

EFFECTOS DEL USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR

Nombre: Isabella Polania Torres Curso: 7C Fecha: 29/09/2025

1. Menciona dos efectos negativos del uso excesivo de pantallas, para tus ojos.

- Dañan la retina de los ojos e irritan nuestro nervio visual
- Y pueden causar ceguera.

2. ¿Qué significa la "adicción a la tecnología"? Describe con tus propias palabras cómo se manifiesta.

- La adicción a la tecnología se manifiesta con cambios de humor, depresión e insomnio y problemas en todas las relaciones de tu vida.

3. Imagina que tienes dolor en el cuello o la espalda. ¿Cómo podría estar relacionado esto con la forma en que usas tu teléfono o computadora?

Ya que comienzas a cambiar de postura y los músculos se empiezan a tensar y algunas personas optan por cirugía y aconsejando que dejes el vicio al celular.

4. ¿Qué es el "sueño de mala calidad"? Explica por qué el uso del celular antes de dormir puede afectarnos.

- Ya que tu cerebro evita producir melatonina, y eso no son niveles normales de melatonina
- Y por la postura cambia todo, ya que tus músculos se tensan haciendo dolor e incomodidad

5. Nombra al menos dos actividades que podrías hacer en lugar de estar en una pantalla para mejorar tu bienestar físico.

- Hacer Deportes (volleyball, fútbol, baloncesto)
- Tener algún Hobbie.

6. ¿Por qué crees que es importante tener un equilibrio entre el tiempo que pasamos en línea y el tiempo que pasamos con amigos y familiares en la vida real?

• Ya que podemos empezar a desarrollar cambios en tu salud mental, y al tener ese equilibrio pueden tener una conexión más sana.

7. ¿Qué consejos darías a un amigo para que use menos el celular y se sienta mejor mentalmente?

• Que empiece a hacer los hobbies o deportes que más le gusten, y hacerlo caer en cuenta sobre el daño que se está haciendo.

8. Investiga el término "tecnoestrés". ¿Qué es y cómo podría alguien experimentarlo?

• Es un tipo de estrés negativo causado por el uso excesivo o inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación.

9. ¿Cómo crees que el uso de las redes sociales puede afectar tu autoestima o la de tus compañeros?

• **Autoestima**: Ya que tú o tus amigos pueden empezar a compararse con otras personas y puede hacer que desarrollen pensamientos en contra de sí misma, y terminar en casos más graves.

10. ¿Qué regla personal podrías establecer para ti mismo para usar la tecnología de manera más saludable? Explica por qué esa regla sería importante para ti.

• Poner horarios establecidos sobre menos de 30 min de uso diario y no usar teléfonos o dispositivos electrónicos antes de dormir.

Y es importante ya que eso le ayuda más a los ojos y a prevenir enfermedades futuras.