

Efectos del uso excesivo de la tecnología en la salud y bienestar

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

R.

1. Fatiga visual, porque los ojos se cansan de mirar tanto tiempo seguidos a la pantalla.
2. Ojos secos, ya que cuando usamos pantallas parpadeamos menos y se reduce la lubricación natural.

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

R. La adicción a la tecnología significa cuando una persona usa de manera exagerada los aparatos electrónicos, como el celular, el computador o los videojuegos, hasta el punto de que no puede controlarlo.

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?

R. El dolor en el cuello o la espalda puede estar relacionado con la forma en que usamos el teléfono o la computadora, porque muchas veces mantenemos mala postura. Por ejemplo, agachar demasiado la cabeza para mirar el celular o estar muchas horas sentado frente al computador sin movernos hace que los músculos se cansen y duelan.

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

R. El sueño de mala calidad es cuando una persona no descansa bien durante la noche, aunque duerma varias horas. Esto puede pasar porque se despierta mucho, no logra llegar a un sueño profundo o se levanta cansada. El uso del celular antes de dormir nos afecta porque la luz de la pantalla engaña al cerebro y no deja que produzca suficiente melatonina, que es la hormona del sueño, y además nos mantiene distraídos y despiertos más tiempo.

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

R.

1. Hacer ejercicio o practicar un deporte, porque ayuda a mantenerme activo y saludable.
2. Salir a caminar o montar en bicicleta, ya que me permite moverme, respirar aire fresco y relajarme.

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?

R. Es importante tener un equilibrio porque no todo en la vida es estar en línea. Compartir tiempo con amigos y familia fortalece nuestras relaciones y nos hace sentir apoyados. Además, pasar menos tiempo en pantallas ayuda a tener una vida más saludable y feliz.

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

R. Le aconsejaría hacer otras actividades como leer, salir a caminar o hablar con amigos en persona. Así puede descansar su mente y sentirse más tranquilo.

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

R. El tecnoestrés es una forma de estrés que aparece cuando una persona usa demasiado la tecnología o no sabe manejarla bien. Alguien puede experimentarlo cuando se siente abrumado por recibir muchos mensajes, correos o notificaciones, o cuando se desespera porque un aparato no funciona.

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

R. El uso de redes sociales puede bajar la autoestima porque la gente se compara con los demás. Algunos se sienten inseguros cuando no reciben muchos “me gusta” o comentarios. También puede ser positivo, ya que a veces encontramos apoyo y motivación de amigos.

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.

R. Una regla personal que podría establecer es no usar el celular una hora antes de dormir. Esto sería importante porque me ayudaría a descansar mejor, evitar la distracción de las notificaciones y tener un sueño de mejor calidad.