

USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE VI

Cuando dedicamos demasiado tiempo a jugar, navegar o comunicarnos a través de dispositivos electrónicos, **vamos poco a poco descuidando algunos aspectos de nuestra vida. Esto puede afectar a nuestra salud**, aunque a veces no nos demos cuenta.

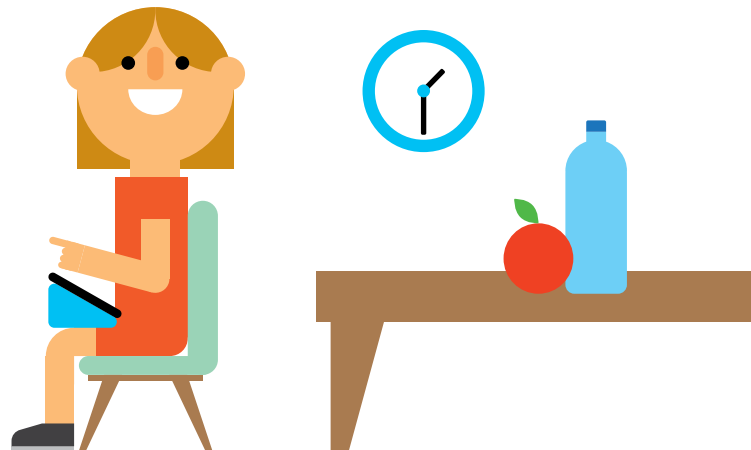
Cómo afecta a nuestro cuerpo

1

Dejamos de seguir una dieta equilibrada.

Nos molesta tener que abandonar nuestros dispositivos para ir a comer, por lo que no comemos o comemos con ansia. Esto puede provocar:

- Enfermedades asociadas a la alimentación.
- Pérdidas o ganancias de peso.

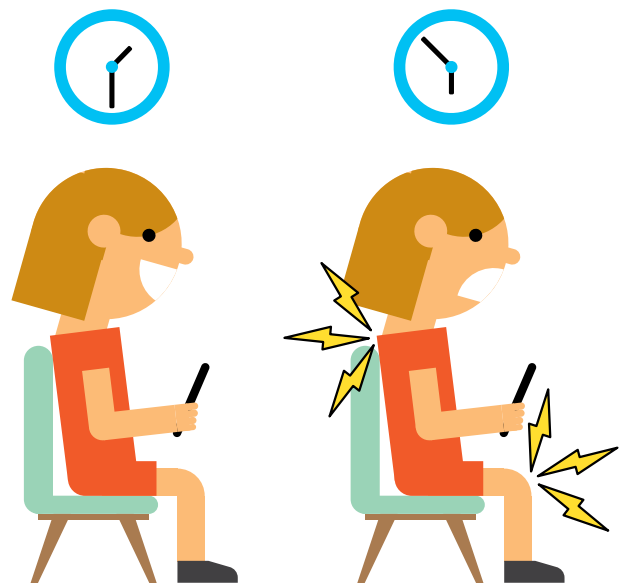


2

Nos sentamos horas y horas con nuestros dispositivos y adoptamos, con frecuencia, posturas incorrectas.

Todo ello contribuye:

- A que suframos obesidad.
- A que nuestra capacidad de coordinar los movimientos no se desarrolle adecuadamente.
- A que se dañen nuestro esqueleto y nuestra musculatura.

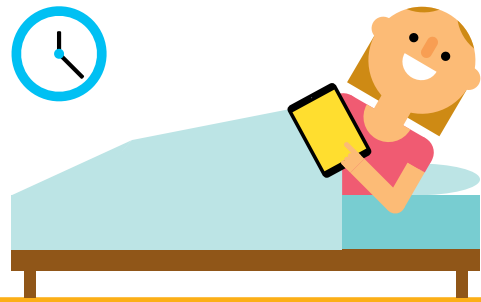


Cómo afecta a nuestro cuerpo

3

Nos cuesta renunciar al uso de las TIC por la noche.

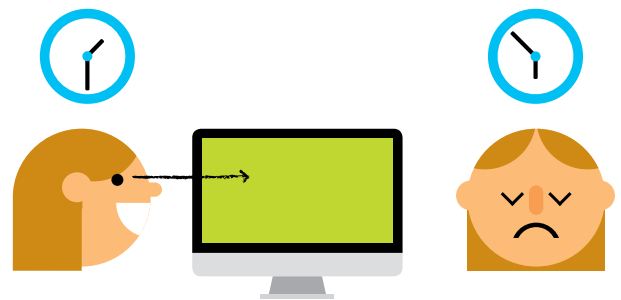
No dormimos las horas que necesita nuestro cuerpo para estar sano.



4

Mantenemos la vista fija en la pantalla durante demasiado tiempo.

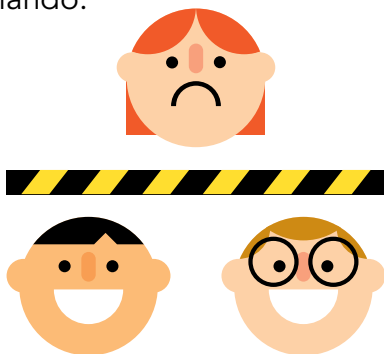
Nos puede dañar los ojos.



Cómo afecta a nuestras relaciones y a nuestras responsabilidades

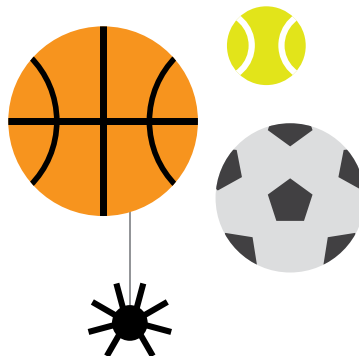
1

Pasamos menos tiempo con nuestros amigos y nuestra familia, cada vez nos resulta más difícil tratar con otras personas y nos vamos aislando.



2

Dejamos de practicar aficiones y juegos que nos interesaban y que antes compartíamos con las personas que queremos.



3

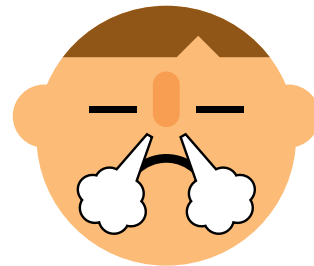
No podemos concentrarnos, por lo que nos cuesta estudiar, planificarnos, atender a nuestras tareas en casa..., y habitualmente bajan nuestras calificaciones.



Cómo afecta a nuestra manera de sentir y pensar

1

Experimentamos un **permanente nerviosismo**, nos enfadamos con facilidad y cambiamos de estado de ánimo ante la menor cosa.



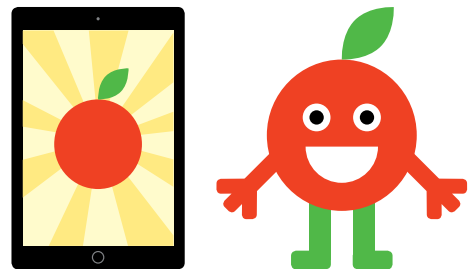
2

Dormimos mal.



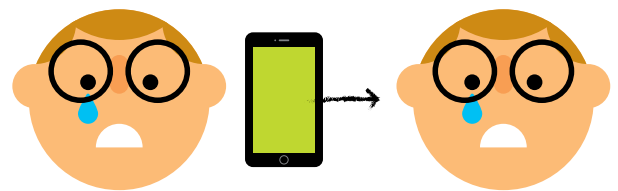
3

Empezamos a **no saber qué es real y qué es ficción**, a fuerza de vivir tantas y tantas cosas a través de las pantallas de nuestros dispositivos.



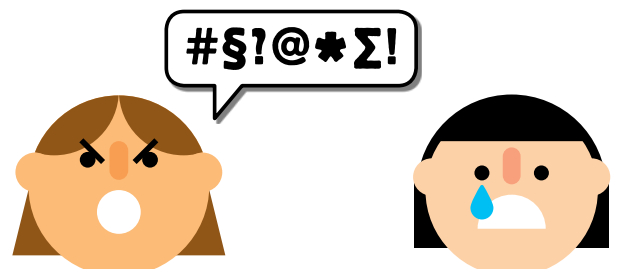
4

Al sentirnos mal, **buscamos el ordenador, el móvil o la televisión**. Así creemos que escapamos de lo que sentimos, aunque lo que sentimos continúa estando dentro de nosotros.



5

Faltamos al **respeto a otras personas**, y no parece importarnos.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE VI

Autoevaluación

Completa esta autoevaluación y reflexiona acerca de cómo mejorar el uso que haces de las TIC.

	Nunca	Puntualmente	Generalmente	Siempre
¿Comes con ansia o no tienes ganas de comer?				
¿Haces poco ejercicio?				
¿Mantienes posturas incorrectas durante varias horas al usar los dispositivos electrónicos?				
¿Duermes pocas horas o tienes pesadillas que te despiertan de repente?				
¿Notas tu vista cansada cuando dejas de usar los dispositivos electrónicos?				
¿Te molesta tener que relacionarte con otras personas?				
¿Dejas de practicar otras aficiones por usar las TIC?				
¿Te cuesta concentrarte y cumplir con tus tareas?				
¿Sientes nervios y tienes cambios de humor por cualquier cosa?				
¿Recurre a los dispositivos electrónicos para distraerte cuando te sientes mal?				
Reflexiono				
Pueden estar afectando mi salud, los siguientes hábitos relacionados con el modo como utilizo las TIC:	Me propongo:			