


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA : Tecnología e Informática			
	ASIGNATURA: Tecnología e Informática			
	DOCENTE: Ligia Machado Pérez			
	TIPO DE GUIA: Ejercitación			
PERIODO	GRADO	No.	FECHA	DURACION
1	11	1	Enero de 2019	1 unidad

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 15 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. De acuerdo con GlobalWebIndex, **siete de cada diez internautas** en Reino Unido y en Estados Unidos han adoptado **algún tipo de "dieta" tecnológica** o incluso han optado por una "desintoxicación digital completa".



### ¿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>

## ACTIVIDADES

2. Planteo una dieta tecnológica a nivel personal, donde incluya diferentes espacios como casa, colegio, espacios públicos entre otros.
3. Propongo una dieta tecnológica a nivel general para toda la familia para los momentos en casa cuando se encuentren reunidos.
4. Propongo un listado de 10 recomendaciones para lograr una desintoxicación digital efectiva.

**¡Fija metas claras desde el inicio del año escolar y mantén en todo momento,  
el compromiso con tu educación!**