

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

Nombre: Tomas Niño Arenas Curso: 7B Fecha: 9/22/27

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

El uso excesivo de pantallas puede afectar mi sueño y causar fatiga en los ojos y sequedad además de que el uso prolongado de los dispositivos disminuye el coeficiente intelectual

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

para mí la adicción a la tecnología sería casi lo mismo que la adicción a los estímulos ya que eso es lo que hacen los dispositivos estimular y estos estímulos son adictivos

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?

Usar el computador o celular con una mala postura o encorvado puede causar esos dolores y una joroba

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

es cuando duerme pocas horas y el celular aporta a este mal sueño ya que el celular suelta una onda ~~que es especial~~ luz que especialmente en lugares oscuros afectan al sueño

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

Leer ya que ayuda al desarrollo de los ojos
escribir por lo mismo

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 estar mucho tiempo en pantalla te puede afectar por lo que vivir un 20% en la tecnología y un 80% en la realidad sería lo máximo

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

le daría un libro y le diría que establezca límites de tiempo y que los disminuya poco a poco ejemplo: día 1: 5 horas, día 2: 4.50, día 3: 4.40 y hasta tener un uso saludable

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

Estado psicológico negativo causado por el uso o la amenaza de uso 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?

pueden comentar insultos personales y afectar su autoestima

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.

la que explique en el punto 7