

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

Nombre: Isabella Medaglia Curso: 7B Fecha: _____

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

Cansancio ocular y vision borrosa

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

Es el uso excesivo de dispositivos tecnologicos que interfiere con la vida diaria

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?

Postura mala al usar el telefono o computadora

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 no descansamos bien

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

Leer un libro o revista
hacer ejercicio o caminar

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 el equilibrio ayuda a cuidar la salud física y mental

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

dedica mas tiempo a lo que disfrutas sin usar el celular

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

El tecnoestrés es el cansancio o ansiedad por usar mucho la tecnología

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

Porque las comparaciones, los comentarios negativos o los likes hacen sentir inseguridad

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.

podría ponerme la regla de no utilizar el celular antes de dormir