



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Reflexionamos sobre las tecnologías para el buen vivir

5.º y 6.º grado

Actividad 2: El uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación, ¿nos acerca socialmente?



¿Qué aprenderé?

Aprenderé a analizar las ventajas y riesgos que implica el uso de la tecnología, elaboraré mis conclusiones y asumiré compromisos, a la vez que propondré recomendaciones para su uso responsable.



¿Qué debo tener en cuenta para lograrlo?

- Interpretar información sobre las ventajas y riesgos de las tecnologías de la información y la comunicación para aplicarla en situaciones educativas y de la vida diaria.
- Explicar cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación influye sobre nuestra salud.
- Proponer acciones para que las tecnologías de la información y la comunicación favorezcan la convivencia de mi familia.

Las tecnologías de la información y la comunicación, ¿son totalmente inofensivas?

La tecnología se ha convertido en una herramienta indispensable en el desarrollo de la sociedad, más aún, nos permite continuar con nuestro proceso de aprendizaje. En esta oportunidad, interpretaremos información sobre las ventajas y riesgos de las TIC para aplicarla en situaciones educativas y de la vida diaria.

Observa y lee el diálogo de Gerson, Paty y Liliana:

Paty, ya deja el teléfono y ven para mirar la TV. Primero, miramos mi serie favorita; luego, te reto a un videojuego y, más tarde, hacemos la actividad de “Aprendo en casa”.

Pero, Gerson, recuerda que para hoy acordamos ayudar a preparar la cena, así que no te distraigas con la TV y haz tu tarea.



Conmigo no cuentan. A mí me encanta la música, me puedo pasar todo el día escuchándola.



A partir de la imagen, responde:

¿Qué ventajas y riesgos de las TIC identificas en el diálogo?

Antes de leer el texto que sigue:

Observa el título del texto escrito con las opiniones de dos personas y cómo está organizado; luego, responde oralmente las siguientes preguntas:

- ¿A qué se referirá el título?
- ¿De qué crees que tratará el texto?
- ¿A quién estará dirigido el texto?, ¿por qué?
- ¿Cómo está organizado el texto?

Al leer:

Cuando leas el texto, puedes subrayar las ideas más importantes o escribirlas en tu cuaderno o en una hoja de reúso.

¡Vamos, tú puedes!

Ventajas y riesgos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la educación

¿Son importantes las TIC en la educación?



Denis	María Josefa
<p>Sí, porque tener acceso a una herramienta de las TIC genera motivación e interés para aprender, convirtiéndose en un medio atractivo y ameno para nuestro aprendizaje. Además, las TIC nos permiten el acceso rápido a múltiples fuentes de información.</p>	<p>No, porque generan altos niveles de adicción en niños y jóvenes, así como distracción, al tener acceso a mucha información; en tal sentido, es importante aprender a controlar la adicción haciendo uso responsable de las TIC.</p>
<p>Sí, porque las TIC nos permiten una comunicación sincrónica (instantánea) y asincrónica (no instantánea) con personas de diferentes culturas. Siendo una oportunidad muy valiosa en nuestro aprendizaje multicultural.</p>	<p>No, porque las TIC exponen nuestra vida privada al compartir información personal por las redes, la cual puede ser mal usada por personas inescrupulosas.</p>



<p>Sí, porque hoy en día formamos grupos de trabajo a distancia en los que todos interactuamos haciendo uso de diferentes aplicativos, como WhatsApp, Drive, Classroom, Zoom, etc., generando mayores espacios de cooperación.</p>	<p>No, porque, al usar ilimitadamente, las TIC generan pérdida de tiempo y desviación del propósito de aprendizaje, lo cual se convierte en una influencia negativa.</p>
<p>Sí, porque la virtualidad nos ofrece una variedad de herramientas para aprender, las que promueven la innovación y potencian nuestra creatividad. Además, impulsan el emprendimiento personal y familiar, y nos ayudan a mantenernos comunicados.</p>	<p>No, porque se necesita conocer cuál información es verdadera, falsa o incompleta; es necesario contrastar con fuentes confiables y así poder filtrar la información inadecuada. Además, generan aislamiento debido a su uso inadecuado.</p>
<p>Sí, porque las TIC nos facilitan el acceso a una diversidad de fuentes de información con diferentes puntos de vista sobre un mismo asunto, lo que permite ampliar o tener una visión más completa de cualquier tema, promoviendo el pensamiento crítico.</p>	<p>No, porque las TIC, así como nos facilitan el acceso a mucha información, también generan riesgos como el <i>ciberbullying</i> (cuando eres víctima de acoso, amenazas o humillaciones a través de las TIC). Otro riesgo es que personas inescrupulosas crean perfiles falsos y ocultan su identidad para realizar actos indebidos.</p>

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), en general, vienen siendo de gran importancia en todos los campos de la sociedad. Bien utilizadas, nos proporcionan múltiples ventajas para propiciar mejores oportunidades a nivel personal, familiar y social. Sin embargo, hay que estar alertas ante los riesgos que generan.



Luego de leer:

Desarrolla las siguientes actividades en tu cuaderno o en una hoja de reúso. Complementa tu análisis con el recurso "Las redes sociales y su importancia en la educación".

1. ¿Quién considera que las TIC son importantes en la educación?, ¿por qué?

2. ¿Quién considera que el uso de las TIC representa muchos riesgos?, ¿por qué?

3. ¿De qué trata el texto?

4. ¿Qué te llamó la atención del texto?, ¿por qué?

5. Identifica los argumentos que cada persona usó para defender su postura frente a la importancia de las TIC en la educación.

Denis

María Josefa

Recuerda:

Puedes volver a leer el texto las veces que necesites aclarar tus dudas para resolver las preguntas.





Aplica lo aprendido:

Presenta una situación personal, familiar o de tu localidad relacionada con las ventajas de las TIC en la educación y otra en la que se observen los riesgos existentes.

Situación donde se observan las ventajas de las TIC en educación

Situación donde se observan los riesgos de las TIC en educación

Con la información del texto leído y la experiencia vivida, explica la importancia de las TIC en la educación, dando a conocer las ventajas y riesgos existentes.

A partir de la actividad desarrollada, expresa tu opinión sobre el uso responsable de las TIC.

Comparte lo aprendido:

Elabora un cuadro comparativo sobre las ventajas y los riesgos del uso de las TIC en nuestra educación y en nuestra vida diaria.



Cuadro comparativo:

Es un organizador que nos permite identificar semejanzas y diferencias de dos o más objetos o eventos. Se puede leer de forma vertical (columna) y horizontal (filas).



Las TIC nos ayudan mucho, hasta las usamos para jugar.



Bueno, sí... pero a veces las imágenes son tan pequeñas que me cuesta verlas.



Influencia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en nuestra salud

La familia de Paty, durante el aislamiento social por la pandemia, ha permanecido todo el tiempo en casa.

Paty observa que sus hermanos pasan mucho tiempo con los equipos tecnológicos. Piensa que el abuso de estos equipos puede afectar su salud; sin embargo, aún tiene otras dudas. ¿Qué te parece si la ayudamos?

- **Lee lo siguiente:**

Paty ha observado que su hermano Gerson se queja mucho de dolor de muñeca cuando escribe en la computadora. También se ha dado cuenta de que su hermana Liliana ve mucho el celular, por lo que, últimamente, sus ojos están rojos.

Ante esta situación, Paty le pregunta a su mamá: "¿Crees que el uso de los equipos tecnológicos nos estará enfermando?". Su mamá le sugirió que busque información.





Reflexiona sobre las preguntas:

- ¿Cómo los equipos tecnológicos podrían dañar nuestra salud?
- ¿En qué afecta a mi cuerpo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación?
- ¿Cuántas horas diarias se debería usar un equipo tecnológico para que no dañe nuestra salud?

Pregunta de investigación:

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?



- **Organiza tus ideas y escribe tu posible respuesta inicial:**

Para corroborar tu respuesta, elabora un plan de acción que te oriente en la búsqueda de información.

Utiliza tu cuaderno u hoja de reúso para organizar la información:



- Ahora, lee el siguiente texto para recoger datos y analizar los resultados. Puedes emplear otras fuentes de información:

Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación sobre la salud



En esta época de pandemia, las personas han tenido que innovar y aprender a usar mejor los equipos tecnológicos. La necesidad de continuar con nuestras actividades desde casa ha generado que las niñas y los niños reciban clases virtuales y los padres realicen teletrabajo. Los niños y adolescentes menores de 18 años representan, aproximadamente, uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo.

Fuente: Unicef. (2017). Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital (p. 3). <https://www.unicef.org/media/48611/file>

La rutina excesiva de estar conectados a los equipos puede ocasionar algunas enfermedades, como las que te presentamos a continuación:

Síndrome del túnel carpiano

Es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada. Esta se desarrolla en personas con actividades manuales, como la costura, etc.; sin embargo, "También se ha visto esta patología con mayor incidencia en niños y adolescentes por el uso del celular, tabletas y juegos electrónicos".

El Peruano. (22 de febrero de 2021). *¡Atención! Conoce el síndrome del túnel del carpo, mal que afecta a la mano.*

<https://elperuano.pe/noticia/115793-atencion-conoce-el-sindrome-del-tunel-del-carpomal-que-afecta-a-la-mano>



Daños en la audición

Si estás mucho tiempo con audífonos puestos, te arriesgas a sufrir problemas de audición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales.

Fuente: Organización Mundial de Salud. (2015). *Escuchar sin riesgos* (p. 1).

https://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS_Brochure_Spanish_lowres_for_web.pdf



Sobrepeso y obesidad

Entre otras causas, podemos mencionar que, las personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a la computadora y comen continuamente son más proclives al sedentarismo y, por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, que derivan en otros problemas, como diabetes, enfermedades en el sistema circulatorio, entre otros.

Enfermedades oculares

Cuando permanecemos mirando por horas las pantallas de una computadora, celular, tableta o televisor, se reduce el parpadeo de los ojos, lo que puede ocasionar problemas de sequedad de la córnea y fatiga visual. También se pueden presentar casos de miopía, cuando se emplea el dispositivo sin considerar una distancia adecuada.



Riesgos de adicción

Estos riesgos son una realidad en el mundo moderno. Tanto así que deriva en enfermedades catalogadas por los especialistas. Y hay varias: la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso), la ciberadicción (adicción al internet), entre otras.



Lee estas recomendaciones sobre el uso responsable de la tecnología:

No uses celular o tableta a la hora de comer.

Regula el brillo de los equipos tecnológicos.

No lleses el celular a la cama cuando vas a dormir.

Toma pequeños descansos de la computadora si la vas a usar por varias horas.

Limita el tiempo diario de uso de computadoras y celulares.

Programa horas de recreación sin uso de internet.



Edad	Horas
2 años	Ninguna
2-7 años	1-1,5 horas
7-12 años	2 horas
12 a más años	3 horas



Aprende más

Si puedes acceder a información en internet o libros, amplía tus conocimientos buscando los siguientes temas:

Nomofobia

Portatilitis

fatiga visual

¿Sabías que...?

En los adolescentes, el abuso de aparatos electrónicos los lleva a acostarse de madrugada, alterando su ciclo normal de sueño-vigilia, que se encuentra regulado por su reloj biológico y cuya función es iniciar y finalizar el sueño, provocándoles una 'inversión del sueño'; es decir, duermen durante el día y están despiertos por la noche, teniendo como consecuencia alteraciones del estado de ánimo, baja concentración y rendimiento escolar, principalmente.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/349257-minsa-mas-peruanos-tienen-problemas-para-conciliar-el-sueno-debido-a-la-pandemia-por-covid-19>





Responde las preguntas:

Utiliza tu cuaderno u hoja de reúso para organizar la información:

- Estar muchas horas en línea, ¿qué consecuencias puede traer para la salud?
- alguna de estas enfermedades, ¿la has visto en un familiar? Explica.
- ¿Cómo puedes cuidar tu salud ante el uso de la tecnología?

Completa el organizador visual (esquema) con la información analizada. Usa tu cuaderno u hoja de reúso.

Consecuencias para la salud	Recomendaciones para cuidar mi salud
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Sistemas que se pueden dañar en mi cuerpo	¿Qué tema me gustaría investigar más?
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Ahora, con ayuda del organizador visual que completaste, contrasta tu respuesta inicial con lo que acabas de comprender sobre la pregunta de investigación: **¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?**

Mi respuesta inicial	Lo que comprendí después de la indagación
Qué sucedía durante el proceso	



Escribe tus conclusiones:

¿Qué respuesta le darías a Paty sobre la pregunta que investigaste?:

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?

Two horizontal lines for writing conclusions.

- Prepara la información que compartirás con tu familia.
- Comparte en familia tus hallazgos.

Dialoga con tus familiares, compañeras o compañeros y explícales:

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?



Durante el diálogo con tus familiares, puedes explicarles con fundamento científico sobre el uso excesivo de las TIC y pedirles que te formulen preguntas sobre el tema.

Reflexiona sobre lo aprendido:

¿Qué me llamó más la atención?

¿Qué dificultades tuve para entender el tema? ¿Cómo las solucioné?

¿Cómo puedo informar sobre el tema a otras personas?





El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en nuestra convivencia familiar

Observamos las siguientes situaciones que se presentan en las familias cuando están reunidas: ¿Qué está sucediendo? ¿Alguna escena se parece a lo que ocurre con tu familia?



- a. ¿Cómo influyen estas situaciones en la convivencia familiar?, ¿por qué?
- b. ¿Te ha ocurrido alguna situación parecida? Comenta.



Para que puedas responder estas preguntas, lee lo que opinan estas personas:

Las tecnologías de la información y la comunicación nos acercan; por eso, en esta pandemia los negocios y trabajos han podido seguir. Si no, ¿cómo podríamos vivir sin vender nuestros productos?



Pienso que a veces nos alejan, porque pasamos horas sin mirar a quien tenemos delante de nosotros; el teléfono celular nos tiene como “atrapados”, porque estamos enviando y recibiendo mensajes permanentemente.



Pensándolo bien, en mi opinión, nos acercan, porque ¿cómo podríamos comunicarnos si no tuviéramos celular, más aún en esta pandemia? No sabría cómo están mis familiares. El otro día, cuando dejamos a mi tío en el hospital porque se puso muy mal, solo por el teléfono nos comunicábamos con el doctor que lo atendía. Ahora, nos mantienen informados sobre las vacunas o el estado de la pandemia en el país y en el mundo.



Opino que el dilema radica en el buen o mal uso de las tecnologías para la comunicación, ya sea entre los niños, adolescentes, jóvenes o adultos; porque se puede elegir entre pasar horas en las redes sociales o compartir en familia. Si pasamos muchas horas en las redes sociales, nos alejan. Pero si organizamos nuestros tiempos y nos comunicamos con pertinencia para lo que es necesario, entonces nos acercan.





Responde:

En tu familia, ¿qué situaciones similares a las observadas ocurren?

Escribe la situación y las acciones de solución para que las TIC contribuyan en mejorar la convivencia familiar.

Situación



Acciones de solución

Situación



Acciones de solución

Reflexiona:

¿Qué importancia tiene plantear acciones de solución frente a estas situaciones?

¿En qué ayuda a la convivencia familiar?

Recuerda:

En la actividad 1 de esta experiencia, tus familiares se pusieron de acuerdo en usar las TIC para el bienestar de la familia.

Revisa estos acuerdos y responde las preguntas en la siguiente tabla:

Acuerdos	Se cumplió (SÍ o NO)	¿Por qué?



Escribe una opinión que ayude a cumplir los acuerdos de la familia.

Dialoga con tus familiares sobre lo que aprendiste hasta ahora, revisen juntos los acuerdos y explica tu opinión al respecto. Anota sus comentarios y pónganse de acuerdo en alguna propuesta de mejora.

Te invitamos a recordar las situaciones y acciones de solución que propongamos, porque te ayudarán a escribir tu texto de recomendaciones.



Evalúo mi aprendizaje en esta actividad:

Criterios de evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué puedo hacer para mejorar?
Interpreté información sobre las ventajas y riesgos de las TIC para aplicarla en situaciones educativas y de la vida diaria.			
Explicué cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación influye sobre nuestra salud.			
Propuse realizar acciones para que las tecnologías de la información y la comunicación favorezcan la convivencia de mi familia.			

