GIMNASIO SABIO CALDAS	**GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)** **Nuestra escuela: una opción para la vida** **PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL**	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Yudi Soler	**GRADO**	SEXTO
ASIGNATURA	Tecnología - programación		
Correo electrónico Contacto	Yudi Soler: yudi.soler@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	3 de noviembre de 2020	**Fecha de entrega**	6 de noviembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD		

Contextualización

TECNOLOGÍA Y SOCIEDAD

En las sociedades actuales, el conocimiento es reconocido como un gran desafío a nivel económico, político y cultural, al punto de calificar de forma justificada a las sociedades que emergen actualmente y logran mayores niveles de desarrollo y calidad de vida. Además, el control del conocimiento en los diferentes momentos de la historia de la humanidad ha estado acompañado de desigualdades, exclusiones y conflictos sociales, lo que implica que día a día se busque una mayor difusión del conocimiento para lograr una sociedad mejor informada y que tome sus propias decisiones basadas en los hechos y la evidencia.
Las sociedades basadas en el conocimiento generan una mayor concientización sobre la importancia de la ciencia y la tecnología como elemento clave para valorar y optimizar el uso de los bienes, productos y servicios que posee un país generando ciudadanos con mayores competencias para enfrentar los cambios actuales y ser más conscientes en sus decisiones que promuevan bienestar social, respeto por el otro e igualdad.

Descripción de la actividad sugerida

1. Lee atentamente la lectura propuesta.
2. Reflexiona sobre lo leído

DESCONECTARSE ES BUENO PARA SU SALUD

La adicción a permanecer conectados a los teléfonos celulares se está convirtiendo en un problema mundial. Dejar el celular a un lado tiene beneficios para la salud física y mental. ¿Nos estamos convirtiendo en adictos al teléfono celular? Parece que sí. Eso concluyeron algunas investigaciones recientes que mostraron un incremento en el tiempo que la gente pasa frente a sus celulares. Por ejemplo, en Brasil el periodo se duplicó entre los años 2012 y 2016.

Psicólogos de la Universidad de Nottingham Trent, en Reino Unido, investigaron el uso que le dieron 2.800 jóvenes en Europa a sus teléfonos móviles para evaluar la dependencia a estos. Entre los hallazgos encontraron que Bélgica tiene la tasa más alta (3,9 %) de dependencia en los jóvenes entre 18 y 29 años; el Reino Unido la segunda, con 3,5 %; y Francia la tercera con un 3,4 %. Esas personas, según la investigación, fueron consideradas altamente dependientes ya que el tiempo de uso diario del celular estaba cerca de las seis horas. Estas eran distribuidas entre apps de mensajería, correo electrónico y redes sociales. Las búsquedas en línea también eran parte de las actividades que ocupaban el tiempo de los jóvenes, igual que el consumo de contenidos en video.

Otra investigación centrada en el mismo tema y hecha por la firma Statista dejó a Brasil como el país en el que la gente pasa más tiempo con su celular. Según los resultados, en el gigante suramericano sus habitantes gastan 4.48 horas al día pendientes de su teléfono. Después está China con 3.03 horas. El tiempo que cada individuo dedique a tener toda su atención en el equipo

durante el día, o simplemente a encenderlo para revisar las notificaciones, puede afectar su salud física y mental, e incluso el rendimiento académico y laboral. Un estudio de Journal of the Association for Consumer Research sugiere que, incluso tenerlo cerca y en silencio puede reducir la capacidad de concentración y de resolución de problemas. Ante esa situación la recomendación de algunos expertos es desconectarse, y tenerlo tan lejos como sea posible; en general aprovechar los momentos de tiempo libre para apagarlo, hacerlo podría generar algunos beneficios para la salud física y mental. ¿Cuáles pueden ser esos momentos? Mientras tiene una conversación con un familiar o entre amigos, cuando se está comiendo, durante unas horas del fin semana o mientras se hace deporte; en Estados Unidos la tendencia se conoce como screen free (libres de pantallas).

Identifique su situación

Para la médica psiquiátrica Sandra Zapata Macía, la recomendación es dejar a un lado el equipo cuando se identifica una adicción, "que la persona tenga algún grado de disfuncionalidad". Es decir, si personas cercanas le han llamado constantemente la atención sobre el uso que le da su teléfono o si siente que este está interfiriendo en el buen desempeño de sus tareas laborales o estudiantiles, lo mejor es empezar a desconectarse. Se debe tratar como cualquier otra adicción, señala la médica psiquiatra. Por lo tanto, en caso de sentir que la tiene es mejor consultar un profesional. ¿Qué beneficios puede traerle? Daniel Oppenheimer, profesor de psicología en la Universidad de California en Los Ángeles, señala en una publicación de The Atlantic, que los estudiantes que toman nota a mano en cuadernos y no en sus dispositivos móviles suelen recordar con más facilidad.

La ganancia de desconectarse también ha sido reconocida por investigadores de la Universidad de Maryland. Según ellos, tener el teléfono en silencio, sin que una notificación esté llegando cada tanto tiempo, puede lograr que el usuario del equipo sea más consciente de su entorno. Igualmente encontraron que una persona que no está pendiente de su celular podría ser percibida por otros como "más abierta y accesible". Claudia Patricia Marín Cano, también médica psiquiatra, señala que tener un momento de desconexión permite valorar otras opciones que están en la vida fuera de línea y que mejoran la salud física y mental.
Según ella, a veces en redes se leen comentarios que fácilmente pueden indisponer a las personas y llevarlas a participar de discusiones que afectan su estabilidad emocional. Por lo tanto, si se alejan de esas redes, así sea por algunas horas, logran estar más tranquilas. Los lazos familiares y de pareja también pueden fortalecerse, además de la autoestima, que en ocasiones se ve afectada por no recibir likes o comentarios que aprueben a quien hace la publicación. Para Marín, lo más importante es que la desconexión lleva a la gente a actividades distintas, ¿cómo no va a ser mejor leer un libro o hablar cara a cara?, concluye la médica psiquiatra.

Tecnología – El Colombiano

http://www.elcolombiano.com/tecnologia/desconectarse-es-bueno-para-su-salud-MG7181934

2. Ahora reflexionemos

A. De 1 a 10, siendo 10 el mayor y 1 el menor, que valor le daría al grado o nivel de dependencia hacia el celular que tienen las personas que forman parte de su círculo social. Escribe los por qué de ese valor.
B. Escriba dos ejemplos de actitudes que se puedan observar en personas dependientes del celular.
C. Escriba dos ejemplos de actitudes que afecte la salud mental y uno que afecte la salud física.

3. En un dibujo exprese la importancia del pensamiento computacional, según lo visto en las diferentes clases.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

http://www.elcolombiano.com/tecnologia/desconectarse-es-bueno-para-su-salud-MG7181934

https://www.ocyt.org.co/el-papel-de-la-ciencia-y-la-tecnologia-en-la-sociedad-de-conocimiento/
Criterios de Evaluación
Participo en discusiones sobre el uso racional de la tecnología.