

CG
3.5

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

Nombre: Martín Rodríguez Mora Curso: 7C Fecha: 29/09/25

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

1. Fatiga visual digital. También conocida como síndrome de visión por computadora, causa síntomas como ojos secos, visión borrosa, dolor de cabeza y dificultad para enfocar.

2. Sequedad ocular. Al mirar pantallas, parpadeamos menos, lo que reduce la lubricación natural del ojo y provoca irritación, enrojecimiento y sensación de arenilla.

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

Es cuando alguien no puede dejar de usar la tecnología, incluso si eso afecta su salud, relaciones, estudios o trabajo.

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?

El dolor de cuello o espalda al usar el celular o la computadora suele ser causado por una mala postura, como inclinarse.

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

El sueño de mala calidad se refiere a un descanso nocturno que no es reparador ni suficiente para que el cuerpo y la mente se recuperen adecuadamente.

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

, Hacer ejercicio . Practicar yoga

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 si lo único que hicieramos de estar en el computador perderíamos cosas importantes de la realidad

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

Que saliera al parque más seguido y tratar de evitar el celular

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

El tecnoestrés es cuando uno está mucho tiempo en el celular y genera estrés

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

Te puede empezar a hacer bullying publicandote en las redes

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 que el tiempo familia, comida, compartir con amigos y etc no lo utilizo pero cuando tengo tiempo libre lo uso para con meditación

