



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES ____ MAYO

Área: Tecnología e informática	
Tema: Convivencia digital y Ciber dependencia	
Nombre del docente: Luz Fanny Lobon Rivas	Correo electrónico y teléfono: fannylobon@ielasierra.edu.co Tel 3137391914
Grado	noveno
Periodo	2°
Nombre estudiante	
Objetivo general	Reconocer las causas y los efectos sociales, económicos y culturales de los desarrollos tecnológicos y actuar en consecuencia, de manera ética y responsable.
Objetivo específico	Reconocer hábitos de tolerancia y respeto en los entornos físicos y digitales. Adoptar la tolerancia como herramienta fundamental para la sana convivencia tanto en entornos físicos como virtuales

QUE VOY A APRENDER?

10 recomendaciones de Etiqueta para Fortalecer La Convivencia Digital

Lee y Analiza la siguiente información tomada del sitio web del Ministerio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (MinTIC).

Dado que la convivencia ciudadana es tan importante en los entornos físicos como en los digitales, se deben adoptar hábitos que aporten a la tolerancia y a un sano diálogo en redes sociales y plataformas colaborativas para evitar los riesgos propios de estos entornos, como el ciberacoso y otras manifestaciones de violencia en línea que podrían afectar la salud física y mental de los usuarios.

Así pues, el Ministerio TIC invita a no perder de vista las 10 indicaciones para contar con una buena etiqueta digital y crear espacios tolerantes en línea:

1. No olvides los modales: salude, despídase, agradezca y pida el favor.
2. Escriba adecuadamente: revise su ortografía, evite las abreviaciones y el uso innecesario de mayúsculas.
3. La entonación es una parte importante de la expresión oral, por ello al escribir, use distintos recursos (comillas, emoticones, signos de puntuación, exclamación e interrogación) para dar la entonación que quiera en su mensaje y evitar malentendidos.
4. Ante situaciones molestas o incómodas, no reaccione de manera inmediata. Tómese el tiempo necesario para pensar y responder de manera acertada; así evitará responder de forma agresiva.
5. Respete la privacidad de los demás: evite publicar y compartir información, fotos y videos de sus amigos sin su consentimiento.
6. Al enviar correos, asegúrese que el asunto sea breve y que describa el contenido del correo.
7. Evite enviar correos con archivos adjuntos muy pesados. Sitios como You Send It y We Transfer, al igual que



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

programas como WinZip, permiten enviar documentos fácilmente sin ocupar tanto espacio.

8. Procure no enviar cadenas de correos y, si decide hacerlo, use la opción de copia oculta (BCC) para proteger la información de sus contactos.

9. No porque una persona esté conectada quiere decir que está totalmente disponible para chatear: converse sólo cuando lo considere necesario o no sea molesto para la otra persona

10. Cuando escriba sus pensamientos y críticas en las redes sociales, foros o blogs, lea bien antes de publicar.

Recuerde que una opinión agresiva puede llegar a vulnerar los derechos o herir los sentimientos de otras personas.

LO QUE ESTOY APRENDIENDO

CIBER DEPENDENCIA

La Ciberdependencia es el uso compulsivo de las TIC, La persona siente miedo de estar desconectada, puede llegar al extremo de dejar de lado necesidades vitales como comer y dormir. Sufrir de Ciberdependencia, también trae consecuencias en la salud. En la mayoría de las ocasiones los jóvenes adictos, disminuyen las horas de descanso, al estar frente al computador toda la noche y dormir durante el día tres o cuatro horas; pueden inhabilitar algunos músculos de su mano, por el manejo constante del mouse, además de sufrir tensión en la espalda baja, problemas visuales y dolores de cabeza, al no utilizar los periodos normales de descanso. Te presentamos algunos síntomas de la Ciberdependencia, para que puedas identificarlos y combatirlos:

1. Tecno ansiedad: incomodidad e inestabilidad por no contar con un dispositivo o elemento tecnológico que le permita conectarse con otros, perdiéndose noticias o eventos de gran trascendencia. Se acompaña de la nomofobia o miedo a no tener un dispositivo tecnológico a la mano.

2. Apego enfermizo: manifestado en dedicar largos periodos de tiempo revisando sus redes sociales o las diferentes aplicaciones virtuales, por medio de dispositivos móviles, descuidando sus estudios, trabajo, relaciones interpersonales o perdiendo el tiempo.

3. Síndrome de alienación: sentimientos de soledad, tristeza y depresión, acompañados de pensamientos de menos valía, de supuesto menosprecio de los otros, por no estar conectado.

4. Taxiedad: sentimientos de angustia al enviar mensajes y no recibir respuestas inmediatamente de los otros usuarios.

5. Textofrenia: tensión y confusión creyendo que su teléfono ha recibido mensajes, sin que esto realmente suceda, presentando alta ansiedad, un estado de alerta permanente y descuido de sus necesidades diarias, por el impulso urgente de revisar su teléfono.

6. Síndrome del mensaje múltiple: necesidad imperiosa de manejar varios chats, correos electrónicos, mensajes en redes sociales, a fin de recibir muchas respuestas y sentirse incluido en las temáticas y en los grupos sociales.

Otros síntomas de la Ciberdependencia los podemos detectar en las siguientes adicciones:

NOMOFOBIA.

Con el crecimiento en la utilización de teléfonos inteligentes, también se han desarrollado nuevas enfermedades y adicciones entre las cuales está la 'nomofobia'. Con un nombre que procede de la frase en inglés 'no mobile phone', se trata del miedo irracional que se siente cuando no se tiene consigo ese dispositivo móvil. Entre sus principales síntomas, la persona siente estrés, ansiedad, sentimientos de inestabilidad, agresividad e inquietud, y dificultad de concentración, cuando no tiene el teléfono en sus manos. Según el sitio web The Ladders, hay reportes de usuarios que llegan a experimentar dolor físico, especialmente en el cuello. "Los estudios han



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

demostrado que las personas que carecen de sus teléfonos móviles sufren de un aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo que demuestra que existen impactos físicos reales de la nomofobia en el cuerpo humano”, dice la publicación. Cabe señalar que, algunos psicólogos afirman que no es la pérdida del dispositivo lo que causa la nomofobia, sino sus posibilidades. Los dispositivos conectados a Internet permiten lidiar con muchos aspectos diferentes de la vida cotidiana, por lo que las personas terminan desarrollando una dependencia emocional hacia ellos. Para evitar la nomofobia, los investigadores recomiendan:

- Despréndase gradualmente del teléfono. Apáguelo por las noches y evite su uso en reuniones o visitas.
- No revise constantemente el dispositivo. Comience a dejarlo por lapsos cada vez más largos - 10 minutos, luego 20, después 30, y así sucesivamente.
- Póngase horarios para revisar el correo o las redes sociales, para no tener que ver la pantalla a cada momento.
- Deshabilite todas las notificaciones –incluso los sonidos y las vibraciones–, esto evitará que deba revisar su equipo a todo momento.
- Deje el teléfono fuera del cuarto al momento de dormir. Si lo usa como alarma, póngalo en un sitio fuera del alcance de la mano desde su cama.

PHUBBING

Cada vez más personas dejan de prestarles atención a quienes tienen cerca, a cambio de sumergirse por horas en las pequeñas pantallas que cargan en sus bolsillos. En los países de habla inglesa esta práctica se conoce como ‘phubbing’, un juego de palabras que une a los términos ‘teléfono’ y ‘grosería’ o ‘desairar’ (phone + snubbing). En otras palabras, es borrar a quien se tiene al frente; es decirle al planeta que es más interesante lo que pasa en su dispositivo móvil que su vida real. El phubbing es un riesgo que debemos evitar (o por lo menos controlar). El Poder Digital para lograrlo está en tus propias manos. Solo debes soltar el teléfono para aplicarlo, a través de estas simples recomendaciones:

1. Solo navega en algunos momentos.
2. No navegues desde tu teléfono al menos una hora antes de acostarte.
3. La mesa es para comer, no para chatear.
4. No uses el celular como alarma.
5. Escribe una lista de actividades que puedes hacer sin el teléfono.

Recuerde, nunca es demasiado tarde para empezar a dejar su teléfono y estar presente en la conversación que se realiza en persona.

VAMPING

En el mundo digital, los ‘vampiros’ son personajes que optan por acortar sus horas de sueño, para navegar por internet y chatear con sus amigos desde sus celulares. De hecho, según The Windows Club, el término ‘vamping’ proviene de las palabras en inglés para ‘acampar de forma virtual’ (virtual camping): los usuarios revisan sus dispositivos debajo de las cobijas, para lo cual forman una especie de tienda de campaña. Quienes más realizan esta actividad son los adolescentes, a quienes la falta de sueño puede pasarles factura y hacerlos vulnerables a diferentes trastornos como debilidad física, incapacidad para concentrarse e incluso la depresión. A esto se suma el hecho de que el vamping es secreto. Los adolescentes no quieren que sus padres sepan que están despiertos, por lo que apagan las luces. Esto los expone directamente a la luz de las pantallas que puede causar cansancio ocular que, con el tiempo, puede generar problemas más serios en la visión.

10 acciones para prevenir la Ciberdependencia

En TIC Confío presenta 10 acciones para prevenir la ciberdependencia.

1. Desconéctese de su vida virtual: dales prioridad a las conversaciones físicas con su familia y amigos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

2. Concéntrese en lo verdaderamente importante: si está comiendo en familia, viendo una película o jugando juntos, aleje su teléfono celular. No lo use para hacer llamadas o revisar mensajes.
3. Establezca un horario de conexión: determine horarios o momentos para conectarse a la red de forma recreativa.
4. Promueva las actividades familiares fuera de línea: organice actividades como bailes, juegos, charlas y ejercicio con su núcleo más cercano.
5. Sea consciente de los costos de la tecnología: revise el costo beneficio de permanecer conectado, el valor de los dispositivos y de la conexión a la red.
6. Establezca periodos de abstinencia de conexión: determine momentos o condiciones en las que evitará estar conectado como una decisión en pro de su independencia.
7. Ponga límite al uso de redes sociales: administre sus redes sociales con responsabilidad, evite publicar información sensible **10.** y permanecer conectado en exceso.
8. Organice actividades al aire libre: busque desconectarse en espacios como parques, teatros, cines, entre otros.
9. Genere redes de contenidos de valor: asegúrese de consumir contenidos de valor para su vida personal, social y laboral. Comparta información real en sus espacios digitales: evite caer en cadenas fraudulentas o de fuente dudosa, así participará con responsabilidad en redes sociales.

PRACTICO LO QUE APRENDÍ

SEMANA 1 DEL 10 AL 14

1. Elabora una infografía acerca de las 10 recomendaciones de etiqueta para fortalecer la convivencia digital.

SEMANA # 2 DEL 17 AL 21

2. Elige 3 recomendaciones que crees que debes empezar a aplicar y escribe una reflexión para cada una, acerca de como pueden ayudarte a mejorar tu convivencia digital.
3. Realiza un mapa mental acerca de la Ciberdependencia y sus síntomas.

SEMANA # 3 DEL 24 AL 31

4. Elabora el siguiente cuadro en el cual plantees situaciones hipotéticas donde se apliquen los trastornos ocasionados por la Ciberdependencia y escribe una solución a la situación expuesta:

Trastorno	Situación Hipotética	Solución
NOMOFOBIA.		
PHUBBING		
VAMPING		

5. Con tu familia elaboren su propio decálogo contra la Ciberdependencia, firmenlo, socialícenlo con todos los miembros de la familia y ubíquenlo en un lugar visible de su hogar.

QUE APRENDI?

En la siguiente tabla encontrarás acciones que te permitan realizar una autoevaluación acerca del cumplimiento de las competencias para esta guía. Marca la letra que consideres represente mejor tu desempeño.

E: excelente; B: bueno; R: regular

Aspecto	Autoevaluación		
	E	B	R



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Disposición hacia el trabajo.			
Comprensión acerca de etiquetas para la convivencia digital			
Comprensión acerca de ciber dependencias			
Comprensión de las acciones para prevenir la ciber dependencia.			
Disfruta las actividades.			
Investiga en internet.			
Comprende la información de la guía .			

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4 .0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.