

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

Nombre: Miguel Angel sanlamaria Barón Curso: 7C Fecha: 15/10/2025

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

Daño lesivo en los ojos

Desgaste cerebral

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

La adicción a la tecnología significa cuando una persona se la pasa en los dispositivos electrónicos y no se puede separar de estos como un vicio

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?

Esto se debe al uso repetitivo de estos dispositivos pueden llegar a dañar la columna ocasionando lesiones a largo plazo. Por estar estudiando o jugando con la postura incorrecta

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

Porque esto quita nuestra hormona del sueño y pone el cerebro mas activo y despierto haciendo la calidad de sueño pesima

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

Algun tipo de deporte, como cardio o otros. Y el otro es  
Algun tipo de actividad que ayude la mente como leer,  
Hacer crucigramas, etc.

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 esto nos permite matar el aburrimiento y estar con familia y/o amigos es bueno para socializar

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

Habla con alguien al que le tengas Cariño

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

Esto se genera por el uso inadecuado de los dispositivos electrónicos

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

Por cosas que pueden pasar como acoso o cyberbullying

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.

Estar consciente de los peligros y autoregularme