

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

Nombre: Michelle Moreno Curso: 7C Fecha: 29/09/25

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

1. Resecedad en los ojos, no permite su lubricación
2. Fatiga, dolor en los ojos y la cabeza

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

Compulsión por usar un dispositivo descontrolado.

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?

Estar en una mala posición tensa los músculos y empieza a generar dolor que se cura generalmente por cirugía.

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

Falta de descanso reparador  
La luz azul hace que el cerebro crea que es de día; deja de generar la hormona del sueño.

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

- Yoga
- 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?

Nos "perdemos" en la tecnología que olvidamos lo que hay en el mundo exterior.

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

- distraerse con otras actividades
- Tener autocontrol

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

Es un estado psicológico negativo causado por el uso excesivo o inadecuado de las tecnologías. Ansiedad, fatiga mental y física, disminución del rendimiento.

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

por presión social. La comparación como ejemplo.

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 ser poner límites de tiempo, para poder descansar y tener un buen reposo.