

5 GRADO SECUNDARIA



ATIPAY ÑAWINCHASPA

Chincheros lee



EDUCAR EN LA ERA DIGITAL
O CÓMO APROVECHAR EL LADO LUMINOSO
DEL PRESUNTO ENEMIGO



LECTURA N° 3
Junio 2025



¡En Chincheros vamos con todo! ¡Vamos con ATIPAY! ¡Vamos a ser los mejores!

Lectura para 5to grado nivel Secundaria

Educar en la era digital o cómo aprovechar el lado luminoso del presunto enemigo

Un estudio realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale, en el año 2009, ya señalaba, de manera alarmante, que los jóvenes estaban expuestos a las nuevas tecnologías (televisión, videojuegos, internet, equipos móviles, entre otros) aproximadamente 45 horas semanales.

No es difícil intuir que esta situación ha empeorado con el paso del tiempo, al punto de que hoy se habla constantemente de la adicción a las nuevas tecnologías. Han surgido distintos términos que expresan los riesgos a los que se enfrentan los usuarios, tales como: *nomofobia* (adicción al móvil), *ciberbullying* (acoso a través del teléfono o la red), *phubbing* (sentirse ignorado por la pareja, algún familiar o amigo que está centrado en su móvil) y *fomo* (miedo a perderse algo que aparece en las redes sociales o a quedar excluido de eventos convocados por estos medios), entre otros.

Por su parte, la Asociación Americana de Psiquiatría ha revelado una serie de indicadores relevantes, ya que permiten identificar cuándo se está haciendo un uso dañino y adictivo de las nuevas tecnologías. Estos incluyen: privarse del sueño; descuidar actividades importantes para el desarrollo personal, familiar, académico y de salud; recibir quejas por el uso excesivo de internet; pensar constantemente en la red y molestarse cuando esta falla o no se tienen datos para

navegar; mentir sobre el tiempo de navegación o uso de videojuegos; reaccionar con euforia frente a la computadora o a cualquier dispositivo móvil, entre otros. Diversos estudios también han vinculado el uso indebido de las nuevas tecnologías con aislamiento, distorsiones cognitivas, sobrecarga sensorial, hiperestimulación, poca tolerancia a





la frustración y al autocontrol, e inhibición social, por mencionar algunas consecuencias.

No obstante, más que intentar desterrar al presunto enemigo, es necesario apostar por el equilibrio y el sentido común, y sacar el mayor provecho de estas herramientas, que han pasado a ocupar un lugar fundamental en las sociedades modernas y en la educación de los jóvenes. Por ello, es imprescindible utilizar las nuevas tecnologías de la comunicación para potenciar el aprendizaje y la creatividad. Esto se puede lograr recurriendo a programas y juegos que fortalezcan la memoria, el cálculo mental y la atención, y aprovechando su estímulo para mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Asimismo, se recomienda tomar medidas para afrontar los indicadores mencionados, tales como: informar a los jóvenes sobre los riesgos para el cerebro de una exposición prolongada a las nuevas tecnologías; negociar democráticamente el tiempo de uso; fomentar el compromiso ético y el respeto por los horarios y otras actividades; adecuar los contenidos y juegos a la edad; promover su uso académico para presentaciones e investigaciones; colocar la computadora en un lugar visible para ser supervisada por los adultos; respetar las edades establecidas para cada red social; compartir tiempo en familia y realizar actividades que involucren a todos sus miembros; usar la televisión con moderación, e incentivar las relaciones sociales reales.

COMPRENSIÓN DEL TEXTO:

Luego de leer el texto responde las preguntas ingresando a este cuestionario:

<https://forms.gle/fw4mffRL48zvQRdK6>



NIVEL LITERAL

- 1. ¿Cuántas horas semanales pasaban los jóvenes expuestos a nuevas tecnologías según el estudio de Yale?**
 - a) 25 horas



- b) 45 horas
- c) 30 horas
- d) 15 horas

2. ¿Qué significa el término "nomofobia" según el texto?

- a) Adicción al internet
- b) Adicción al móvil
- c) Miedo a los videojuegos
- d) Aislamiento social

3. ¿Qué organización reveló indicadores sobre el uso adictivo de las tecnologías?

- a) OMS
- b) Unicef
- c) Asociación Americana de Psiquiatría
- d) Ministerio de Educación

4. ¿Cuál de los siguientes NO es un indicador del uso adictivo de las tecnologías, según el texto?

- a) Dormir más de 10 horas
- b) Mentir sobre el tiempo de navegación
- c) Descuidar la salud
- d) Molestarse si no hay conexión

5. ¿Qué término se refiere al miedo de quedar excluido de algo en redes sociales?

- a) Nomofobia
- b) Phubbing
- c) Fomo
- d) Cyberbullying

6. ¿Qué consecuencias se mencionan por el uso indebido de las tecnologías?

- a) Mayor empatía
- b) Aislamiento
- c) Mejora de relaciones sociales
- d) Mayor concentración



7. ¿Qué tipo de programas se recomienda utilizar para potenciar la creatividad?

- a) De edición de imágenes
- b) Juegos y programas que fortalezcan memoria y atención
- c) Redes sociales
- d) Plataformas de mensajería

NIVEL INFERENCIAL

8. ¿Por qué se dice que los jóvenes están en riesgo al usar excesivamente las tecnologías?

- a) Porque los adultos no las entienden
- b) Porque disminuye su capacidad de adaptación
- c) Porque hay consecuencias psicológicas y sociales negativas
- d) Porque ya no ven televisión

9. ¿Qué se puede inferir del papel de las familias en el uso de la tecnología?

- a) No deben intervenir
- b) Son las principales responsables del mal uso
- c) Deben supervisar y promover un uso equilibrado
- d) Solo deben controlar los videojuegos

10. ¿Cuál sería una señal de advertencia del uso excesivo de tecnología?

- a) Estudiar con la computadora
- b) Molestarse cuando no hay conexión
- c) Usar el móvil para escuchar música
- d) Enviar mensajes a amigos

11. ¿Por qué se recomienda colocar la computadora en un lugar visible?

- a) Para evitar robos
- b) Para facilitar la conexión
- c) Para supervisar el uso de los jóvenes
- d) para mejorar el sonido

12. ¿Qué sugiere el texto sobre el uso académico de las tecnologías?

- a) Debe limitarse solo a los exámenes
- b) Es mejor no usar tecnología en clase



- c) Debe incentivarse en presentaciones e investigaciones
- d) Solo debe usarse para tareas manuales

13. ¿Cuál sería una medida efectiva para reducir la adicción a la tecnología?

- a) Prohibir su uso total
- b) Promover su uso sin control
- c) Negociar democráticamente los tiempos de uso
- d) Permitir el uso ilimitado en vacaciones

14. ¿Por qué se insiste en la sincronización de juegos según la edad?

- a) Porque algunos juegos no son divertidos
- b) Porque así se evita el aburrimiento
- c) Porque cada edad tiene necesidades distintas
- d) Porque lo exige el gobierno

15. ¿Qué indica el hecho de que los jóvenes mientan sobre su tiempo de navegación?

- a) Que tienen buena imaginación
- b) Que están ocultando un problema
- c) Que son responsables
- d) Que se aburren fácilmente

16. ¿Qué relación se establece entre la tecnología y las habilidades cognitivas?

- a) Solo produce dependencia
- b) Ayuda a desarrollar habilidades si se usa adecuadamente
- c) No tiene impacto alguno
- d) Disminuye todas las capacidades mentales

NIVEL CRÍTICO

17. ¿Estás de acuerdo con que la tecnología puede ser un aliado en la educación? ¿Por qué?

.....



.....

.....

18. ¿Qué riesgos sociales podrías observar en tus compañeros por el uso excesivo del celular?

.....

.....

.....

19. ¿Qué acciones concretas propondrías en tu colegio para promover el uso responsable de la tecnología?

.....

.....

.....

20. ¿Crees que los adultos están suficientemente informados para guiar a los jóvenes en el uso de la tecnología? ¿Por qué?

.....

.....

.....