

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

Nombre: Mariana Aristizabal Curso: 7A Fecha: 25/09/2025

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

Ceguera, daño en la retina (irritación, cansancio)

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

La necesidad de estar constantemente con nuestro dispositivo tecnológico.

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?

Por la forma en la que lo usas en las noches o en la calle, debido a que vas dormido.

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

Porque afecta la melatonina, que es la hormona del sueño, esto hace que por más que durmamos nos sentiremos cansados, ya que nuestro cuerpo no se recupera del día anterior.

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

hacer ejercicio y leer

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?

yo creo que es importante porque pasando todo el tiempo en línea no disfrutamos realmente de lo que está a nuestro alrededor, además de afectarnos a largo plazo.

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

que controle un poco su tiempo en pantalla para tener mejor salud tanto mental como física.

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

es un tipo de estrés negativo causado por el uso excesivo de la tecnología, se manifiesta como un estado psicológico negativo que puede llevar a síntomas como ansiedad, fatiga, cansancio mental, disminución del rendimiento, y miedo a la tecnología.

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

puede afectar debido a que se pueden hacer métodos de cyberbullying y afectar mentalmente el autoestima de los demás.

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.

- Usar menos el celular.
- No usarlo antes de dormir.