



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

Nombre: Sara Luciana Hurtado Curso: 7C Fecha: 29/9/25

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

Te afecta tanto psicológicamente y físicamente puede llegar a provocar depresión, soledad y falta de expresión. Lo que más afecta es la luz azul por las noches

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

Pues es que no puedes vivir sin el celular que todo el tiempo tienes que estar con el celular

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?

Tensa los músculos y hasta puedes llegar a estar en una cirugía

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 dormir sin descansar bien.

El celular antes de dormir lo causa porque su luz azul altera el sueño y mantiene al cerebro activo

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

Practica alguna actividad física como salir a caminar, o dedica tiempo a estiramientos y yoga



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?

El equilibrio es clave para fortalecer mejorar la comunicación y el bienestar mental evitando el aislamiento

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

Establece horarios, desactiva notificaciones, dedica tiempo a hobbies offline y practica la desconexión

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

El tecnoestrés es la ansiedad por el uso excesivo de tecnología. Se experimenta al sentirse abrumado por notificaciones o la presión de estar siempre conectado

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

Las redes sociales pueden afectar la autoestima por comparaciones. Por comparaciones con vidas idealizadas generando sentimientos de insuficiencia

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.

Regla: