

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: Tecnología e Informática					
	DOCENTE: Ligia Machado Pérez					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
1	Aprendizaje	7	1	Enero de 2022	2 unidades	

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:** Verificar los niveles de competencia adquiridos por las estudiantes en el área de tecnología e informática.

## Conducta de entrada

1. Leo el siguiente texto y doy mi opinión al respecto (sustento mi respuesta en mínimo 10 renglones)



### QUÉ ES UNA DIETA TECNOLÓGICA Y POR QUÉ PUEDE SER UNA BUENA RESOLUCIÓN DE AÑO NUEVO

Todo en exceso es malo. Sin embargo, muchos de nosotros parecemos no tener límite a la hora de usar la tecnología. En un día normal, los internautas pasan un promedio de seis horas y media en línea, según una encuesta realizada en 34 países por la firma de datos GlobalWebIndex. En algunos casos, como Brasil o Filipinas, la cifra asciende a nueve horas diarias. Y una tercera parte de este tiempo suele pasarse en las redes sociales. **Pero tantas horas usando tecnología pueden ser perjudiciales !!!!!**

#### ¿Qué le hace la tecnología a tu cerebro?

El impacto de la tecnología en nuestra salud física y mental es objeto de numerosos estudios científicos. Shimi Kang es una doctora e investigadora canadiense especializada en salud mental para niños y adolescentes cuyo foco de trabajo es la adicción. "La tecnología cada vez se vincula más a la ansiedad, la depresión y la distorsión de la imagen corporal. El **trastorno de adicción a internet** (IAD, por sus siglas en inglés) ya tiene diagnóstico médico", le dijo a la BBC. Pero al igual que hay alimentos saludables, "superalimentos" y comida basura, existen varios tipos de tecnología. Y si queremos tener una relación saludable con ella, necesitamos entender qué impacto genera en nuestro cerebro. Kang dice que nuestro cerebro "metaboliza" la tecnología, liberando seis tipos de neuroquímicos diferentes en nuestro cuerpo:

- **Serotonina:** se libera cuando estamos creativos, conectados y colaboramos con algo.
- **Endorfina:** el "analgésico" del cuerpo y el neuroquímico de la paz. Se libera cuando experimentamos mindfulness, (atención plena), meditación, gratitud, y cuando hacemos ejercicio cardiovascular.
- **Oxitocina:** se libera cuando mantenemos intercambios dentro de una conexión significativa. Suele ser saludable, pero los depredadores (o acosadores) de internet pueden usar esto para abusar de la confianza de sus víctimas.
- **Dopamina:** es un neuroquímico placentero vinculado a la recompensa instantánea, pero también a la adicción. La tecnología cada vez más se diseña para liberar esta sustancia de manera específica.
- **Adrenalina:** más conocida por regular nuestras respuestas en situaciones extremas. También se libera con "me gusta", "toques" y comparaciones en redes sociales.
- **Cortisol:** característica de los estresados, los faltos de sueño o las personas demasiado ocupadas o distraídas.

Así que no toda la tecnología es igual, pero lo importante es que tampoco lo son todas las experiencias vinculadas a ella.

**"DIETA TECNOLÓGICA":** Cualquier dieta tecnológica saludable te mantiene alejado de la parte tóxica, dice Kang. A todos nos recomiendan evitar los alimentos procesados y las bebidas azucaradas, pero no suele pasar nada por pedir una pizza o comer palomitas un viernes por la noche. De la misma forma, también puedes mirar de vez en cuando la cuenta de Instagram o jugar a un videojuego aunque estés haciendo una dieta tecnológica.

**"DESINTOXICACIÓN DIGITAL":** El acceso a internet y el uso de los teléfonos inteligentes todavía se está expandiendo en el mundo, pero ya parece haber cierta resistencia a tener una vida constantemente conectada.

**¿Cuánto tiempo necesitamos dejar de usar las redes sociales para que una desintoxicación digital sea efectiva?**

Esa desintoxicación puede ir desde cerrar la cuenta de una red social, hasta eliminar aplicaciones o reducir drásticamente el tiempo que pasamos en internet. "Necesitamos dormir ocho o nueve horas cada día, mover nuestro cuerpo activamente dos o tres horas al día, estirarnos, salir a pasear y disfrutar de la luz natural". "Incluso aunque le estés sacando todo el provecho posible a la tecnología, si lo haces **a costa de otras actividades humanas** entonces es demasiado".

Tomado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46567344>



2. Planteo una dieta tecnológica a nivel personal, donde incluya diferentes espacios como casa, colegio, espacios públicos entre otros (Mínimo 10 indicaciones).

3. Analizo las imágenes de esta guía, le asigno a cada una un título o frase que la describa y propongo alternativas de solución a la problemática que plantean. Argumento cada respuesta (Mínimo 10 renglones para cada una).

4. Escribo para cada una de las siguientes tecnologías otro nombre **creativo y diferente** al que usualmente tienen, teniendo en cuenta la utilidad y beneficio que nos brindan.



La oportunidad comienza de nuevo, solo es el inicio para seguir construyendo tu futuro académico.

Fija metas claras y mantén el compromiso con tu educación!