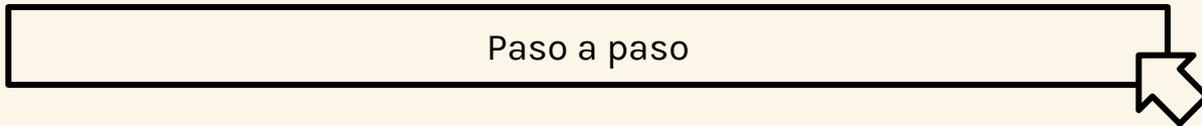
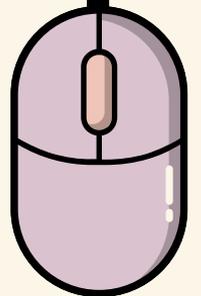
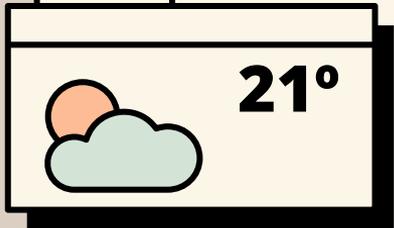


# Adicción a los celulares



Learn more at : <https://espanoltodoenuno.com/>



¡No puedo vivir sin ti!

Mira el video



Learn more at : <https://espanoltodoenuno.com/>



## »»»» Preguntas sobre el video

**Sobre la tecnología y el uso del celular / About technology and cellphone use**

1. **¿Crees que los celulares nos hacen la vida más fácil o más complicada? ¿Por qué?**  
Do you think cellphones make our lives easier or more complicated? Why?
2. **¿Qué opinas sobre el hecho de que antes podíamos vivir sin celulares, pero ahora no?**  
What do you think about the fact that we used to live without cellphones, but now we can't?
3. **¿Piensas que la tecnología actual nos conecta o nos aísla más de las personas?**  
Do you think today's technology connects us or isolates us more from people?



Learn more at : <https://espanoltodoenuno.com/>



## »»»» Preguntas sobre el video

### Sobre la nomofobia y sus implicaciones / About nomophobia and its implications

4. **¿Crees que podrías pasar un día entero sin tu celular? ¿Cómo te sentirías?**  
Do you think you could spend an entire day without your cellphone? How would you feel?
5. **¿Has experimentado alguno de los síntomas de la nomofobia mencionados en el video?**  
Have you experienced any of the symptoms of nomophobia mentioned in the video?
6. **¿Por qué crees que las mujeres jóvenes son las más afectadas por la nomofobia?**  
Why do you think young women are the most affected by nomophobia?





## »»»» Preguntas sobre el video

### Sobre hábitos y soluciones / About habits and solutions

7. **¿Qué cambios podrías hacer en tu vida para reducir tu dependencia del celular?**  
What changes could you make in your life to reduce your dependency on your cellphone?
8. **¿Qué piensas de la recomendación de usar el celular menos de 2 horas al día? ¿Te parece realista?**  
What do you think about the recommendation to use your cellphone for less than 2 hours a day? Does it seem realistic to you?
9. **¿Has probado dejar el celular en casa alguna vez? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?**  
Have you ever tried leaving your cellphone at home? What did you learn from that experience?



Learn more at : <https://espanoltodoenuno.com/>



## »»»» Preguntas sobre el video

### Reflexión personal y general / Personal and general reflection

10. **¿Por qué crees que es tan difícil para las personas desconectarse de las redes sociales?**

Why do you think it's so difficult for people to disconnect from social media?

11. **Si los celulares desaparecieran de repente, ¿qué aspectos de tu vida cambiarían más?**

If cellphones suddenly disappeared, what aspects of your life would change the most?

12. **¿Qué consejo le darías a alguien que siente ansiedad al estar sin su celular?**

What advice would you give to someone who feels anxious when they are without their cellphone? .....



# Enfermedades de la tecnología

## Nomofobia / Nomophobia



- **Español:** Miedo irracional a estar sin el celular, quedarse sin batería o sin cobertura.
- **Inglés:** Irrational fear of being without your cellphone, running out of battery, or losing signal.
- **Curiosidad / Fun fact:** Afecta principalmente a jóvenes, especialmente mujeres, según estudios recientes. It primarily affects young people, especially women, according to recent studies.



## Síndrome del túnel carpiano / Carpal Tunnel Syndrome

- **Español:** Dolor y entumecimiento en la mano debido a movimientos repetitivos, como escribir en un teclado o usar un mouse.
- **Inglés:** Pain and numbness in the hand caused by repetitive movements, such as typing or using a mouse.
- **Curiosidad / Fun fact:** Es común en personas que trabajan muchas horas frente a la computadora. It's common among people who spend long hours in front of a computer.

## Cuello tecnológico (*Text Neck*) / Text Neck

- **Español:** Dolor en el cuello y la columna causado por inclinar la cabeza hacia adelante al mirar pantallas de dispositivos móviles.
- **Inglés:** Neck and spine pain caused by leaning your head forward to look at mobile device screens.
- **Curiosidad / Fun fact:** Mirar el celular con la cabeza inclinada agrega hasta 27 kilogramos de presión en la columna cervical. Looking at your phone with your head tilted forward adds up to 60 pounds of pressure on your cervical spine.



# Enfermedades de la tecnología

## Cibercondría / Cyberchondria



- **Español:** Ansiedad causada por buscar información sobre enfermedades en internet y creer que se padecen esos síntomas. >>>>
- **Inglés:** Anxiety caused by searching for information about diseases online and believing you have those symptoms.
- **Curiosidad / Fun fact:** Las personas pueden convencerse de tener enfermedades graves por auto-diagnósticos erróneos. People can convince themselves they have serious illnesses due to incorrect self-diagnoses.

## Insomnio tecnológico / Tech-related Insomnia

- **Español:** Dificultad para dormir debido al uso de pantallas antes de acostarse, lo que afecta la producción de melatonina.
- **Inglés:** Difficulty sleeping due to screen use before bed, which affects melatonin production.
- **Curiosidad / Fun fact:** La luz azul de los dispositivos suprime hasta un 50% de la producción de melatonina. Blue light from devices suppresses melatonin production by up to 50%.

## Síndrome de la vibración fantasma / Phantom Vibration Syndrome

- **Español:** Sensación de que el celular está vibrando cuando no lo está.
- **Inglés:** The feeling that your phone is vibrating when it's not.
- **Curiosidad / Fun fact:** Hasta el 90% de los usuarios de celulares ha experimentado este fenómeno alguna vez. Up to 90% of cellphone users have experienced this phenomenon at least once.

## Las mejores cosas del Ces 2024



Learn more at : <https://espanoltodoenuno.com/>