

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: Tecnología e Informática					
	DOCENTE: Ligia Machado Pérez					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
3	Aprendizaje	8º	1	Septiembre de 2022	2 unidades	

<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO</b> Realiza con interés las diferentes actividades propuestas, participando con entusiasmo en ellas.
---

## ***¡QUE EL CELULAR NO TE DESCONECTE!***

***Nota: La guía se desarrollará en parejas, en el cuaderno.***

¿El ser humano ha perdido su capacidad de concentrarse por el uso excesivo de nuevas tecnologías?

¿Tiene uno de esos días en los que no se puede concentrar? En cierto momento está inmerso en una actividad y al siguiente está escribiendo a sus amigos en un grupo de chat o poniéndose al día en los últimos chismes de la farándula, incluso, viendo videos virales de animales.

Expertos piensan que nuestro cerebro no está preparado para el rápido y creciente bombardeo de distracciones digitales, lo que nos deja con una sensación de lentitud y, en última instancia, nos hace menos productivos. A lo que nos estamos enfrentando es a un problema del siglo XXI. Hoy en día, la tecnología domina toda nuestra vida mientras estamos despiertos, y esto viene con un costo cognitivo.

Un estudio realizado en Canadá por Microsoft, en 2015, reveló que en promedio el intervalo de atención de los humanos bajó de 12 segundos a finales del siglo pasado a 8 segundos con el nuevo milenio. Esto es menos de lo que puede aguantar un pez dorado.

Expertos consideran que esto no se debe a que nos estemos haciendo menos inteligentes, sino que ahora desempeñamos múltiples tareas. De hecho, hay quienes aseguran que la multifuncionalidad no existe. Sencillamente cambiamos nuestra atención de una tarea a otra extremadamente rápido, algo que podría tener consecuencias serias en el funcionamiento de nuestro cerebro.

Cuando variamos de una actividad a otra, nuestro cerebro utiliza glucosa oxigenada, y en la medida en que esa fuente se agota, nos quedamos con una sensación de somnolencia y desorientación. Como resultado, se libera la hormona cortisol del estrés. “Esta no es la mejor condición en la que puede estar uno a la hora de tomar decisiones”, dice Greg Foot, presentador de programas de ciencia de BBC.

Seguro que el consejo sería ser menos “multitasking”, ¿no? El problema es que ya estamos “enganchados”. Foot explica que nuestra corteza prefrontal tiene un sesgo por la novedad, nuestro cerebro siempre está a la caza de lo nuevo. “Esto significa que nuestra atención siempre está secuestrada por algo más; sencillamente no nos podemos resistir a esa vibración que indica que hay un nuevo mensaje de texto o una actualización de Facebook”, explica Foot. Y esta constante búsqueda de lo nuevo activa nuestro sistema de dopamina, que envía mensajes –con frecuencia conocidos como, “sustancias químicas de recompensa”– a varias partes del cerebro. Esto quiere decir que nuestro cerebro recibe una recompensa cada vez que perdemos la concentración. “Es hora de admitirlo, todos nos estamos haciendo adictos a nuestra tecnología”, confiesa Foot.

El neurocientífico y psicólogo cognitivo Daniel J. Levitin asegura que en promedio estamos consumiendo información que es el equivalente a 175 periódicos al día. Esto es 30 veces el contenido que consumíamos hace 30 años. Nuestro cerebro busca novedad y gracias al gran despliegue de dispositivos tecnológicos, la tentación de ser multifuncionales es apabullante.

## **Cómo manejarlo?**

Aunque el nivel de concentración esté disminuyendo a pasos agigantados, existen diferentes medidas para combatir la dificultad para concentrarse.

Siga las siguientes recomendaciones si cree que el modo multitarea afecta su vida diaria.

✓ **Apagar los dispositivos:** Un estudio hecho por Microsoft demostró que cuando los trabajadores eran interrumpidos por dispositivos electrónicos, les llevaba unos 15 minutos volver a concentrarse en una tarea complicada.

✓ **Combustible al cerebro:** Saltarse el desayuno significa que tu cuerpo funcionará con adrenalina, lo que dificulta tu concentración. Las proteínas y carbohidratos estabilizan el azúcar en la sangre. Además, tomar agua evita la deshidratación.

✓ **Ejercita tu cuerpo:** Un estudio en la Universidad de Illinois (Estados Unidos) sugiere que el ejercicio aeróbico mejora a corto y largo plazo las regiones del cerebro relacionadas con la atención.

Tomado de: <http://www.eltiempo.com/>, Redacción tecnología.

## **ACTIVIDADES**

1. Consulto los términos desconocidos.
2. Escribo mi opinión sobre el texto anterior (Mínimo 15 renglones).
3. ¿Por qué es importante usar adecuadamente el celular? (Mínimo 15 renglones).
4. Escribo un listado con mínimo 10 beneficios que ofrece el celular.
5. Escribo otra estrategia o artefacto alternativo con el que pueda reemplazar el celular para 10 de los anteriores beneficios.
6. ¿En la actualidad es necesario tener un celular? Justifico mi respuesta en mínimo 15 renglones.
7. ¿Qué recomendaciones daría para el uso adecuado del celular?
  - \* A mis padres.
  - \* A mis amigos.
  - \* A mis maestros.
8. De manera creativa, diseño un "meme" sobre la lectura.

**“Es importante tener presente nuestros sueños cada vez que nos levantamos, pues nos motivarán a seguir adelante”.**