



Corrección de evaluación 3 trimestre

Colegio Rodolfo Llinas IED

Estudiante: Juliana Romero Guzmán

Curso: 902

Área: Tecnología e informática

Profesor: Javier Gómez

1. El dispositivo electrónico que almacena temporalmente en un circuito, es.

R/ b. El condensado.



2. La fórmula que muestra la imagen adjunta, se aplica específicamente cuando tengo

$$R_{eq} = \frac{R1 * R2}{R1 + R2}$$

R/ c. Dos resistencias en paralelo.

3. María tiene dificultades para manejar su relación con la tecnología y quisiera obtener algunas sugerencias sobre cómo podría mejorar su bienestar digital. ¿En qué orden debería seguir los pasos que a continuación se presentan? 1. Controlar el uso de la tecnología mediante aplicaciones de seguimiento. 2. Decidir qué papel le gustaría que la tecnología desempeñara en su vida 3. Reflexionar sobre sus hábitos digitales mediante algunas preguntas sencillas 4. Realizar pequeños cambios en los hábitos digitales que no se alinean con sus objetivos.

#### COMPRENDER COMO Y CUANDO USAS LA TECNOLOGIA

Traducido y adaptado de:

<https://www.digitallife.org/la-comprension-de-nuestros-habitos-digitales-actilab.org/temas/2234/>

Generar conciencia de nuestros propios hábitos digitales en línea es el primer paso clave que podemos dar para cambiar y mejorar nuestra relación con la tecnología.

¿Cómo puedes volverte más consciente de tus hábitos en línea? Un buen punto de partida para volvernos más conscientes es tomarse un momento para recapacitar sobre algunas preguntas simples:

¿Cómo inviertes tu tiempo en línea? ¿Qué sientes en ese momento? ¿Agrega valor a tu vida? ¿Qué te gustaría cambiar sobre tu propia participación digital?

Ten en cuenta tu nivel de estrés cuando usas tecnología digital.

¿Qué sucede cuando te desconectas por un tiempo? ¿Mi experiencia aquí, en esta aplicación o herramienta, me ayuda a alcanzar el objetivo que deseaba?

Por momentos, estamos tan compenetrados en nuestro propio uso de la tecnología, que no podemos analizar objetivamente lo que estamos haciendo. Por eso, puede resultar útil preguntarle a un amigo cómo ve mis hábitos tecnológicos.

También es importante que, mientras haces esto, desarrolles un sentimiento de autocompasión, para que no seas tan duro contigo mismo ni te juzgues, sino que puedas apreciar realmente dónde te encuentras en tu recorrido y esperes con ansias los próximos pasos.

Cuando queremos hacer un cambio, es fundamental comenzar con una visión.

¿Qué papel me gustaría que la tecnología desempeñara en mi vida? ¿Hay momentos de mi vida en los que me gustaría que los dispositivos no interfirieran? ¿Hay algunos aspectos de la tecnología que me frustran?

Antes de agarrar algún dispositivo, hazte estas preguntas: ¿Cuál es mi intención? ¿Qué es lo que realmente quiero obtener?

Si realmente supervisamos el uso, tendremos un panorama más completo de nuestro día y cómo invertimos nuestro tiempo en estos dispositivos.

Hay muchas herramientas que te permiten hacer esto. Por ejemplo, el Panel de control de aplicaciones de Google te indica exactamente cuánto tiempo pasas en cada una de las aplicaciones. También hay otras herramientas fantásticas que puedes usar para ser más consciente de tus hábitos en línea, como Siempre, Space o RescueTime.

Si tienes un objetivo definido y una visión clara, también puedes ser más compasivo contigo mismo, lo que te motivará en cada paso de tu recorrido.

Si nos volvemos más conscientes de cómo usamos la tecnología y hacemos algunos cambios pequeños, realmente podremos disfrutar de los beneficios que la tecnología nos brinda y minimizar algunos de los desafíos y las frustraciones que nos causa estar constantemente conectados en nuestros dispositivos digitales.

R/ c. 3,2,1,y 4

4. José realiza varias tareas al mismo tiempo en diversos dispositivos a fin de mantenerse al tanto de todo lo que sucede en su casa y trabajo. En ocasiones, eso lo hace sentir abrumado. ¿Cómo se beneficiaría José si tuviera una relación más saludable y equilibrada con la tecnología?

- a. Podría estar mas enfocado y seria mas productivo si no se viera interrumpido por sus dispositivos.
- b. Usaría menos espacio de almacenamiento en la memoria de sus dispositivos y necesitaría menos aplicaciones.
- c. Participarían mas en las conversaciones de las personas que lo rodean.
- d. Necesitaría un solo dispositivo para estar al tanto de lo que sucede en su casa y trabajo .

R/ e Ay C.

F B y D.

**BENEFICIOS DE DESARROLLAR UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA TECNOLOGÍA**

Tarjetas y adaptado de:  
<https://brainiacdigital.es/brainiacdigital.com/brainiacdigital/como-digital-es-una-buena-idea-2229>

Si adquieres más control sobre tus propios hábitos tecnológicos, podrás disfrutar de todos los beneficios de la tecnología.

Tener una relación saludable y equilibrada con la tecnología ofrece diversos beneficios.

En el lugar de trabajo, puede ayudarnos a enfocarnos y comprometernos más. Al estar más presentes, podemos ser más productivos y eficaces en nuestras tareas.

En ocasiones, pensamos que nuestros dispositivos pueden ayudarnos a realizar varias tareas al mismo tiempo, pero esto tiene algo de mito. Muchas investigaciones demuestran que, de hecho, disminuye significativamente nuestras capacidades cognitivas. Las personas no están plenamente atentas cuando pasan de una pantalla a la otra.

Piensa en la cantidad de notificaciones que recibes todo el tiempo y con qué facilidad te distraes. Esto puede medirse desde un punto de vista químico, por lo que sabemos que los niveles de dopamina aumentan cuando revisamos nuestras notificaciones y correos electrónicos.

De acuerdo con las investigaciones, las notificaciones de correo electrónico sin control distraen a los trabajadores y, cada vez que un trabajador se distrae, demora hasta 25 minutos en volver a enfocarse en la tarea que estaba realizando en un principio.

Cuando se trata de nuestras relaciones, ya sean laborales o personales, dejar de lado la tecnología a veces puede ayudarnos a estar completamente presentes y conectados con las personas que nos rodean.

Algunas investigaciones demuestran que, cuando los teléfonos interfieren en una conversación, las personas sienten que la calidad del diálogo es más baja y que hay una falta de empatía de parte de la persona que está enfrente.

El mejor regalo que puedes hacer a otro ser humano es darle toda tu atención. Desconectarse es muy importante para estar en contacto con tu propio cuerpo y emociones; te ayuda a dormir mejor, disminuye los niveles de estrés y ansiedad y te permite estar más feliz.

Por eso, es fundamental que, en ocasiones, nos tomemos un descanso y nos desaceleremos, para que podamos ser muy eficaces cuando decidamos participar en línea.

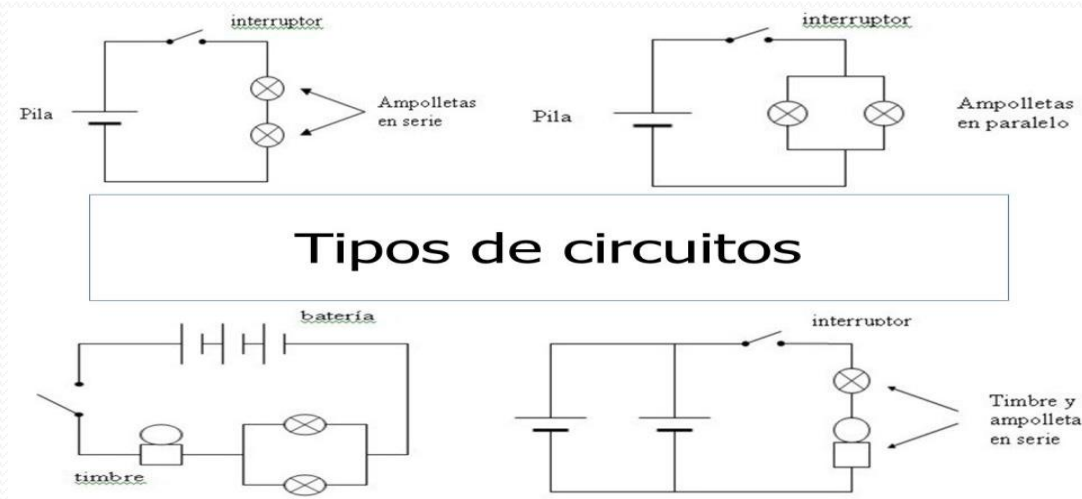
Así que no temas tomarte un descanso de vez en cuando, para volver a conectarte de forma más consciente.

5. Rellena los huecos.

La **tecnología** resuelve **problemas** a trves del diseño y la construcción de productos tecnológicos los cuales se pueden clasificar en 3 grandes grupos **artefactos** **procesos** y **sistemas** tecnológicos

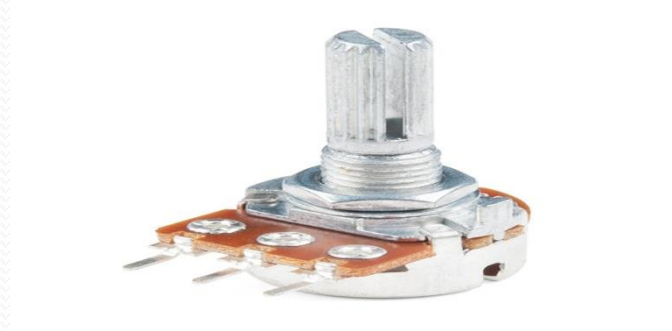
6. Rellena los huecos.

Los cuatro tipos de **circuitos** electricos basicos son: **mixto**  
**paralelo** **simple** y **serie**

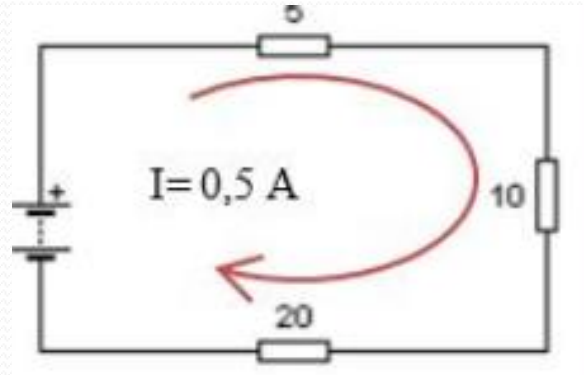


7. La resistencia que varia su valor por medio de un eje movil es.

R/ a Potenciometro.



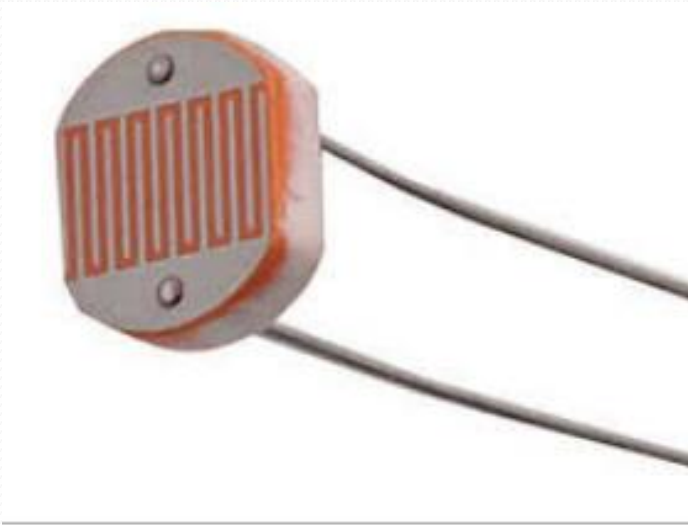
8. La resistencia equivalente del circuito que muestra la imagen adjunta es de  ohmios y el  de las fuentes es de  voltios.



9, La resistencia es:

R/ c. Dispositivos que limitan y regulan la corriente electrica en un circuito.

9. El dispositivo que muestra la imagen adjunta.



R/ C. Su valor depende de la mayor o menor intensidad de luz que incide sobre su superficie y se llama foto resistencia.

10. Samuel pasa gran parte de su día en línea y se da cuenta de que eso está afectando la relación con sus amigos. ¿Cómo puedes presentarle la idea del bienestar digital?

- a. El bienestar digital consiste en dividir en partes iguales el tiempo que pasamos con nuestros amigos y con la tecnología.
- b. El bienestar digital consiste en entablar y mantener una relación saludable y equilibrada con la tecnología
- c. El bienestar digital consiste en obtener los beneficios de la tecnología sin las distracciones no deseadas
- d. El bienestar digital consiste en utilizar la tecnología como nuestro principal de comunicación
- e. A y C
- f. R/ b Y c
- g. C Y d

#### BIENESTAR DIGITAL

Tomado y adaptado de:

<https://learn.digital.withpeople.com/paradedigital/courses/digital-wellbeing/lesson/221>

Debido a que la mayoría de nosotros pasa mucho tiempo en línea actualmente, es más importante asegurarnos de que la tecnología nos ayude a mejorar nuestras vidas en lugar de distraernos de ella.

A medida que pasamos más y más tiempo en línea, es más importante asegurarnos de que la tecnología mejore nuestras vidas en lugar de distraernos de ella.

La tecnología está en todas partes y evoluciona muy rápido. Nos otorga un nivel de acceso increíble a la información, a formas de colaboración y a maneras de mantenernos en contacto con los demás.

Tenemos un dispositivo pequeño, nuestro celular, que probablemente se haya convertido en el símbolo de la revolución tecnológica que estamos viviendo. El tiempo promedio que un adulto estadounidense destinará a consumir medios en línea es de aproximadamente 6 horas por día. El adulto promedio revisa su teléfono celular unas 50 veces por día y los adultos más jóvenes lo hacen con aun más frecuencia: unas 80 veces.

En pocas palabras, está redefiniendo lo que somos como raza humana. Creo que, para muchos de nosotros, la relación con nuestro teléfono se ha convertido en un desafío. Las personas están comenzando a hacer más preguntas sobre la calidad del tiempo que pasamos en línea.

¿Cuánto de ese tiempo está bien invertido? ¿Cuánto de ese tiempo agrega valor a nuestra vida?

Las respuestas a estas preguntas, por supuesto, son algo puro y únicamente personal. ¿Qué es el bienestar digital? El bienestar digital consiste en desarrollar y mantener una relación saludable con la tecnología. Se trata de buscar formas de aprovechar la tecnología para que nos ayude a alcanzar nuestros objetivos, en lugar de distraernos, interrumpirnos o interponerse. Tener el control de la tecnología nos permite aprovechar todo su potencial y disfrutar de todos sus beneficios.

11. Rellena los huecos:

Es una resistencia eléctrica la tolerancia es la variación de valor en ohmios que puede tener por encima o por debajo con respecto a su valor teórico.

