

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

Nombre: Alejandra Camelo Mora Curso: 7A Fecha: Sep 25

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

- Daña la retina (Ressequedad)
- En casos extremos puede causar Leguera

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

La adicción a la tecnología es causada por la liberación de dopamina (Hormona de la felicidad), y ya que estos dispositivos están a la mano causa dependencia en ellos.

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?

Al usar mucho el celular o computadora en posiciones incómodas causan dolores en el cuerpo.

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

Al usar el celular antes de dormir la melatonina (Hormona del sueño) no se produce correctamente, entonces dificulta dormir y despertar.

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

- No usar el celular antes de dormir
- Activar la opción de 'luz amarilla' o 'luz de lectura' para evitar ser afectado por la 'luz azul'



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?

Es importante tener un equilibrio para tener una vida saludable, ya que, por más adictivo que sea estar pegado al celular, es necesario salir a tomar sol y socializar en la vida real.

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

"Deja el uso del celular, al menos antes de dormir, si te sientes mal, puedes hablar conmigo, pero evita usar tanto tus dispositivos, si?"

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

El tecnoestrés es el estrés, ansiedad, o agotamiento que surge del uso excesivo o inadecuado de la tecnología digital.

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

Esto puede afectar su autoestima debido a que se comparan a sí mismos con celebridades o con el trabajo de otras personas, haciéndolos sentir más "feos" o "malos en lo que hacen".

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 alarmas/avisos para tomar pausas de la pantalla, esto sería importante para mí porque quiero mejorar mis hábitos (sueño/alimentación).

