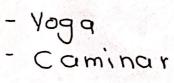
Nombre: _	Michelle Moreno Curso: 7C Fecha: 29/09/2
1	enciona dos efectos negativos del uso excesivo de pantallas, para tus ojos.  Resecedad en los ojos, no permite su jubricación
2	Fatiga, dolor en los ojos y la cabezo
2. ¿Q۱	ué significa la "adicción a la tecnología"? Describe con tus propias palabras cómo se anifiesta.
	Compulsión por usar un dispostivo descontrolado.
	ODDIENT CONCURSE TO BE CONSTITUTE
	agina que tienes dolor en el cuello o la espalda. ¿Cómo podría estar relacionado esto con l ma en que usas tu teléfono o computadora?
Es	star en una malapasición tensa los
Q	usculos y empieza a generar dolor ue se cura generalmente por la litugia.
afe	ué es el " <b>sueño de mala calidad"?</b> Explica por qué el uso del celular antes de dormir puede ectarnos.
FC	alta de descanso reparador
$\sim$ 1	enerar la hormona del sueño, enerar la hormona del sueño,
	mbra al menos dos actividades que nodrías bacer en lugar de estar en una pantella pero
2 12101	minia ai menne nne activinange mile inninae nacer on litror do getar on litro horolla nara



mejorar tu bienestar físico.

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?

Mos "perdemos" en la tecnologia que olvidamos la que hay en el mundo exterior.

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

con otrasionality - Distractse actividad ar

· Tener autocontrol

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

Es un estado psicotogico negativo l' causado por el uso excestivo o inadecuado de las tecnologias. Ansiedad. Fatiga mental y fisica, 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.

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

