



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

Nombre: Juan Sebastian Puerto Trujillo Curso: 7A Fecha: Sep/29/25

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

Ojos cansados y problemas de la vista
Dolor de cabeza y cansancio

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

Significa que una persona se vuelve dependiente de sus dispositivos electrónicos, de tal forma que interfiere con su vida diaria, relaciones y llevar un uso excesivo dificulta, para desconectarse y consecuencias de enfermedades.

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?

Podría estar relacionado por la postura como te sientas para ver el teléfono y pues de estar con el celular 2 horas seguidas en una posición incómoda o mal 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 sigues viendo el celular cuando estás acostado, y el uso del celular emite una luz y melatonina el celular reduce la melatonina en el cuerpo lo que genera ansiedad y reduce el descanso en el cuerpo.

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

Hacer ejercicio
Leer un libro

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?

Por que tienes que estar con familia haciendo ejercicio compartido por que si te la pasas mucho tiempo en pantallas te perderas muchas cosas compartidas, salidas, etc.

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

~~Es un tipo de estrés negativo causado por~~

Que ponga límites en el uso del celular o alarmas que le indiquen cuando parar

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

Es un tipo de estrés negativo causado por el uso excesivo o inadecuado 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?

Por que las redes sociales te quitan mucho tiempo y te obsesionas con tener seguidores o likes y pues la idea es saberlas manejar y no dejar que te consuma tiempo completo

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 regla de límites y tiempo porque así puedo saber cuando parar o volverlo a cojer y así tener una rutina sana sin obsesión