

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

Nombre: maria cecilia mora b. Curso: 7C Fecha: sept 29 2025

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

el uso de pantallas excesivo tiene varios efectos negativos
dos de ellos son * fatiga visual por el cansancio de los ojos
* ojos secos por la disminución del parpadeo

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

la adicción a la tecnología significa cuando una persona usa en exceso los aparatos electrónicos al punto de crear una adicción

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?

el dolor en el cuello o la espalda se relaciona con el teléfono o computadora porque la mayoría de veces tenemos una mala postura

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

el sueño de mala calidad es cuando una persona no descansa al dormir aunque duerma una buena cantidad de tiempo

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

* hacer ejercicio para mantenerte activo

* caminar para calmar tus pensamientos y tomar aire fresco

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 porque en la vida nada es bueno en exceso y tener un balance te ayudara a organizar tus tiempos

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

un consejo seria que hiciera un deporte que le guste o hablar con sus amigos

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

el tecnoestrés es un tipo de estrés o enfermedad que aparece cuando una persona no sabe manejar la tecnología o la usa en exceso

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

las redes sociales afecta el autoestima por la comparación constante entre lo que aparece en redes y la realidad

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.

una regla personal seria apagar mi celular minima una hora antes de dormir para tener un mejor descanso y desconectarme un rato