

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

Nombre: Maria Fernanda Ramirez Cristancho Curso: 7-A Fecha: 09/25/25

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

Daña la retina y los nervios lo cual puede dejarte ciego a largo plazo

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

Cuando no puedes pasar ni un rato sin el teléfono

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 postura en la que respondemos mensajes en el celular

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

por la falta de melatonina, nuestro cerebro piensa que es día, lo que no nos deja dormir.

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

Leer un libro, salir a 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 lo real es lo que importa, al volvernos adictos a la tecnología, nos perdemos de todo lo que sucede en nuestra vida.

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

Que viva su vida sin pasar detrás de una pantalla, que esto puede tener problemas graves de salud.

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

Una persona que cuando no tiene el teléfono, por volverse adicto a lo dopamina, se estresa mucho.

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

Al compararnos o sentirnos menos por los estándares de las redes sociales.

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.

podarme horarios o apagar el celular, me sirve porque por el celular dejo de lado mis responsabilidades.