



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

Nombre: Sofia Targuino Curso: 7C Fecha: 29 / 9 / 25

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

- ojos secos y irritados
- Aumento de la miopía

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

La adicción a la tecnología es el uso excesivo de celulares o que afecta la vida diaria y la salud. Es importante no estar tanto en el celular para evitar estos problemas

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?

Porque estoy todo el día en el celular en una posición no adecuada

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

es cuando no descansamos bien. el celular antes de dormir afecta porque su luz no deja dormir profundo.

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

- leer
- hacer tu deporte favorito



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 nos ayuda a tener buenas relaciones y no depender de lo virtual

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

Le diría que ponga horarios sin celular y que haga otras actividades que le gusten

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

Es el estrés causado por el uso excesivo de la tecnología. Se siente cuando alguien se agobia por siempre estar conectado

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

Puede afectar porque comparamos nuestras vidas con las de otros y eso baja el autoestima

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.

Regla: no usar el celular antes de dormir. Es importante porque así descanso mejor y cuido mi salud