

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

Nombre: Annie Sofia Correa Benitez Curso: 7c Fecha: Oct 15 2025

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

1. Te pueden recetar gafas por miopia o astigmatismo
2. No solo afecta tus ojos tambien el dolor de cabeza es anormal

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

Es la pérdida de control sobre el uso de la tecnología afectando de forma negativa la vida diaria se manifiesta:

1. Pérdida de control
2. Abstinencia
3. Prioridad:

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?

Te ensorobas mucho para ver estos dispositivos y te causa muy mala postura haciendo que tu cuerpo sienta dolor

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

El celular confunde al cerebro biológicamente por la luz azul y lo activa mentalmente lo que resulta en un sueño mas corto y de menos calidad

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

Ejercicio o algun deporte

Juegos mentales como sudoku o juegos de mesa

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?

Porque si balanceamos mas hacia los dispositivos estaríamos alejándonos/aislándonos de quien nos ama

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

Jugar conmigo futbol es mejor experiencia que en la p55 y te tiene bien para el futuro física y mentalmente

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

Es la respuesta negativa y tensa al lidiar con la tecnología lo experimentan con:

Ansiedad: Miedo a no saber usarla

Fatiga: Agotamiento mental por el uso excesivo

Adicción: Necesidad de estar siempre conectado

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

A los adolescentes les importa mucho la opinion de los demas entonces cualquier comentario negativo los afectara

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.

- Solo usarlos para tareas y ver solo 1 capítulo por día de mi serie
- Porque nivelo y balanceo mi salud educacion y diversion