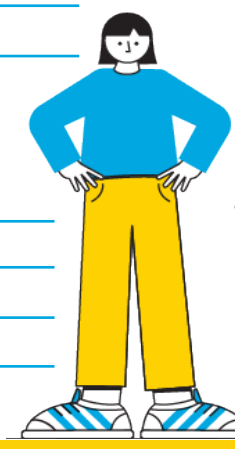
# Uso excesivo de la Tecnología - Nivel 2
## Actividades para Alumnos

## ¡Piénsalo!

**1.¿En qué situaciones podríamos decir que el uso de la tecnología puede ser considerado una conducta de riesgo?**



**2. ¿Qué estrategias se pueden emplear para usar la tecnología con moderación?**

## ¡Cerebritos!

1. **Los estudios demuestran que la capacidad de atención humana ha _____ desde el año 2000.**

   a. disminuido
   b. aumentado

2. La parte del cerebro que almacena los recuerdos se llama _____.

   a. amígdala.
   b. lóbulo frontal.
   c. hipocampo.

3. ¿Cuántas piezas o paquetes de información puede gestionar a la vez la memoria de trabajo del cerebro?

   a. 7
   b. 5
   c. 14
   d. 3

4. La mente está tan enganchada al ritmo frenético que imponen las pantallas que nos hace percibir el «ritmo de la realidad» de nuestra vida diaria como algo lento y aburrido. El efecto se conoce como «_____ de _____»

5. ¿Por qué motivo las compañias de videojuegos contratan a cada vez más científicos especialistas en adicciones y a probadores adolescentes?

   _____
   _____

6. **¿Cuál NO es una estrategia para cuidar el crecimiento del lóbulo frontal y no someterlo a frenazos por un uso excesivo de la tecnología?**

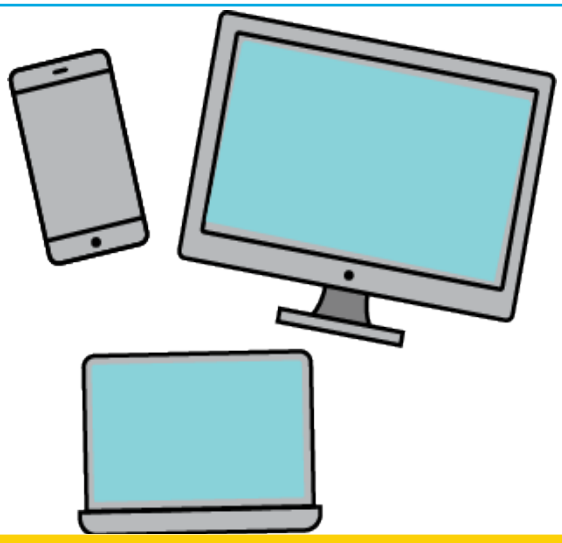
   a. Alternar tiempo de pantalla con tiempo de actividad física y de interacciones en persona cara a cara.
   b. Darle respiros al cerebro para que divague y sueñes despierto.
   c. Particar la comunicación verbal
   d. Jugar a videojuegos 3-4 horas al día.
   e. Practicar el hacer sólo una cosa después de la otra, y hacerla concentrados y hasta el final.

## 1ª Actividad «¡Dibujemos!»:

**Haz un dibujo que ilustre el efecto «cerebro de palomitas».**

## 2ª Actividad «¡Toma nota!»:

**Diario:** **describe las diferencias entre tu «yo real» y tu «yo digital» (con todos los filtros y distorsiones de las redes sociales, etc...). ¿En qué momentos es necesario y bueno usar el «yo real» para relacionarnos con los demás?**

## «Juego ¿Quién se acuerda?»:

**En parejas de dos, cortad un folio en 8 pedazos exactamente iguales y escribid en una cara «Cerebro de palomitas», «Síndrome de Hikikomori», «Hipocampo» y «Generación digital», cada una de las palabras escrita en en dos pedazos de forma que sean cuatro pares. Mezclad los pedazos y ponedlos todos separados y boca abajo. Por turnos, cada jugador levanta un pedazo y acto seguido debe levantar otro, intentado encontrar su par (p.ej. «Hipocampo» e «Hipocampo». Si fallas, se dejan en el mismo sitio, dados la vuelta otra vez. Cuando levantes uno y acto seguido su pareja, a la primera, debes definir el concepto del par que has levantado. Si lo defines bien, te apuntas un punto. Podéis repetirlo varias veces. Gana el que más puntos ha conseguido.**