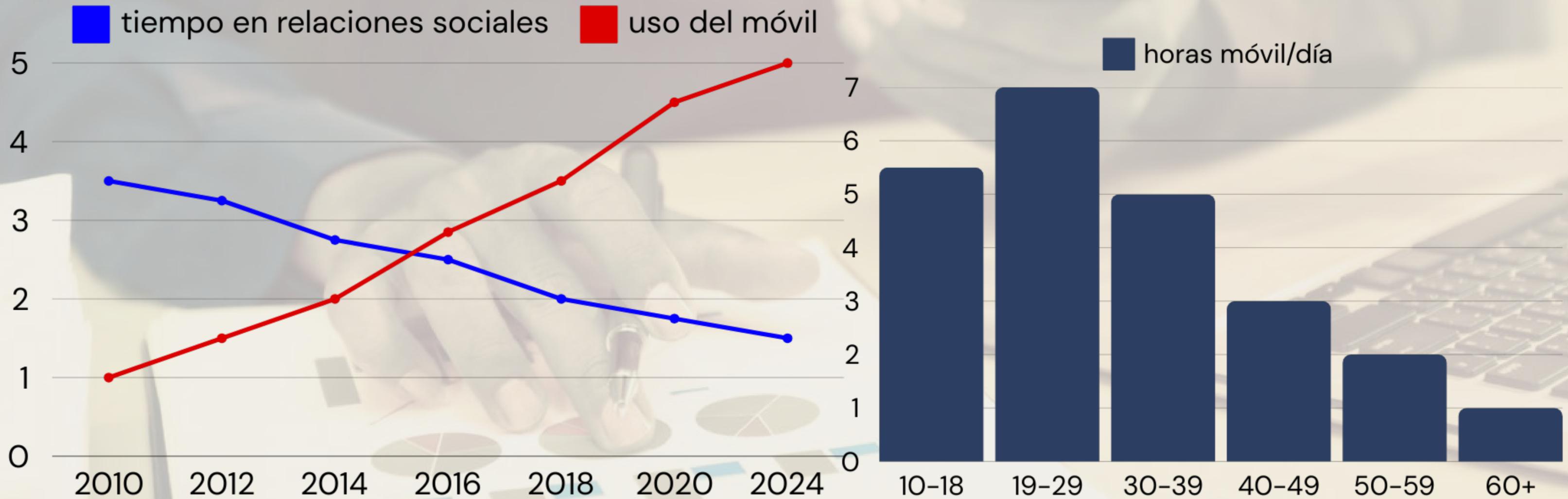
Brais Ansedo González

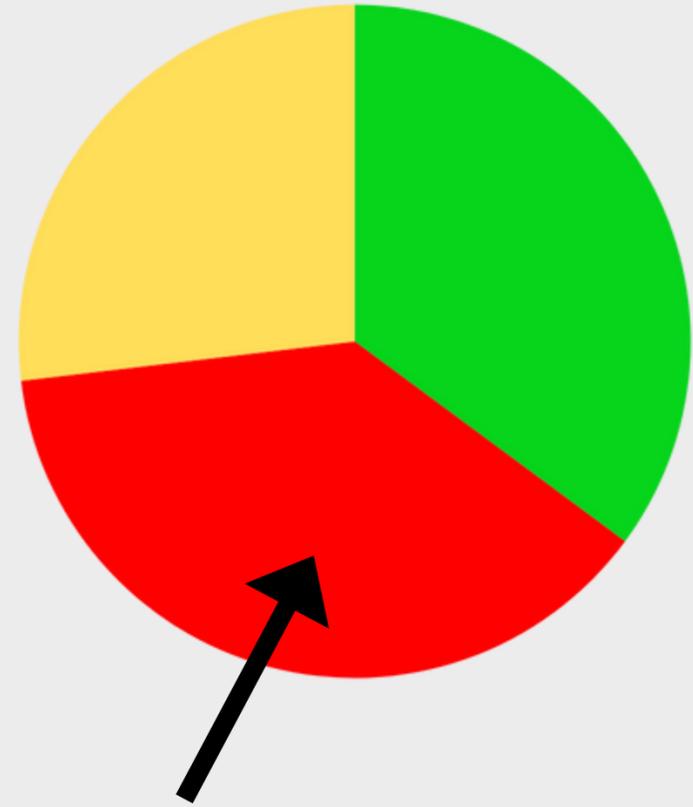
Julio James Stutt Castro

Xián Fernández Louzao

Diego Costas Méndez

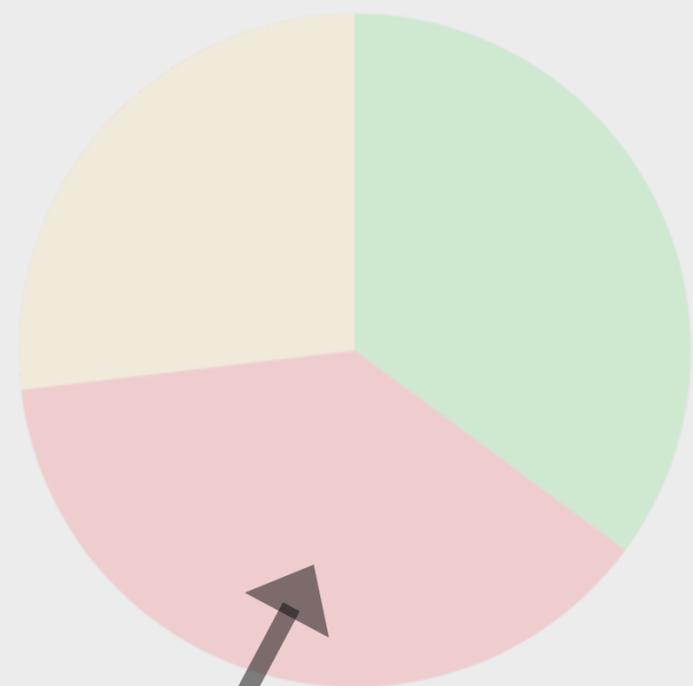
¿CÓMO HA INFLUIDO?





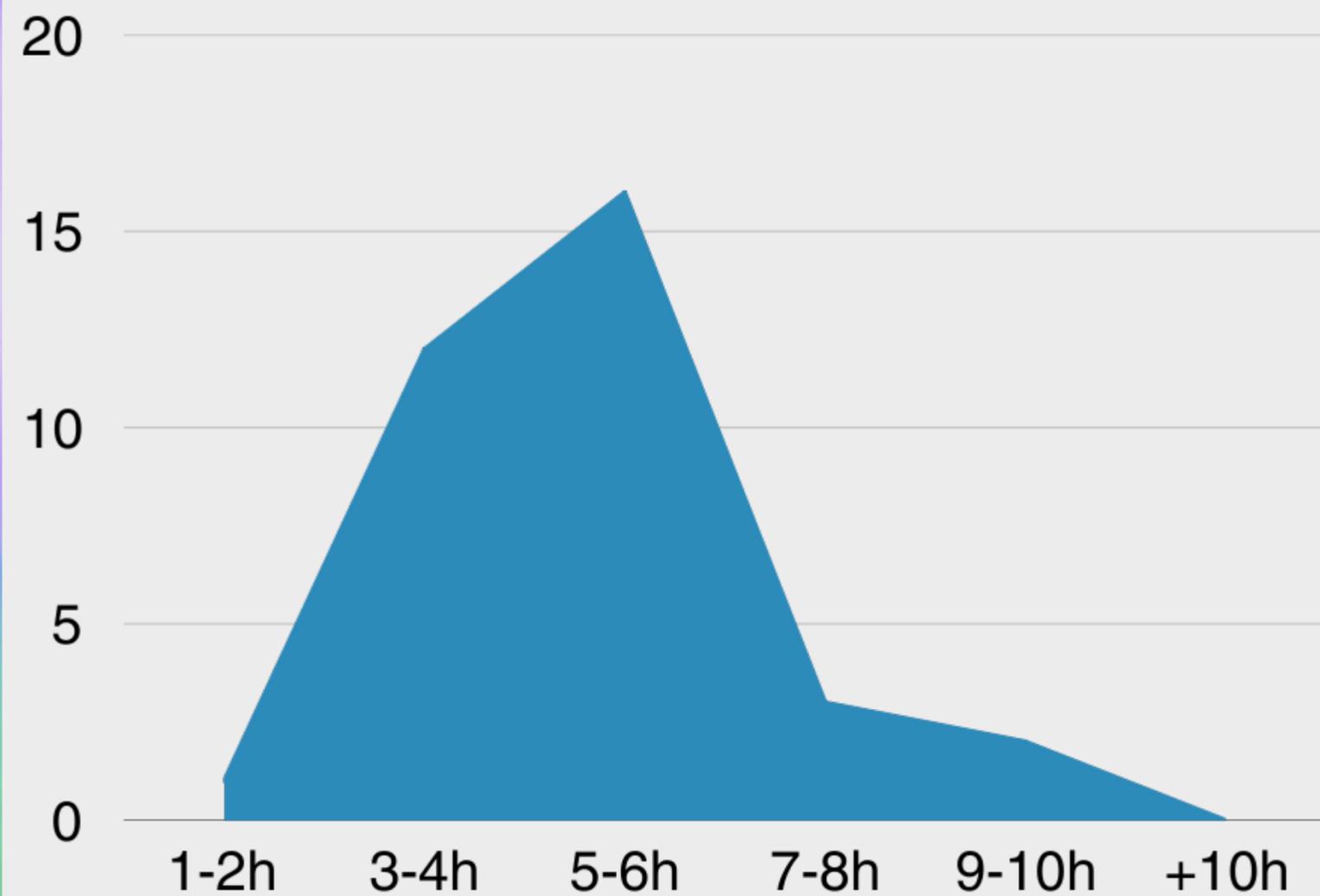
Solo un **38.2%** de
la gente cree
no estar adicto

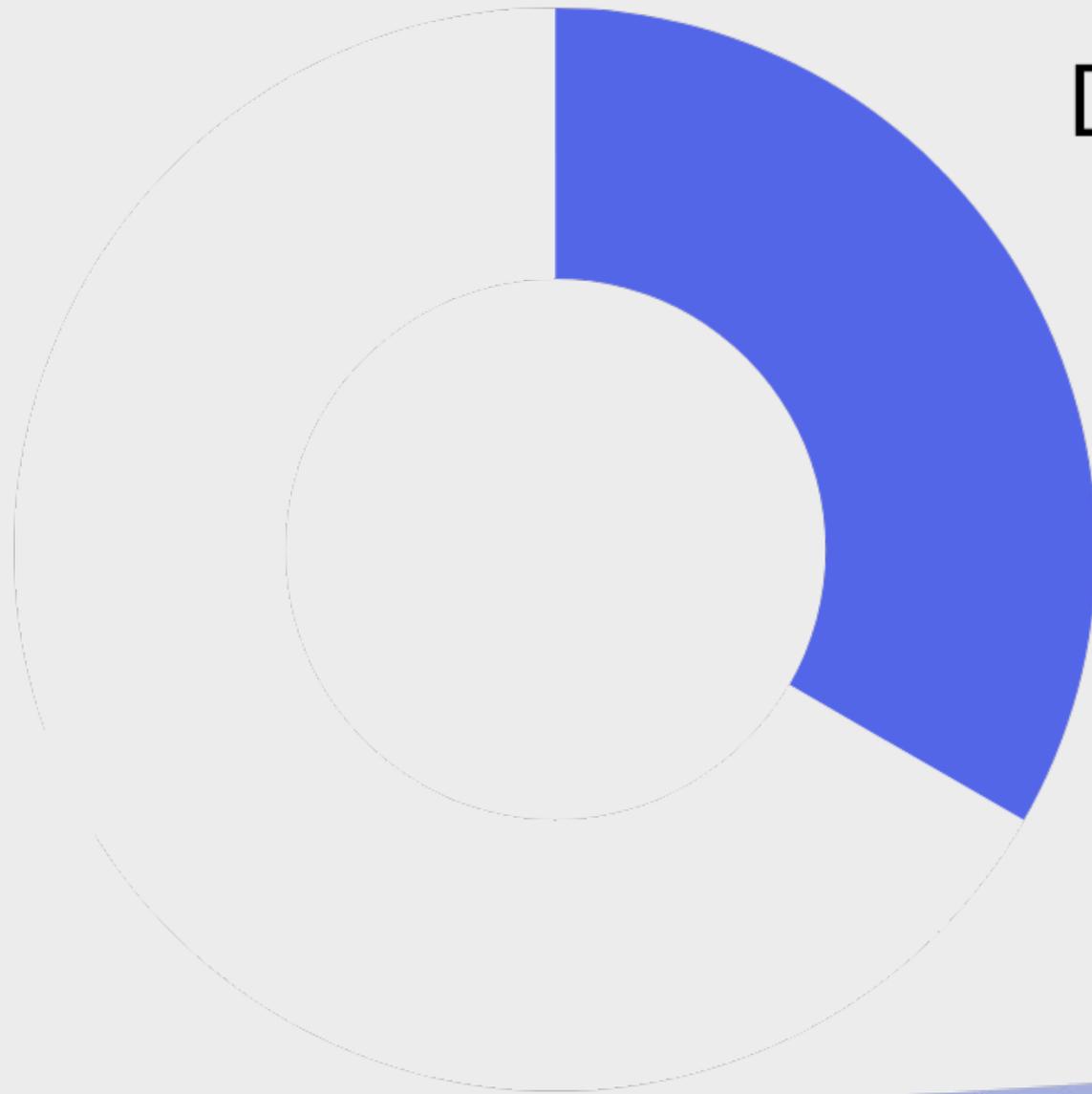




Solo un **38.2%** de
la gente cree
no estar adicto

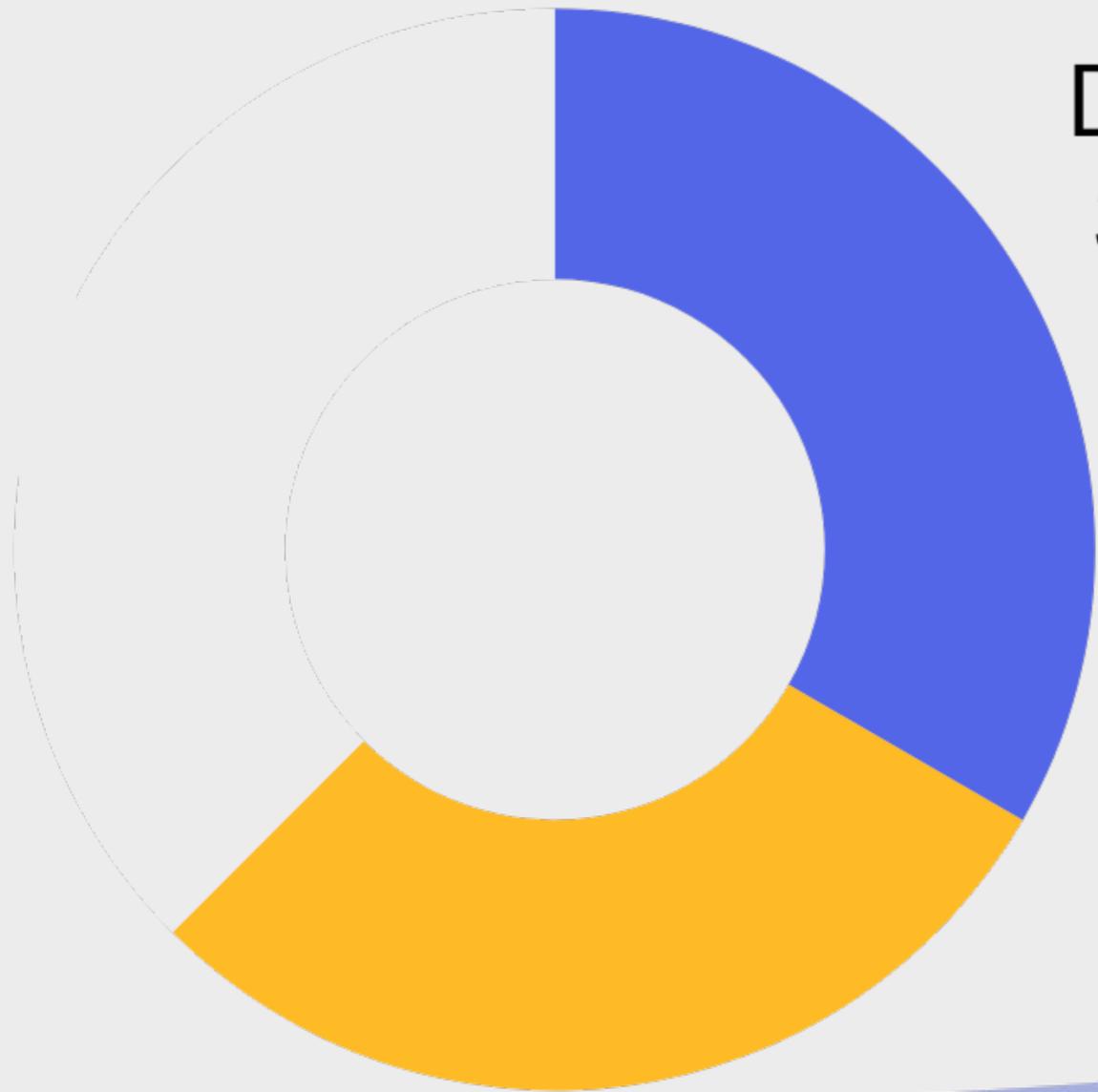
Horas de uso diario





Dormir
33.3%



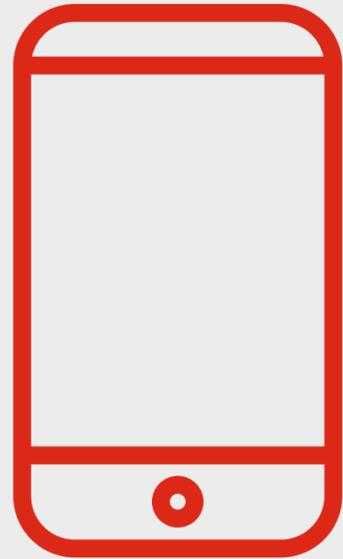


Dormir
33.3%

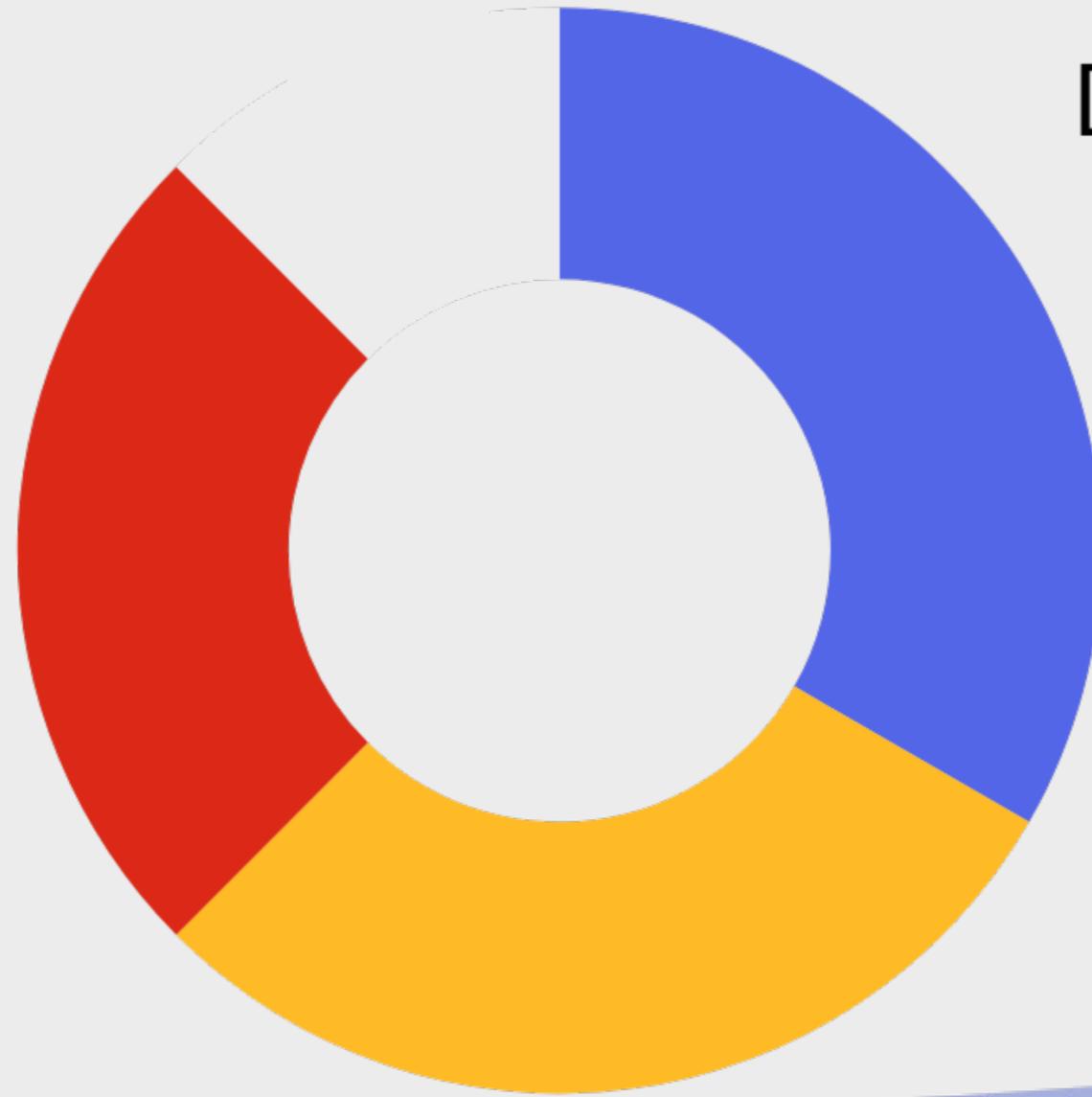


Trabajo
29.2%





Móvil
25%

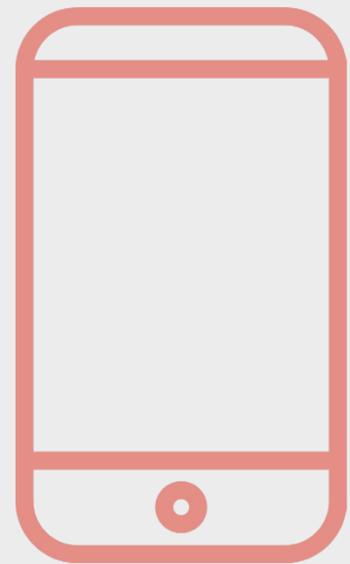


Dormir
33.3%

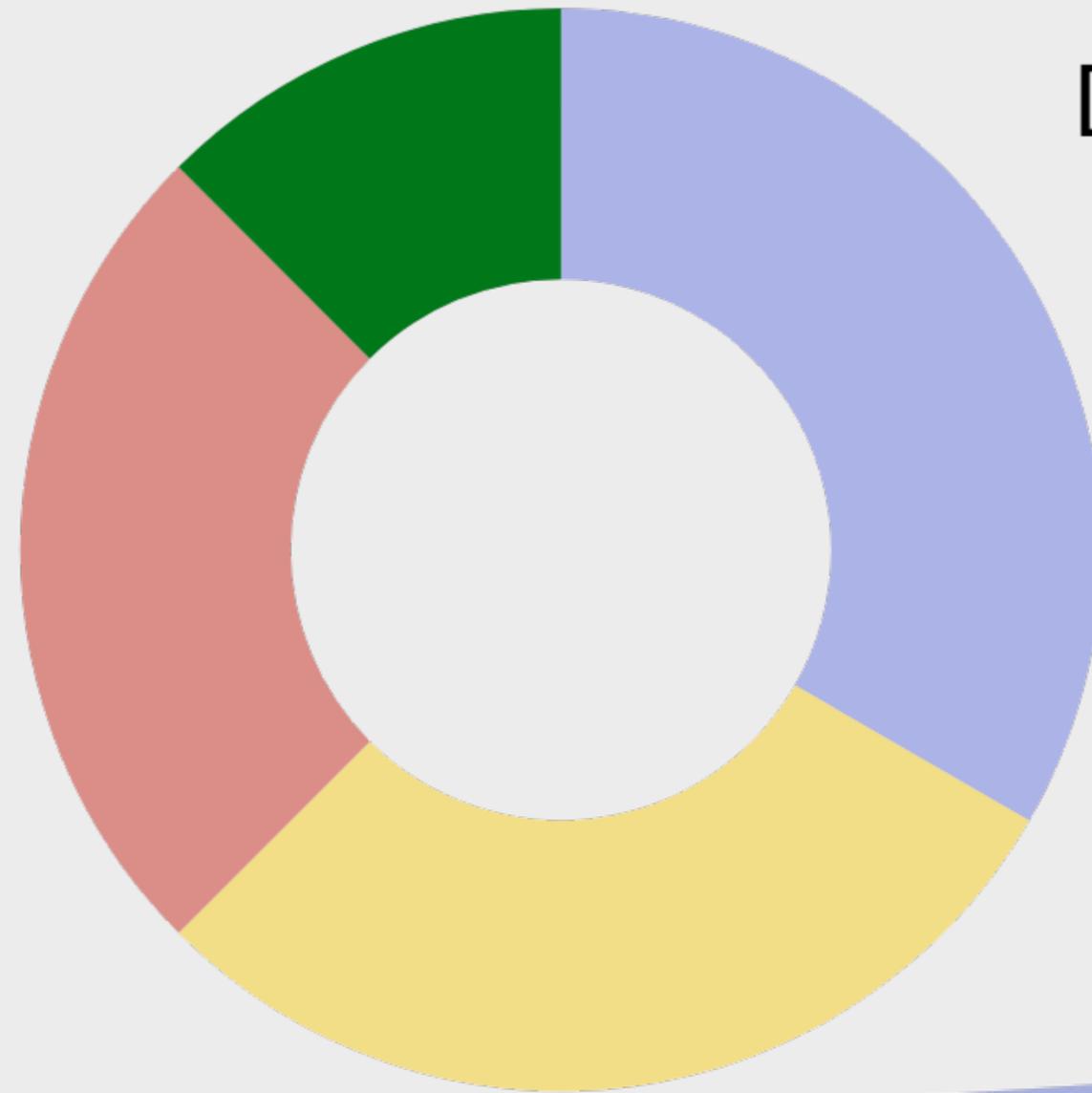


Trabajo
29.2%





Móvil
25%



Libre
12.5%

Dormir
33.3%

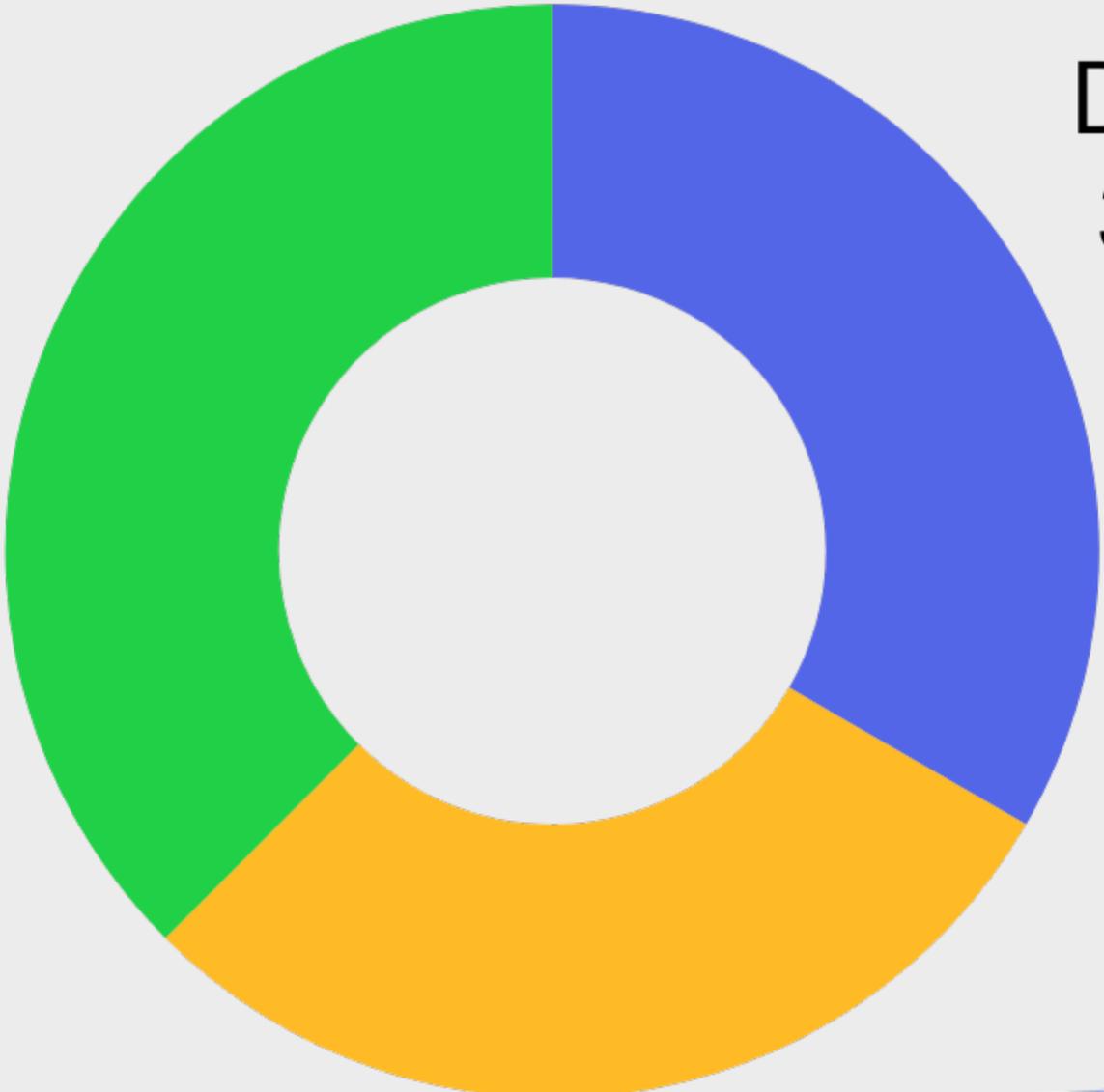


Trabajo
29.2%





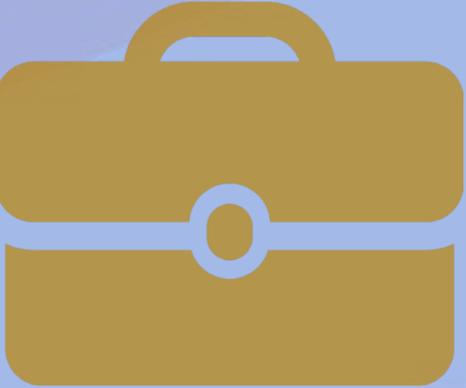
Libre
37.5%



Dormir
33.3%

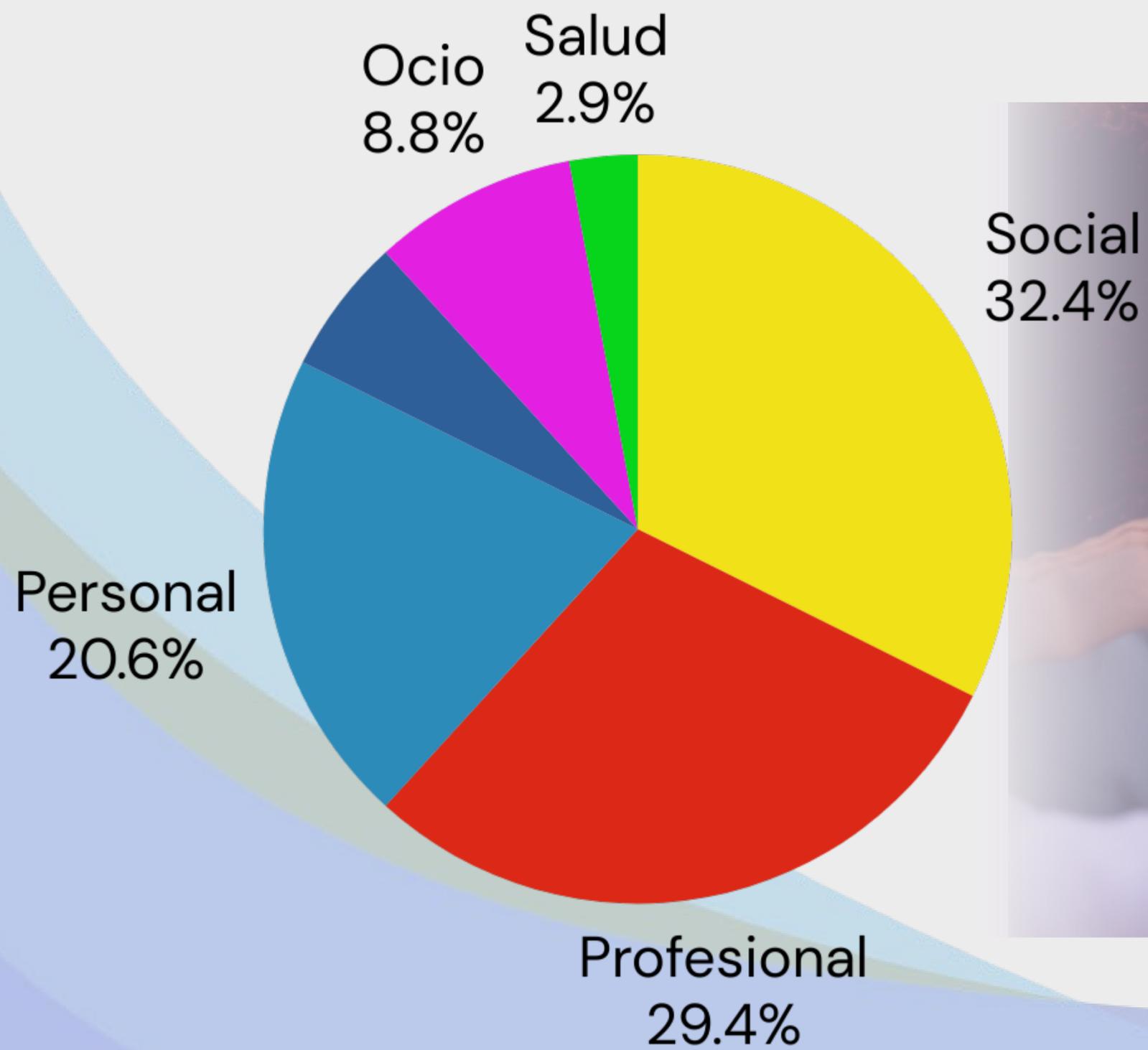


Trabajo
29.2%





¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?



¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?

Ocio
8.8%

Salud
2.9%

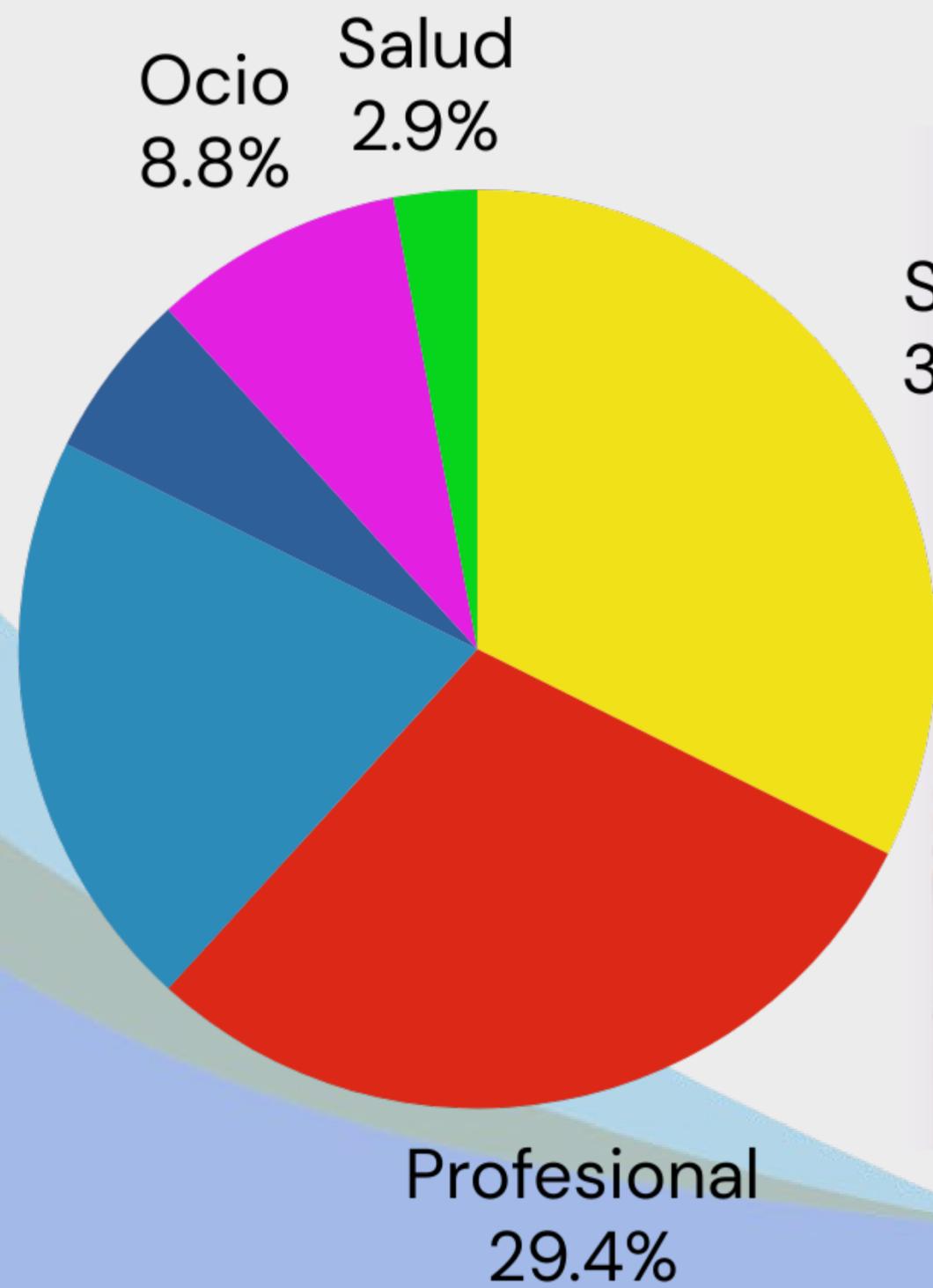
Social
32.4%

Personal
20.6%

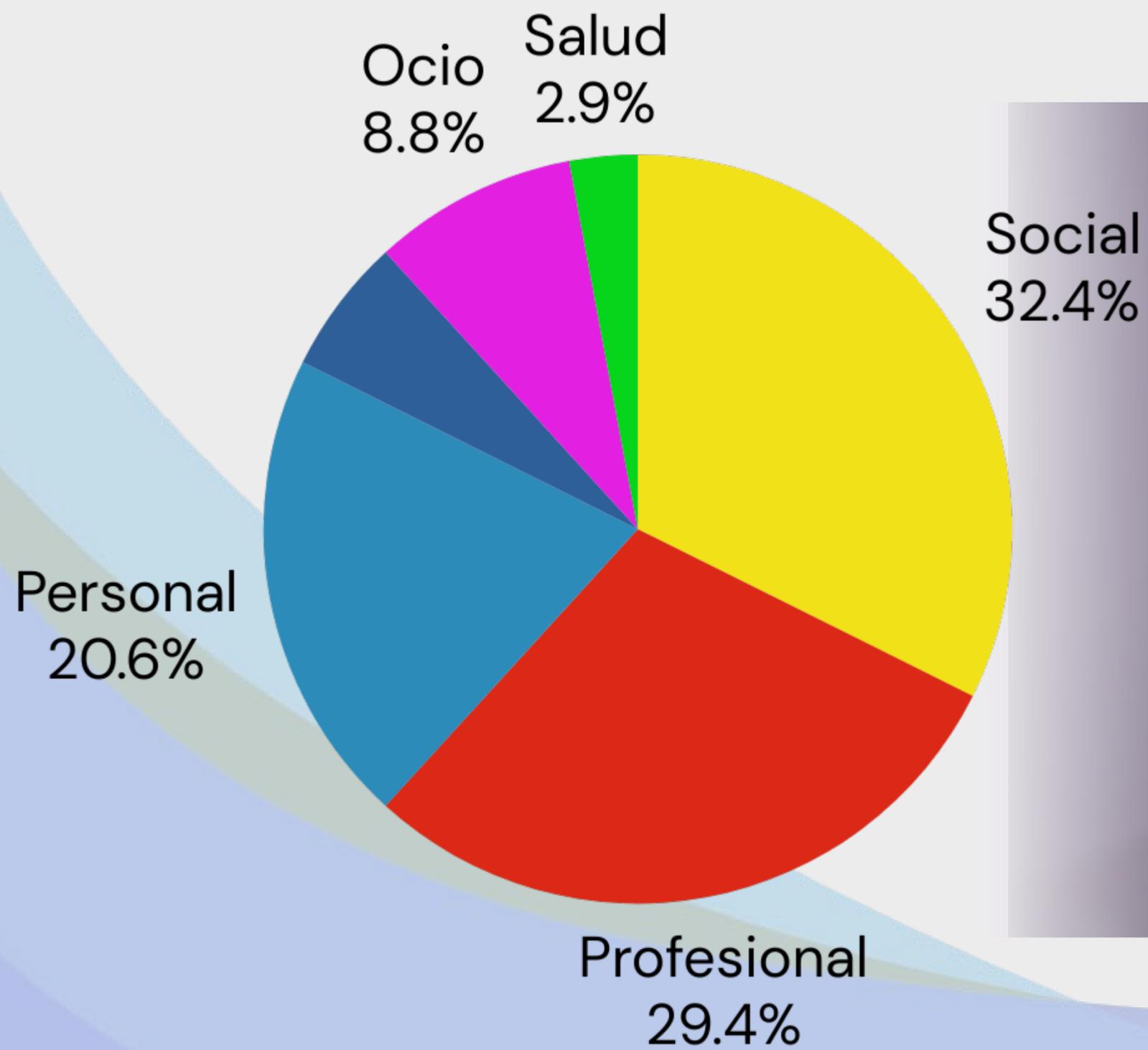
Profesional
29.4%



¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?



¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?



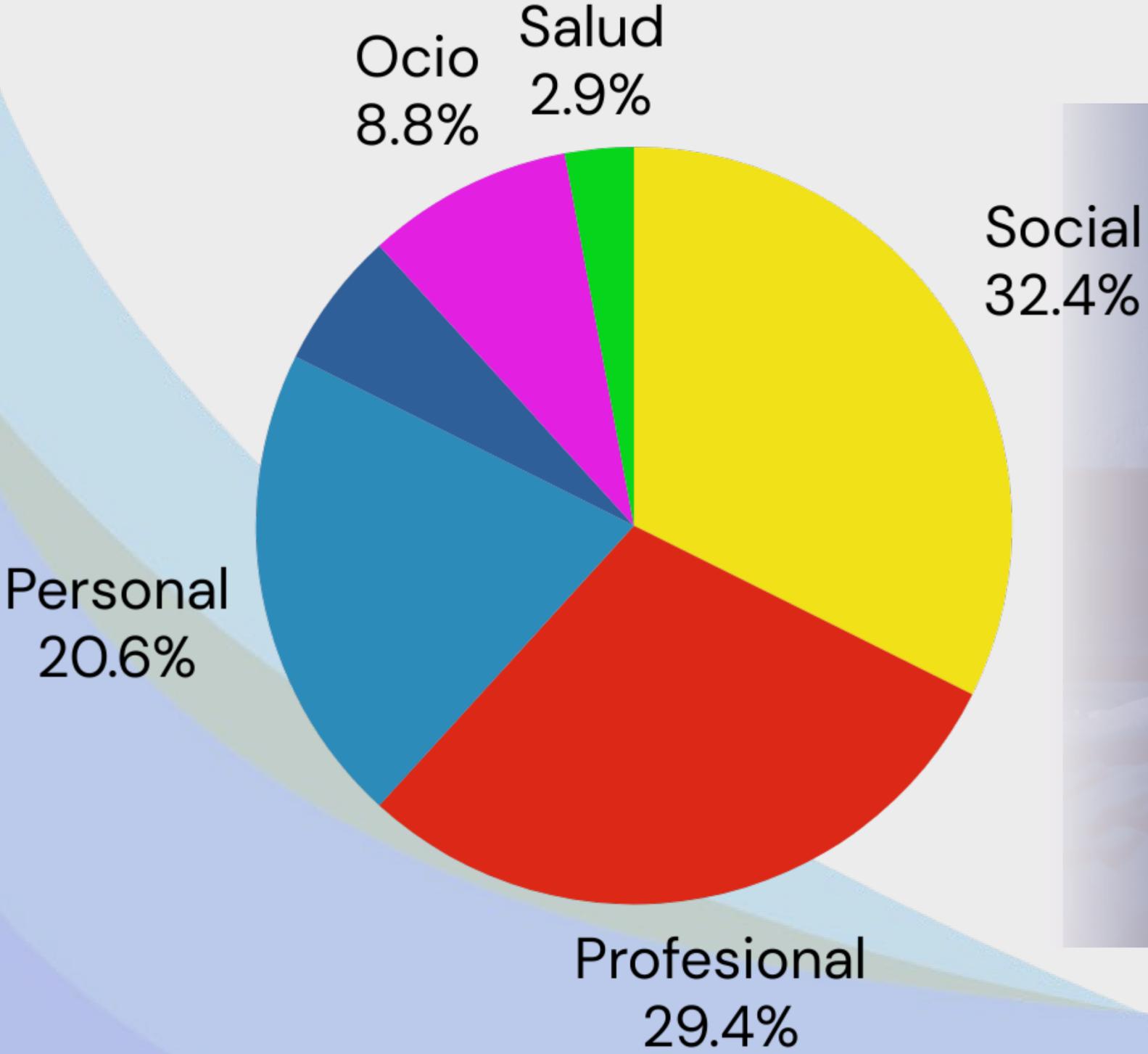
¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?

E El uso del móvil está relacionado con problemas de salud mental en los adolescentes, según un estudio

Los jóvenes utilizan principalmente las redes sociales, los juegos 'online' y la visualización de vídeos y series

Según un estudio publicado por la *American Academy of Sleep Medicine* y la *Sleep Research Society*, **el uso indiscriminado de los teléfonos móviles está causando graves problemas entre los adolescentes**. Problemas que van desde el insomnio hasta la depresión y que sufren cada vez más jóvenes.

Más de la mitad de los adolescentes han **usado Internet para sentirse mejor cuando están solos, tristes o enfadados**. Los que hacen un mal uso de los dispositivos tecnológicos (muchos) tienen **mayor probabilidad de padecer ansiedad, estrés y depresión**. Son algunas de las conclusiones del 'I Estudio sobre la percepción de la salud mental de los adolescentes y el mal uso de la tecnología', puesto en marcha por DKV y Educar es Todo



¿CÓMO PUEDE AFECTARNOS?

SOLUCIÓN

SOLUCIÓN



APLICACIÓN

SOLUCIÓN



APLICACIÓN



PROTECTOR
INTELIGENTE

SOLUCIÓN



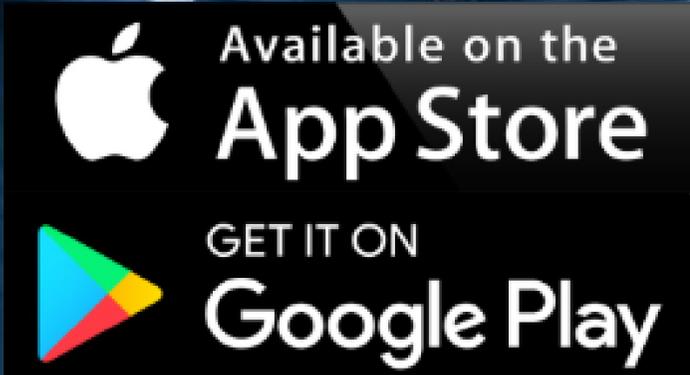
APLICACIÓN



PROTECTOR
INTELIGENTE



RELOJ
INTELIGENTE

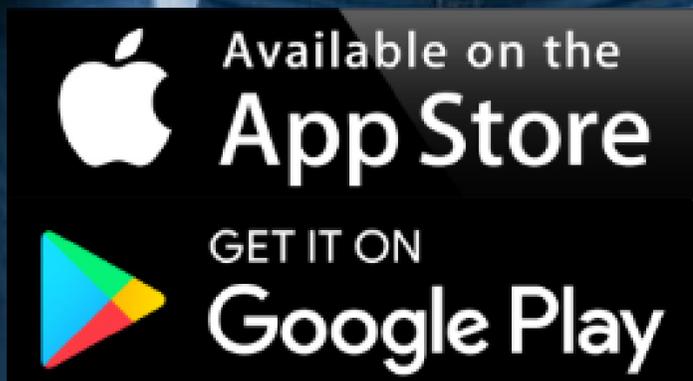


APLICACIÓN RECOMPENSAS



APLICACIÓN RECOMPENSAS

RECOMPENSAS





Available on the
App Store
GET IT ON
Google Play

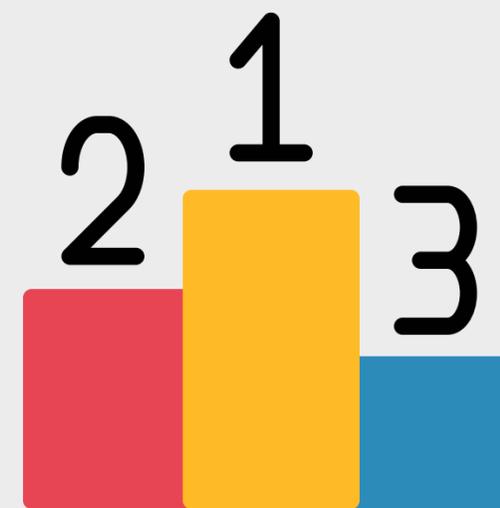


APLICACIÓN RECOMPENSAS

RECOMPENSAS



RANGOS

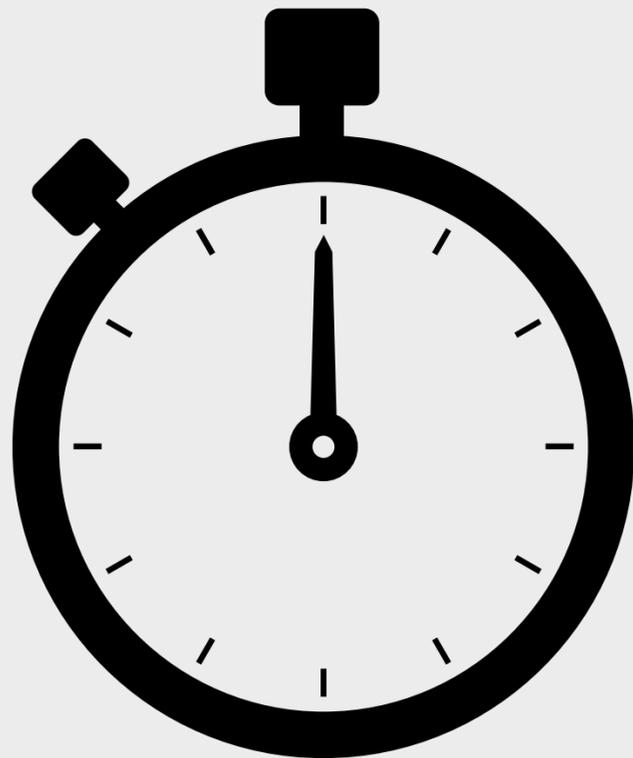


PROTECTOR DE PANTALLA INTELIGENTE



PROTECTOR DE PANTALLA INTELIGENTE

- Mide el tiempo de uso del dispositivo



PROTECTOR DE PANTALLA INTELIGENTE

- Límite de horas



PROTECTOR DE PANTALLA INTELIGENTE

- Límite de horas

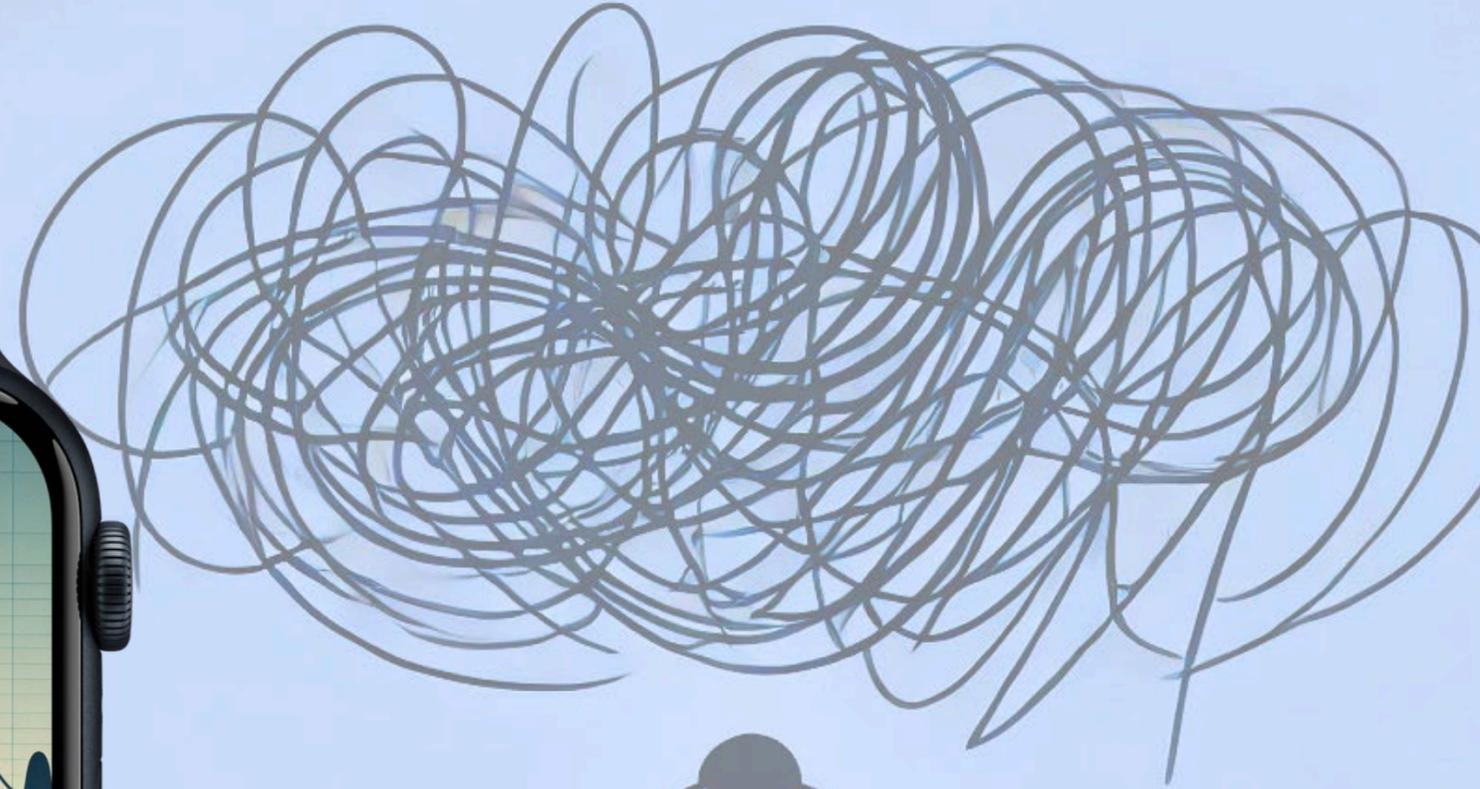
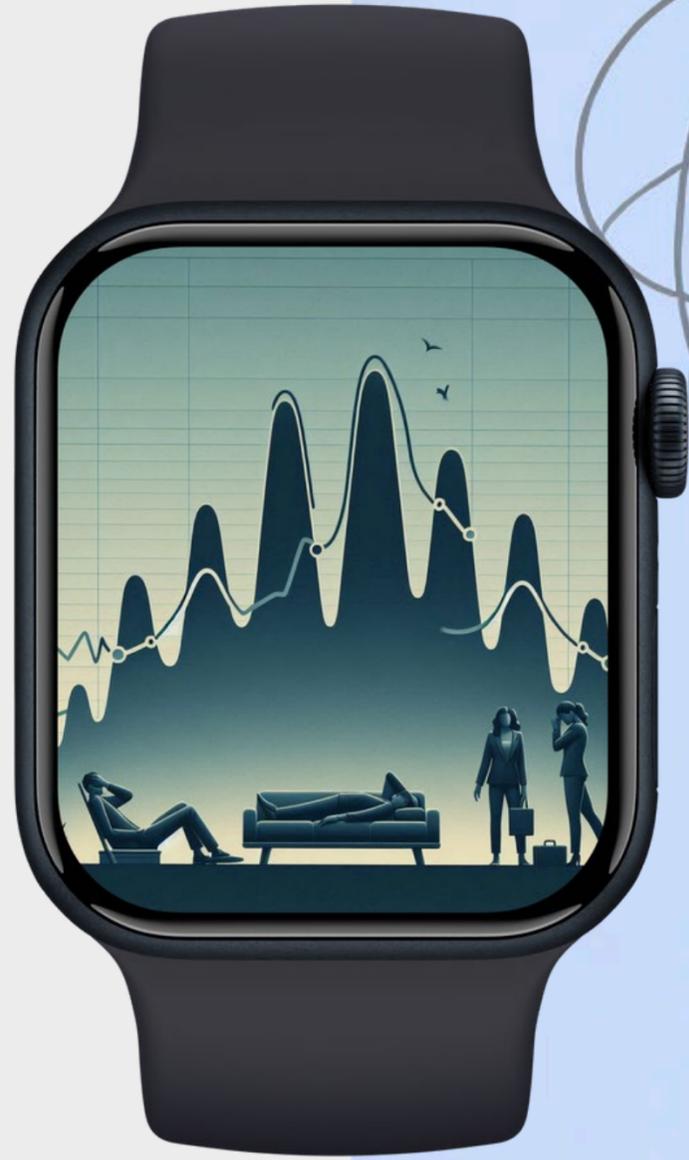


PROTECTOR DE PANTALLA INTELIGENTE

- Permite recibir y hacer llamadas si es necesario



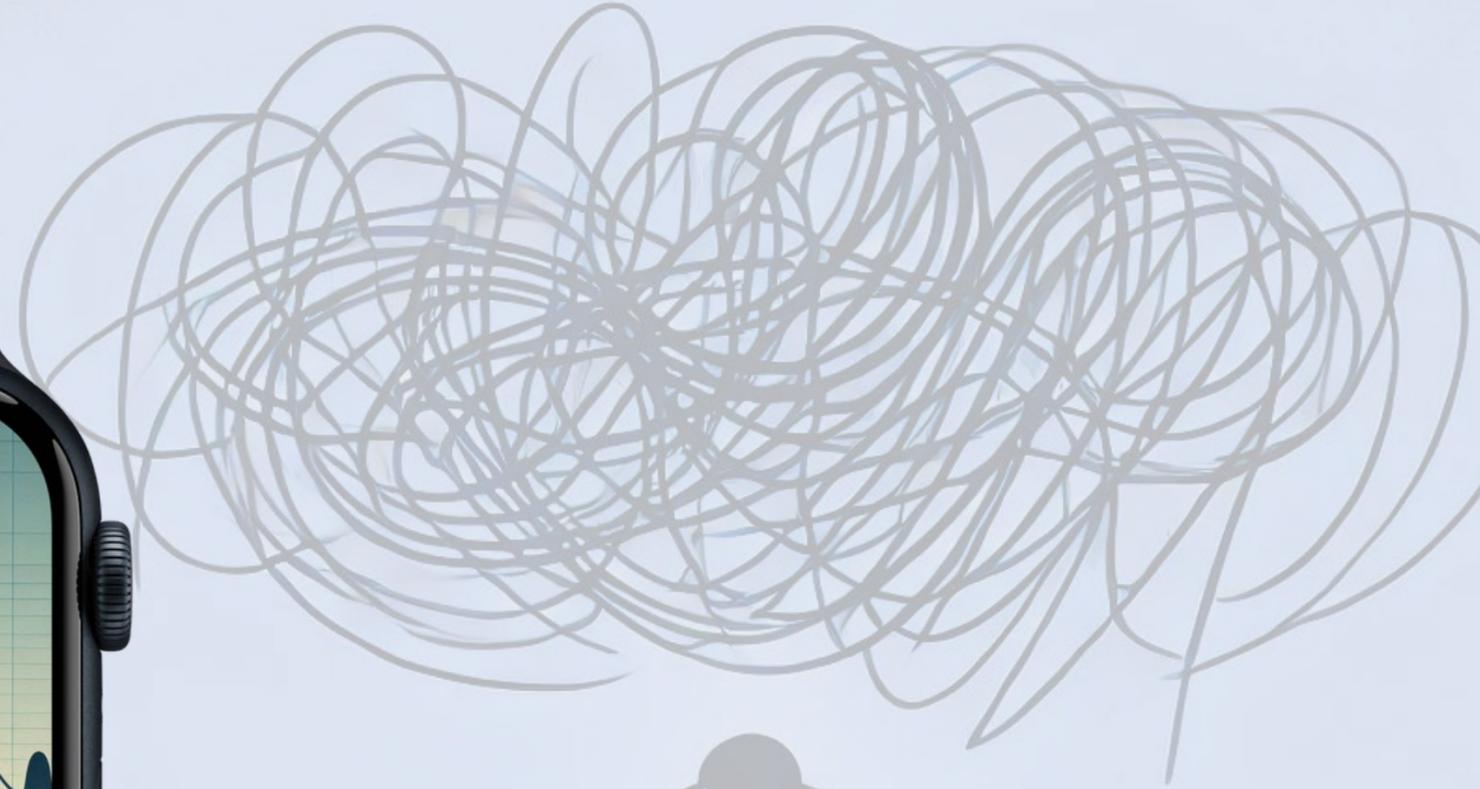
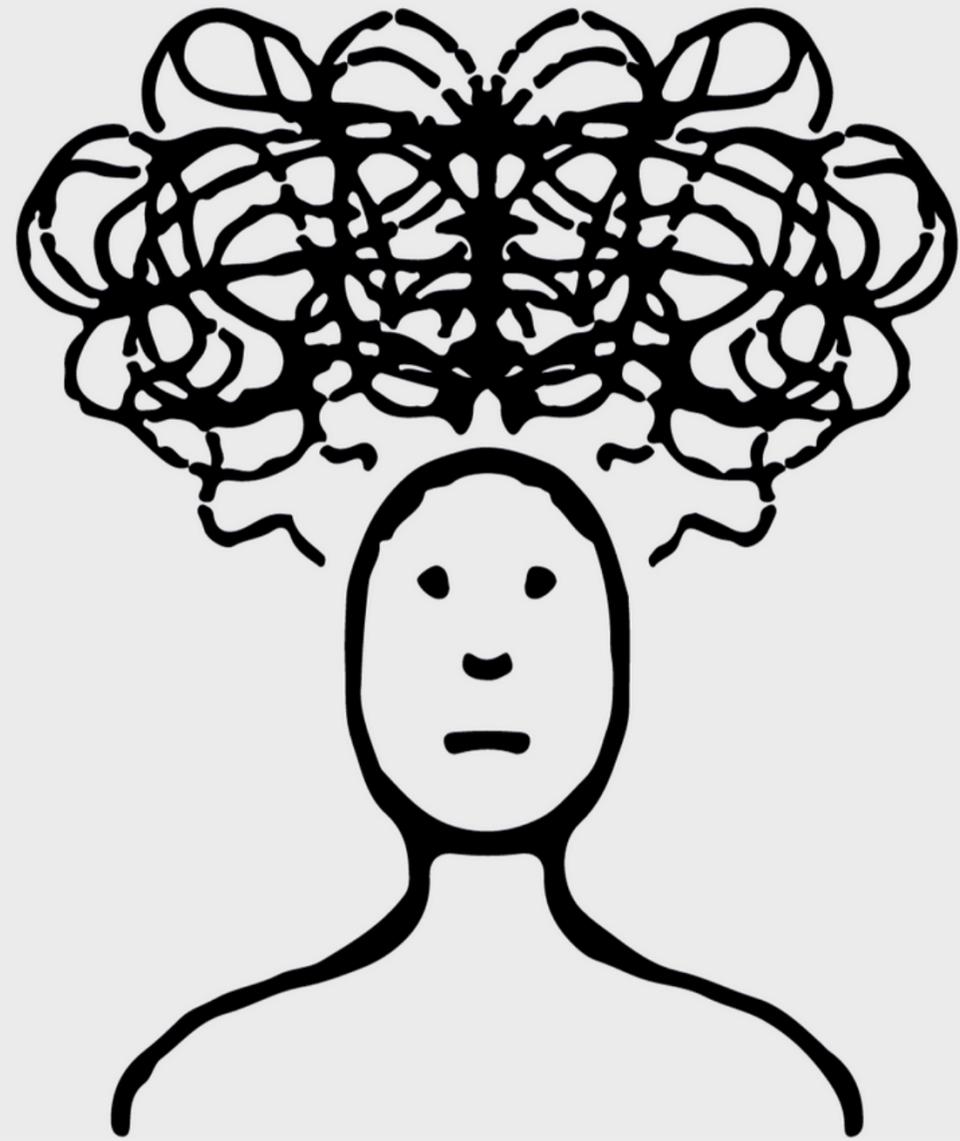
RELOJ



INTELLIGENTE

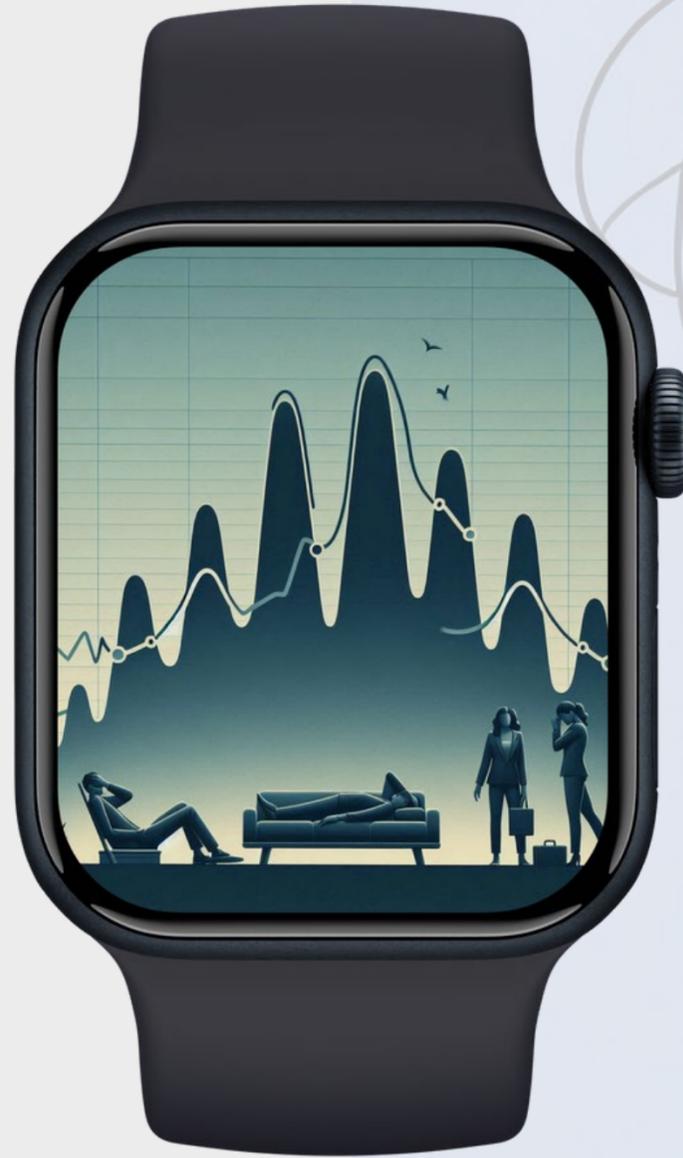
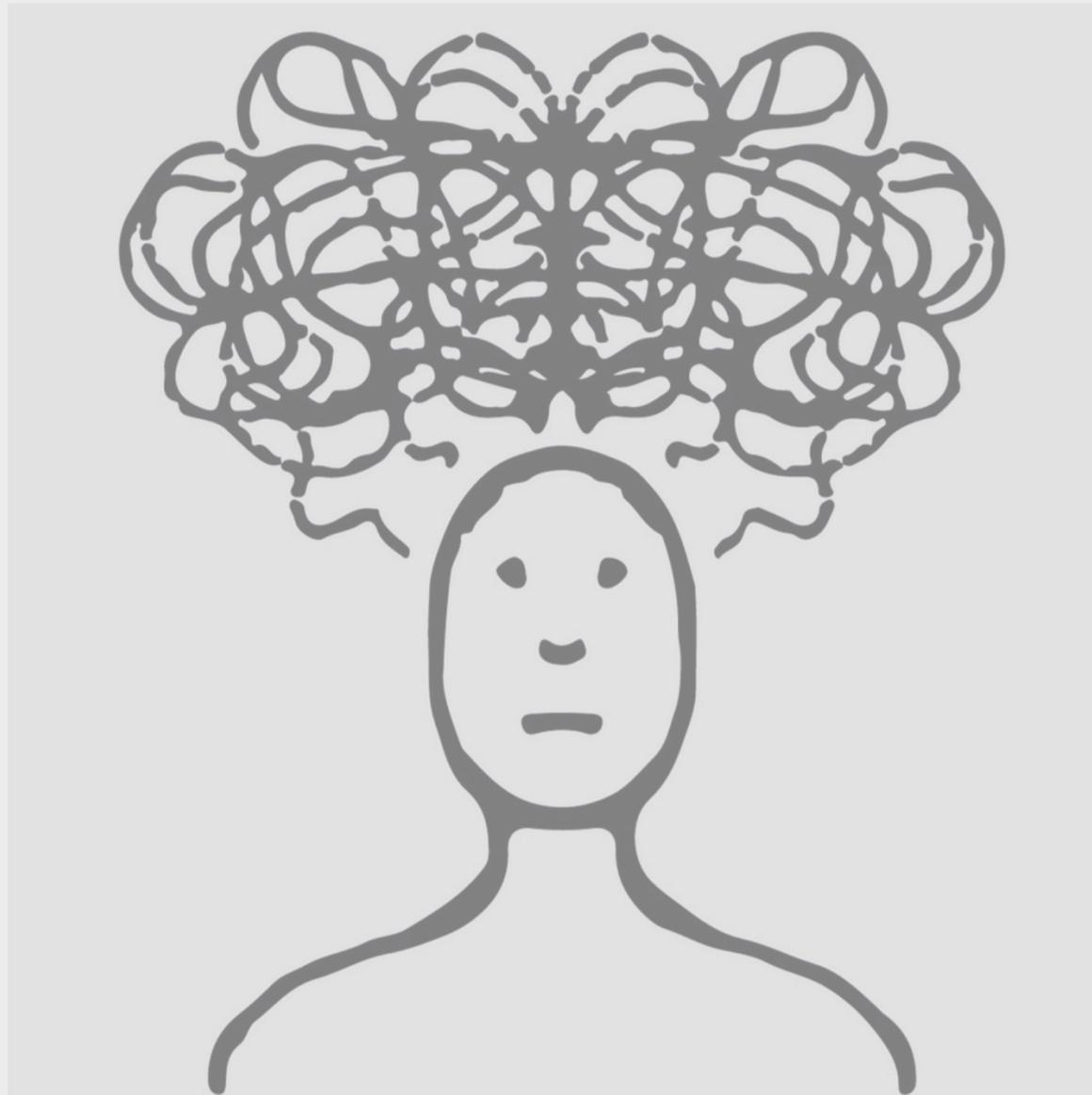
RELOJ INTELIGENTE

- Medir niveles de **estrés** .

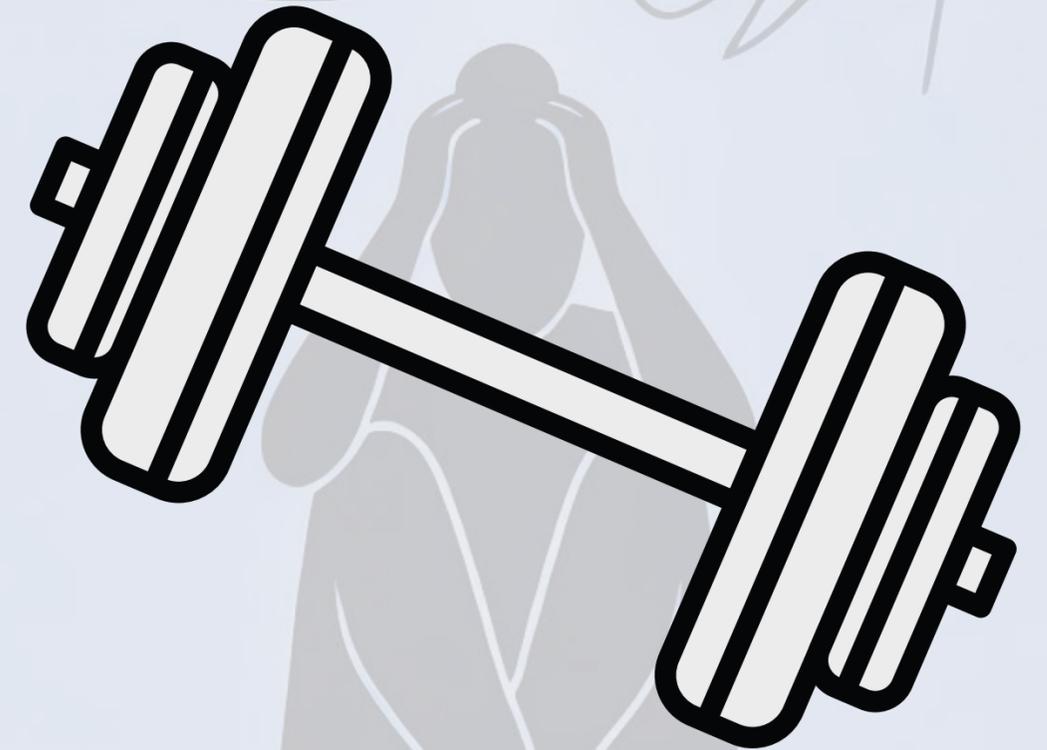


RELOJ INTELIGENTE

- Medir niveles de estrés.



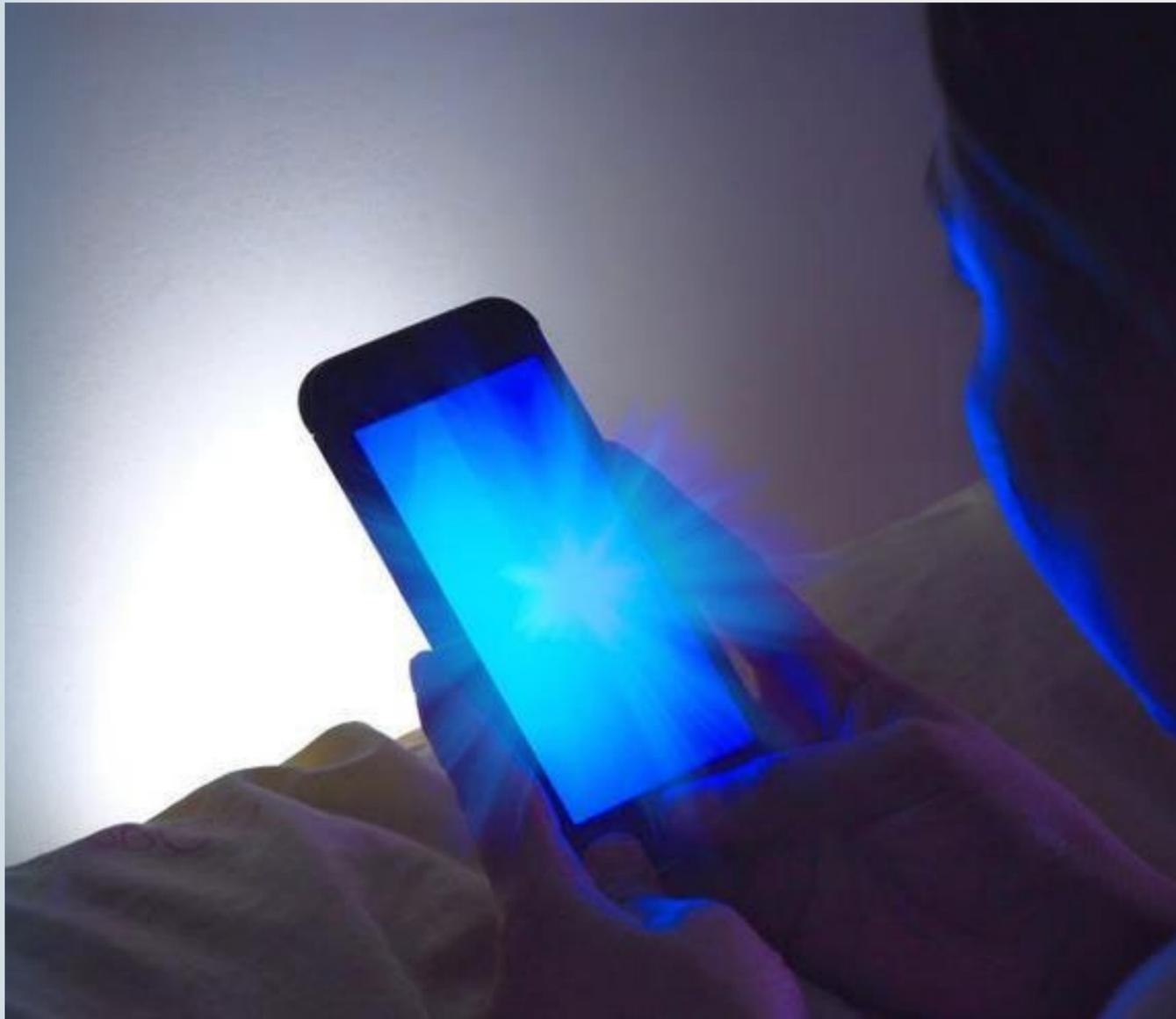
- Registrar **actividad física**.





**BENEFICIOS DE REDUCIR EL USO
DEL MÓVIL:**

MEJORA EN LA CALIDAD DEL SUEÑO

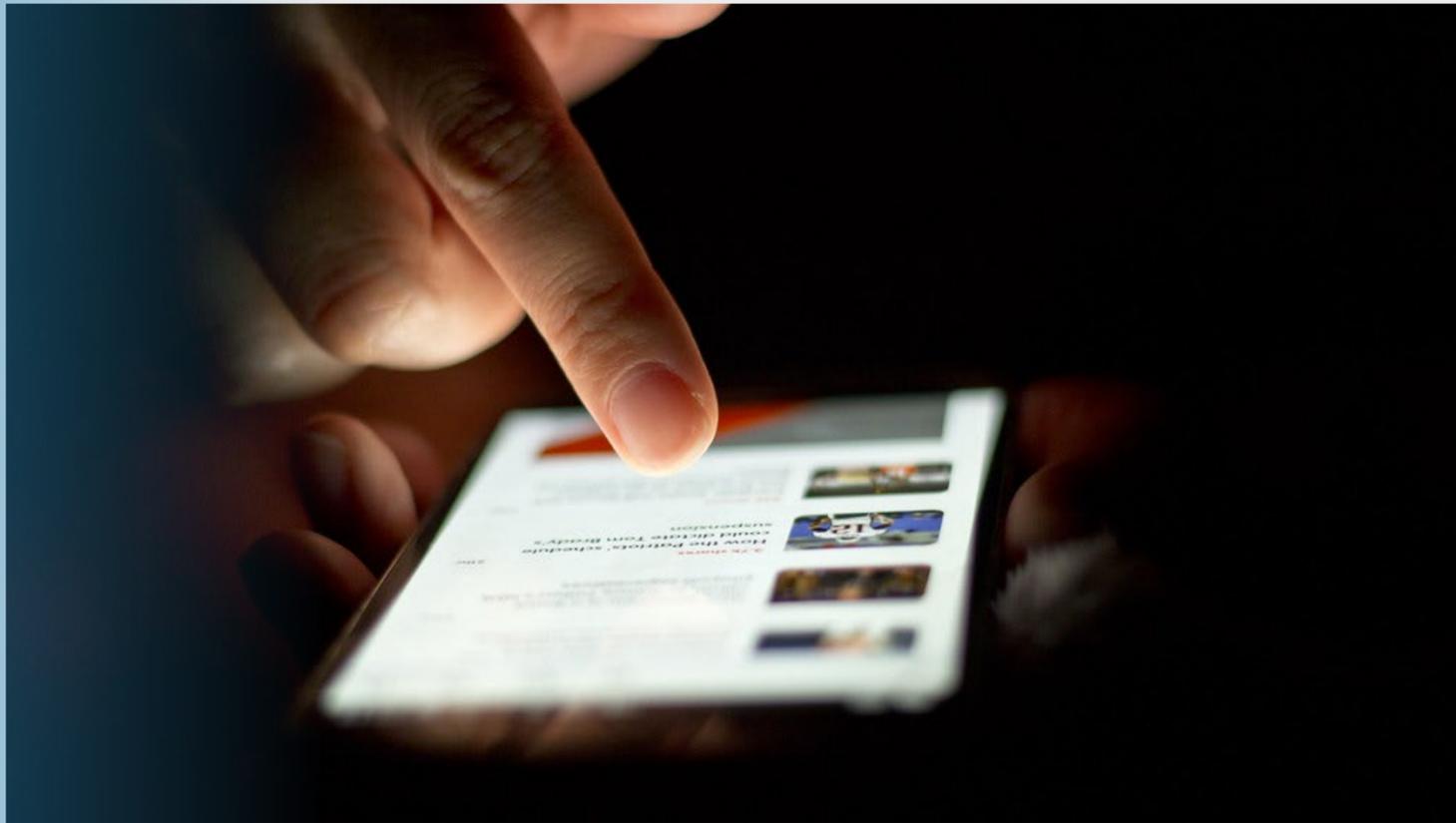


LUZ AZUL

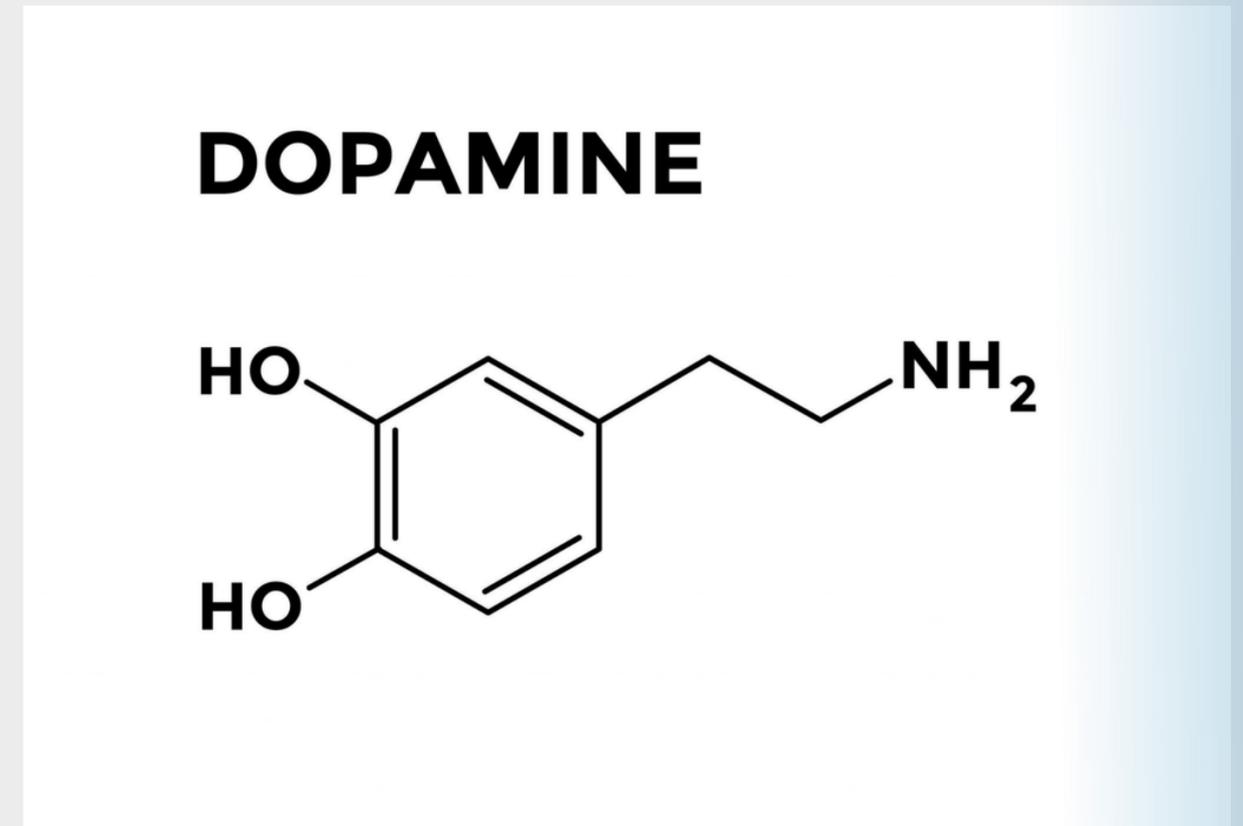


MELATONINA

AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD Y CONCENTRACIÓN

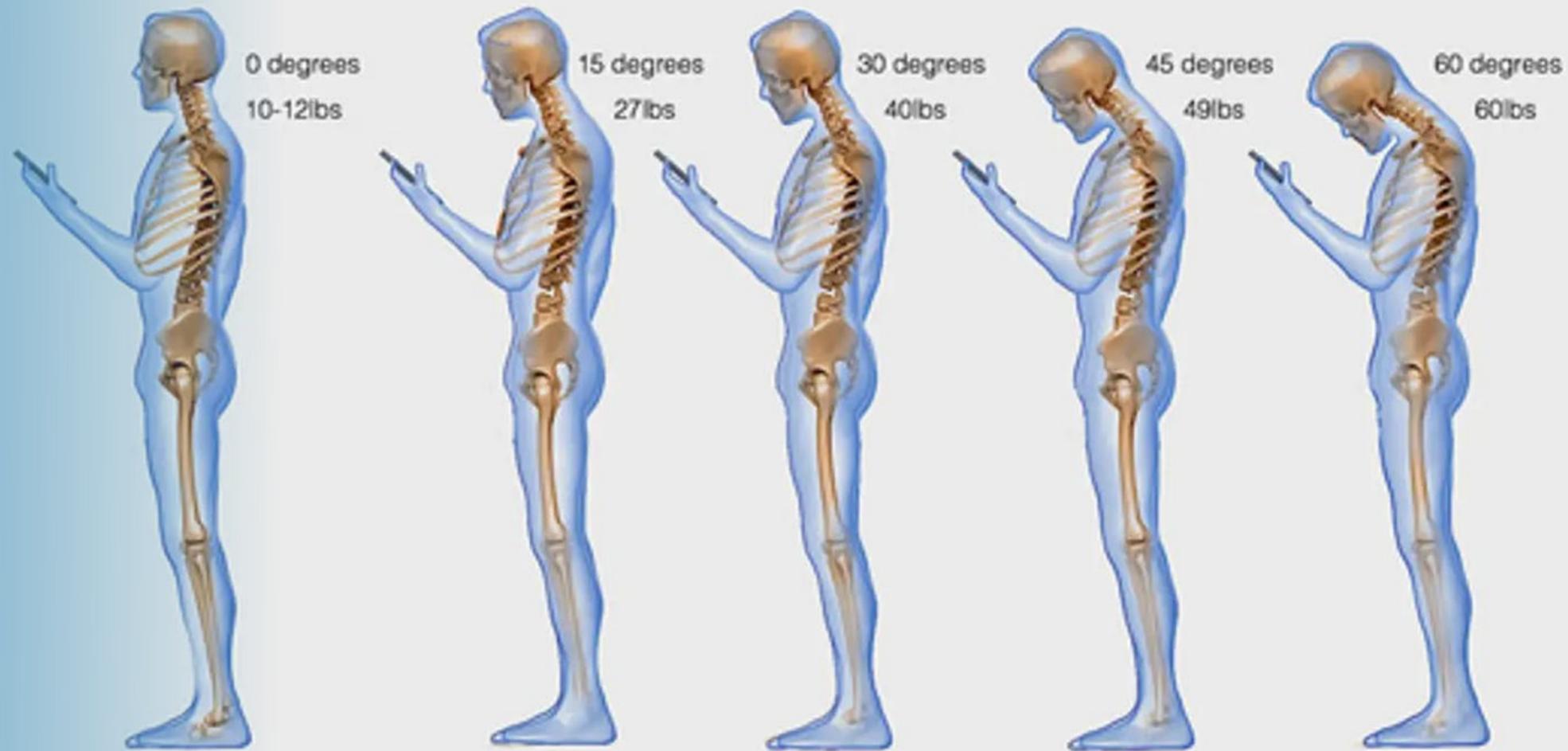


SCROLLING



DOPAMINA

POSTURA CORPORAL



¡GRACIAS
POR
VUESTRA
ATENCIÓN!

