



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Secretaría de Educación Pública  
Subsecretaría de Educación Media Superior  
Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico

**EDIEMS**

Evaluación Diagnóstica al Ingreso a la  
Educación Media Superior

**Caso 2**

# **Manual del estudiante**

**Estudio de caso**

**“Impacto de las redes sociales  
en las y los jóvenes”**



**2022-2023**



## Directorio

**Delfina Gómez Álvarez**

Secretaría de Educación Pública

**Juan Pablo Arroyo Ortiz**

Subsecretario de Educación Media Superior

**Silvia Aguilar Martínez**

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

**María de los Ángeles Cortés Basurto**

Directora General del Bachillerato

**Rafael Sánchez Andrade**

Director General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios

**Guillermo Antonio Solís Sánchez**

Director General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

**Rolando de Jesús López Saldaña**

Director General de Centros de Formación para el Trabajo

**Luis Fernando Ortiz Hernández**

Director General de Centro de Enseñanza Técnica Industrial

**Enrique Kú Herrera**

Director General del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

**Víctor Sánchez González**

Director General del Colegio de Bachilleres

**Margarita Rocío Serrano Barrios**

Coordinadora de ODES de los CECyTES



## Contenido

Presentación.....	1
<b>Día 1</b>	
Sesión 1 Matemáticas.....	3
Sesión 2 Entorno social.....	17
Sesión 3 Ciencias naturales.....	28
<b>Día 2</b>	
Sesión 4 Español.....	38
Sesión 5 Entorno social.....	48
Sesión 6 Ética.....	59
<b>Día 3</b>	
Sesión 7 Matemáticas.....	67
Sesión 8 Ética.....	73
Sesión 9 Ciencias naturales.....	84
<b>Día 4</b>	
Sesión 10 Español.....	98
Sesión 11 Ciencias naturales.....	107
Sesión 12 Matemáticas.....	120
<b>Día 5</b>	
Sesión 13 Español.....	127
Sesión 14 Ética.....	136
Sesión 15 Entorno social.....	145
Anexos.....	154



## Presentación

La Subsecretaría de Educación Media Superior a través de la Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico (COSFAC), impulsa la Evaluación Diagnóstica al Ingreso a la Educación Media Superior (EDIEMS), como una estrategia que permite conocer e identificar los aprendizajes y conocimientos en las áreas de Español, Matemáticas, Entorno social, Ciencias naturales y Ética.

En este sentido, el propósito del curso propedéutico es el fortalecimiento de aprendizajes, que permiten la adquisición de elementos académicos para transitar tu bachillerato con mayor éxito.

### Estructura del curso

Días																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Aplicación del Instrumento Test	Actividades de integración	CASO 1 Español Matemáticas Entorno social Ética Ciencias naturales				CASO 2 Matemáticas Entorno social Ciencias naturales Español Ética				CASO 3 Ciencias naturales Español Ética Matemáticas Entorno social				Aplicación del Instrumento Postest					
																		CURSO PROPEDÉUTICO Sesiones de 80 minutos por área	

### Rol del estudiante

Durante tu participación en este curso se espera que manifiestes actitudes y valores como:

- ✓ Respetarte a ti misma (o) y a los demás.
- ✓ Expresarte y comunicarte correctamente.
- ✓ Conducirte a partir de valores.
- ✓ Participar activamente.
- ✓ Interés en cada una de las sesiones.
- ✓ Responsabilidad ante las actividades.
- ✓ Trabajar colaborativamente.
- ✓ Iniciativa.
- ✓ Puntualidad.



**Descripción iconográfica:**

A fin de ilustrar mejor los espacios de trabajo y actividades, se emplea la siguiente iconografía:



Tiempo



Para aprender más



Indicación



Recuerda que...



Actividad individual



Trabajo en casa



Trabajo en equipo



\*Investigación



Plenaria



Material para sesión



Reforzamiento de aprendizajes



## DÍA 1 Sesión 1



- » Participa en la lectura en plenaria del siguiente planteamiento e infografía y realiza las actividades que se plantean:

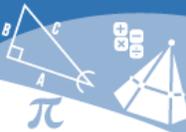
### Impacto de las redes sociales en la salud

Las redes sociales forman parte de nuestra vida; Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram han revolucionado la manera de conectar entre nosotros y son utilizadas por una de cada cuatro personas en todo el mundo.

Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea. ¿Pero hemos valorado suficientemente qué riesgos supone?

La mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. Precisamente por ello, es necesaria una mayor comprensión del impacto de las redes sociales en los jóvenes, poniendo especial interés en cómo éstas pueden afectar a su salud mental.

Sant Joan de Déu. (2021, 13 marzo). Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. FAROS. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>



# 3 de cada 10 usuarios **ADICTOS** a las **REDES** **SOCIALES**

Cada vez más personas están siendo atrapadas por las redes sociales, ya que tres de cada 10 usuarios de entre 15 a 25 años que usan Twitter o LinkedIn confesaron ser adictos a éstas, de acuerdo con la Sociedad Mexicana de Autores de las Artes Plásticas (Somaap)

  
**ADICTOS A LAS  
REDES SOCIALES**

**3** de cada **10** usuarios  
**Entre 15 y 25 años**

  
**54%**  
**Hombres**

SEXO

  
**46%**  
**Mujeres**

  
**TIPOS DE  
CLASE ECONÓMICA**

**A, B, C Y D+.**  
**85% de los adictos**

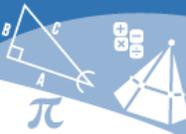


## SÍNTOMAS DEL ADICTO

-  Pérdida de control del uso de redes sociales
-  Episodios de uso compulsivo con gran inversión de tiempo y energía
-  Daño o progresivo de la calidad de vida
-  Postergan labores por estar en las redes
-  La usan pese al daño familiar o así mismo
-  Gran ansiedad si no se encuentra conectado
-  Fantasías o sueños acerca de las redes

**ntmx** Diseño y Arte: Oscar Aguilar  
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes

Fuente: Notimex,  
Sociedad Mexicana de Autores de las Artes Plásticas (Somaap)



➤ Contesta las preguntas

¿Qué opinas sobre el planteamiento?

---

---

¿Hemos valorado suficientemente qué riesgos supone el fomento de las redes sociales on-line?

---

---

➤ Participa en la lluvia de ideas y llena el siguiente cuadro con los riesgos y ventajas que consideren al respecto.

Riesgos	Ventajas

¿Qué necesitan para acceder a las redes sociales on-line?

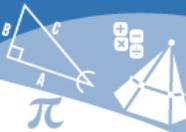
---

---

¿Qué medios se requieren para el acceso a estas?

---

---



## Primero lo primero, ¡hablemos sobre el internet!

### Índices Usos de Internet

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), ofrecen un amplio acceso a diversas plataformas de servicios y brindan nuevos recursos para adquirir nuevos conocimientos, para aprender sobre el cuidado de la salud, o bien, sumarse a la nueva economía, entre otras actividades.

La telefonía móvil promueve el sentido de inclusión, pertenencia y cercanía entre los miembros de una familia. Internet es una valiosa herramienta de apoyo a la educación y la investigación, al facilitar, por ejemplo, la consulta remota de los catálogos bibliográficos de casi cualquier biblioteca. La computadora permite la creación de documentos electrónicos con una versatilidad inusitada, o el procesamiento de datos en volúmenes anteriormente inmanejables.

INEGI. (2022). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2021. Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Dirección General de Estadísticas Económicas, Dirección General Adjunta de Encuestas Económicas. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/771>



➤ Contesta las siguientes interrogantes.

1.- ¿Cuánto tiempo permaneces conectado a internet por día?

---

---

2.-Menciona algunas consecuencias o daños que provoque a tu salud el estar conectado a internet:

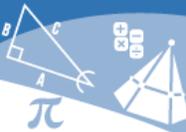
---

---

3.-Cita tres ejemplos de beneficios que adviertes en el uso de internet:

---

---



➤ Participa en la plenaria para realizar la siguiente actividad.

Completa el siguiente cuadro con la información obtenida de las preguntas anteriores; escribe el número de frecuencia de las respuestas obtenidas en el grupo.

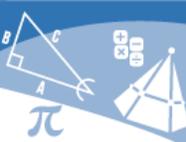
Usos del Internet			
Beneficios		Consecuencias	
Comunicación	5	Ciclo de sueño	6
Trabajo	8	Problemas de vista	15
Compras	7	Mala alimentación	4
		Irresponsabilidad	5
Total	20		30

Recuerda que...

**Razón:** Es la comparación de magnitudes o valores que se expresan como un cociente.

En la siguiente tabla indica la razón que representa cada actividad con respecto al total.

Actividad	Frecuencia de la actividad	Razón que representa respecto al total
Comunicación	5	5/50
Total:		



¿Cuál razón fue mayor?

---

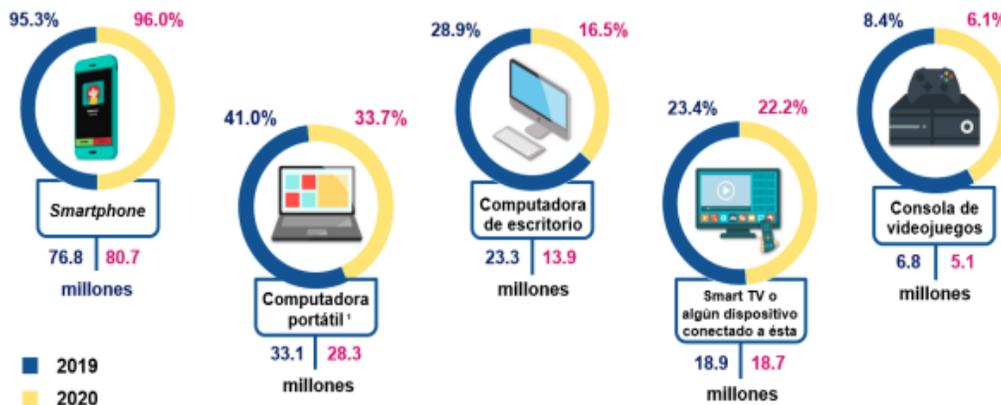
¿Qué propones para equilibrar beneficios y consecuencias en el uso del internet?

---



En plenaria analiza la información y contesta las preguntas individualmente.

**Usuarios de internet según equipo de conexión, 2019 y 2020**



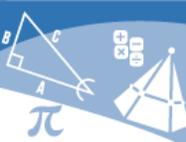
Nota: Los usuarios pueden utilizar más de un equipo para conectarse a Internet.  
<sup>1</sup>Incluye a los usuarios de laptop y/o Tablet.

INEGI. (2022). En México hay 84.1 millones de usuarios de Internet y 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares: ENDUTIH 2021. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)

Según los datos proporcionados en el gráfico, ¿cuál es el dispositivo más conectado a internet en 2019 y 2020?

---

---



Con los datos proporcionados en el gráfico, ¿cuál es el dispositivo menos conectado a internet en 2019 y 2020?

---

---

¿Dispones de conexión a Internet en el hogar?

---

---

¿Qué dispositivo utilizas para conectarte a internet y que actividad realizas?

---

---

En los últimos tres meses, ¿has usado redes sociales?

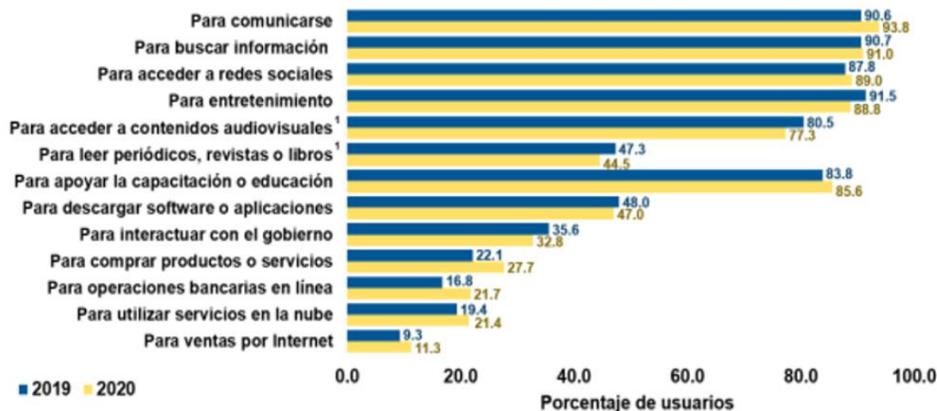
---

---



➤ Analiza la información del siguiente gráfico desarrollado por el INEGI.

**Usuarios de internet por tipo de uso, 2019 y 2020**



INEGI. (2022). En México hay 84.1 millones de usuarios de Internet y 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares: ENDUTIH 2021. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)



Intégrate a un equipo de cinco o seis personas.



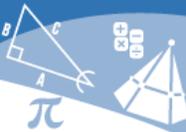
➤ Concentra la información personal sobre la forma en la que utilizas el Internet, considerando los tipos de uso del gráfico. Concentra la información del equipo en la siguiente tabla.

Usuarios de internet por tipo de uso		
Equipo de trabajo		
	Frecuencia	Porcentaje
Para comunicarse		
Para buscar información		
Para acceder a redes sociales		
Para entretenimiento		
Para acceder a contenidos audiovisuales		
Para leer periódicos, revistas o libros		
Para apoyar la capacitación o educación		
Para descargar software o aplicaciones		
Para interactuar con el gobierno		
Para comprar productos o servicios		
Para operaciones bancarias en línea		
Para utilizar servicios en la nube		
Para ventas por internet		
TOTAL		

➤ Concentra la información de todos los equipos y completa la siguiente tabla.

F= Frecuencia

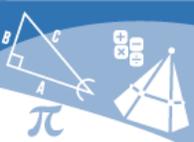
P= Porcentaje



Usuarios de internet por tipo de uso										
Uso de Internet	Grupo									
	Equipo 1		Equipo 2		Equipo 3		Equipo 4		Equipo 5	
	F	P	P	P	F	P	F	P	F	P
Para comunicarse										
Para buscar información										
Para acceder a redes sociales										
Para entretenimiento										
Para acceder a contenidos audiovisuales										
Para leer periódicos, revistas o libros										
Para apoyar la capacitación o educación										
Para descargar software o aplicaciones										
Para interactuar con el gobierno										
Para comprar productos o servicios										
Para operaciones bancarias en línea										
Para utilizar servicios en la nube										
Para ventas por internet										



Intégrate a un nuevo equipo colaborativo de seis integrantes:



➤ Redacta en equipo cuál es el uso de internet con mayor porcentaje y cuál fue el de menor porcentaje, escribiendo una breve explicación del por qué se presenta esta situación.

---

---

---

---

➤ Por equipo concentra la información del tiempo que se conectan a internet en la siguiente tabla y realiza los cálculos.

Alumno\ tiempo	Tiempo conectado a internet (Horas al día)			
	Al inicio de cursar la secundaria	Al Finalizar la secundaria	Horas al día	
			Que disminuyó	Que aumentó
Equipo 1	$3 \times 6 = 18$	$10 \times 6 = 60$	0	32
Equipo 2				
Equipo 3				
Equipo 4				
Equipo 5				
Equipo 6				
Equipo 7				

De acuerdo con los cálculos realizados.

¿Qué equipo aumentó y disminuyó las horas al día conectadas a Internet?

---

---

¿Consideras que es adecuado el tiempo que actualmente pasan tú y tus compañeros en internet?

---

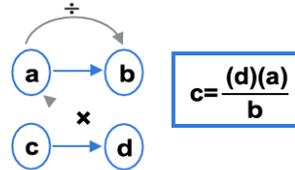
---

➤ Compara tus resultados con tus compañeros de equipo y en caso de no coincidir revisen cómo llegaron al resultado.



Recuerda que...

Un porcentaje se puede determinar como proporción directa. Se relacionan dos magnitudes en las que al aumentar una también aumenta la otra y viceversa.



➤ Revisa el siguiente comunicado emitido por el INEGI, para completar los datos solicitados de manera individual.



**COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 258/22**  
**16 DE MAYO DE 2022**  
**PÁGINA 1/7**

**ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL DEL INTERNET (17 DE MAYO):**  
**DATOS NACIONALES**

- En 2020, 72.0% de la población mexicana (84.1 millones de personas) usó internet, según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares.
- El 60.6% de los hogares en México contó con acceso a internet (un total de 21.8 millones de hogares).

INEGI. (2022). En México hay 84.1 millones de usuarios de Internet y 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares: ENDUTIH 2021. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)

¿Cuál era el total de la población que fue encuestada?

---

---

¿Qué porcentaje de hogares en México **no contó** con acceso a Internet?

---

---

¿A cuántos millones de hogares en México representa el porcentaje que **no contó** con acceso a Internet?

---

---



Lee el siguiente texto y realiza la actividad de forma individual.

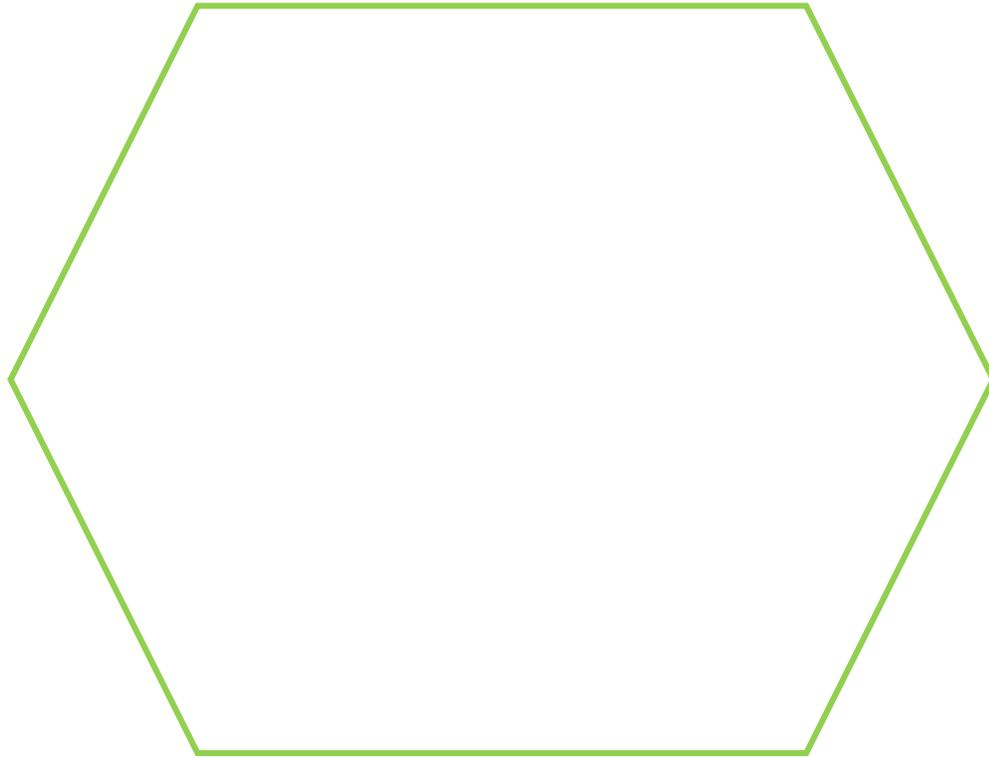
A medida que la popularidad de Internet ha aumentado con los años, también el número de personas que dependen de manera cotidiana. Muchas personas usan Internet para mantenerse en contacto con amigos, familiares y eventos actuales. Otros simplemente pasan los días antes de la invasión digital. Para bien o para mal, Internet ha cambiado la forma en que viven muchas personas.

Pocos son los que niegan la importancia que el Internet tiene en la vida cotidiana. Las personas de todas las edades lo utilizan para buscar información, comunicarse, entretenerse y atender asuntos financieros. Los adolescentes no son una excepción. Debido a que la mayoría de los adolescentes tienen acceso a Internet, ya sea en el hogar, la escuela, la biblioteca pública o en su teléfono móvil, los padres deben estar conscientes de cómo el uso excesivo o su abuso puede afectar negativamente a sus hijos adolescentes.

Dutta, P. (s.f.). Las ventajas de un certificado digital.  
Disponible en: [https://techlandia.com/ventajas-certificado-digital-hechos\\_101498/](https://techlandia.com/ventajas-certificado-digital-hechos_101498/)



➤ Clasifica los efectos positivos y negativos del internet y coloca en el perímetro de la siguiente figura geométrica los efectos positivos y en el área los efectos negativos.



**Violencia cibernética**

**Acceso a la información de masas**

**Ciclo de sueño**

**Tiempos y riesgos**

**Comunicación a larga distancia**

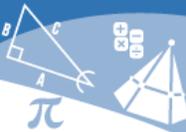
**Mala alimentación Depredadores en línea**

**Comunicación para personas con discapacidad**

**Comunicación a larga distancia**

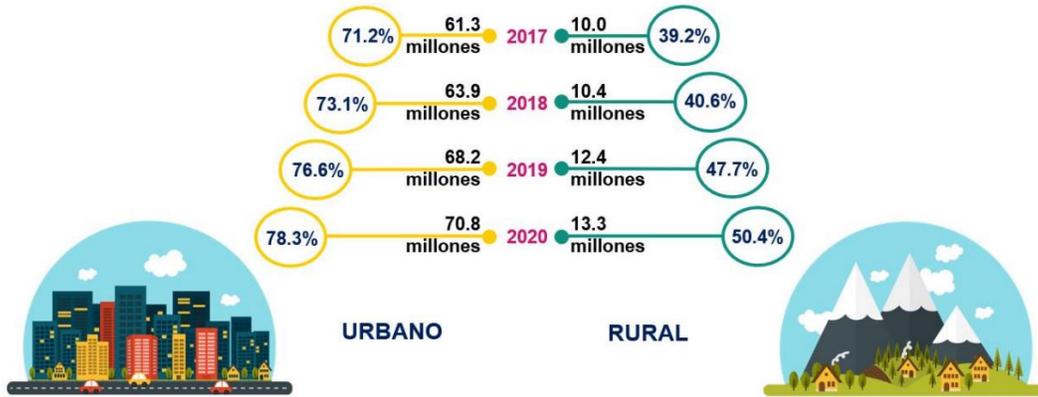
**Menos comunicación cara a cara**

**Correo electrónico**



➤ Analiza la siguiente información publicada por el INEGI, para contestar los cuestionamientos planteados.

**Distribución de usuarios de internet en ámbito urbano y rural, 2017-2020**



Nota: Porcentajes calculados respecto de la población de seis años o más, según ámbito urbano y rural.

Activar Window

Fuente: INEGI. (2021, 22 junio). [Imagen]. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)

¿En qué año se presentó la menor diferencia entre el ámbito urbano y rural?

---

---

¿De cuántos millones de usuarios es esta diferencia?

---

---

¿A cuántos puntos porcentuales corresponde esta diferencia?

---

---



### Día 1 sesión 2

En la sesión anterior pudiste observar los porcentajes del uso de Internet en la actualidad respecto a la ciudad y al entorno rural.

➤ Responde lo siguiente:

¿Qué factores determinan el uso de Internet en los centros urbanos y rurales?

---

---

---

---

---

El Internet se introduce en México en 1989 y son algunos centros universitarios los primeros en utilizarlo, desde entonces, con el avance de la tecnología, su uso se ha potencializado y llegado a muchos hogares mexicanos. El Internet se puede ver actualmente como una necesidad, pero no es un servicio que pueda llegar a todos los hogares.



➤ Participa en la dinámica en plenaria que va a dirigir tu profesor (a) y, posteriormente, responde lo que se te solicita.

### **Del rancho al Internet**

*Carlos Monsiváis*

La moda y la gran necesidad en América Latina de hoy es la tecnología de punta, el estar al día en informática, el renovarse según los ritmos y demandas estructurales de la globalización. Una palabra: Internet, resume preocupaciones y obsesiones, y se ofrece como la deidad inapelable, la gran comunidad virtual de la reducción y las ampliaciones del mundo.

[...] El pasado disminuye y el porvenir se agiganta. El subcomandante Marcos, en la Selva Lacandona, usa el Internet para que su movimiento no se aisle, y no se sujete a las veleidades de la censura. Si todavía en rigor son poquísimos los que viajan del rancho al Internet, no cabe duda que serán muchísimo menos los que viajen del Internet al rancho... El Internet, a escala individual, es el símbolo de la práctica de la globalización, del leer en la mañana los contenidos de las principales publicaciones



del mundo, [...] ¿Y qué hacen los habitantes de los ranchos (en la versión de pobreza rural de México y de pobreza urbana de Venezuela o Colombia)? [...]

Monsiváis, C. (1999). Del rancho al Internet. México: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Disponible en:  
[https://nomadasyrebeldes.files.wordpress.com/2010/03/del\\_rancho\\_al\\_Internet-monsivais.pdf](https://nomadasyrebeldes.files.wordpress.com/2010/03/del_rancho_al_Internet-monsivais.pdf)

¿Qué es la globalización? ¿Por qué consideras que el Internet se vincula con este proceso?

---

---

---

---

---

A continuación, llena el siguiente cuadro con las ventajas que tiene el uso del Internet en el proceso de globalización:

Considerando el ejercicio anterior, reflexiona sobre las **desventajas** que tiene para la población rural no contar con acceso a Internet y llena el siguiente cuadro, considera los **efectos** que pueden tener en su desarrollo social:

Desventajas	Efectos



¿Por qué consideras que las comunidades rurales tienen menos acceso a este servicio?

---

---

---

El texto menciona al Subcomandante Marcos. ¿Sabes quién es? ¿Qué relación tiene con el tema en cuestión?

---

---

---



El Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN) es una organización político-militar, formada mayoritariamente por indígenas de los grupos tzeltal, tzotzil, chol, tojolabal y mam del Estado de Chiapas, cuya existencia se conoció públicamente el primero de enero de 1994 a raíz del levantamiento armado mediante el cual tomó la ciudad de San Cristóbal de las Casas y las poblaciones de Las Margaritas, Altamirano, Chanal, Ocosingo, Oxchuc, Huixtán, Chalam, Simojovel y San Andrés Larráinzar.

Dicho movimiento mantiene una postura crítica ante el **neoliberalismo** en México, misma que se ha plasmado en las seis Declaraciones de la Selva Lacandona (2 en 1994, 1995, 1996, 1998 y 2005) como documentos de discusión y posicionamiento político sobre la problemática mexicana y mundial.

Ambrosi De la Cadena. (2018). El Zapatismo como 'resistencia crítica' al neoliberalismo. Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4; 28-42. Disponible en: <https://doi.org/10.37135/chk.002.04.03>

UNAM. (s.f.). Los Pueblos Indígenas de México, 100 preguntas, ¿Qué es el Ejército Zapatista de Liberación Nacional? Disponible en: [https://www.nacionmulticultural.unam.mx/100preguntas/pregunta.php?num\\_pre=48](https://www.nacionmulticultural.unam.mx/100preguntas/pregunta.php?num_pre=48)



Visita su página oficial y entérate: <https://enlacezapatista.ezln.org.mx/>

¿Qué es el neoliberalismo? ¿Cómo se relaciona con la globalización y el Internet?

---

---

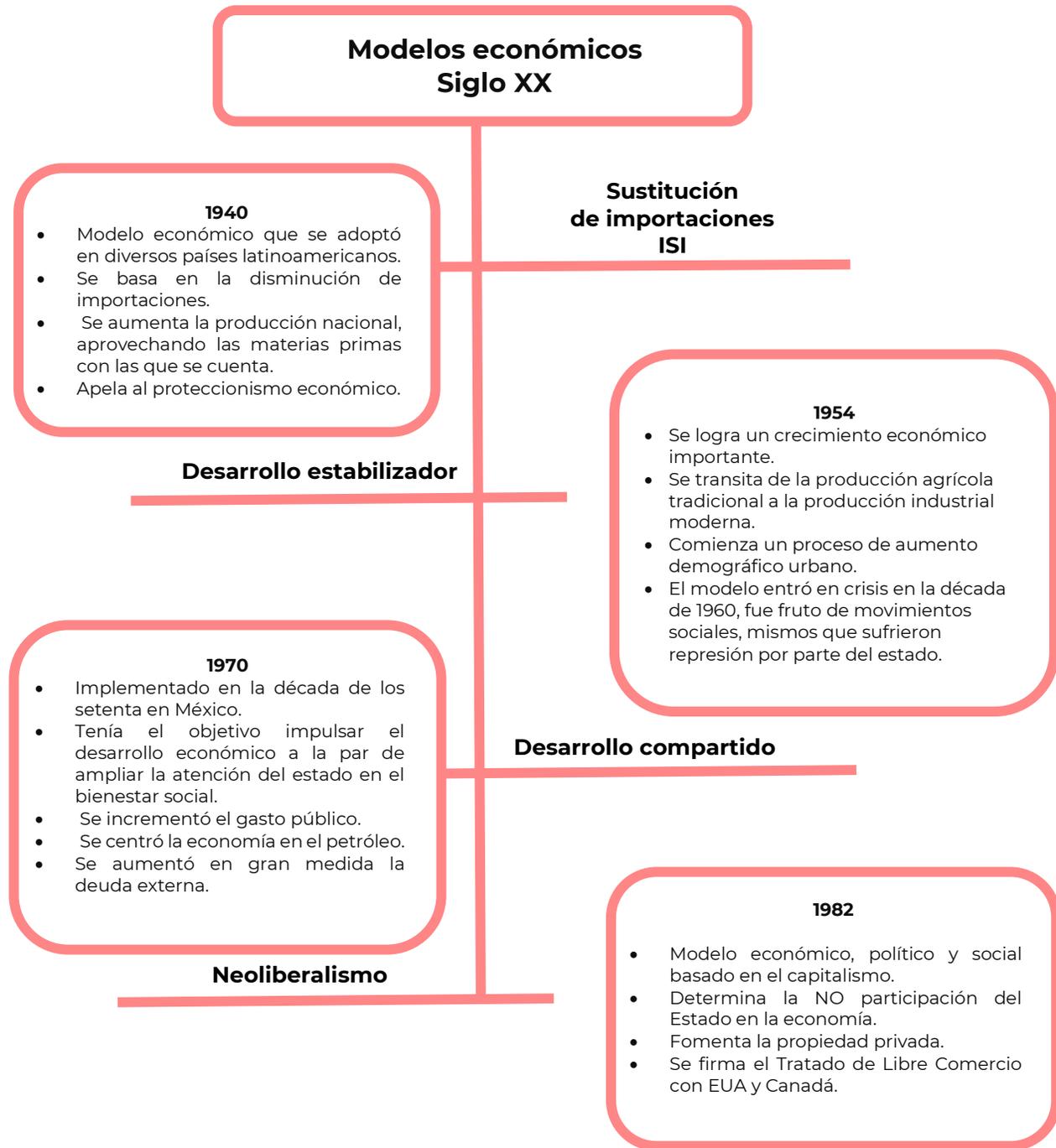
---

---

---



» Reúnete en parejas, revisen la siguiente línea informativa sobre los modelos económicos por los que pasó nuestro país en el Siglo XX y realicen lo que se les solicita.





¿Cuál consideran que es el modelo económico que más ha beneficiado al país?  
Justifica tu respuesta.

---

---

---

➤ Llenen el siguiente cuadro con las ventajas y desventajas de cada modelo económico.

Modelo económico	Beneficios	Efectos negativos
Sustitución de importaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Florecimiento de pequeñas y medianas industrias nacionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Provocó el desplazamiento de mano de obra agrícola hacia zonas urbanas.</li> </ul>
Desarrollo estabilizador		
Desarrollo compartido		
Neoliberalismo		

Como leyeron arriba, el EZLN plantea una postura crítica ante el neoliberalismo, ¿por qué consideran que sucede esto?

---

---



¿Creen que los otros modelos económicos implementados (Sustitución de importaciones (ISI), Desarrollo estabilizador y Desarrollo compartido) han sido benéficos para las comunidades indígenas y rurales? Justifiquen la respuesta.

---

---

---

¿Consideran que el entorno rural y el urbano han tenido la misma atención del Estado en cuestiones económicas, políticas y de desarrollo social? Justifica tu respuesta.

---

---

---

¿Qué impacto tiene lo anterior en el acceso a la tecnología?

---

---

---

➤ Participa en la revisión de las respuestas anteriores que va a dirigir tu profesor (a).



Para complementar tus respuestas y ampliar el conocimiento sobre el tema, realiza la siguiente tarea:

1. Indaga el origen, los planteamientos y demandas del EZLN; así como su postura ante el neoliberalismo.
2. Realiza una línea del tiempo sobre el avance en leyes que ha tenido el estado en cuanto a acciones enfocadas a lo rural en México. Puedes basarte en el siguiente link:  
[https://ort.cua.uam.mx/wp-content/uploads/2020/07/1\\_Linea\\_Tiempo-Juri\\_Agraria.pdf](https://ort.cua.uam.mx/wp-content/uploads/2020/07/1_Linea_Tiempo-Juri_Agraria.pdf)

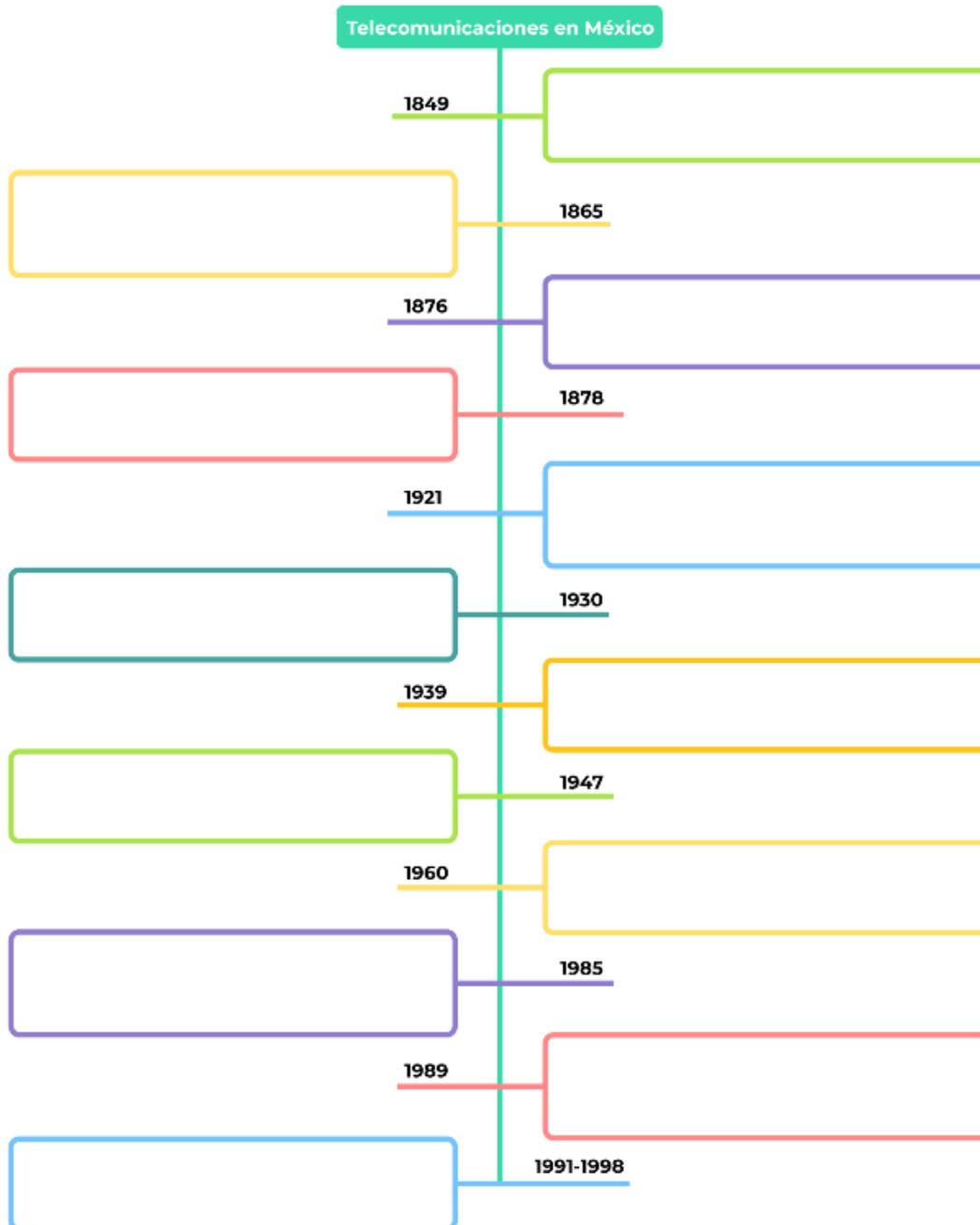


Para aprender más sobre los modelos económicos implementados en México, visita:

- **Sustitución de importaciones:** <https://www.youtube.com/watch?v=wD8WbjkWI18>
- **Desarrollo estabilizador:** <https://www.youtube.com/watch?v=GdL6jlcqBtw>
- **Desarrollo compartido:** <https://www.youtube.com/watch?v=8xorl892XBs>
- **Neoliberalismo:** <https://www.youtube.com/watch?v=LjNTGsR28yQ>
- **Telecomunicaciones en México:** <https://www.youtube.com/watch?v=fmDwTx7NncE>



» En equipo, estructuren la secuencia cronológica del avance de las telecomunicaciones en México con el material recortable del **anexo 1**, que se encuentra al final del manual.





¿Has escuchado la voz de Porfirio Díaz?

En 1909 el expresidente de México en una grabación realizada en el castillo de Chapultepec da lectura a una carta dirigida a Thomas Alva Edison donde expresa su admiración y respeto al inventor del fonógrafo. **Escúchalo en el siguiente video:** <https://www.youtube.com/watch?v=ONIMFjuEMlw&t=102s>

Durante el siglo XX México pasó por una serie de procesos que permitieron el desarrollo económico, tecnológico e industrial. Hemos visto que las diferencias en cuanto a la atención tecnológica han sido marcadas en lo rural y lo urbano.

¿En qué modelo económico se experimentaron más avances tecnológicos en telecomunicaciones?

---

---

De acuerdo con el texto *Del rancho al internet*: “El subcomandante Marcos, en la Selva Lacandona, usa el Internet para que su movimiento no se aíse”, ¿consideras que es una situación común en las comunidades rurales? Justifiquen su respuesta

---

---

---

¿Qué importancia tiene el Internet para las comunidades rurales?

---

---

---



➤ Participa en la revisión de las respuestas anteriores en plenaria.



» De manera individual, lee la siguiente información y responde lo que se te solicita:

Los usuarios de Internet en el sector rural dependen en gran medida de lugares como la escuela, el trabajo, el cibercafé, las bibliotecas, entre otros.

Tabla 1. Principales razones para la no conectividad de los hogares rurales y urbanos de México (Datos, 2018).

<b>Rubro</b>	<b>Rural (%)</b>	<b>Urbano (%)</b>
Falta de recursos económicos	60.82	64.98
Falta de interés	13.36	26.29
Falta de habilidades digitales	7.11	4.55
Falta de infraestructura	18.71	4.19

Martínez-Domínguez, M. (2020). La desigualdad digital en México: un análisis de las razones para el no acceso y el no uso de Internet. Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad, 10(19). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a10n19.519>

Analiza la tabla 1, ¿cuál es el rubro en el que se marca una brecha entre los hogares rurales y urbanos?

---

Considerando lo mencionado durante la sesión, ¿a qué aspectos puede estar relacionado este rubro?

---

---

---

¿Qué puedes concluir sobre la comparación de datos entre los diferentes rubros?

---

---

---



¿El ámbito rural es el único donde el factor económico impide el acceso? ¿A qué se debe esto?

---

---

---

---

---



La población urbana representa aproximadamente el 80% de la población total nacional.

➤ Dirígete a la página **9** y visualiza la gráfica “Usuarios de Internet por tipo de uso” de la sección de matemáticas, en la cual se abordan los usos del Internet en México. Una vez hecho esto, responde lo siguiente:

Considerando los usos que da la población mexicana al Internet, ¿crees que representa un servicio elemental? ¿qué aspectos de la sociedad impacta?

---

---

---

---

¿Qué lugar ocupa el entretenimiento en el uso del Internet?

---

---

---

¿Qué importancia tiene el entretenimiento en el desarrollo social?

---

---

¿Actualmente cuentas con el servicio de Internet en casa?

---

---



¿En tu localidad se tiene acceso a dicho servicio?

---

---

¿Cuentas con algún dispositivo tecnológico móvil con el cual acceder a Internet?  
¿Cuál (es)?

---

---

---

¿Cuál utilizas más?

---



Participa en la reflexión y revisión de las respuestas anteriores.



Para aprender más revisa lo siguiente:

- Aprendizaje 6 del curso Entorno social de la plataforma Fortalecimiento de aprendizajes esenciales al ingreso a la EMS:  
<http://fortalecetuprendizaje.cosfac.sems.gob.mx>

### Fuentes:

Álvarez, C. L. (s.f.). Historia de las telecomunicaciones en México. Revista bimensual LUP. Disponible en: <https://revistabimensualup.files.wordpress.com/2007/09/d2-historiadelastrcomunicacionesenmxicooriginal1.pdf>

Carlos, T. (2010). Notas sobre el desarrollo estabilizador. Economía Informa, núm. 364. Disponible en: <http://www.economia.unam.mx/publicaciones/econinforma/pdfs/364/09carlostell.pdf>

Jaramillo-Molina, M. E. (2018, 11 diciembre). Lo que el neoliberalismo nos dejó. Nexos. Disponible en: <https://economia.nexos.com.mx/lo-que-el-neoliberalismo-nos-dejo/>

Méndez-Morales, J. S. (s.f.). El neoliberalismo en México, ¿éxito o fracaso?. UNAM. Disponible en: <http://www.ejournal.unam.mx/rca/191/RCA19105.pdf>

Rivera, K. (2019, 7 enero). Línea de tiempo, en las telecomunicaciones en México. Analysis-economics-philosophy. Disponible en: <https://analyticaleconomics.wordpress.com/>



## Día 1 - sesión 3

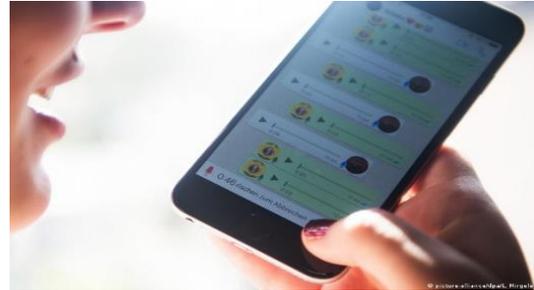


➤ Contesta las siguientes preguntas.

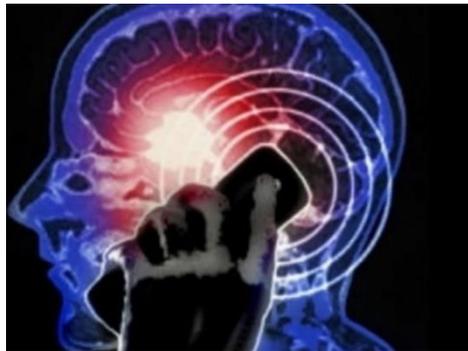
¿Qué equipo electrónico utilizas con más frecuencia para consultar internet?

---

---



Mirgeles, L. (2018, 12 agosto). [Fotografía]. DW. Disponible en: <https://www.dw.com/es/usar-celular-puede-da%C3%B1ar-el-cerebro/a-45051280>



¿Sabes a qué tipo de radiación te expones al usar ese dispositivo? Menciona cuál.

---

---

---

[Imagen]. (2018, 12 septiembre). El Sol. Disponible en: <https://www.elsol.com.ar/los-celulares-que-emiten-mas-radiacion-segun-autoridades-alemanass>

➤ Lee la siguiente información y realiza las actividades.

### ¿Cómo funciona la telefonía móvil?

En esencia, un teléfono móvil es un receptor-transmisor que recibe y envía ondas electromagnéticas de radiofrecuencia. El terminal convierte las ondas sonoras de nuestra voz en ondas electromagnéticas, que viajan a través del aire, siendo recibidas y reenviadas hasta el destinatario del mensaje mediante una o más antenas repetidoras. Una vez alcanzan el teléfono del destinatario, son convertidas nuevamente en sonido para que este pueda escuchar el mensaje.



Para poder dar servicio a un territorio determinado sin que haya zonas fuera de cobertura, las redes inalámbricas operan dividiendo el terreno en cuadrículas llamadas celdas o células, en cada una de las que se instalan una o más antenas repetidoras. Cada celda utiliza un conjunto de frecuencias de radio para facilitar la comunicación en su área específica. A su vez, dentro de una celda cada frecuencia tiene lo que se conoce como un ancho de banda, lo que permite “incluir” dentro un elevado número de canales para que un gran número de usuarios puedan hablar sin interferirse entre ellos.

Mártil, I. (2013). ¿Cómo funcionan las redes inalámbricas de telefonía móvil? I.E.S. Ostippo. Disponible en: <http://iesostippo.es/electricidad/index.php/2-principal/233-como-funcionan-las-redes-inalambricas-de-telefonía-movil>

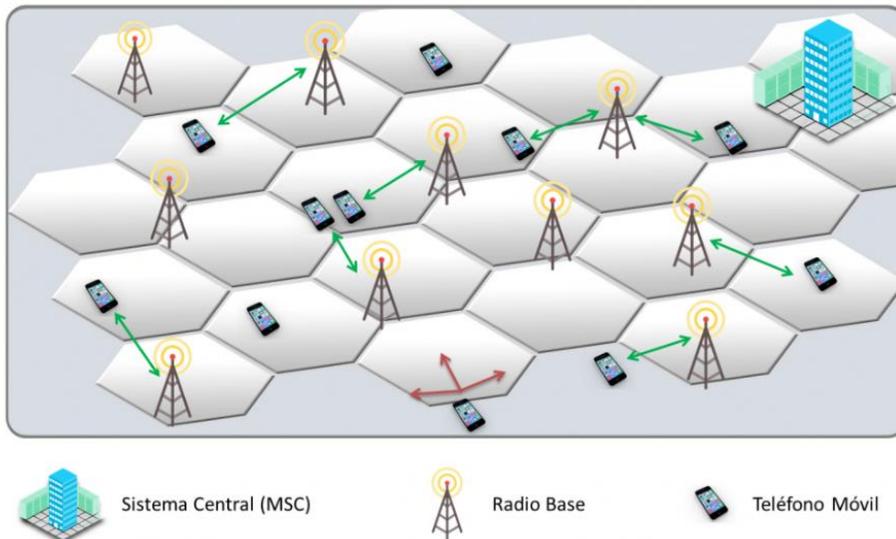


Diagrama esquemático de una red de celular. (2020, 22 mayo). [Imagen]. Maestría en Explotación de Datos y Descubrimiento del Conocimiento. Disponible en: <http://datamining.dc.uba.ar/predictivos/?p=1150>

¿Por qué son necesarias las antenas repetidoras en la telefonía móvil?

---

---

Explica por qué a los teléfonos móviles se les llama celulares.

---

---



¿Qué son las ondas electromagnéticas?

---

---

Aparte de la telefonía móvil, ¿dónde más se presentan las ondas electromagnéticas?

---

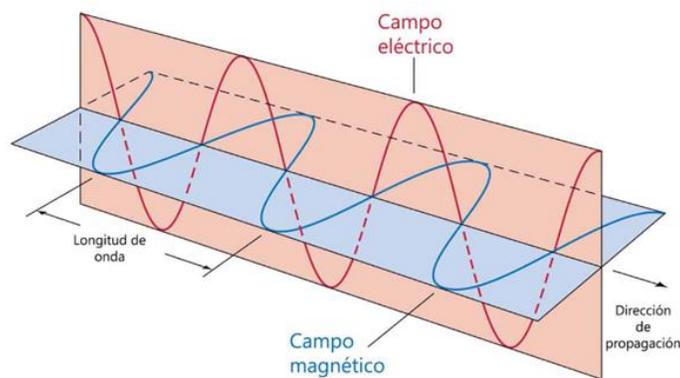
---

---

La radiación electromagnética es energía transmitida en forma de ondas o partículas. Dependiendo de la cantidad de energía que emiten, se dividen en radiaciones ionizantes y radiaciones no ionizantes.

La radiación ionizante es aquella con mucha energía, produce cambios químicos en las células y puede dañar el ADN. Si la exposición es prolongada o breve, pero en altas dosis, puede ser peligroso para la salud.

La radiación no ionizante tiene baja energía, en teoría no afecta a las células, aunque diversos estudios sugieren que extensas exposiciones también podrían generar potenciales daños en la salud humana.



[Imagen]. (s. f.). Curiosoando. Disponible en: <https://curiosoando.com/que-es-una-onda-electromagnetica>



Completa el siguiente texto con las palabras del recuadro.

ondas electromagnéticas	radiación electromagnética	eléctricos
el vacío	la luz	el sonido
		magnéticos

La radiación electromagnética es el conjunto de \_\_\_\_\_ generadas por la combinación de ondas de los campos \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ que son producidas por cargas en movimiento y que se propagan a la velocidad de \_\_\_\_\_.

A diferencia de otros tipos de onda, como \_\_\_\_\_, que necesitan un medio material para propagarse, la \_\_\_\_\_ se puede propagar en \_\_\_\_\_.

Anota algunas aplicaciones de la radiación ionizante como rayos UV, rayos X, etc.

---



---



---



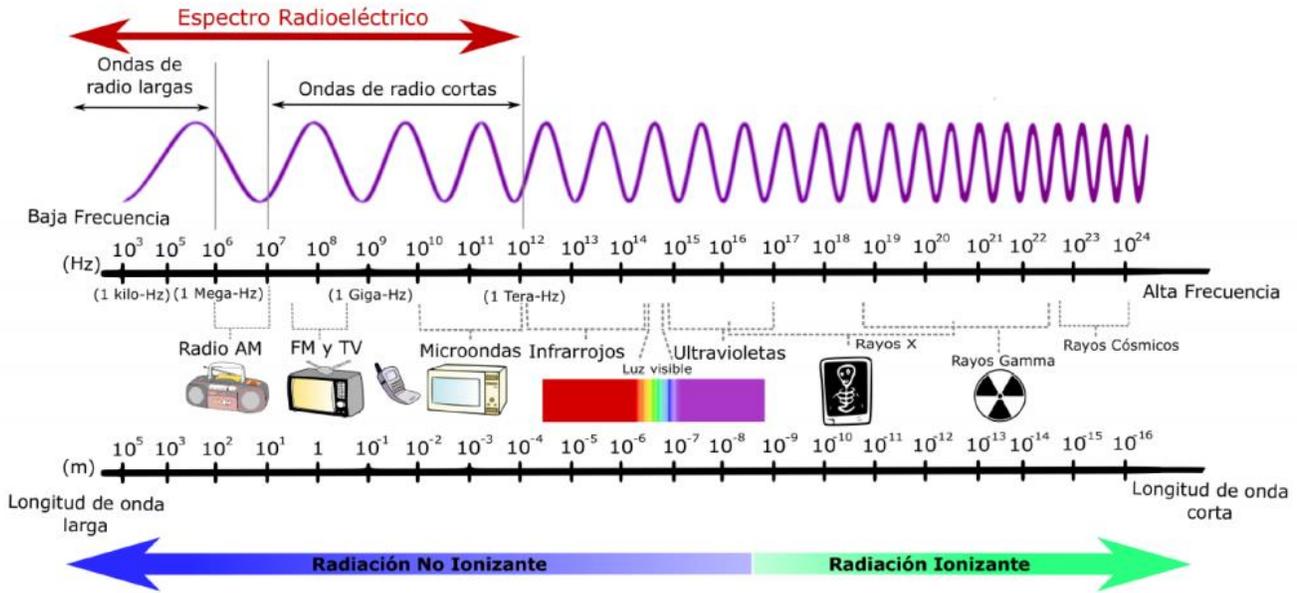
>> Atiende las instrucciones del (de la) docente para formar equipos y exponer.



>> Observa la imagen y realiza las actividades.



## Espectro electromagnético



[Imagen]. (s. f.). bet365. Disponible en: <https://bitwares.net/sar-es-peligrosa-la-radiacion-que-emiten-nuestros-celulares/>

¿Gráficamente qué significa una longitud de onda corta?

---

---

¿Gráficamente qué significa una onda de alta frecuencia?

---

---

Una onda de alta frecuencia tiene una longitud de onda \_\_\_\_\_ y cuando la frecuencia es \_\_\_\_\_, la longitud de onda es \_\_\_\_\_.

En matemáticas, ¿cómo se le llama a este tipo de proporción?

---

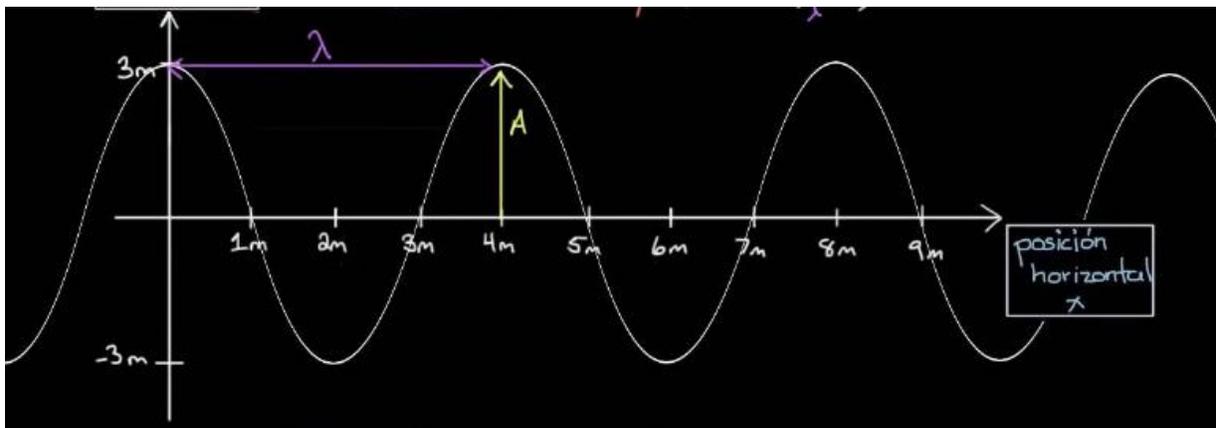


En resumen, la frecuencia y la longitud de una onda son \_\_\_\_\_ proporcionales.

Identifica en cada caso el tipo de radiación que emite y si es visible o no.

Tipo de radiación	Ionizante	No ionizante	Visible
Radio			No
Microondas		X	
Luz infrarroja			
Luz visible			
Luz ultravioleta			
Rayos X	X		
Rayos gamma			

Relaciona con la letra que corresponda los conceptos relativos a las ondas con su descripción. Puedes apoyarte con la imagen.



[Vídeo]. (s. f.). Khan Academy. Disponible en: <https://es.khanacademy.org/science/physics/mechanical-waves-and-sound>

Concepto	Descripción
a. Amplitud (A)	( ) Distancia existente entre dos crestas o valles consecutivos
b. Ciclo	( ) Distancia vertical entre la cresta y el punto medio de la onda.



Concepto	Descripción
c. Cresta	( ) Longitudes de onda que van de los 380 a 780 nanómetros
d. Frecuencia (f)	( ) Número de ciclos que la onda se repite en una unidad determinada de tiempo.
e. Longitud de onda ( $\lambda$ )	( ) Es la relación que existe entre un espacio recorrido igual a una longitud de onda y el tiempo empleado en recorrerlo.
f. Luz visible	( ) Es el punto máximo en la ondulación.
g. Nodo	( ) Es el punto más bajo de una onda.
h. Periodo (T)	( ) Es la ondulación completa, de principio a fin.
i. Valle	( ) Es el punto donde la onda cruza la línea de equilibrio.
j. Velocidad de propagación	( ) Tiempo que tarda la perturbación en recorrer una distancia igual a una longitud de onda.

Escribe una F si la oración es falsa o una V si es verdadera

Las ondas electromagnéticas no necesitan un medio para propagarse.	( )
Se caracterizan por la variación irregular del campo eléctrico y el campo magnético.	( )
Las ondas electromagnéticas son transversales.	( )
La velocidad de propagación de las ondas electromagnéticas de cualquier frecuencia en el vacío es $3 \times 10^8$ m/s	( )
Las ondas electromagnéticas no transportan energía	( )
Las ondas electromagnéticas no son periódicas.	( )



➤ Continúa leyendo el siguiente párrafo y responde las preguntas.

Periódicamente, salen a la venta productos que dicen aumentar la seguridad en el uso de los teléfonos móviles. Estos productos en general son fundas de protección, almohadillas para el oído, clips o tapas de antena, además de “botones absorbentes” y los chips “neutralizantes”.

¿Consideras que el uso de estos productos reduce el riesgo de la emisión / recepción de ondas electromagnéticas? Justifica tu respuesta.

---

---

---

¿Consideras que el uso de esos productos podría alterar el desempeño del teléfono celular? Justifica tu respuesta.

---

---

---



Complementa con investigación en casa.

Investiga qué tipo de onda utiliza el Bluetooth (para conectar dispositivos entre sí).

---

---

Investiga qué tipo de onda utiliza el Wifi (para conectar dispositivos a internet).

---

---



Contesta la pregunta. Lee el siguiente texto y realiza la actividad.  
Además de la energía electromagnética, ¿qué otras energías conoces?

En cualquier actividad que realizamos, es imprescindible y necesaria la energía en cualquiera de sus formas. El ser humano ha aprendido a transformar todas estas formas de energía en energía eléctrica. Actualmente la energía eléctrica se ha convertido en una necesidad imprescindible. Encender una lámpara, conectar el cargador del celular o de otros dispositivos móviles, encender la computadora etc., son actividades tan cotidianas que apenas recapacitamos en ellas ni en el consumo eléctrico que implican y mucho menos en su repercusión ambiental.

La energía eléctrica es la forma de energía producida por el movimiento y choque de electrones, permite la generación de la corriente eléctrica que conocemos con el nombre de electricidad. Se obtiene a partir de la transformación de otros tipos de energía mediante el uso de alternadores o generadores.

Dependiendo del tipo de energía primaria utilizada para producir energía eléctrica, podemos clasificar las centrales generadoras de electricidad.

Relaciona las columnas considerando la característica de cada central generadora de electricidad.

Central generadora	Característica
1. Termoeléctrica	( ) Aprovecha el viento para obtener energía mecánica mediante el movimiento de las aspas de los molinos.
2. Hidroeléctrica	( ) Para generar la electricidad se emplea la energía potencial del agua almacenada en los embalses.
3. Eólica	( ) Utiliza la radiación solar captada a través de placas solares.
4. Fotovoltaica	( ) La electricidad se genera aprovechando el movimiento de las mareas.
5. Mareomotriz	( ) Utiliza el calor que se desprende de la quema de combustibles fósiles, por ejemplo, el petróleo, carbón y gas natural.



➤ Atiende las instrucciones del (de la) docente y reflexiona en torno a lo siguiente:

Tomando en cuenta, que es muy probable, uses el celular por períodos prolongados, para consultar internet, ¿consideras que la cantidad de radiación electromagnética que recibes es elevada?, ¿qué otros riesgos a la salud consideras que ocasiona el uso excesivo del celular?

---

---

---

➤ Atiende las instrucciones del (de la) docente para llegar a una conclusión de grupo:

## Día 2 - sesión 4



- Para iniciar esta sesión observa las imágenes y mediante una lluvia de ideas, comparte tu opinión con el grupo sobre el tema al que se refieren. Posteriormente de forma individual responde las preguntas.



¿Cuál es el tema que representan las imágenes?

---

De las imágenes analizadas, ¿qué tipo de lectura te gusta más? ¿Por qué?

---

¿Recuerdas la estructura que presentan los tipos de textos analizados?, escríbela.

---

---

---

Recuerda que...



➤ Sigue las instrucciones de tu profesor(a) para realizar la siguiente lectura y actividades.



## Apantallados por el celular

Guillermo Cárdenas Guzmán

[1] Los **teléfonos** móviles se multiplican y con ellos crece también el temor sobre su posible impacto **negativo** en la salud física y mental. ¿Debemos preocuparnos por las horas que **pasamos** frente a estos dispositivos?

[2] Aunque David es muy afecto a los videojuegos y a las series de Netflix, la mayor parte del tiempo la pasa en las redes sociodigitales y en los buscadores de internet: **revisa** sus mensajes de WhatsApp cada cinco minutos, contacta sin cesar **nuevos** amigos virtuales en **Facebook** y navega largas horas en sitios de pornografía en línea.

[3] El aliado **perfecto** para sus aventuras digitales es el teléfono celular, ya que puede usarlo a cualquier hora del día —*aun cuando sus profesores en la universidad le prohibieron hacerlo durante clases*— y sobre todo de noche, cuando encerrado en su habitación nadie lo observa mientras trata infructuosamente de conciliar el sueño.

[4] Al principio, **el** estudiante de segundo semestre de economía pensó que era normal; **pero** los prolongados periodos de insomnio **y** la falta de concentración comenzaron a afectar su desempeño escolar y sus actividades cotidianas. Sus papás le recriminaban constantemente estar siempre absorto en ese mundo paralelo. Uno de sus amigos le dijo que quizás era un adicto al celular. **David** lo dudó al principio: ¿cómo puede hablarse de adicción a algo que no es una sustancia como el alcohol o la nicotina? Luego de pensarlo, **reconoció** que su afición desmedida por **las** posibilidades de interacción instantánea que ofrece la tecnología se había convertido en una verdadera obsesión.

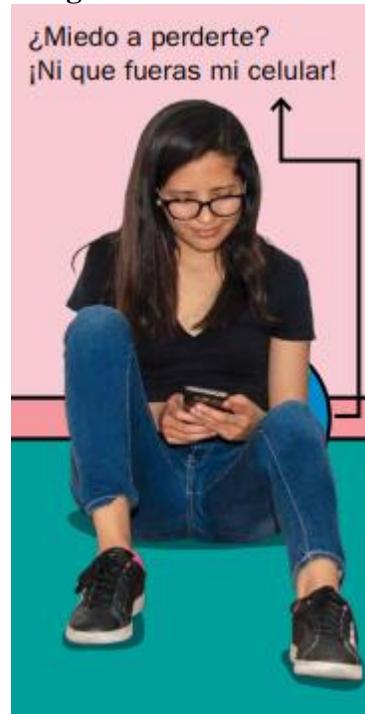
[5] En la clínica a la cual acudió, **los** médicos le explicaron que en los manuales de psiquiatría no se registra la adicción al celular ni a otras tecnologías similares, como la tableta o la televisión. Tales conductas se encuentran clasificadas como trastornos de control de impulsos no especificados. Sin embargo, también le dijeron que no estaba del todo equivocado, ya que hay ciertas acciones que, por sus características, algunos expertos en salud mental puesto definir como adicciones conductuales: adicciones en las que no participan sustancias, como la compulsión por el trabajo o el sexo.

Cárdenas, G. (2019, marzo). *Apantallados por el celular* (fragmento) en *¿Cómo ves?* (244). Disponible en: <https://www.comoves.unam.mx/numeros/indice/244>

**Imagen 1**



**Imagen 2**



Orta, A. [Fotografía]. ¿Cómo ves? (244). Recuperado de <https://www.comoves.unam.mx/numeros/indice/244>



## LA INTENCIÓN COMUNICATIVA Y LAS FUNCIONES DEL LENGUAJE

Función	Intención
<b>Emotiva o expresiva</b>	Expresa sentimientos, emociones y estados de ánimo del emisor (subjetividad).
<b>Informativa o referencial</b>	Comunica, transmite o expone contenidos de manera imparcial (objetividad).
<b>Conativa o apelativa</b>	Influye o llama la atención del receptor para que actúe de forma determinada.
<b>Poética o estética</b>	Expresa el mensaje en forma bella, considerando el código y sus recursos.
<b>Fática o de contacto</b>	Asegura que la comunicación se establece, mantiene, prolonga o concluye.
<b>Metalingüística</b>	Se ocupa del significado de las palabras o términos (Diccionarios y Gramática).

Adaptado y complementado del Banco de materiales didácticos multimedia: <https://bit.ly/3aMOnoQ>



Utiliza la información de las funciones del lenguaje para determinar las **intenciones comunicativas** de los fragmentos marcados con subrayado y en cursivas en el texto y de las dos imágenes que aparecen abajo del mismo.

Texto o imagen	Intención comunicativa
Texto subrayado	
Texto en cursivas	
Imagen 1	
Imagen 2	

¿Con qué intención el autor menciona los diferentes recursos tecnológicos y digitales en el párrafo 2?

---



---



---



Ubica las palabras resaltadas en color negro y escríbelas en el lugar que correspondan de acuerdo con su categoría gramatical

CATEGORÍA GRAMATICAL				
SUSTANTIVO	ADJETIVO	ARTÍCULO	VERBO	CONJUNCIÓN

Recuerda que...

Un *Modo discursivo* es la manera en que el autor organiza su texto para expresar una intención comunicativa.

Determina los *modos discursivos* que definen a los párrafos 2, 4 y 5, colocando cada uno de los números en el paréntesis que le corresponda.

Modos Discursivos	Núm.
Argumentativo	( )
Descriptivo	( )
Narrativo	( )

En el siguiente párrafo, escribe el sinónimo de cada palabra que se encuentra entre paréntesis:

El \_\_\_\_\_ (**aliado**) perfecto para sus aventuras digitales es el teléfono celular, ya que puede \_\_\_\_\_ (**usarlo**) a cualquier hora del día —aun cuando sus \_\_\_\_\_ (**profesores**) en la universidad le \_\_\_\_\_ (**prohibieron**) hacerlo durante clases— y sobre todo de noche, cuando encerrado en su habitación nadie lo \_\_\_\_\_ (**observa**) mientras trata infructuosamente de conciliar el sueño.

En el siguiente párrafo, se escribió un antónimo de las palabras que están resaltada en color negro. Analiza si la palabra es correcta (corresponde a un antónimo) o si es incorrecta, y escribe dentro del paréntesis una **C** o una **I** dependiendo sea la respuesta.

Aunque David es muy ( ) aficionado **afecto** a los videojuegos y a las series de Netflix, la ( ) menor **mayor** parte del tiempo la pasa en las redes sociodigitales y en los buscadores de internet: revisa sus ( ) recados **mensajes** de WhatsApp cada cinco minutos, contacta sin cesar ( ) antiguos **nuevos** amigos virtuales en Facebook y navega ( ) pocas **largas** horas en sitios de pornografía en línea.



Participa compartiendo tus respuestas a tus compañeros.



¿Te interesa conocer más acerca de los sinónimos y antónimos?, entra a los siguientes links para ampliar tus conocimientos del tema:

<https://enciclopediaonline.com/es/sinonimos-y-antonimos/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WfWVzBF424o>



>> Realiza las siguientes actividades:

Selecciona y marca el texto que consideres es una paráfrasis del párrafo que se presenta:

*Los teléfonos móviles se multiplican y con ellos crece también el temor sobre su posible impacto negativo en la salud física y mental. ¿Debemos preocuparnos por las horas que pasamos frente a estos dispositivos?*



PARÁFRASIS			
<p><b>1.</b></p> <p>Cada vez existen más dispositivos celulares en el mundo sin embargo, en la población el miedo a lo nocivo que ello genera no ha aumentado. ¿Tendríamos que dejar de preocuparnos por el tiempo que usamos los dispositivos?</p>	<p><b>2.</b></p> <p>El uso de la telefonía celular poco ha ido aumentando, lo que si se incrementa es el miedo a sus probables efectos, lo que puede repercutir en nuestra salud. ¿Deberíamos preocuparnos por las horas frente a la televisión que pasamos?</p>	<p><b>3.</b></p> <p>La cantidad de celulares existentes ha ido en aumento y con ello el miedo a lo perjudicial en nuestra salud. ¿Tendríamos que inquietarnos por el tiempo que utilizamos el celular y/o la computadora o algún otro gadget?</p>	<p><b>4.</b></p> <p>La gente compra cada vez más móviles, incrementando así el uso de ellos, utilizándolos para su beneficio tanto mental como físico a través de algunas aplicaciones. ¿Tenemos que preocuparnos por el tiempo que los consumimos?</p>

De las siguientes oraciones, marca sí corresponden o no a conclusiones del texto, **“Apantallados por el celular”**.

Propuestas de conclusión	SI	NO
1. Los teléfonos móviles no son dañinos para la salud, todo lo contrario, ayudan a hacer nuestra vida más sencilla.		
2. El hacer un uso desmedido de las redes sociales y sitios de Internet, puede afectar nuestra vida cotidiana.		
3. Los aparatos electrónicos como un teléfono celular son los preferidos para hacer uso de las redes sociales.		
4. El sector de salud mental, aún no considera como una enfermedad la adicción al uso del celular, ni de cualquier otro dispositivo electrónico.		
5. Para los expertos en salud mental, el uso excesivo que se hace de la tecnología se considera como trastorno de control de impulsos.		
6. Algunos médicos en temas de salud mental han planteado que ciertas acciones no se deben de clasificar como adicciones.		



¿Qué se puede inferir de esta lectura?

---

---

---

---

---

Redacta un enunciado que resuma la temática central que se presenta en el texto.

---

---

---

Expresa tu opinión acerca de la pregunta que se plantea al inicio del texto: ¿Debemos preocuparnos por las horas que pasamos frente a estos dispositivos (los teléfonos móviles)?

---

---

---

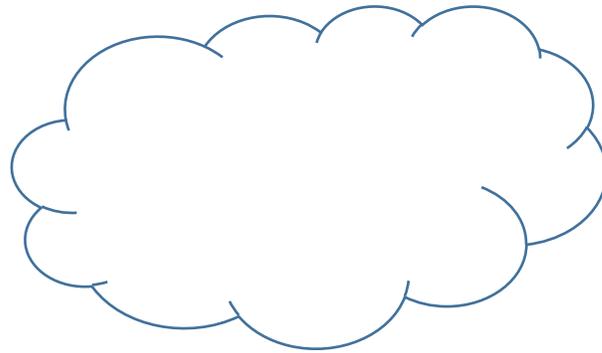
¿Qué consideras que podrías hacer para enfrentar a la problemática planteada en el texto?

---

---

---

➤ Elabora un mapa mental, que muestre gráficamente la información de la lectura: “**Apantallados por el celular**”, empieza escribiendo el tema al centro y posteriormente, selecciona las imágenes del **anexo 2** que consideres adecuadas al tema.



Argumenta a tu grupo la razón por la que seleccionaste esas imágenes.

---

---

---



Busca diversas fuentes de consulta que traten sobre este tema para que se analicen en la próxima sesión.



## Día 2 - sesión 5



Anteriormente hemos revisado como el uso del Internet tiene un gran porcentaje de actividad. Las redes sociales on-line representan hoy en día una actividad en la que los jóvenes invierten mucho de su tiempo libre, pero alguna vez te has preguntado ¿cómo se divertían y pasaban su tiempo libre nuestros antepasados?

---

---

---



>> Lee el siguiente texto y responde lo que se te solicita.

### **El tiempo libre, ocio y recreación en el México Antiguo**



La práctica y la experiencia del tiempo libre, el ocio y la recreación en México han dado como resultado la configuración y supervivencia de una vida comunitaria particular, de la conservación de lenguas, de creencias, de tradiciones, de fiestas, de bailes y expresiones culturales que han estado vigentes en nuestra vida cotidiana actual.

En Teotihuacán se han encontrado figuras, cintas o franjas divididas en casillas que sin duda servían para colocar fichas o frijoles. La división en casillas y su ubicación hacen suponer que son tableros de juego.

En el período posclásico aparecen ritos con carácter lúdico: juegos, bromas, escaramuzas, carreras, golpeteos, etc. A estas actividades de ocio se les reconoce como “catarsis del juego y la risa”, necesario para la población a fin de reponerse del espectáculo del sacrificio humano que se realizaba.

Por piezas encontradas de figuras humanas y animales se ha comprobado que existió el guiñol prehispánico.



El juego de pelota de los mesoamericanos debió practicarse en varias modalidades: ritual y por diversión, y se jugaba ya no en templos sino en barrios, con el objetivo de que se congregara numeroso público.

Otro juego era el patolli, que se practicaba en un tablero en forma de cruz. Estos juegos se ubicaban dentro del contexto ritual, y hacían parte de los ciclos de fiestas religiosas.

Podemos concluir que las fiestas con la danza y la música, los juegos de mesa, los juegos de pelota, fueron prácticas cotidianas de esparcimiento y tiempo libre entre las culturas prehispánicas. Sin embargo, su práctica correspondía solamente a algunas clases, ya que no todos tenían acceso a las mismas experiencias y actividades.



Modificado con fines educativos. Aguilar-Cortez, L. (2013). Tiempo libre, ocio y recreación, pensamiento crítico en México. Educación Física Y Deporte, 31(2), 1097-1106. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/14413>

¿Con qué actividades recreativas actuales se pueden relacionar los juegos encontrados en Teotihuacán?

---

---

---

¿A qué se refiere el texto cuando dice que el juego de pelota era de dos tipos: ritual y por diversión?

---

---

---

---

¿Cuáles eran las principales actividades recreativas que se tenían en el México Prehispánico?

---

---



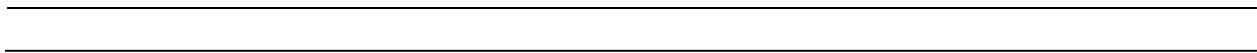
El sacrificio humano ha sido una práctica presente en muchas culturas de la antigüedad y en algunas no tan antiguas. En los pueblos prehispánicos de México esta costumbre estuvo muy arraigada, sobre todo en Mesoamérica, en los periodos Clásico y Posclásico, principalmente entre los mayas y los mexicas.

Los sacrificios tenían como finalidad representar un mito o un acontecimiento histórico mitificado, recordar a la comunidad su origen, reforzar los lazos de pertenencia a un grupo y renovar el pacto o pactos efectuados con los dioses.

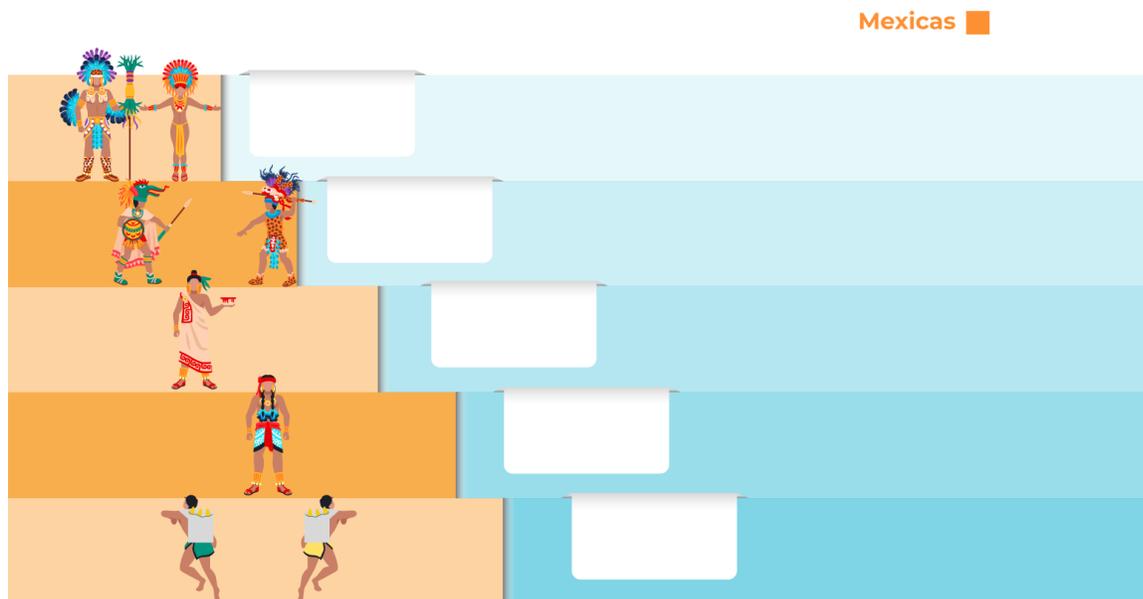
Lagunas-Rodríguez, Z. "El uso ritual del cuerpo en el México prehispánico". *Arqueología Mexicana* 65, pp. 42-47. Disponible en: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-uso-ritual-del-cuerpo-en-el-mexico-prehispanico>

En el texto se menciona que la práctica de dichas actividades correspondía solamente a algunas personas, ya que no todos tenían acceso a las mismas experiencias y actividades.

¿Qué determinaba estas diferencias?



¿Conoces la división de clases sociales que existía en Mesoamérica en la época prehispánica? Anótala en la siguiente pirámide social:





Contemplando los juegos mencionados en el texto y sus características, colócalos en la imagen anterior según al grupo social en el que se ejercían.



Para complementar esta actividad, investiga en casa qué juegos y actividades recreativas se desarrollaron en las culturas Olmeca, Maya, Mexica y Zapoteca.

Además de la época prehispánica, ¿en qué otro periodo de nuestra historia ha existido las diferencias por clase social? ¿En qué aspectos sociales impactaron?

---

---

---

---

---



Investiga las clases sociales que se han extinguido en la época colonial, en el siglo XIX y en el siglo XX, considerando los aspectos que determinaban su integración y realiza su pirámide social.

### **¿Cómo se divertían en otras épocas?**

➤ En pareja, revisen el siguiente banco de actividades recreativas y colóquenlas en el cuadro según la época donde se practicaban. Algunas actividades se practicaban en ambas, pero consideren en cuál de las dos se originaron.



**El salto:** Duelo de saltos, se acordaba qué tipo de salto se jugaría (de frente, espalda, un solo salto, varios saltos, etc.) y se apostaba algo como premio.

**Juego de pelota a mano:** consistía en recibir y devolver con la palma de la mano la pelota.

**Peleas de gallos:** se realizaban en palenques cerrados con la asistencia de gente de todas las clases sociales. Después de recogidas las apuestas un gritón voceaba los nombres de los gallos, cuánto pensaban y el rancho del que venían.

**Viaje en trajinera en la ciudad de México:** En los lugares donde había canales o lagos cercanos, las trajineras transportaban hombres y mujeres que se deleitaban con los sones de músicos que cantaban a bordo de la pequeña embarcación canciones de amor y desamor.

**Desfiles de máscaras:** Se hacían en las calles, donde figuras gigantes de cartón desfilaban disfrazados de moros y cristianos o con trajes que recordaban a la conquista, a su lado iban músicos que tocaban sones con diversos instrumentos.

**Juegos de azar:** Naipes, dados.

**Carpas:** Tipo de teatro ambulante.

- Casino y clubes
- Compañía de títeres
- Circos
- Cine
- Conciertos
- Frontón
- Corridas de toros
- Lotería
- Teatro
- Fiestas patronales
- Globos aerostáticos

## Actividades Recreativas

Colonia	Porfiriato



Durante el Porfiriato se proyectó en la Ciudad de México la primera función de cine en el Castillo de Chapultepec. Fue una función privada en la que el entonces presidente Díaz, su familia y gabinete, vieron las tomas filmadas por los hermanos Louis y Auguste Lumière en 1895. Días después, esta cinta se proyectó en la droguería “Plateros” (hoy Madero). Los boletos tenían un costo de 50 centavos y de 1 peso para la aristocracia. El 14 de agosto de 1896 se proyectaron las películas de “La llegada del tren” y “La salida de los obreros de la fábrica”.



➤ Participa en la actividad que va a dirigir tu profesor (a) y anota en el siguiente recuadro el producto final.



Antes de ver la clasificación correcta, ¿te imaginabas que la mayoría de las actividades recreativas enlistadas estaban limitadas a la práctica de una clase social?

¿A qué consideras que se debe eso?

---

---

---



¿Te imaginaste que actividades como el teatro, circo, frontón y lotería eran exclusivas de esa clase social?

---

---

---

¿Practicabas alguna de estas actividades en la actualidad? ¿cuál (es)?

---

---

---

¿La práctica de dichas actividades mantiene dicha clasificación social o ha cambiado?

---

---

¿Qué otros aspectos de la vida impactaban en la división de clases sociales?

---

---



## ¡Lotería!

Basada en el *Lotto*, un juego italiano que se volvió muy popular en el siglo XV y que se jugaba entre las familias de clase alta; consistía en una baraja de 90 figuras, en la cual el primero que juntara sus 5 números se convertía en el ganador, se popularizó en España y se jugaba en las familias españolas acaudaladas, quienes la trajeron durante la época colonial en el siglo XVIII. Fue hasta el siglo XIX que el empresario francés Clemente Jacques, tuvo la idea de realizar su propia lotería, la cual diseñó todas las figuras y las generaba en su imprenta, para posteriormente meterlas en las cajas de alimentos enlatados que se mandaban al ejército. Así los soldados la jugaban en la guerra de independencia y la llevaron a sus lugares de origen en donde se empezó a popularizar en las ferias clandestinas.

Martínez, X. (s.f.). El Sol, el gallo, la sirena! Conoce la historia detrás de la emblemática Lotería Mexicana. El souvenir. Disponible en: <https://elsouvenir.com/loteria-mexicana-juego-historia/>



➤ Lee y realiza lo que se te solicita de manera individual.

Actualmente, las actividades recreativas no están delimitadas por nuestro origen étnico o social, sin duda el factor económico es una cuestión vigente que impide que algunas personas tengan posibilidad de realizar algunas de ellas, pero existe un marco de derecho que nos respalda para que todos podamos tener acceso sin importar nuestro origen étnico o posición económica.



¿Qué determinaba pertenecer a una clase social durante la colonia? ¿cómo influía esto en la convivencia social?

Observa la siguiente imagen y responde lo que se te solicita:



Acuña-Cepeda, M. E. [Imagen]. Independencia e identidad, un México multi-nación. Disponible en: <https://elcomentario.ucol.mx/articulo-independencia-e-identidad-un-mexico-multi-nacion/>

¿Qué se observa en la imagen?

---

---

¿Qué rasgos se pueden detectar en la situación de la imagen?

---

---

---

---

¿Sabías que durante la colonia se estableció un sistema de castas que determinaba el lugar social de cada persona basado en su origen étnico?

---

---

---



➤ Pon atención a la actividad que va a dirigir tu profesor (a) y realiza lo que te indique.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



En la época colonial surgieron pinturas de las castas en las que se ilustraba las clasificaciones que existían.

[Modificada para fines didácticos]. Esta pintura se exhibe en el Museo Nacional del Virreinato del INAH. Disponible en: Pintura <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-41590774>

¿Te parece que esta distinción era una cuestión justa? Justifica tu respuesta

---

---

---

¿Qué actividades recreativas crees que realizaba una persona denominada “no te entiendo”?

---

---

---

En la actualidad, ¿todos tenemos acceso al mismo entretenimiento? ¿qué tan importante es que sea igualitario?

---

---

---

¿Crees que existían redes sociales en las épocas revisadas? ¿cómo eran?

---

---

---



» Participa en la revisión y discusión en plenaria que guiará tu profesor (a).

Las redes digitales que conviven en Internet son globales, es decir, no poseen límites y todas las personas del mundo están incluidas en ellas. En la sociedad red todo ocurre a través de Internet y de las redes sociales, engloban el ámbito profesional, social, de ocio, profesional y académico, por lo que todo el mundo está unido en torno a nuevas comunidades que comparten intereses y que no están atadas a ningún lugar en concreto.



[...] red social es un concepto que existe desde antes de la aparición de Internet y de los ordenadores y que engloba el conjunto de personas que están conectadas de algún modo mediante amigos, valores, relaciones de trabajo u opiniones.

Cruz-Diana, L. (2017). Adolescentes y redes sociales en la era digital. Facultad de educación. Universitat de les Illes Balears. Disponible en :  
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz\\_Diana\\_Laura.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz_Diana_Laura.pdf?sequence=1)

Considerando lo anterior, ¿cómo se establecían las redes sociales antes de la llegada del Internet a México en 1989?

---

---

---

¿Qué diferencia hay entre el entretenimiento y el establecimiento de relaciones sociales desde la cuestión físicas y las que se construyen a través de las pantallas?

---

---

---



Consulta estos enlaces para aprender más sobre algunos temas de la sesión:

**Juego de pelota:**

<https://www.youtube.com/watch?v=v8GJBUPUtMQ&t=9s>

**¡Lotería!**

<https://www.youtube.com/watch?v=VLPVOqnW9oc>

<https://www.youtube.com/watch?v=xms7bYIHxFk>

**Sistema de castas**

<https://www.youtube.com/watch?v=YtbHhVQITGA>

**Porfiriato, vida cotidiana**

<https://www.youtube.com/watch?v=0fPqQOajUC4>



## Día 2 - sesión 6



» Lee el siguiente texto y considera las preguntas para argumentar en plenaria.

Un hábito se construye en la repetición de los actos, la clasificación de bueno o malo, corresponde más a la reflexión sobre el acto mismo. La utilización de hasta 9 horas de los aparatos digitales al día en las llamadas redes sociales online, constituye un acto de repetición; es decir, un hábito que en el caso de su empleo para la educación se clasifica como bueno; sin embargo, la utilización de tanto tiempo al día, obedece más a actividades de ocio, mismas que acarrearán problemas en lugar de beneficios, por lo que se percibe como un vicio. La cantidad de tiempo que una persona destina a la utilización de las redes sociales online define en qué medida se ha generado un hábito y por consiguiente un vicio.

De acuerdo con una investigación publicada en 2015 por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés), las personas que pasan dos o más horas al día usando las redes sociales tienen más probabilidades de tener problemas de salud mental; por otro lado, de 5 a 7 horas al día, se considera dañino (BBC News Mundo, 2018).

¿Qué es una red social online?

---

---

---

¿Las redes sociales online pueden reemplazar por completo la comunicación presencial?

---

---

---

A partir del uso de las redes sociales ¿has modificado el tiempo empleado al convivir con personas de tu entorno?

---

---

---



¿Cómo es tu relación con las redes sociales? ¿Es un hábito o es un vicio?

---

---

---



Contesta de manera individual el siguiente test acerca del uso de las redes sociales.

### Dependencia en el uso de Redes Sociales

- ¿Configuras tus cuentas de redes sociales en todos tus dispositivos electrónicos?  

<input type="checkbox"/>	a) Siempre.
<input type="checkbox"/>	b) En ocasiones.
<input type="checkbox"/>	c) Nunca.
- En una reunión familiar o de amigos ¿mantienes tu celular y/o dispositivos electrónicos cerca?  

<input type="checkbox"/>	a) Todo el tiempo.
<input type="checkbox"/>	b) En ocasiones.
<input type="checkbox"/>	c) Casi nunca.
- ¿Qué sientes cuando no tienes un medio para revisar tus redes sociales?  

<input type="checkbox"/>	a) Te sientes ansioso todo el tiempo.
<input type="checkbox"/>	b) No te importa, ya las revisarás después.
<input type="checkbox"/>	c) Te mantienes ocupado en otras cosas.
- ¿En cuántas aplicaciones de redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Youtube, etc.) tienes cuenta?  

<input type="checkbox"/>	a) En más de 5.
<input type="checkbox"/>	b) De 3 a 5.
<input type="checkbox"/>	c) Menos de 3.



5. Si en la clase tu profesora o profesor sale un momento, tu:

- a) Aprovechas para revisar las notificaciones de tu celular.
- b) En ocasiones revisas las notificaciones en tu celular.
- c) Platicas con tus compañeros.

6. ¿Para qué utilizas generalmente las redes sociales online?

- a) Para publicar fotos y hacer amigos nuevos.
- b) Para distraerte y jugar.
- c) Para informarte y comunicarte.

7. ¿Sientes dolor o molestia en alguna parte del cuerpo, debido al uso prolongado de algún dispositivo electrónico?

- a) Sí, todo el tiempo.
- b) En raras ocasiones.
- c) Nunca.

8. Cuando escuchas el sonido de una notificación en tu celular y/o dispositivo electrónico, tú:

- a) La revisas de inmediato.
- b) La revisas después.
- c) Generalmente no la escuchas.

9. ¿Escuchas o sientes alguna notificación de tus redes sociales, pero al revisar no tienes ninguna?

- a) Siempre.
- b) En raras ocasiones.
- c) Nunca.

10. ¿Te han llamado la atención en la casa o escuela porque no puedes dejar de revisar tus redes sociales?

- a) Siempre.
- b) En ocasiones.
- c) Nunca.



## Resultado

Revisa el resultado en base a las respuestas que seleccionaste:

¿En cuántas preguntas tu respuesta fue a?

¿En cuántas preguntas tu respuesta fue b?

¿En cuántas preguntas tu respuesta fue c?

Si tuviste mayoría de respuestas "c", ¡Muy bien! Haces un uso moderado en tus redes sociales y tú tienes el control sobre estas.

Si tuviste mayoría de respuestas en "b", ¡Cuidado! Debes de disminuir el tiempo y la frecuencia con que las consultas, de lo contrario puedes comenzar a tener problemas de salud mental.

Si tuviste mayoría de respuestas en "a", ¡Peligro! debes cambiar definitivamente tus hábitos en el uso de las redes sociales pues se han convertido en un vicio; al respecto, recuerda que tú puedes controlarlas y no ceder el control de ti a estas.



Ricardo Senra propone 5 consejos para protegerse de las aplicaciones: 1) Deshabilita las notificaciones para que accedas a la red social cuando tú lo desees y no al revés. 2) No te embarques en las recomendaciones de vídeos o contenidos sin reflexionar. Preferiblemente, haz las búsquedas tú mismo de lo que te interesa. Las referencias suelen seguir una lógica diseñada para llamar a los anunciantes, y no necesariamente para informar. 3) Sigue a personas o páginas con las que no estás de acuerdo. Así "explotas la burbuja" y te animas a profundizar en el conocimiento, a cuestionarte sobre certezas absolutas y a aprender de las diferencias, incluso si te disgustan. 4) Desconecta una hora antes de acostarte tu teléfono, tableta y/o computadora portátil, déjala en otra habitación y en modo avión. 5) Valora tus clics y tu tiempo. La forma en que te relacionas con una publicación vale "oro". Así es como las redes ganan dinero, así que ten esto en cuenta antes de hacer clic en un anuncio o publicación.

Senra, R. (2020, 3 octubre). "El dilema de las redes sociales" de Netflix: 5 secretos de los dueños de las redes para engancharnos y manipularnos, según el documental. BBC News Brasil. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54385775>



» Comparte con el grupo tus respuestas.



» Lee el siguiente texto y contesta las preguntas.

En un adecuado estado de salud mental, somos capaces de percibir e interpretar el dolor emocional de los demás. Solemos abrazar, dar palabras de aliento y solidarizarnos ante el dolor ajeno. La sensación de empatía por quien experimenta un mal momento o una vivencia triste aumenta cuando nosotros previamente ya la experimentamos; conocer el luto, el abandono, nos incrementa la empatía.

“Un cerebro feliz evita emociones negativas. Si están presentes, las entiende y tratará de evitarlas o controlarlas. Es un proceso de madurez cerebral. Nadie que tiene una adecuada salud mental busca emociones negativas para convivir. Si lo hace, existe un trastorno de la personalidad. Un cerebro asertivo puede hacernos más adaptables, capaces de encontrar mejor lo que buscamos, aunque a veces decir lo que queremos a otros no les guste tanto y puedan descalificarnos por ello.”

“Las personas que saludan, abrazan o tocan a los demás refieren sentirse mejor ante problemas. Las parejas que más besos se dan y se abrazan, indican mayor apego. El reconocimiento a tu labor, a tu persona puede cambiar la forma de ver las cosas, a ser tolerante o proactivo. Si esto se acompaña de un fuerte abrazo, saludo o beso, el proceso se logra más rápido.”

Calixto, E. (2017). Un clavado a tu cerebro. Descubre cómo tus neuronas actúan en el amor, la sexualidad, el estrés y las emociones. (página. 134, 159 y 160). México. Penguin random house.

¿Se pueden fortalecer los lazos afectivos mediante las redes sociales?

---

---

---

¿Cuál es la mejor forma de fortalecer los lazos afectivos con las personas? ¿Por qué?

---

---

---



¿Consideras que los aparatos tecnológicos y las redes sociales, fortalecen la empatía entre las personas? ¿Por qué?

---

---

---



➤ Selecciona a una persona que consideres importante en tu vida y reflexiona si el tiempo compartido con ella puede estar siendo reemplazado por el uso de las redes sociales. Al respecto, de manera individual completa la siguiente tabla:

Una persona que considero importante en mi vida es:	
¿Qué tanto la conozco?	
¿Qué tanto nos entendemos?	
¿Qué sería capaz de hacer por esa persona?	
¿Cuánto tiempo al día hablo o comparto directamente con ella? ¿Por qué?	



➤ Socializa en voz alta tu trabajo, reflexiona en grupo.



En contra de lo que la prensa y la industria han difundido hasta ahora, el uso de la tecnología, lejos de ayudar al desarrollo de los niños y estudiantes, produce graves complicaciones de toda índole: sobre el



cuerpo (obesidad, problemas cardiovasculares, reducción de la esperanza de vida), sobre las emociones (agresividad, depresión, comportamientos de riesgo) y sobre el desarrollo intelectual (empobrecimiento del lenguaje, concentración, memoria...).

Desmurget, M. (2019). La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos. (página. 4). Barcelona. Ediciones Península.

➤ Resuelve en plenaria la siguiente actividad.

Indica a qué tipo de componente del bienestar integral perjudican las siguientes situaciones:

Situaciones	Afectan al bienestar:		
	Físico	Mental	Social
Cambios de humor, enojo, molestia, ansiedad y depresión.			
Sedentarismo, dolores en cuello, espalda y manos.			
Falta de atención en algo, poca retención de memoria.			
Aislamiento, fatiga, apatía por compartir y/o platicar con familiares y/o personas en el entorno.			
Insomnio, problemas para conciliar el sueño.			



➤ En casa acompañada o acompañado de tus padres, vean el siguiente documental y reflexionen acerca del mismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=liUuU5H7PMw>

*(El documental sustenta que el dilema no está en las redes sociales sino en la responsabilidad de cómo utilizamos estas plataformas).*



### Fuentes:

Redacción. (12 de junio de 2018). ¿2, 5 o 7 horas al día?, ¿cuánto tiempo es demasiado usando redes sociales? *BBC, News Mundo*. Recuperado el día 23 de Junio de 2022 de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>

Senra, Ricardo. (3 de octubre de 2020). “El dilema de las redes sociales” de Netflix: 5 secretos de los dueños de las redes para engancharnos y manipularnos, según el documental. *BBC News Brasil*. Recuperado el día 23 de Junio de 2022 de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54385775>

Calixto, Eduardo. (2017). *Un clavado a tu cerebro. Descubre cómo tus neuronas actúan en el amor, la sexualidad, el estrés y las emociones*. México. Penguin Random House.

Desmurget, Michel. (2019). *La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*. Barcelona. Ediciones Península.

Morrison, H. (12 de septiembre de 2020). El Dilema de las Redes Sociales [Archivo de Video]. Youtube. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.youtube.com/watch?v=liUuU5H7PMw>



### Día 3 - sesión 7



➤ En plenaria lee el siguiente texto y contesta las siguientes preguntas.

Las redes sociales forman parte de lo que se ha denominado *sociedad de la información o sociedad red*, cuya estructura social se compone de redes potenciadas por tecnologías de la información y de la comunicación basadas en lo digital.

Estas redes son globales, es decir, no poseen límites y toda la población mundial está incluida en ellas. En la *sociedad red* todo ocurre a través de Internet y de las redes sociales, engloban el ámbito social, libre y de ocio, profesional y académico, por lo que todo el mundo está unido a través de comunidades que comparten intereses y que no están atadas a ningún lugar en concreto (Castells, 2006).

Menciona una ventaja del uso de las redes sociales

---

Menciona una desventaja del uso de las redes sociales

---



➤ Lee de forma individual el siguiente texto y realiza la actividad.

Entre las principales actividades que realizan los usuarios de internet están: comunicarse, buscar información y acceder a redes sociales.

La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de TIC en Hogares (ENDUTIH) estima que en 2020 había 84,064,765 usuarios de Internet de los cuales el 89% lo utilizaban para acceder a redes sociales.

¿Con los datos proporcionados es posible obtener el número de usuarios de Internet que lo utilizan para acceder a redes sociales?

Si ( ) No ( )

¿Cómo lo harías?

---



Anota número de usuarios de redes sociales.

---

Tomando como base los datos de la tabla 2, calcula el porcentaje de usuarios que utilizan las redes sociales con respecto al total de usuarios de internet.

**Tabla 2.** Número de usuarios de redes sociales México 2015-2020 (en millones).

Año	Usuarios de internet	Acceden a redes sociales	Porcentaje
2015	62.45	44.66	
2016	65.52	49.69	
2017	71.34	54.62	
2018	74.33	57.85	
2019	80.63	70.78	
2020	84.06	74.86	

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de TIC en Hogares, ENDUTIH de 2015 a 2020.

El número de usuarios que utilizan las redes sociales se ha incrementado en los últimos años, como se muestra en la **Tabla 2**.

¿Cuál es el aumento porcentual en el 2020 respecto al 2019?

---

¿Y con respecto al 2015?

---

¿Por qué crees que el número de usuarios que utilizan las redes sociales se incrementó en casi el 20% en 5 años?

---



➤ Analiza la información de las gráficas y contesta las preguntas.

¿Cuánto tiempo pasabas usando Messenger y enviando zumbidos a otros chats? Millones de personas recuerdan este método de mensajería antes de la aparición de apps como **Facebook, Instagram y TikTok** en donde actualmente invertimos entre 3 y 12 horas al día para revisar información, noticias, por trabajo, entretenimiento o simplemente porque se volvió un hábito en nuestra cotidianidad, como se puede observar en la siguiente gráfica.

**Gráfica 1.** Detalles de cómo los usuarios de internet interactúan en redes sociales



Alvino, C. (2021) Estadísticas de la situación digital de México en el 2020-2021. Branch. Colombia. Disponible en: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-mexico-en-el-2020-2021/#:~:text=El%20usuario%20mexicano%20pasa%20en,redes%20sociales%20con%20prop%C3%B3sitos%20laborales.>

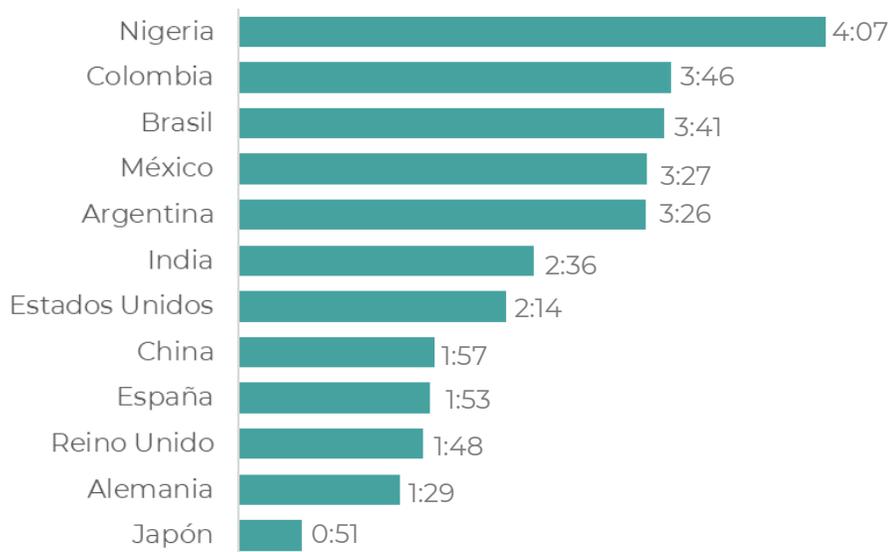


Del total de usuarios que utilizan las redes sociales, ¿cuántos las usan con fines laborales?

---

Un estudio revela los países que más tiempo pasan viendo redes sociales y sí, México está en la lista.

**Gráfica 2.** Tiempo medio de uso diario de redes sociales (en horas y minutos)



Mena, M. (2022). La adicción a las redes sociales en el mundo. Statista. Alemania. Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/18988/tiempo-medio-diario-de-conexion-a-una-red-social/>

A nivel mundial los usuarios de redes sociales utilizan en promedio 2 horas y 24 minutos diarios

¿Cuál es el país que dedica más tiempo a las redes sociales?

---



¿Cuántos minutos excede del promedio mundial?

<b>Nigeria</b>	
	<b>Recuerda que...</b> 1 hora es igual a 60 minutos
	<b>minutos</b> <input type="text"/>

¿Cuántos minutos excede México en el uso de redes sociales promedio del nivel mundial?

<b>México</b>	
<b>minutos</b> <input type="text"/>	

¿Cuál es la diferencia en minutos que dedican en redes sociales los habitantes de México y Japón?

<b>Diferencia México – Japón</b>	
<b>minutos</b> <input type="text"/>	

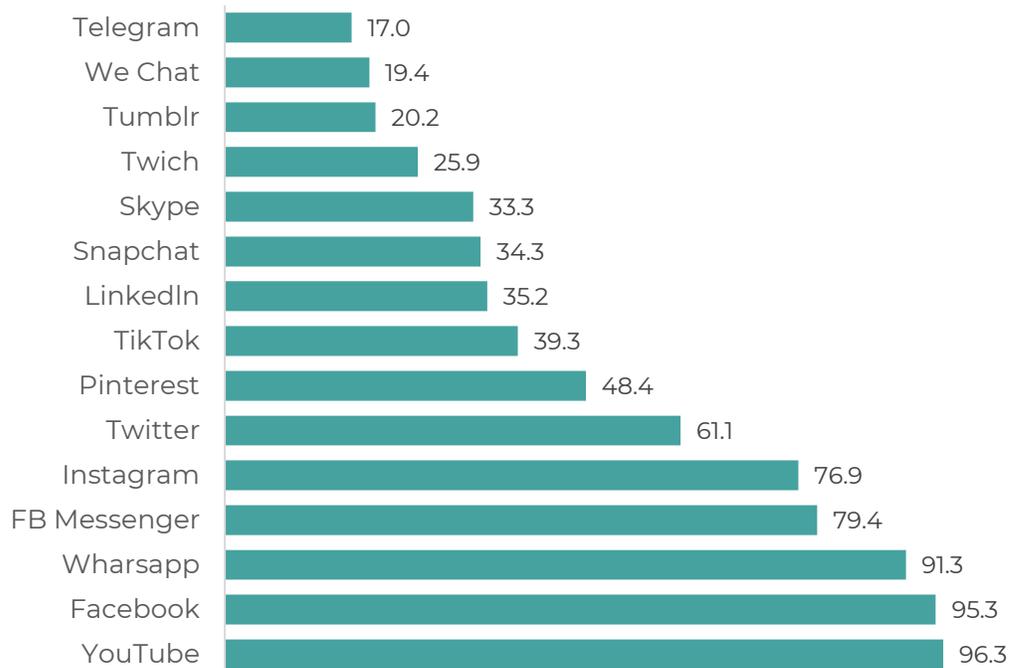
Por qué crees que Japón es considerada una de las principales economías industrializadas. Los usuarios de internet designan menos tiempo al uso de las redes sociales que los usuarios de México.

---



➤ Intégrate a un equipo de seis personas y completa los siguientes enunciados.

**Gráfica 3.** Redes sociales con el mayor porcentaje de usuarios en México (2020).



La red social más utilizada en México es Youtube, la cual logra alcanzar potencialmente a \_\_\_\_\_ de mexicanos vía campañas publicitarias, esto representa el 92.3% de la población activa en redes sociales.

Instagram alcanza potencialmente a 32 millones de mexicanos vía campañas publicitarias. Esto representa el \_\_\_\_\_ % de la población activa en redes sociales.

Twitter tiene el potencial de llegar a 11 millones de usuarios a través de publicidad. Se trata del \_\_\_\_\_ de la población activa en redes.

¿Qué red social utilizas con mayor frecuencia?

---

Compartan entre los integrantes del equipo colaborativo y dialoguen el porqué de esas preferencias.

---



### Día 3 - sesión 8



En plenaria, argumenta considerando las siguientes preguntas:

En la sesión de Matemáticas que acaba de terminar, se observó que Nigeria ocupa el primer lugar de uso diario de redes sociales, y México ocupa el cuarto lugar. Al respecto, ¿crees que es una coincidencia que los países más productivos en el sector económico empresarial emplean menos tiempo en el uso de las redes sociales? ¿por qué?

---

---

---

Por ejemplo: ¿Utilizas TikTok? ¿Cuánto tiempo diario pasas al subir una publicación en TikTok? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de utilizar esta aplicación?

---

---

---

---

¿Antes de tener redes sociales recuerdas en qué empleabas tu tiempo? Especifica.

---

---

---

---

¿Crees que las redes sociales producen aislamiento? ¿Por qué?

---

---

---

---

Lo que ves en redes, ¿todo es real? ¿Por qué?

---

---

---

---



De manera individual, lee el siguiente texto y realiza las actividades que se muestran a continuación.

Relacionarse de forma sana con las redes sociales: el reto del siglo XXI.

Las nuevas tecnologías han llegado para quedarse. El avance que a cada minuto supone el desarrollo de una nueva aplicación para facilitarnos (...) las tediosas tareas del día a día o para ponernos en contacto con lo que nos entretiene, ha hecho que estas nuevas tecnologías hayan revolucionado completamente el mundo en el que vivimos. Aunque es innegable que todos y cada uno de nosotros nos beneficiamos de las innumerables ventajas derivadas de esta revolución tecnológica, la nueva situación a la que nos enfrentamos plantea sin duda grandes cambios en materia psicológica: desde la forma que tenemos de vernos a nosotros mismos, la forma de relacionarnos con los demás o la forma de ver y entender el mundo.

¿Conectados? ¿con que? Uno de los indudables logros de las redes sociales es la posibilidad de ponernos en contacto con multitud de personas con independencia de dónde estén en ese momento. El hecho de superar la frontera física hace que aumenten las interacciones tanto en frecuencia como en tiempo con respecto a las posibilidades de la forma habitual de interacción. Esta gran ventaja supone que podamos estar constantemente relacionándonos mediante las redes sociales.

Trujillo, C. (2019). Relacionarse de forma sana con las redes sociales: el reto del siglo XXI. España. Disponible en: <https://itemadrid.net/relacionarse-forma-sana-las-redes-sociales-reto-del-siglo-xxi/>

Actividades:

Reflexiona y contesta, ¿qué podría obstruir estas nuevas interacciones?



A continuación, plasma en el siguiente esquema 4 obstáculos para el logro de una sana convivencia en las redes sociales:

¡Explora tus conocimientos!



» Comparte con el grupo tus respuestas.



➤ De manera individual, lee el siguiente texto de reforzamiento y contesta las actividades que corresponden.



Diversidad, interculturalidad y perspectiva de género como elementos de la sana convivencia.

Como base de la garantía de los derechos humanos que permiten la sana convivencia, comprendiendo y respetando las diversas prácticas y manifestaciones que cada ser humano adopta de acuerdo con sus costumbres, creencias y rasgos que definen su identidad en concordancia con el respeto hacia el otro, se resaltan los siguientes elementos en los que la IGUALDAD es el derecho fundamental para su buen ejercicio:



Adaptado de: Plataforma de Fortalecimiento de Aprendizajes Esenciales al Ingreso a Educación Media Superior (FAE) <http://fortaacetuaprendizaje.cosfac.sems.gob.mx/#close>  
Imagen recuperada de: <https://elperuano.pe/noticia/108270-redes-sociales-en-el-peru>

Al respecto, resulta incuestionable la revolución tecnológica que se ha producido en el ámbito de las comunicaciones. Sin embargo, con ella también se ha abierto una nueva forma de delinquir. Ante esto, se han ido estableciendo fórmulas que garantizan los derechos de las personas.



Une con una línea la palabra de los recuadros de la izquierda con el concepto correspondiente en los recuadros de la parte derecha.

Diversidad

Se basa en los principios de diversidad e igualdad; asume que hay una variedad amplia de culturas, y que todos y todas deben convivir en armonía siempre y cuando se respeten los derechos individuales y colectivos.

Perspectiva de género

Conjunto de atributos, diferencias personales, biológicas, psicológicas y sociales que definen y representan a un grupo de personas haciendo que este sea más heterogéneo.

Interculturalidad

Responde a una búsqueda de la igualdad de género. A través de esta, se hace visible la desigualdad entre hombres y mujeres en cuanto al trabajo, la educación, las actividades domésticas y otros ámbitos.

Observa detenidamente la siguiente imagen y contesta el plan de discusión: “Las redes sociales y la sana convivencia”



[Imagen]. Recuperada de: <https://www.canstockphoto.es/vector-de-mapas-del-mundo-de-los-medios-9036158.html>

¿Influyen las redes sociales en la sana convivencia? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué cosas o personas has conocido por redes sociales?

---

---

---

Desde tu opinión, ¿en qué situaciones la diversidad, la perspectiva de género y la interculturalidad se promueven cuando usas las redes sociales?

Diversidad:



Interculturalidad:

Perspectiva de género:



Influencia de las redes sociales en la interculturalidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=5dn7MviJrLg>



» Comparte con el grupo tus respuestas a las actividades anteriores.



Declaración de los Derechos Humanos, en su artículo 12, expresa: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques (DUDH).

Recuperado de: Declaración Universal de Derechos Humanos. (s/f).  
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



De los siguientes derechos fundamentales de los menores, resalta con color los que promueven el respeto a la diversidad, interculturalidad y perspectiva de género. Después, revisa la actividad en plenaria.

Derecho de prioridad	Derecho a la igualdad sustantiva	Derecho a la intimidad
Derecho a la libertad de expresión y acceso a la información	Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal.	Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social
Derecho de acceso a las tecnologías de la información	Derecho a la educación	Derecho a no ser discriminado

Adaptado de: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/derechos-de-las-ninas-ninos-y-adolescentes>

**Recuerda que...**

Derechos fundamentales en los menores. Los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes están previstos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en las demás leyes aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (publicada el 4 de diciembre de 2014), la cual reconoce a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos y, en su artículo 13, de manera enunciativa y no limitativa.



➤ De los siguientes casos descritos en la tabla, identifica: El derecho humano fundamental de los menores que se respeta o se violenta, elemento de igualdad al que pertenece y argumenta el porqué.

Situación	Derecho humano fundamental (especifica además si se violenta o se respeta)	Elemento de igualdad al que pertenece	¿Por qué?
<p>Política de privacidad: Ana, una adolescente de 12 años, bajo la inquietud de experimentar el uso de redes sociales decide abrir su perfil en Facebook, previa autorización de sus padres crea su cuenta, y sus padres supervisan que lo que publica sea de sana convivencia, y visible para personas que realmente conozca.</p>			
<p>Sexting: El 7 de septiembre de 2012, Amanda Todd explica en un vídeo que fue engañada para enseñar sus pechos a través de la webcam, y que su imagen fue utilizada para chantajearla. Las amenazas se cumplieron. Su agresor incluso creó un perfil de Facebook con la fotografía en topless como foto de perfil. Un mes después la joven se suicidó.</p>			



Situación	Derecho humano fundamental (especifica además si se violenta o se respeta)	Elemento de igualdad al que pertenece	¿Por qué?
<p>Intercambio académico: Estudiante de preparatoria emprende un proyecto sobre industrias y para eso tuvo que contactar gente de otros lugares, el equipo tuvo contacto con una persona de Filipinas por medio de las redes sociales, la cual fue de mucha ayuda para el proyecto y la industria.</p>			
<p>Ciberbullying. El suicidio el pasado jueves 1 de noviembre del joven holandés de 20 años, Tim Ribberink, tras sufrir durante años acoso por internet, reabre con toda su crudeza el debate sobre el uso de las redes sociales. Desconocidos colgaban en internet mensajes en su nombre denigrantes y humillantes para la persona de Tim.</p>			



» Comparte con el grupo tus respuestas generales a la actividad anterior.

Reflexiona con las siguientes preguntas:

¿Cuántas veces calculas que utilizas tu celular al día? Es decir, ¿cuántas veces lo desbloqueas?

---

---

---

De lo anterior, y multiplicando... ¿Cuántos toques calculas que das a la pantalla?

---

---

---

**Fuentes:**

Declaración Universal de Derechos Humanos. (s/f). Naciones Unidas. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Video. (16 de noviembre de 2017). *Influencia de las redes sociales en la interculturalidad* [Archivo de video]. Youtube. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.youtube.com/watch?v=5dn7MviJrLg>.

SEP SEMS (2022). Plataforma de Fortalecimiento de Aprendizajes Esenciales al Ingreso a Educación Media Superior (FAE). <http://fortalecetuprendizaje.cosfac.sems.gob.mx/#close>

Redacción Ciencia y Tecnología. (17 de noviembre de 2020). Estas son las redes sociales preferidas por usuarios móviles en el Perú. *Diario Oficial del Bicentenario El peruano*. Recuperada el día 23 de junio de 2022 de: <https://elperuano.pe/noticia/108270-redes-sociales-en-el-peru>

Vector de Mapas del Mundo de los Medios Sociales. CanStockPhoto. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.canstockphoto.es/vector-de-mapas-del-mundo-de-los-medios-9036158.html>

Trujillo, Carolina. (2019). Relacionarse de forma sana con las redes sociales: el reto del siglo XXI. ITEMA. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://itemadrid.net/relacionarse-forma-sana-las-redes-sociales-reto-del-siglo-xxi/>

Derechos de las niñas, niños y adolescentes. Comisión Nacional de los Derechos Humanos CNDH. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/derechos-de-las-ninas-ninos-y-adolescentes>

Funes, Ada. (25 de septiembre de 2020). Que es TikTok y por qué triunfa entre los adolescentes. *El Español*. Recuperado el 23 de junio de 2022 de: [https://www.elespanol.com/curiosidades/tiktok/que-es-tiktok-app-aplicacion-triunfa-adolescentes-musica-videos-viral-menores/523447885\\_0.amp.html](https://www.elespanol.com/curiosidades/tiktok/que-es-tiktok-app-aplicacion-triunfa-adolescentes-musica-videos-viral-menores/523447885_0.amp.html)



## Día 3 - sesión 9

➤ Lee la siguiente información y a partir de esta contesta lo que se indica.

Como ya lo has visto en sesiones anteriores, el celular es uno de los dispositivos que usas con mayor frecuencia, cerca de 2,617 veces al día, cifra que puede alcanzar los 5,427 toques entre los usuarios más activos, por ello, debes mantenerlo desinfectado para evitar contagios por COVID-19.

UNAM (2020). ¿Cuántas veces al día tocas tu celular? [Infografía]. UNAM en twitter. Disponible en: <https://twitter.com/dgeci/status/1253068321999618048/photo/1>

Para elaborar tu propio desinfectante puedes seguir cualquiera de las siguientes sugerencias:

### DESINFECTANTES

1. Vierte **seis cucharadas soperas de cloro** por cada **litro de agua** y consérvala en  
● recipiente limpio.

2. En un recipiente limpio del tamaño de tu preferencia, crea una mezcla con **70% alcohol isopropílico** y **30% agua destilada**.

Limpia y desinfecta tus equipos con frecuencia. (s. f.). Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/599210/Limpia\\_y\\_desinfecta\\_tus\\_dispositivos\\_con\\_frecuencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/599210/Limpia_y_desinfecta_tus_dispositivos_con_frecuencia.pdf)

Recuerda  
que...

En las mezclas *homogéneas*, los componentes no se pueden distinguir a simple vista, es decir, tienen una apariencia uniforme; y en las mezclas *heterogéneas*, sí se pueden ver sus componentes.



» Escribe una F si la oración es falsa o una V si es verdadera.

- 
- Una mezcla es la unión de dos o más sustancias. ( )
  - Un compuesto es la unión de dos o más sustancias en cualquier proporción. ( )
  - Los elementos químicos contienen distintos tipos de átomos. ( )
  - El cloro es un elemento químico. ( )
  - El agua es un elemento químico. ( )
  - El alcohol isopropílico es un compuesto. ( )
  - La mezcla de cloro y agua es homogénea. ( )
  - La mezcla de 70% de alcohol isopropílico y 30 % de agua destilada es heterogénea. ( )
- 



» Lee y reflexiona la siguiente información, posteriormente contesta las preguntas.

### **La última y peligrosa locura de los influencers: dejar de beber agua durante un año para secarse.**

Si no teníamos suficiente con el #abcrack ahora nos llega el #dryfasting, **una peligrosísima moda viralizada en las redes sociales por influencers como Sophie Prana**. Con más de 2,500 suscriptores en Youtube, esta austriaca asegura en sus vídeos que dejó de beber agua hace un año porque está convencida de que es una de las mejores cosas que podemos hacer para gozar de **"un óptimo estado de salud y un óptimo funcionamiento de nuestros riñones"**.

Prana, que sostiene que esta práctica es **"buenísima para el cuerpo y para el medio ambiente"**, aclara que "el agua es esencial para nuestro organismo; eso no lo duda nadie". El problema, según ella, es el tipo de agua que nos están dando para beber las grandes compañías embotelladoras, "llena de contaminantes, toxinas y bacterias".

Así que, en lugar de beberla, ella **se hidrata con frutas, verduras y cocos**, tal y como muestra en sus vídeos.



EL MUNDO. (2020). La última y peligrosa locura de los influencers: dejar de beber agua durante un año para secarse. Madrid, España. Disponible en: <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2020/03/10/5e663f3121efa07a648b481c.html>



¿Qué opinas de las acciones de Sophie Prana? ¿consideras correcto su contenido?

---

---

Por otro lado, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) te informa sobre algunos beneficios de beber agua natural:

El agua diluye las sales y minerales mediante la orina; dejar de beberla es permitir la formación de piedras en tus riñones.

El cerebro requiere de agua para trabajar de forma más eficaz, ayudándote a pensar mejor.

Una cantidad adecuada de agua al día puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

El agua ayuda a hidratar tu piel, aumenta su elasticidad ayudando a verte más radiante y joven.

Gobierno de México. (2016). ¿Conoces los beneficios de beber agua natural?, México. Disponible en: <https://www.gob.mx/gobmx/articulos/conoces-los-beneficios-de-beber-agua-natural#:~:text=El%20agua%20ayuda%20a%20regular,las%20articulaciones%20y%20los%20m%C3%BAsculos.>



¿Qué postura aplicarías en tu vida diaria, la de Sophie Prana o la del IMSS? ¿Por qué?

---

---

» Lee el siguiente texto y subraya las propiedades del agua, luego clasifícalas en la tabla.

Quando examinamos algún material, usamos los dos tipos de propiedades para describirlo; sin embargo, las propiedades generales como el peso, el volumen o la longitud no nos ayudan a distinguir una muestra de materia de otra, porque este tipo de propiedades está presente en cualquier tipo de materia. Por ejemplo, si observamos el agua, podemos verla en un iceberg y decir que su peso es de 100 mil kilos, su longitud es de 20 metros y su volumen es de  $100 \text{ m}^3$ , pero con estas pistas también podríamos estar hablando de un montículo de tierra, de un edificio, de un camión muy grande, etc. En cambio, si utilizamos propiedades específicas como color, olor, punto de ebullición o densidad, diríamos que es incolora, inodora, su punto de ebullición es de  $100^\circ$  centígrados y su densidad es de  $1000 \text{ kg/m}^3$ . Estas características solamente las tiene el agua.

Modelo Educativo para la Vida y el Trabajo. (s.f.). Cuaderno para el asesor Eje de Ciencias. Curso 4.

Disponible en:

[http://iteatlaxcala.inec.gob.mx/SEducativos/PEC/cuaderno/Cuaderno%20del%20asesor\\_ciencias\\_Asesor%20C3%ADa%20especializada\\_curso%204\\_Todo%20lo%20que%20nos%20rodea%20es%20materia.pdf](http://iteatlaxcala.inec.gob.mx/SEducativos/PEC/cuaderno/Cuaderno%20del%20asesor_ciencias_Asesor%20C3%ADa%20especializada_curso%204_Todo%20lo%20que%20nos%20rodea%20es%20materia.pdf)

<b>Propiedades Extensivas</b> (dependen de la cantidad de materia)	<b>Propiedades Intensivas</b> (no dependen de la cantidad de materia)



» Atiende las instrucciones del (de la) docente.

Escribe en cada línea ejemplos de la vida diaria en donde se observen las propiedades del agua.

Punto de ebullición

---

---

Punto de fusión

---

---

Volumen

---

---

Densidad

---

---



Lee el siguiente texto y responde la pregunta que se formula.

## ¿Son seguras las dietas que promueven los *influencers*?

A los profesionales de la salud les preocupa mucho que los adolescentes hagan caso a los youtubers e influencers, que se ostentan como coaches de la salud sin tener una formación profesional que avale los conocimientos que se necesitan para dar un plan de alimentación y una orientación alimentaria adecuada.

Estos influencers hablan de dietas que prometen a sus seguidores obtener un cuerpo digno de fotografiar y publicarse en Instagram. Dichos estándares, marcados por la sociedad, en muchas ocasiones se alejan de un estilo de vida saludable que ni los mismos influencers practican, a pesar de mostrar lo contrario en sus publicaciones.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los alimentos nos aportan diversos elementos necesarios para que nuestro cuerpo crezca, se desarrolle y se mantenga sano. Éstos son los bioelementos y biomoléculas como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales a lo que los llamamos nutrientes.

Es necesario entender que solamente los alimentos de origen animal proveen cierto tipo de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita no sólo para sentirse bien, también para el desarrollo del cerebro, como la vitamina B-12 y el hierro.

La vitamina B-12 solamente se encuentra en productos de origen animal, y el hierro, aunque también se encuentra en productos de origen vegetal, no está en su forma más biodisponible, por lo que la absorción suele ser bastante pequeña cuando se consume de fuentes de origen vegetal. No es recomendable comer carnes rojas más de una o dos veces por semana, por ejemplo. Sin embargo, eso tampoco nos tendría que llevar necesariamente a anular toda fuente de proteína, sobre todo de origen animal, porque no la podemos sustituir con ningún otro alimento.

Si cualquier adolescente quiere mejorar o tiene problemas con su alimentación, debe acudir con un especialista certificado, que tenga una licenciatura y una cédula profesional para ejercer la nutrición y no con alguien que da recomendaciones descabelladas en redes sociales.

Danel, K. (2019). ¿Son seguras las dietas que promueven los influencers?, Ed. UIC. Disponible en: <https://www.uic.mx/son-seguras-las-dietas-que-promueven-los-influencers/>



## Nutrientes esenciales que el CUERPO NECESITA

No los podemos ver pero cada uno de estos nutrientes tiene un papel fundamental en el funcionamiento de nuestro organismo.

### Proteínas

Ayudan en la formación de anticuerpos, hormonas y sustancias esenciales. Se pueden encontrar en carnes rojas, pescados, mariscos, huevos, lácteos y leguminosas.



### Carbohidratos

Proporcionan energía a todas las células y tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en el arroz, la pasta, el pan, la avena, la quínoa, entre otros.



### Minerales

Se encuentra principalmente, junto a las vitaminas, en frutas y en verduras. Algunos de los más importantes son el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro.



### Agua

Es quizá el nutriente más importante para el cuerpo humano. Se deben tomar de 2 a 3 litros diarios, dependiendo de cada cuerpo.



### Grasas

Las grasas proporcionan energía, mantienen la piel y el cabello saludables y ayudan en la formación de hormonas. Se recomienda consumir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, las cuales se encuentran en frutos secos, aceites vegetales, aguacates, pescado, entre otros.



### Vitaminas

Fortalecen huesos y dientes, mantienen la piel saludable, entre otras funciones. Algunas de las más importantes son la A, D, E, K, B1, B2, B3 y C.





¿Por qué es importante el consumo de nutrientes en la dieta diaria?

---

---



➤ Continúa con la lectura de la siguiente información.

Los bioelementos son los componentes orgánicos que forman parte de los seres vivos. Son elementos indispensables para formar: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y ácidos nucleicos.

El 99% de las células está constituida por cuatro elementos: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Otros bioelementos son: azufre, fósforo, magnesio, calcio, sodio, potasio, cloro, hierro, manganeso, cobre, zinc, flúor, yodo, boro, silicio, vanadio, cromo, cobalto, selenio, molibdeno y estaño.



➤ Inicia la resolución de los ejercicios de la siguiente actividad y completa en casa.

1. Algunos bioelementos se enlistan en el siguiente cuadro. Consultando tu Tabla Periódica, completa la información solicitada. Apóyate en la siguiente información:



---

Para calcular las partículas subatómicas (protones y neutrones) de un átomo de un elemento recuerda:

número de protones = número atómico(Z)

número de neutrones = masa atómica(A) – número de protones

---



Elemento químico	Símbolo	Número atómico (Z)	Masa atómica (A)	Protones	Electrones	Neutrones
Carbono		6		6		
Hidrógeno					1	
Oxígeno						
Nitrógeno						
	P	15	31	15	15	16
Azufre	S					
Calcio						
Flúor						
Zinc		30				
Cloro					17	18
Potasio	K					
Sodio						12
Magnesio						
	Cu		64		29	
	I		127	53		

2. En la tabla anterior clasifica los elementos, coloreando el nombre o el símbolo de acuerdo con el siguiente patrón:

Elementos de transición.	Azul
Elementos del periodo 3	Verde
Elementos alcalinos	Rojo
Elementos alcalinotérreos	Amarillo
Halógenos	Morado
Elementos del grupo IVA	Rosa



---

Elementos no metales

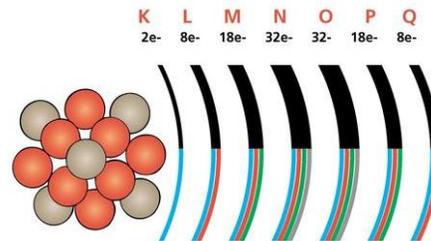
---

Gris

---



En el modelo atómico propuesto por Niels Bohr los electrones están dispuestos en órbitas circulares concéntricas alrededor del núcleo, en siete niveles con un determinado número de electrones por nivel:



ABC (Redacción). (2022, 24 junio). <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/configuracion-electronica-1453586.html>



El diagrama de Lewis es una forma de mostrar los electrones de la capa exterior de un átomo; consiste en colocar el símbolo del elemento y marcar a su alrededor puntos o equis para indicar los electrones externos que tiene.

- De acuerdo con la distribución de sus electrones en los niveles de energía, completa los esquemas, representando para cada átomo del elemento: el modelo de Bohr y el diagrama de Lewis.



Elemento	Número atómico	Símbolo	Modelo de Bohr	Diagrama de Lewis
Hidrógeno	1	H		H
Carbono				
Nitrógeno				
Oxígeno				

4. Como ya leíste, los bioelementos se unen para formar compuestos más complejos, llamados biomoléculas. Los carbohidratos son las biomoléculas más abundantes en la naturaleza. Completa los siguientes párrafos:



Las interacciones entre átomos para formar compuestos se dan a través del \_\_\_\_\_.

La \_\_\_\_\_ consiste en arreglar los átomos de una molécula de forma tal que cada uno está rodeado por ocho electrones. Se basa en que los átomos son más estables cuando alcanzan el número de electrones de \_\_\_\_\_ de un gas \_\_\_\_\_.

5. Para las siguientes biomoléculas, completa la estructura de Lewis del compuesto, colocando los Hidrógenos faltantes e indica el tipo de enlace señalado.

Fórmula	Estructura de Lewis	Tipo de enlace	Compuesto
$C_3H_6O_3$			Carbohidrato (Aldosa)



Fórmula	Estructura de Lewis	Tipo de enlace	Compuesto
$C_6H_5NO_2$			Vitamina B-3



Son enlaces iónicos, los formados por transferencia de uno o más electrones de un átomo o grupo de átomos a otro. Los enlaces covalentes se forman cuando se comparten uno o más pares de electrones entre dos átomos.



Para saber más sobre los minerales, puedes consultar el sitio web "Linus Pauling Institute; Centro de Información de Micronutrientes, de Oregon State University. <https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/minerales/>

➤ Atiende las instrucciones del (de la) docente y participa:



➤ Atiende las instrucciones del (de la) docente y reflexiona en torno a las siguientes preguntas:

¿Crees que es adecuado tratar de imitar el estilo de vida de los influencers?

---

---



¿Influye en la percepción que tienes de ti mismo(a), los contenidos que otras personas suben a las redes sociales?

---

---

¿Qué aspectos de las redes sociales han tenido más influencia o impacto en tu salud?

---

---

¿Consideras este impacto positivo o negativo?

---

---

¿Qué hábitos consideras oportuno seguir en tu vida diaria para mejorar tu salud?

---

---

## Día 4 - sesión 10



➤ Escribe en la línea (no más de cuatro palabras), lo que representa cada imagen.

a) 	b) 	c) 	d) 

Selecciona la imagen que representa la situación problemática descrita en la lectura de la sesión anterior *Apantallados por el celular*. ( )



Comparte y justifica tus respuestas con el grupo.

---

---

---



➤ Sigue las instrucciones de tu profesor(a) para llevar a cabo la prelectura del siguiente texto y responde la pregunta:

¿De qué tratará el texto?

---

---

---

➤ Atiende las instrucciones de tu profesor(a) para leer el texto completo.

## Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

[1] Las redes sociales forman parte de nuestra vida. Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram han revolucionado la manera de conectar entre nosotros y son utilizadas por una de cada cuatro personas en todo el mundo.

[2] Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea. ¿Pero hemos valorado suficientemente qué riesgos supone?

[3] La mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. Precisamente por ello, es necesaria una mayor comprensión del impacto de las redes sociales en los jóvenes, poniendo especial interés en cómo éstas pueden afectar a su salud mental.

[4] [...]Sabemos que las redes sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables. Un nuevo estudio, realizado entre jóvenes británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones, sobre todo Instagram, la que se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.

### Los efectos negativos:

[5] Ansiedad y depresión. Uno de cada seis jóvenes experimentará un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70%. El estudio ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren. Ver amigos constantemente de vacaciones o disfrutando de las noches, puede hacer que los jóvenes sientan que se están perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida. Estos sentimientos pueden promover un "comparar" y un efecto de "desesperación".

[6] Las imágenes a menudo poco realistas que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede manifestarse como trastornos de ansiedad.



[7] [...] casi 80.000 niños y jóvenes del Reino Unido sufren depresión severa. Hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes. [...] Este fenómeno se ha etiquetado incluso como "depresión de Facebook".

[8] Dormir. El sueño y la salud mental están estrechamente relacionados. [...] El sueño es esencial para que podamos funcionar correctamente durante el día y los adolescentes necesitan alrededor de 1-2 horas más de sueño diario que los adultos. Numerosos estudios han demostrado que el uso creciente de redes sociales tiene una asociación significativa con la mala calidad del sueño en los jóvenes. [...]

[9] Imagen corporal. La imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres. Hay 10 millones de fotografías nuevas cargadas sólo en Facebook cada hora, ofreciendo constantemente las posibilidades de compararse. Un estudio también ha demostrado que las chicas expresaban un deseo para cambiar su apariencia como la cara, el pelo y/o la piel después de pasar tiempo en Facebook.

[10] Acoso cibernético. El acoso durante la infancia es un factor de riesgo importante para una serie de problemas, incluida la salud mental. [...] Siete de cada 10 jóvenes han experimentado ciberacoso. Estas estadísticas son extremadamente preocupantes para la salud general y el bienestar de nuestros jóvenes. [...]

[11] Miedo a perderse alguna cosa (FOMO). FOMO son las iniciales de fear of missing out, que se puede traducir por "miedo a perderse algo". La expresión describe una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados. [...]

### **Los efectos positivos:**

[12] Pero no todo es malo en las redes: los aspectos más positivos en los que destacaron estas apps fueron la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y encontrar apoyo emocional (Facebook).

[13] Auto expresión e identidad propia. La auto expresión y la identidad propia son aspectos importantes del desarrollo en jóvenes y adolescentes. [...] Los medios sociales pueden actuar como una plataforma eficaz para una auto expresión positiva, que les permita presentar lo mejor de sí mismos. "gustar" o "seguir" páginas o grupos, hace que los jóvenes puedan construir un "catálogo de identidad" que los represente.

[14] Hacer, mantener y construir relaciones. Las plataformas de las redes sociales ofrecen a los jóvenes una herramienta útil para hacer, mantener o hacer realidad relaciones interpersonales a nivel mundial. Esto puede ser a través de estar conectado con amigos y familiares de todo el mundo, que de otro modo sería imposible. También



pueden realizar nuevos amigos a través de las redes, aunque los jóvenes deberían abordar esto con precaución y sólo deberían encontrarse por primera vez en entornos seguros.

[15] El aspecto de la construcción de comunidades también es un elemento positivo. Al unirse a "grupos" o "páginas", los jóvenes pueden rodearse de personas similares con quienes comparten sus pensamientos o inquietudes.[...] Los medios sociales permiten que estos jóvenes se conecten y generen sentido de comunidad, a pesar de la separación geográfica.

FAROS. (2021). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes* (fragmento). Barcelona. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

➤ Responde las preguntas y realiza las siguientes actividades:



De acuerdo con su estructura, el tipo de texto de esta lectura es:

---

---

La introducción está en los párrafos: \_\_\_\_, el desarrollo se encuentra del párrafo \_\_\_al \_\_\_y la conclusión en \_\_\_\_\_

¿Cuál es la idea principal del párrafo 5?

---

---

---

¿Cuál es la idea secundaria del párrafo 5?

---

---

---

Según el texto, ¿por qué Instagram es la peor red social para la salud mental de los adolescentes?

---

---



Según el texto, ¿por qué las chicas desean cambiar su apariencia después de pasar tiempo en Facebook?

---



---



---

Relaciona ambas columnas de acuerdo con el modo discursivo que prevalece en cada párrafo y argumenta en la columna 3.

Párrafo - Enunciado	Modo discursivo	Evidencia
a) Hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes.	( ) Enumera	Indicador:.
b) FOMO son las iniciales de <i>fear of missing out</i> , que se puede traducir por "miedo a perderse algo". La expresión describe una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales.	( ) Efecto	Causa: Efecto:
c) Las plataformas de las redes sociales ofrecen a los jóvenes una herramienta útil para hacer, mantener o hacer realidad relaciones interpersonales a nivel mundial. Esto puede ser a través de estar conectado con amigos y familiares de todo el mundo, que de otro modo sería imposible.	( ) Define	Concepto: Definición:
d) ...los aspectos más positivos en los que destacaron estas apps fueron la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y encontrar apoyo emocional (Facebook).	( ) Ejemplifica	Afirmación: Ejemplo:.



Identifica si la frase corresponde a un hecho o a una opinión y anótalo en la tabla.

Frase	Hecho - Opinión
Hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes.	
Instagram, se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.	
Los medios sociales pueden actuar como una plataforma eficaz para una auto expresión positiva, que les permita presentar lo mejor de sí mismos.	
Hay 10 millones de fotografías nuevas cargadas sólo en Facebook cada hora.	

Elabora un resumen a partir de la lectura del texto.



>> Analiza con tu profesor(a) algunas de las fuentes de consulta que obtuviste y verifica lo siguiente:

1. ¿Puede identificarse el autor o institución responsable de la información?	SÍ	NO
2. ¿Es un autor reconocido en el ámbito de la disciplina?		
3. ¿La información se presenta de manera clara, amplia y profunda?		
4. ¿Se indica la fecha de publicación o actualización?		
5. ¿Es una fecha reciente de publicación o actualización?		
6. ¿Se puede volver fácilmente a la página ya visitada?		
7. ¿Tiene títulos, subtítulos, palabras clave y esquemas?		
8. ¿Hay elementos que dificulten la lectura?		



<b>Organizadores de información</b>	<b>Descripción</b>
Mapa Conceptual	Diagrama que ayuda a entender un tema en específico al visualizar las relaciones entre las ideas y conceptos estructurados jerárquicamente.
Mapa Mental	Es un diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, etc., ligados a través de una palabra clave o de una idea central.
Resumen	Es un texto en el cual se escriben de manera reducida y fiel las ideas más importantes de otro texto.
Síntesis	Es un escrito en el que se redactan de forma abreviada los conceptos o ideas principales de un texto o tema determinado.
Cuadro sinóptico	También conocido como esquema de llaves, sirve para resumir y organizar ideas en temas, subtemas y conceptos.
Paráfrasis	Es la explicación con palabras propias del contenido de un texto para facilitar la comprensión de la información que contenga dicho texto.



➤ Realiza las actividades que se solicitan, puedes apoyarte con la tabla sobre organizadores de información.

Escribe cuál piensas que fue la intención del autor para escribir este texto.

---

---

---

Redacta un comentario sobre el tema que se aborda en el texto.

---

---

---

Redacta un breve texto en el que hagas un balance entre los efectos negativos y los positivos que se exponen en el documento anterior.

---

---

---

Elabora un organizador gráfico (mapa mental, cuadro sinóptico, mapa conceptual, etc.) donde destagues los aspectos más importantes de la lectura.



Con las ideas seleccionadas escribe un texto con tus propias palabras y escoge un título nuevo. Recuerda cuidar la ortografía y coherencia del texto.

---

---

---

¿Cómo te sentiste al escribir un texto en el cual agregaste palabras propias?

---

---

¡Felicidades! En esta actividad estás haciendo uso de la paráfrasis y dando los primeros pasitos como autor.



Comparte las respuestas con tus compañeros y compañeras, reflexiona y complementa tus ideas si lo consideras necesario.

---

---

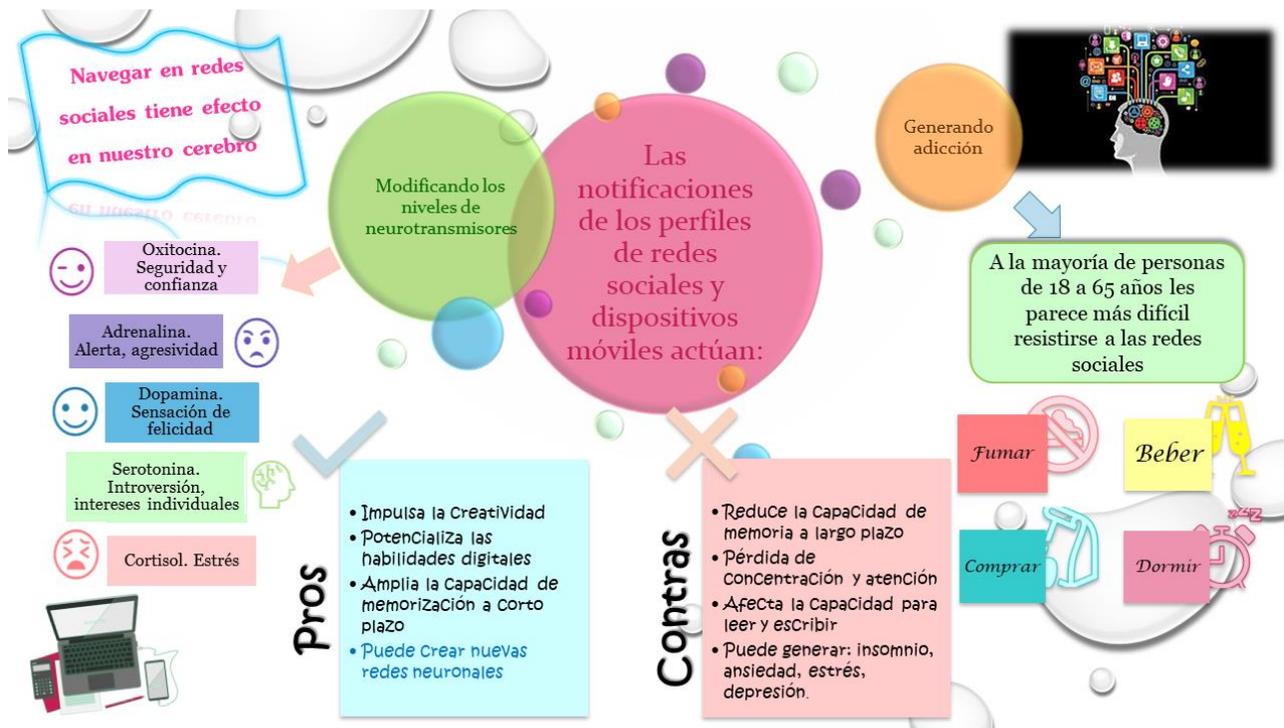
---



## Día 4 - sesión 11



➤ Revisa el contenido de la infografía, lee el texto y posteriormente contesta las preguntas.



El uso de redes sociales tiene numerosos efectos positivos sobre el cerebro, desde el desarrollo de nuevas conexiones cerebrales hasta la creación de nuevos métodos de aprendizaje. De hecho, el cerebro parece ser capaz de crear nuevas redes neuronales mientras se navega por Facebook, Twitter o YouTube entre otras.

Sin embargo, los expertos también señalan que las redes sociales y las nuevas tecnologías pueden provocar adicción dado que parte del procesamiento cerebral de las redes sociales tiene lugar en los circuitos relacionados con las recompensas y su uso no controlado podría estar asociado a algunos trastornos como las adicciones.

Desde una perspectiva biológica, se ha demostrado que las redes sociales provocan cambios en los neurotransmisores como la oxitocina, la adrenalina, la dopamina, la serotonina, la testosterona y el cortisol.



Mayores niveles de oxitocina se relacionan con más compras; la adrenalina, que se libera puntualmente en el uso de redes sociales estaría vinculada con la agresividad mientras que la dopamina se libera cuando se recibe un 'like'. De esta manera se activan los centros de recompensa y se incrementa la sensación de felicidad. El aumento de la serotonina podría modificar los comportamientos sociales hacia un carácter más introvertido. Por otra parte, altos niveles de testosterona se vinculan con una menor tendencia a establecer nuevas amistades.

Entre los cambios en las capacidades cerebrales, los expertos también señalan la influencia de las redes sociales en cuestiones como la pérdida de capacidad de concentración y de prestar atención, así como la de leer y escribir textos largos.

Robledo, J. (2017, 28 julio). Así afectan las redes sociales a nuestro cerebro. AS.com. Disponible en: [https://as.com/deporteyvida/2017/07/28/portada/1501239837\\_452100.html#:~:text=El%20uso%20de%20redes%20sociales,Twitter%20o%20Youtube%20entre%20otras](https://as.com/deporteyvida/2017/07/28/portada/1501239837_452100.html#:~:text=El%20uso%20de%20redes%20sociales,Twitter%20o%20Youtube%20entre%20otras)

¿Qué sensación te provoca el uso de tus redes sociales?

---

Identifica con cuál neurotransmisor está asociado a esa sensación.

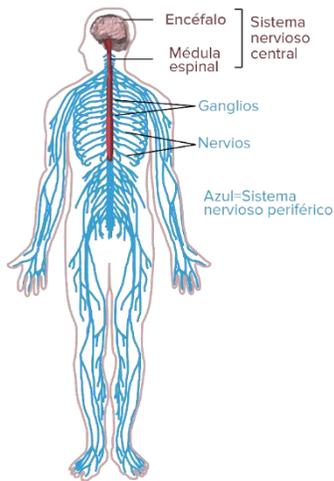
---

Recupera el último punto de los “pros” del uso de redes sociales. ¿Qué entiendes por red neuronal?

---



➤ Continúa la lectura y realiza las actividades.



El sistema nervioso central (SNC) consta del encéfalo y la médula espinal. La información sensorial llega al SNC a través de los sentidos y de los nervios periféricos y es integrada con las memorias y los estados de ánimo con el propósito de generar respuestas cognitivas, emocionales y motoras (conductuales). Este procesamiento sucede debido a una interacción compleja de neurotransmisores y neuromoduladores que actúan sobre sus receptores para excitar o inhibir a las **neuronas** del SNC.

[Imagen]. (s. f.). Disponible en:  
<https://es.khanacademy.org/science/biology/human-biology/neuron-nervous-system/a/overview-of-neuron-structure-and-function>.

¿Qué es una neurona?

---

---

---

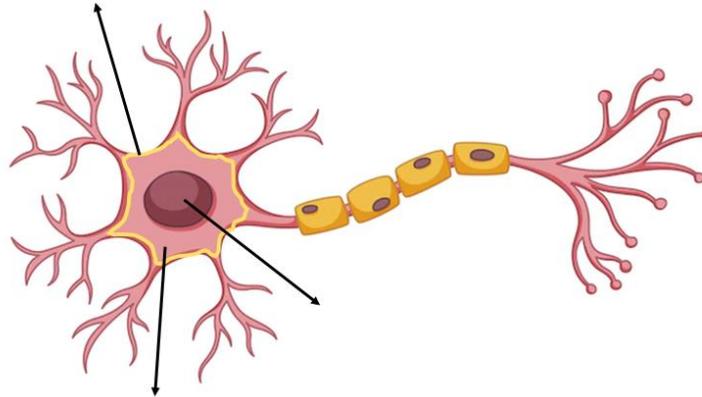
¿Dónde se localizan las neuronas?

---



Observa el esquema de la neurona, escribe el nombre de la estructura celular correspondiente y completa los párrafos.

### Estructuras celulares de la neurona.



El núcleo	La membrana celular	El citoplasma
-----------	---------------------	---------------

\_\_\_\_\_ es la encargada de cubrir la superficie de la célula, separándola del ambiente que la rodea y controlando el paso de sustancias dentro y fuera de la misma.

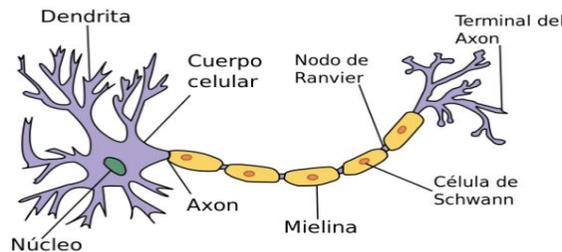
\_\_\_\_\_ es el encargado de contener todos los organelos además de llevar a cabo el metabolismo de la célula.

\_\_\_\_\_ es el centro de información de la célula, debido a que contiene los cromosomas, que son las estructuras con el material genético hereditario.



En casa identifica los nombres de otras estructuras de la neurona.

Cada neurona se compone por cuatro partes o estructuras:



Significado de neurona. [Imagen]. Significados.  
Disponible en: <https://www.significados.com/neurona/>

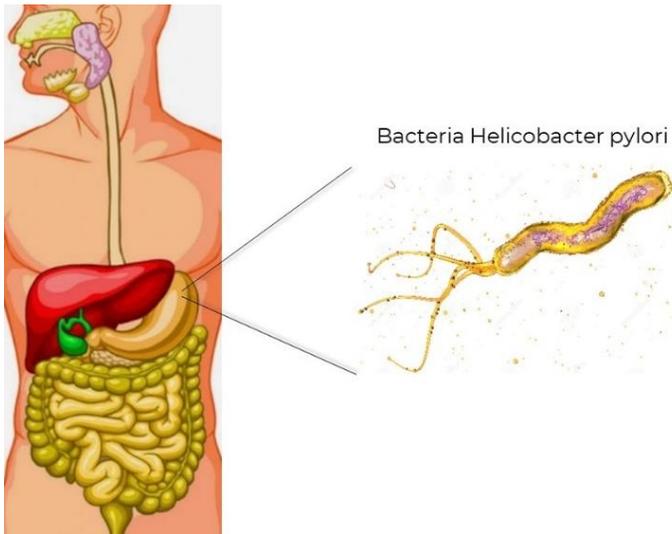


➤ Continúa con la lectura y realiza las actividades.

En la infografía y el texto se menciona que el uso constante de las redes sociales podría generar efectos adversos en los estados de ánimo, los cuales pueden ocasionar trastornos en el aparato digestivo.

La “gastritis nerviosa” también conocida como gastritis emocional, está relacionada con síntomas asociados a las emociones, como el estrés o la ansiedad, los cuales pueden afectar a nuestro estómago provocando la inflamación de la mucosa gástrica debido a las conexiones existentes entre el cerebro y el tracto gastrointestinal.

Aunado a lo anterior, se han realizado estudios en los que se descubrió que es muy probable que más de la mitad de la población mundial esté infectada con *Helicobacter pylori* (*H. pylori*); una bacteria que se aloja en el estómago y es capaz de vivir en ambientes extremos, ya que una vez que llega a la mucosa estomacal, produce sustancias que neutralizan el ambiente ácido del estómago y permite la supervivencia de la bacteria. Es la causa de enfermedades como: gastritis, úlcera, e incluso algunos tipos de cáncer gástrico.



Las células bacterianas poseen:

Citoplasma, el fluido dentro de la célula.

Un plasma o membrana celular, la cual funciona como una barrera que rodea a la célula.

A diferencia de las eucariotas, el ADN bacteriano es contenido en un hilo largo y circular. Este cromosoma único se localiza en una región de la célula llamada nucleoide. Muchas bacterias poseen también pequeños anillos de ADN conocidos como plásmidos.



Observa con atención la imagen, ¿es posible identificar el núcleo en la bacteria?

---

Anota el nombre de las células que carecen de núcleo.

---

Anota el nombre de las células que poseen un núcleo definido.

---

Completa el cuadro comparativo de células procariotas y eucariotas.

Procariota	Eucariota
	Núcleo bien delimitado.
Su material genético se encuentra disperso en el citoplasma (nucleoide).	
	Células complejas.
Unicelular	

¿Qué tipo de célula es la neurona?

---

¿Qué tipo de bacteria es la *Helicobacter pilory*?

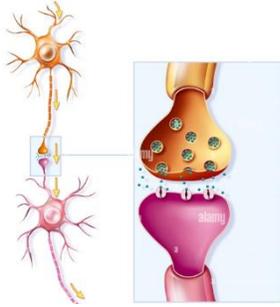
---



➤ Atiende las instrucciones del (de la) docente y participa.



➤ Lee el siguiente texto y realiza las actividades.



Durante muchos años se sostuvo un intenso debate sobre la naturaleza de la comunicación neuronal en el SNC. Los primeros fisiólogos creían que las neuronas se comunicaban mediante señales eléctricas que pasaban de neurona a neurona a través de una conexión directa. Los primeros farmacólogos sostenían una transmisión química, en la que se liberaban sustancias en la sinapsis entre las neuronas que se comunican. Las investigaciones actuales demuestran que ambos tenían razón hasta cierto punto, ya que la mayor parte de la comunicación entre neuronas se produce por neurotransmisores químicos que sirven como mensajeros; no obstante, también hay evidencia de una señalización directa mediante voltaje entre neuronas en los espacios electrónicos o de unión.

Los 10 neurotransmisores principales y su función en el sistema nervioso central. (2019, 11 abril). Elsevier Connect. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/los-10-neurotransmisores-principales-y-su-funcion-en-el-sistema-nervioso-central>



---

La sinapsis es la unión entre una neurona y otra célula (neurona o no). Existen dos tipos distintos de sinapsis: eléctrica y química.

---

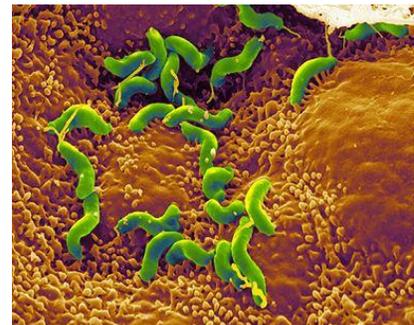
Anota con tus propias palabras ¿qué es un neurotransmisor?

---

---

---

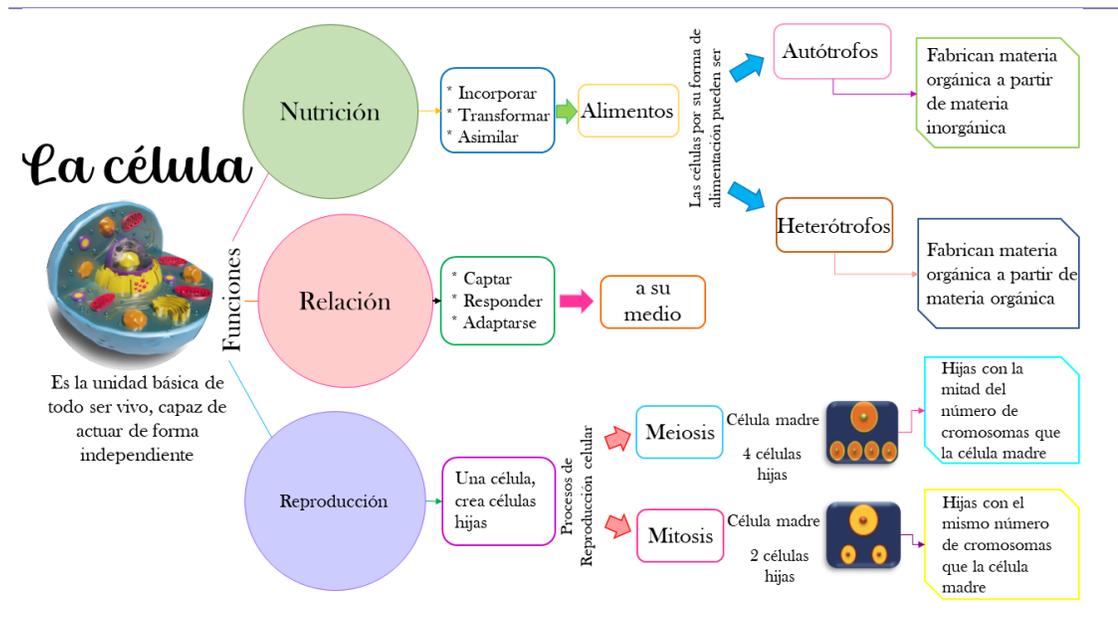
*H. pylori* es una bacteria de forma espiral, tiene de 4 a 6 flagelos, por estas características, la bacteria “taladra” literalmente la capa que recubre el estómago, y puede quedar suspendida en la mucosa gástrica o adherirse a otras células. Requiere oxígeno, pero a más bajas concentraciones que las encontradas en la atmósfera. Usa hidrógeno como fuente de energía y produce una enzima llamada “ureasa” que transforma la urea en amoníaco y en dióxido de carbono. El amoníaco neutraliza parcialmente la acidez gástrica (que sirve para





disolver los alimentos y matar la mayor parte de bacterias digeridas). Lamentablemente el amoníaco es tóxico por lo que maltrata la superficie de las células epiteliales y provoca el proceso de formación de las úlceras.

Colaboradores de Wikipedia. (2022, 11 mayo). *Helicobacter pylori*. Disponible en: Wikipedia, la enciclopedia libre. [https://es.wikipedia.org/wiki/Helicobacter\\_pylori](https://es.wikipedia.org/wiki/Helicobacter_pylori)



Una vez leídos y comprendidos los textos anteriores y, con el apoyo de la información del mapa conceptual, marca con una "X" las funciones que realizan la neurona y la bacteria *H. pilory*.

	Bacteria	
	Neurona	<i>Helicobacter pilory</i>
Se alimenta		
Se reproduce		
Se relaciona		



Atiende las instrucciones del (de la) docente y participa.



Continúa con la lectura del texto y realiza las actividades.

## Los seres vivos se relacionan de maneras diferentes.

La realidad es que casi todo está conectado entre sí por medio de algún tipo de interacción, ya sean creaciones del hombre como el comercio internacional o el Internet. La idea de estar conectados entre sí es muy común en el Internet, cuando hacemos uso de las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, etc.). Todo el tiempo interactuamos de manera muy particular con otras personas, todo el tiempo creamos vínculos y enlaces que forman parte de una gran red de conexiones.



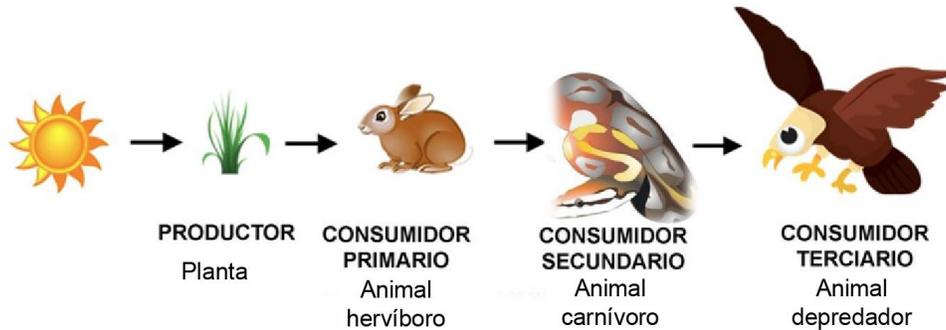
Los millones de especies de animales, plantas, hongos, bacterias y demás formas de vida que habitan nuestro planeta están conectadas entre sí a través de múltiples interacciones ecológicas, las cuales llevan a cabo muchos procesos naturales. Pensemos en cómo se mantiene vivo un bosque, no podríamos hacerlo sin tomar en cuenta la relación que existe entre plantas, animales y otros organismos, como los hongos. No debemos olvidar que estas relaciones no se limitan a interacciones entre pares de especies, en general, hay una gran cantidad de especies involucradas en cada tipo de interacción que ocurre en un ecosistema; por ejemplo, en torno a las cadenas alimentarias o también llamadas cadenas tróficas.

Luna, P. (2022,21junio). La conectividad con la naturaleza. Disponible en: Inecol.mx <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2013-06-05-10-34-10/17-ciencia-hoy/691-la->



Escribe sobre la línea la palabra que corresponda.

En este sentido, una \_\_\_\_\_ es un modelo que muestra como fluye la \_\_\_\_\_ a través de un ecosistema y comienza con los \_\_\_\_\_ autótrofos como lo muestra la siguiente imagen, en donde las flechas muestran hacia donde se dirige la energía y no quien se come a quien.



Bustos, S. (2022, 21, junio). [Fotografía]. Cadena alimenticia. Disponible en: <https://historiadelavida.editorialaces.com/los-seres-vivos-y-su-alimentacion/cadena-alimenticia/>

En las cadenas tróficas, los organismos se relacionan entre sí por su tipo de \_\_\_\_\_ en particular, así podemos encontrar: productores \_\_\_\_\_, varios niveles de \_\_\_\_\_ heterótrofos, depredadores \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ (o descomponedores) heterótrofos, estos últimos son de gran importancia para los ecosistemas debido a que su función es desintegrar la materia orgánica casi en su totalidad para devolverla al suelo en forma de \_\_\_\_\_ que quedarán a disponibilidad de los \_\_\_\_\_.



>> Atiende las instrucciones del (de la) docente para realizar las actividades.



Amanda Todd se mostró brevemente en topless por la webcam cuando tenía 12 años. A los 13 intentaron sextorsionarla a partir de una captura de aquel flashing. El sextorsionador acabó enviando su foto y publicándola en Internet, lo cual dio pie a un acoso dentro y fuera de Internet que acabó resultándole insoportable. Se quitó la vida en octubre de 2012, cuando sólo tenía 15 años.



*Casos de cyberbullying.* (2012, 23 octubre). CIBERBULLYING. Disponible en:  
<https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/casos-de-ciberbullying/#:%7E:text=Amanda%20Todd%20se%20mostr%C3%B3%20brvemente,Internet%20que%20acab%C3%B3%20result%C3%A1ndole%20insoportable.>

## **Así acechan los depredadores en la red . . .**

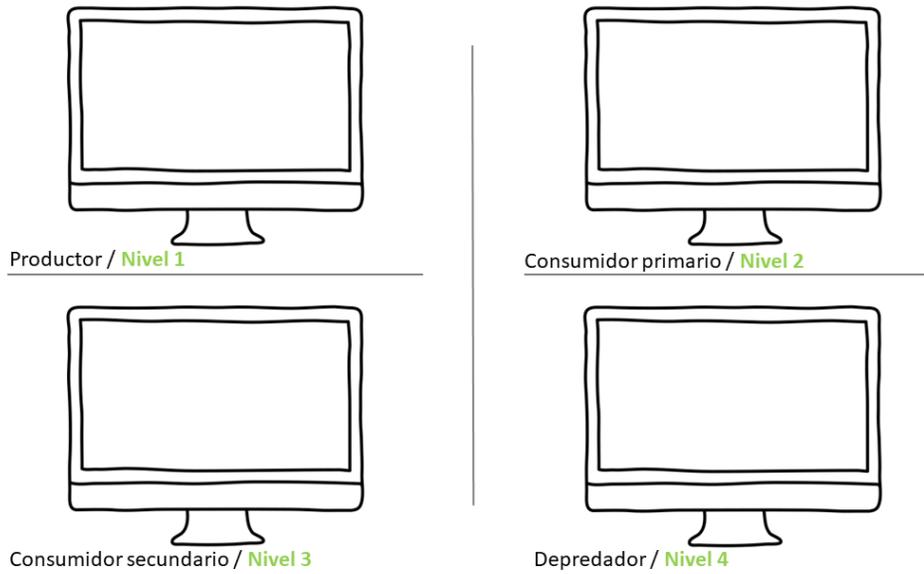
Algunos adultos se crean falsos perfiles en las redes sociales; mintiendo sobre su edad y mostrando fotos apócrifas o modificadas con la intención de acercarse a adolescentes, donde supuestamente comparten gustos, preocupaciones y planes, con la finalidad de establecer amistad. Posteriormente establecerán conversaciones de connotación sexual y le pedirá al adolescente que envíe fotografías o vídeos de tipo sexual. El material enviado se convertirá en objeto de chantaje e iniciará la manipulación para conseguir más y más material o de lo contrario le amenaza con difundirlos.

Si el adolescente no cede a las presiones de enviar más material o incluso conocerse en persona, el acosador amenaza con difundir las imágenes en Internet o enviarlas a sus contactos personales de las redes sociales.

Finalmente, si el acosador no consigue convencer al adolescente, éste puede enviar los materiales a páginas de pornografía infantil, o si logra convencerlo de verse en persona puede involucrarlo en delitos como trata de personas, abuso sexual, etc. Este tipo de ciberacoso de llama grooming y desafortunadamente cada día es más frecuente.

La naturalidad y facilidad con la que los adolescentes acceden a las redes sociales y el internet, sumada a la falta de experiencia e inocencia les hacen sumamente vulnerables, ya que no son del todo conscientes de los peligros a los que pueden estar expuestos. Según datos de UNICEF más del 38% de los adolescentes se ha citado en alguna ocasión con un desconocido a través de Internet.

En analogía a una cadena trófica, elabora una cadena con las fases o niveles de este tipo específico de ciberacoso.



Justifica tu respuesta, es decir, qué características cumple cada “integrante” en el nivel que lo colocaste dentro de la cadena trófica.

Productor	Consumidor primario	Consumidor secundario	Depredador

En los niveles tróficos de las cadenas alimenticias podemos observar que cada nivel obtiene su energía del nivel anterior a excepción del primer nivel y lo utilizan para producir nuevas células y tejidos, la energía restante se libera al ambiente y ya no está disponible para estos organismos.



En analogía, si en la cadena trófica hay un flujo de energía, en la cadena que describiste, ¿qué es lo que fluye de un nivel a otro?



¿Crees que en el caso de acoso cibernético puede haber un desintegrador (descomponedor)? ¿qué o quién sería?



>> Atiende las instrucciones del (de la) docente para la exposición final.



## Día 4 - sesión 12

¿Consideras que el utilizar dispositivos electrónicos puede generar una situación de dependencia y abstinencia como una droga?

Si ( ) No ( )

➤ Dialoga con tus compañeros sobre como el uso de las redes sociales online (RSO) se ha incrementado progresivamente, sobre todo entre jóvenes y adolescentes del mundo entero.

➤ Realiza la siguiente lectura.

¿Estás en clase y no dejas de revisar tu Instagram? ¿antes de dormir pasas horas viendo Tik Tok? ¿esto significa que tienes una adicción a las redes sociales?

Por las exigencias de la vida laboral y social las personas se ven sometidas al uso continuo del internet y podría decirse que se puede mantener control del uso que hacen de esta tecnología; sin embargo, en lugar de ser utilizada como una herramienta de desarrollo o trabajo, se convierte en la parte medular de la vida de los jóvenes, lo que los lleva a desarrollar adicciones.

### ADICCIÓN

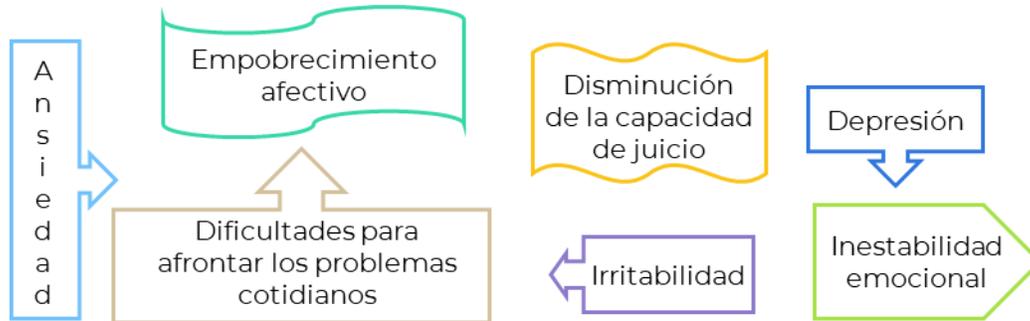
Abuso y dependencia hacia cualquier tipo de sustancias psicoactivas. (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, American Psychiatric Association, 2002).

Watters (*et al.*, 2013). Lo define como un uso compulsivo y excesivo, que provoca un deterioro en el funcionamiento diario del individuo y se convierte en una conducta adictiva

Echeburúa y del Corral (2010: 92) afirman que una adicción puede generarse con “cualquier inclinación desmedida hacia una actividad”, que puede devenir en “una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia”.

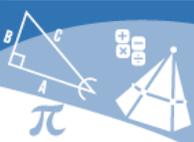


A nivel psicológico, la adicción de determinadas aplicaciones tecnológicas puede relacionarse con:



Diferentes estudios han sugerido que la adicción a esta tecnología tiene consecuencias diversas como:

- ⦿ Dificultades de flexibilidad cognitiva (Dong *et al.*, 2014).
- ⦿ Problemas para la toma de decisiones (D'Hondt *et al.*, 2015).
- ⦿ Aumento del nivel de angustia (Wegmann *et al.*, 2015).
- ⦿ Olvido para realizar ciertas actividades (Chóliz y Marco, 2012).
- ⦿ Bajo estado de ánimo (Gómez, 2014).
- ⦿ Dificultades en el desarrollo de la memoria de trabajo (Dong *et al.*, 2012).
- ⦿ Conflictos en la concentración (Rücker *et al.*, 2015).



Contesta el siguiente cuestionario y realiza los cálculos que se indican.

### Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectados por diversas razones. En este cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores:

**1** = Nunca o nada

**3** = Bastantes veces o bastante

**2** = Alguna vez o poco

**4** = Siempre o Mucho

a. Responde el siguiente cuestionario

#### ¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet?

(Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSO y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: <b>1</b> Alrededor de 1 hora; <b>2</b> Unas 2 horas; <b>3</b> Entre 3 y 4 horas; <b>4</b> Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSO en mis horas de estudio y / o trabajo.				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSO.				
4. Accedo a las RSO en cualquier lugar y a cualquier hora.				
5. Creo que conectarme a las RSO ha interferido en mi trabajo académico/laboral.				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series.				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSO.				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro.				
9. Actualizo mi estado.				
<i>Total síntomas de adicción</i>				



**El uso más habitual que realizo de las redes sociales es:**

<b>(Uso-social)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as.				
11. Utilizo el chat.				
12. Subo fotografías y / o vídeos.				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as.				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas.				
15. Encuentro a antiguos amigos.				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSO e internet es: <b>1</b> <100 <b>2</b> 101 a 1000 <b>3</b> 1001 a 3000 <b>4</b> > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as.				
<i>Total uso social</i>				

**Paso tiempo en las RSO para:**

<b>(Rasgos fuera de lo habitual)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
<i>Total rasgos fuera de lo habitual</i>				



**Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y...  
(Nomofobia)**

	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien.				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSO.				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia.				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil.				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje.				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados.				
<i>Total nomofobia</i>				

b. Transfiere tus subtotales de cada sección y súmalos para obtener el puntaje total.



*Síntomas de adicción* \_\_\_\_\_

*Uso social* \_\_\_\_\_

Rasgos fuera de lo habitual \_\_\_\_\_

*Nomofobia* \_\_\_\_\_

*Escala de adicción*  $\Sigma$  \_\_\_\_\_

*Puntuación*

c. Convierte tu puntuación a porcentaje, divídelo entre 116 y multiplica por 100.

\_\_\_\_\_

d. Redondea el resultado a número entero.



Mi riesgo de adicción es: \_\_\_\_\_

**Recuerda que...**

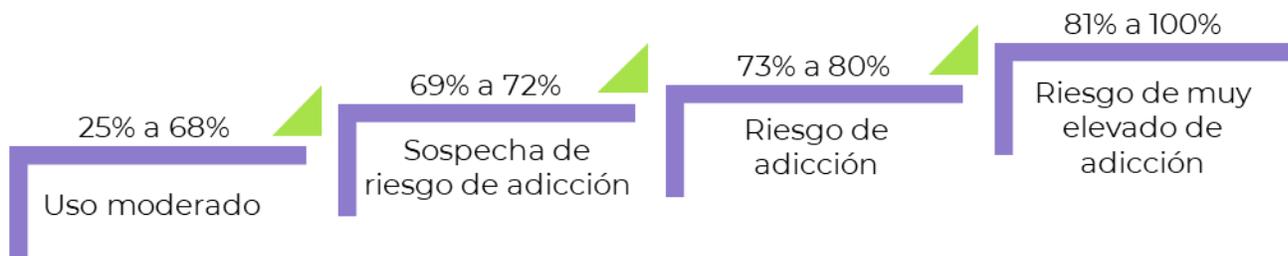
Para redondear un número a la unidad tenemos que fijarnos en la primera cifra después del punto. Si esta cifra es menor que 5 (1, 2, 3, 4) el número a la izquierda de punto se mantiene, pero si esa cifra es 5 o mayor (5, 6, 7, 8, 9) debemos sumar una unidad al número.

**Ejemplo**

Redondear 5.36

El número después del punto es 3. Como es menor que 5, el número redondeado es 5.

Para valorar el **riesgo de adicción** que presentan las redes sociales e Internet evalúalo con la siguiente escala.



**Uso moderado.** Esto implica que realizas un uso adecuado en cuanto a frecuencia de uso y no tienes problemas en el uso de las redes sociales e Internet.

**Sospecha de riesgo de adicción.** Si bien, el uso que realizas es de una frecuencia moderada, aparecen indicadores que apuntan a posibles riesgos.

En consecuencia, cabe orientar a atender a los indicadores de riesgo expresados en algunos ítems del cuestionario, para evitar posibles riesgos futuros.

**Riesgo de adicción.** Esto implica que realizas un uso excesivo de las nuevas tecnologías que puede generar consecuencias negativas.

En consecuencia, cabe orientar hacia el establecimiento de otro tipo de relación con las pantallas. Se recomienda disminuir el uso de dispositivos digitales.

**Riesgo muy elevado** de adicción a las redes sociales e Internet (RSO). Haces un uso inadecuado de las nuevas tecnologías, se trata de un uso excesivo que antes o después genera consecuencias negativas.

En consecuencia, se orienta a tomar medidas urgentes de cara a establecer otro tipo de relación con las pantallas.



En estos casos, es necesaria la colaboración de la familia y en algunos casos, la asistencia a un profesional que ayude a lograr establecer otra relación con las nuevas tecnologías.

d. Con base a tu porcentaje y a la valoración al riesgo de adicción, ¿qué grado de adicción te corresponde?



➤ Intégrate a un equipo colaborativo de cinco integrantes y sigue las instrucciones:

1. Compara el grado de adicción que obtuvieron.
2. Considerando los distintos grados de adicción, dialoga sobre si presentan afectaciones psicológicas o alguna de las consecuencias mencionadas en la lectura.
3. Sugiere una solución a dichas afectaciones.



➤ En plenaria comparte tus conclusiones.

#### Fuentes

Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018, mayo). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 5(2); 30-36. Disponible en: <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>

Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). ¿Quieres conocer tu nivel de enganche a las nuevas tecnologías? Donastia. España Disponible en: <https://www.orainteknologiberriak.es/es/actividades/quieres-conocer-tu-nivel-de-enganche-a-las-nuevas-tecnologias/>

Cabero, J., Pérez, J., Valencia, R. (2020, mayo). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia* Vol. 27. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-143520200001001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-143520200001001)



### Día 5 – sesión 13



➤ Para iniciar esta sesión realiza la siguiente actividad:

En la siguiente sopa de letras hay diez palabras ocultas, ubícalas y márcalas con color, posteriormente, usa esas palabras para responder el cuestionario.



### REDES SOCIALES



A	D	I	C	C	I	O	N	N	R	O	S	N
I	N	S	O	M	N	I	O	C	E	N	E	S
N	V	N	U	O	F	R	A	O	D	E	O	M
P	I	O	M	V	I	S	O	W	E	A	C	S
P	D	W	V	I	W	H	A	T	S	A	P	P
E	E	E	E	L	E	C	U	S	S	G	I	E
L	O	M	U	S	I	C	A	E	O	U	M	D
I	J	I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N
C	U	U	T	R	C	N	C	S	I	O	L	O
U	E	A	A	S	O	A	R	E	A	M	C	U
L	G	S	I	A	V	L	M	M	L	L	R	C
A	O	S	I	F	L	S	A	V	E	A	U	E
S	S	S	O	O	D	P	P	T	S	A	D	D





## CUESTIONARIO

1. Son por excelencia espacios de expresión digital entre ciertas comunidades:

---

2. Sirve como mensajería instantánea de comunicación:

---

3. Es sinónimo de teléfono celular:

---

4. Es antónimo de sueño:

---

5. El uso excesivo del celular puede tener afectaciones en nuestra:

---

6. El deseo constante de estar conectado a las redes sociales puede volverse una:

---

7. Son cuatro actividades que podemos buscar u obtener del Internet:

---



➤ Sigue las instrucciones de tu profesor(a) para llevar a cabo la lectura del siguiente texto y realizar las actividades.

## **Es una cuestión de vida o muerte: la crisis de salud mental de los adolescentes estadounidenses.**

La depresión, las autolesiones y el suicidio están aumentando entre los adolescentes estadounidenses. Para M, de 13 años, la desolación era prácticamente insoportable.

Una noche del pasado mes de abril, una niña de 13 años de los suburbios de Mineápolis, ansiosa y de espíritu libre, saltó furiosa de un sillón de la sala y salió corriendo de la casa: cruzó una puerta corrediza, recorrió el patio, atravesó el jardín trasero y se internó en el bosque.

**Momentos antes**, la madre de la niña, Linda, había echado un vistazo al celular de su hija. La adolescente, con enfado por la invasión a su privacidad, había tomado el teléfono y huido. [...]

Linda estaba alarmada por las fotografías que había visto en el celular. Algunas mostraban sangre en los tobillos de M, producto de autolesiones. Otras eran imágenes de la obsesión romántica de M, el personaje de anime Genocide Jack, una chica de pelo castaño con una lengua larga y roja y que, en una serie de vídeos, mata a sus compañeros de la secundaria con unas tijeras.

La obsesión por un personaje virtual no es poco frecuente, **según** los expertos. “Se trata de un menor que está un poco solo, un poco atrapado en esas narrativas”, explicó Nick Allen, psicólogo de la Universidad de Oregón. “No hay nada nuevo en inventar cosas que asusten a los padres”.

**No obstante**, añadió, las experiencias en internet “extremadamente poderosas” como estas pueden animar a los usuarios a pensar: “Esa va a ser mi identidad, mi sentido del futuro, mi sentido de dónde pertenezco socialmente”, en un momento en que la propia identidad es una obra en construcción.

La adolescencia estadounidense está experimentando un cambio drástico. Hace tres décadas, las amenazas más graves para la salud pública de los adolescentes en Estados Unidos eran el alcoholismo, conducir en estado de ebriedad, los embarazos adolescentes y el tabaquismo. Desde entonces, estas amenazas han disminuido drásticamente y han sido remplazadas por una nueva preocupación de salud pública: las crecientes tasas de trastornos de salud mental.



En 2019, el 13 por ciento de los adolescentes declaró haber tenido un episodio depresivo grave, un aumento del 60 por ciento desde 2007. Las visitas a las salas de urgencias de niños y adolescentes en ese periodo **también** aumentaron bruscamente por casos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo y autolesiones.

“Los jóvenes cuentan con más nivel educativo, son menos propensos a embarazarse o a consumir drogas; menos propensos a morir por accidentes o lesiones”, afirmó Candice Odgers, psicóloga de la Universidad de California en Irvine. “Según muchos indicadores, a los chicos les está yendo fantástico y crecen sanos. **Sin embargo**, hay tendencias realmente importantes en cuanto a la ansiedad, la depresión y el suicidio que nos paran en seco”.

Richtel, M. (2022). “Es cuestión de vida o muerte”: la crisis de salud mental de los adolescentes estadounidenses. (fragmento) The New York Times Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2022/04/29/espanol/salud-mental-adolescentes.html>

¿Cuál es el tema central que se aborda en el texto?

---

---

---

¿Cómo resumirías el contenido de dicho texto en dos enunciados?

---

---

---

¿A qué tipo de texto pertenece la lectura que acabas de leer?

---

---

¿Cuáles son las características más importantes que identifican a este tipo de texto?

---

---

---

¿Si pudieras cambiar el título del texto, cuál es el que consideras que sería el adecuado de acuerdo con el contenido?

---

---

---

¿Cuál es tu punto de vista acerca de la problemática que se expone en la lectura?



Un texto narrativo se caracteriza por tener diversos elementos, como:

- **El narrador.**
- **Los personajes.**
- **El espacio.**
- **El tiempo.**
- **La acción.**

A continuación, aparece un texto fragmentado, lee las diferentes partes con atención e **identifica el orden correcto de forma coherente**, posicionando un número en los paréntesis del 1 al 6.

[ ] La adolescente, con enfado por la invasión a su privacidad, había tomado el teléfono y huido.

[ ] La depresión, las autolesiones y el suicidio están aumentando entre los adolescentes estadounidenses. Para M, de 13 años,

[ ] cruzó una puerta corrediza, recorrió el patio, atravesó el jardín trasero y se internó en el bosque.

[ ] la desolación era prácticamente insoportable.

[ ] Una noche del pasado mes de abril, una niña de 13 años de los suburbios de Mineápolis, ansiosa y de espíritu libre, saltó furiosa de un sillón de la sala y salió corriendo de la casa:

[ ] Momentos antes, la madre de la niña, Linda, había echado un vistazo al celular de su hija.

Identifica la función que tienen los siguientes nexos extraídos del texto y marcados en negritas.

Nexos	Función			
	Indicar oposición	Añadir ideas	Introducir una opinión	Ordenar el discurso
No obstante				
Momentos antes				
Sin embargo				
Según				
También				

Acentúa correctamente las siguientes series de palabras e **identifica con rojo** la palabra que **no es aguda**.

Depresion, espiritu, estan, desolación, salto

Drastico, habia, escribio, esta, declaro

Segun, prevencion, animo, comenzo, advirtio

Medicos, afirmo, segun, señalo, cuestion

Implosion, tipico, exposicion, tension, explico

**Recuerda que...**

Las palabras **agudas** son las que tienen el acento en la última sílaba.

Ejemplo: Po – bla - **ción**

Lee con atención el siguiente fragmento e infiere cuál aplica correctamente los signos de puntuación según las reglas ortográficas, señalándolos con una  y los incorrectos  con una

		<b>Fragmento:</b>
		La adolescencia estadounidense está experimentando un cambio drástico. Hace tres décadas las amenazas más graves para la salud pública de los adolescentes en Estados Unidos eran el alcoholismo conducir en estado de ebriedad los embarazos adolescentes y el tabaquismo. Desde entonces, estas amenazas han disminuido drásticamente y han sido reemplazadas por una nueva preocupación de salud pública: las crecientes tasas de trastornos de salud mental.
		La adolescencia estadounidense está experimentando un cambio drástico Hace tres décadas, las amenazas más graves para la salud pública de los adolescentes en Estados Unidos eran el alcoholismo, conducir en estado de ebriedad los embarazos adolescentes y el tabaquismo. Desde entonces, estas amenazas han disminuido drásticamente y han sido reemplazadas por una nueva preocupación de salud pública: las crecientes tasas de trastornos de salud mental.
		La adolescencia estadounidense está experimentando un cambio drástico. Hace tres décadas, las amenazas más graves para la salud pública de los adolescentes en Estados Unidos eran el alcoholismo, conducir en estado de ebriedad, los embarazos adolescentes y el tabaquismo. Desde entonces, estas amenazas han disminuido drásticamente y han sido reemplazadas por una nueva preocupación de salud pública: las crecientes tasas de trastornos de salud mental.



➤ Reflexiona sobre lo siguiente:

- De los trastornos que actualmente sufren los jóvenes, mencionados en el artículo “Es una cuestión de vida o muerte”: la crisis de salud mental de los adolescentes estadounidenses”, ¿cuál consideras que predomina en los y las adolescentes en nuestro país?

Numéralas del 1-4 (1 más, 4 menos)

- Depresión ( )
- Ansiedad ( )
- Autolesiones ( )
- Suicidio ( )

- Escribe tres argumentos que respalden tu respuesta número 1, cita fuentes confiables.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

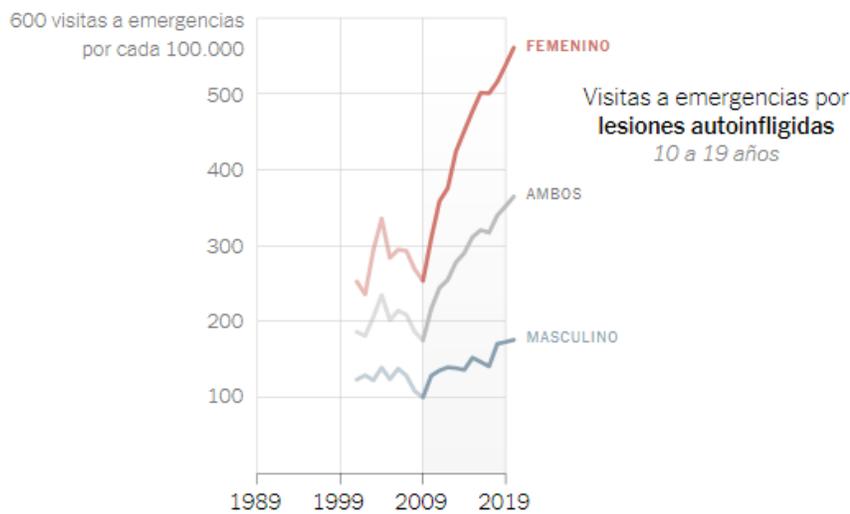


➤ Sigue las instrucciones de tu profesor(a) y únete a un equipo para llevar a cabo un debate. Participa activamente utilizando los argumentos que escribiste.



➤ Escribe una reflexión resaltando los cambios que puedes hacer en el uso de tus redes sociales para evitar trastornos de salud mental. Para ello, respeta la estructura de los textos y establece objetivos y metas. Puedes reforzar tu opinión analizando la siguiente información:

Las visitas a las salas de emergencias por lesiones autoinfligidas de niños y adolescentes aumentaron considerablemente en la última década, sobre todo entre las jóvenes.



Por The New York Times | Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

El deterioro de la salud mental de los adolescentes se intensificó con la pandemia de Covid-19, pero comenzó desde antes, atravesando grupos raciales y étnicos, zonas urbanas y rurales y abriéndose paso a través de la brecha socioeconómica. En diciembre, en una alerta pública extraordinaria, la máxima autoridad sanitaria de Estados Unidos [advirtió de una crisis de salud mental “devastadora”](#) entre los adolescentes. Numerosos grupos de médicos y hospitales la han calificado de [emergencia nacional](#) y citan los crecientes niveles de enfermedades mentales, la grave escasez de terapeutas y opciones de tratamiento, y la falta de investigaciones que expliquen la tendencia.

Richtel, M. (2022). “Es cuestión de vida o muerte”: la crisis de salud mental de los adolescentes estadounidenses. (fragmento) The New York Times Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2022/04/29/espanol/salud-mental-adolescentes.html>



Reflexión y conclusiones

---

---

---

---

---

---

---



## Día 5 - sesión 14



➤ Observa la siguiente imagen y reflexiona contestando las preguntas.



Cuenca, C. (2012, 26 enero). ¿Influyen las redes sociales en las decisiones de compra?. Disponible en: <http://www.carloscuenca.net/influyen-las-redes-sociales-en-las-decisiones-de-compra/>



En ocasiones, al interactuar en redes sociales recibimos información que afecta la manera cómo nos vemos, la manera en cómo vemos a los demás, o bien logra inquietar en algún sentido.

¿Alguna vez has sentido que el trato que recibes en redes sociales es distinto en relación con tus gustos, género, el lugar donde vives o tus creencias? ¿Por qué?

---

---

¿Puede una red social influir en nuestras decisiones? ¿De qué forma?

---

---

¿Crees que este trato también puede vincularse a trastornos de salud mental? ¿Por qué?

---

---



>> Lee el siguiente texto.

La aprobación social puede ser adictiva, y **el "me gusta" de Facebook es la aprobación social en su forma más pura.**

¿Qué puede hacer Facebook con esa ventana en tu alma? Dos cosas.

Primero, puede adaptar su suministro de noticias para que pases más tiempo en Facebook, ya sea para mostrarte vídeos de gatos, memes inspiradores, cosas sobre Donald Trump que te pueden agradar o indignar. En segundo lugar, puede ayudarle a los anunciantes a enviarte lo más apropiado para ti: entre mejor funcionen los anuncios, más dinero gana.

Pero hay otros usos posibles que podrían no gustarnos. ¿Cómo cuáles?

¿Qué tal ofrecer una casa en alquiler, pero no mostrarle ese anuncio a los afroamericanos?

Julia Angwin, Madeleine Varner y Ariana Tobin, del sitio web de investigación ProPublica, se preguntaron si eso funcionaría, y efectivamente funcionó.

¿O qué tal ayudar a los anunciantes a llegar a las personas que han expresado interés en el tema de "odiar a los judíos"? El mismo equipo de ProPublica demostró que eso también era posible.

¿Qué tal ayudarle a vendedores sin escrúpulos a tentar con sus productos a adolescentes emocionalmente vulnerables en momentos en que se sienten particularmente deprimidos?

En 2017, el diario The Australian australiano informó sobre un documento filtrado de Facebook aparentemente promocionando justamente esa capacidad.

Esperemos que no, aunque Facebook admitió anteriormente que manipula los estados emocionales de las personas al elegir sí mostrarles noticias tristes o alegres.

Harford, T. (2019, 23 junio). La caja de Pandora que destapó el cándido botón "me gusta" de Facebook, BBC News Mundo. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48694585>

**Recuerda  
que...**

La Discriminación es un acto por el que se realiza un trato desigual a una persona, grupo o institución. Esta puede ser: racial, religiosa, de orientación sexual o de género.



En referencia al texto anterior, responde las siguientes preguntas:

Con base en la lectura, ¿percibes alguna o algunas acciones que pueden ser discriminatorias debido a la influencia de las redes sociales? ¿Cuáles?

---

---

---

---

---

¿Quiénes consideras son los grupos más vulnerables que pueden sufrir discriminación al ver afectada su percepción de la realidad debido a las redes sociales?

---

---

---

---

---

Considerando la igualdad como elemento para la sana convivencia, ¿hay actos discriminatorios en redes sociales que atenten contra esa igualdad? Menciona algunos ejemplos.

---

---

---

---

---

¿Qué consecuencias puede tener la discriminación causada por una red social?

---

---

---

---

---



>> Lee el siguiente texto:

Olimpia Coral Melo Cruz (Puebla, 1995), la activista que impulsó la ley contra la ciber violencia sexual y el ciber acoso, se define como: Defensora. Incómoda feminista. Amante de nosotras, feliz por nacer mujer. Nuestros cuerpos no son para la diversión en redes sociales. Su iniciativa (Ley Olimpia), basada en un hecho en el que a los 18 años se enteró que por Whatsapp se difundía un video íntimo que grabó con su entonces pareja. Cuando intentó denunciar en un Ministerio Público de Huauchinango, Puebla, la respuesta que recibió fue que no se trataba de un delito. Parece como si el Ministerio Público hubiese replicado dicha denuncia mediante un apego muy fuerte al Código Penal del Estado; pero, es por esto por lo que surgen reformas y creaciones de leyes apegadas más a las situaciones que en la actualidad nos acontecen, ¿cierto? Por lo tanto, el asunto de Olimpia ha sido un caso digno de justicia y admiración en pleno siglo XXI.

El jueves 29 de abril quedará marcado en la historia del país como el día en el que la Cámara de Diputados aprobó de manera casi unánime, la Ley Olimpia. De esta manera, se castigará con hasta seis años de prisión a quienes incurran en violencia digital.

Mendoza, A. (2021, mayo). Olimpia: el camino de la aprobación de la Ley Olimpia. Disponible en: <https://www.uo.edu.mx/blog/olimpia-el-camino-de-la-aprobaci%C3%B3n-de-la-ley-olimpia>



>> En base al texto anterior, contesta:

¿Cuál es el problema que identificas en el texto?

---

---

¿Crees que las acciones que se llevaron a cabo son ideales para contrarrestar la violencia digital? ¿Por qué?

---

---

¿Está presente en este caso la participación ciudadana? ¿De qué forma?

---

---

¿Por qué es importante la participación ciudadana en un sistema democrático?

---

---



La “Ley Olimpia” no se refiere a una ley como tal, sino a un conjunto de reformas legislativas encaminadas a reconocer la violencia digital y sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales. Así **“Violencia digital”** es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmita, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o vídeos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia. (DOF: 01/06/2021).



➤ En equipo, realiza la siguiente actividad.

**Recuerda que...**

La participación ciudadana tiene las siguientes dimensiones: civil, social y política.

En el siguiente cuadro y en referencia a la ley Olimpia, especifica de qué manera estuvo presente la participación ciudadana en cada una de sus dimensiones:

Dimensión	Argumento
Civil	
Social	
Política	



» Comparte con el grupo tus respuestas a la actividad anterior.



» Lee el siguiente texto:

## DE LA PROTESTA CIBERNÉTICA A LA PRESENCIA EN LAS CALLES: EL NACIMIENTO DE #YOSOY132.

#YoSoy132 surgió como consecuencia de la visita de Enrique Peña Nieto a la Universidad Iberoamericana-campus Santa Fe para participar como conferenciante en el foro "Buen ciudadano Ibero". Algunos universitarios se organizaron en las redes sociales con el fin de hacer una protesta en contra de EPN. Diseñaron mantas, carteles e incluso máscaras de papel con la silueta del expresidente Carlos Salinas de Gortari – un personaje que no ha dejado de influir en las decisiones políticas del país–. Otros se pintaron las manos de rojo con el propósito de señalar tanto la violencia en contra de la población de San Salvador Atenco como el aumento de feminicidios en el Estado de México durante la administración de EPN. Igualmente se escucharon dos consignas que se contagiaron con rapidez: "Atenco no se olvida" y "La Ibero no te quiere". La indignación se desbordó en el auditorio cuando el exgobernador, a punto de salir de su conferencia, decidió aclarar que el mandato de emplear la fuerza pública en Atenco había sido una decisión personal "para mantener el orden y la paz". Este hecho fue el detonante y la chispa de indignación que enardeció a los alumnos.

Peña Nieto se presentó en la Iberoamericana como la encarnación de las estructuras jerárquicas y de dominación materializadas, por ejemplo, en su anterior cargo como gobernador, en el respaldo de algunos sectores tradicionales de su partido, y en un estrecho vínculo con el mundo del espectáculo ligado a Televisa.

Los sucesos del once de mayo hay que analizarlos a partir de su condición in situ y su simultánea extensión en la Web 2.0. El uso y manejo de teléfonos inteligentes y otras tecnologías, para transmitir lo que ocurría en la universidad, hizo que miles de usuarios siguieran en vivo los acontecimientos de aquel día. Los estudiantes grababan y compartían vídeos, fotografías, imágenes y testimonios del momento más crítico de la campaña presidencial de EPN, el instante en que el candidato –sin los montajes de Televisa– perdía su aura de invulnerabilidad ante los ojos de la comunidad académica y los usuarios de internet. El viernes negro brincó a las redes sociales con el posicionamiento de dos *hashtags* que se volvieron trending topics después de pocas horas: #EPNlalberoNoTeQuiere y #MeEscondoEnElbañoComoPeña. La réplica en internet fue inmediata y los *ectivistas* –acarreados virtuales del candidato priista– impulsaron dos tendencias para neutralizar los reclamos: #LalberoconPeña y #EctivismoConEPN. Antes de que los medios de comunicación emitieran sus informes de los acontecimientos, las redes sociales ya eran un caldero en ebullición entre los



simpatizantes de los universitarios y un ejército de tuiteros que a toda costa intentó sanear la imagen de Peña Nieto.

Rivera, R. (2014, agosto). De la Red a las calles: #YoSoy132 y la búsqueda de un imaginario político alternativo. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-57952014000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952014000200004&lng=es&tlng=es)



Argumenta en plenaria, considerando las siguientes preguntas:

¿Está presente en este movimiento la participación ciudadana? ¿Por qué?

---

---

¿Por qué se dice que las redes sociales tuvieron un papel fundamental en este movimiento?

---

---

---

---

¿De qué manera se ejercieron los tipos de participación ciudadana en este acto? Especifica tu argumento.

Participación:	Argumentación
Civil	
Social	
Política	

**Recuerda que...**

La participación ciudadana se caracteriza por ser: apegada a la ley, informada, comprometida, libre, responsable, solidaria, abierta al diálogo. Sus condiciones consisten en: saber más sobre una situación, conocer las alternativas de atención, acciones, diálogo y tolerancia, reconocer la pluralidad (reconocer que somos distintos).



De manera individual, realiza la siguiente actividad:

Señala con Falso (F) o Verdadero (V), según corresponda, las siguientes oraciones de acuerdo con lo revisado en el curso:

- a. Las personas para estar sanas deben cuidar su bienestar físico, mental y social. ( )
- b. La utilización de las redes sociales, de manera exagerada, provoca distintos comportamientos que no favorecen el buen desarrollo personal. ( )
- c. La utilización de los dispositivos tecnológicos, de manera exagerada, promueven un buen ambiente familiar y educativo. ( )
- d. Es recomendable la utilización de los dispositivos tecnológicos antes de dormir, para alcanzar un sueño profundo y reparador. ( )
- e. El impacto de la utilización de las redes sociales, de manera exagerada, es negativo en la mente de las personas. ( )
- f. Seguridad, ánimo positivo, buen descanso, sanas relaciones afectivas, cuerpo sano, son resultado de la utilización frecuente de las redes sociales. ( )
- g. Las redes sociales permiten una mayor relación con el mundo externo. ( )
- h. Ansiedad, depresión, soledad, aislamiento, disminuyen al utilizar frecuentemente las redes sociales. ( )



- i. La responsabilidad al utilizar las redes sociales favorece encontrar soluciones informadas. ( )
- j. Las redes sociales reemplazan totalmente el afecto físico necesario de un ser humano. ( )



➤ Comparte con el grupo tus respuestas de la actividad anterior.

**Fuentes:**

Harford, T. (23 de junio de 2019). La caja de Pandora que destapó el cándido botón “me gusta” de Facebook, *BBC News Mundo*. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48694585>

Mendoza, A. (mayo de 2021). Olimpia: el camino de la aprobación de la Ley Olimpia. Recuperado el día 23 de junio de 2022 de: <https://www.uo.edu.mx/blog/olimpia-el-camino-de-la-aprobaci%C3%B3n-de-la-ley-olimpia>

Rivera R. (agosto de 2014). De la Red a las calles: #YoSoy132 y la búsqueda de un imaginario político alternativo. Recuperado el día 24 de junio de 2022 de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-57952014000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952014000200004&lng=es&tlng=es)

Cuenca, C. (26 de enero de 2012). ¿Influyen las redes sociales en las decisiones de compra? Recuperado el día 28 de junio de 2022 de: <http://www.carloscuenca.net/influyen-las-redes-sociales-en-las-decisiones-de-compra/>



## Día 5 – sesión 15

En sesiones anteriores revisamos como las redes sociales pueden ser un medio utilizado para la difusión de noticias o contenido falso o ejercicio de la violencia. ¿Qué otros usos negativos les encuentras?

- Acoso
- Cyberbullying
- Afectaciones al estado de ánimo
- Afectaciones a la salud física



➤ Participa en la lectura y resolución de las preguntas en plenaria.

De acuerdo con el estudio “Hábitos de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales: caso de estudio en secundarias públicas” (Flores et al: 2016), los adolescentes que hacen uso de las redes sociales y que no son vigilados por sus padres son propensos a ser víctimas, porque tienen la libertad de acceder a páginas pornográficas, juegos, apuestas, escenas de violencia, además, pueden conocer a personas que los engañen, seduzcan, abusen e inclusive desarrollen acciones ilícitas contra ellos. Esto se debe al anonimato que proporciona el Internet, porque les da confianza, y pueden tener intimidación rápidamente con personas desconocidas.

Entre las desventajas de las redes sociales que reporta el estudio se encuentra que los usuarios están vulnerables a sufrir cyberbullying; es decir, alguien puede acceder a sus fotos, videos o información personal para dañarlos o enviarles mensajes hostigándolos según lo establece Mendoza (2012). Sobre dichos aspectos negativos de las redes sociales llaman la atención algunos los resultados del estudio tales como: que el 6% de los alumnos hizo cyberbullying, el 6% desea realizarlo, el 26% recibió amenazas a través de las redes sociales, el 42% ha dado información ficticia, el 15% utiliza nombres falsos y un 40% tuvo problemas por publicar información.

¿Consideras que has sufrido o realizado cyberbullying?

---

---

¿Cómo podrías evitar ser presa de cyberbullying?

---

---

---

---



¿El ciberbullying está regulado por alguna ley en México?

---

---

¿Conoces cuál es el proceso de desarrollo de una ley? Anótalo.

---

---

---

---

**Recuerda  
que...**

Ciberbullying es el acoso que se produce entre pares (o sea, personas de la misma edad), a través del uso de Internet, como correos electrónicos, redes sociales, mensajes de texto, llamadas y videojuegos en línea; con el fin de causar hostigamiento e incomodidad, utilizando amenazas, insultos y burlas.

INDESOL y Visión Solidaria A. C. (2017). Cuadernillo de la convivencia  
<http://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/II.%20Inclusi%C3%B3n%20y%20Cohesi%C3%B3n%20Social/Cultura%20de%20la%20Paz/Cuadernillo%20de%20la%20convivencia.pdf>

**Recuerda  
que...**

A partir de la Constitución de 1917, se establecieron un conjunto de garantías individuales, sociales y económicas, que el Estado otorga a los habitantes de su territorio. Dichas garantías versan sobre la libertad, seguridad, igualdad y propiedad. Esta Carta Magna, refrendó también la división de poderes en Ejecutivo, Judicial y Legislativo. De este último, se distinguen dos cámaras: Diputados y Senadores, de donde surgen las leyes y reglamentos que aplican al Estado mexicano.



**Aprende más sobre la constitución de 1917:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=HGmwmpJKbtM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pdnMa4g97xg>
- <https://www.cide.edu/blogs/investigaciones/la-constitucion-de-1917-producto-de-una-nacion-independiente/>
- <https://www.gob.mx/cultura/articulos/centenario-constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicanos>



- Participa en la revisión en plenaria de las actividades.
- Participa en la lectura y reflexión en plenaria de lo siguiente:

### **El ciberbullying un daño psicológico a consecuencia del uso negativo de las redes sociales.**

Cada día más y más personas encuentran en la Internet y las redes sociales una forma de comunicación y de relación social que potencia la convivencia. De acuerdo con el INEGI (2016) 40% de los hogares tienen acceso a Internet, de estos mexicanos que se conectan, 70.5% son menores de 35 años y de esta proporción siete de cada 10 son adolescentes (de entre 12 a 17 años).

No obstante, de acuerdo con Flores (2016), el uso desmedido de Internet, puede ocasionar conductas adictivas similares a los problemas con el juego, sexo, trabajo, etcétera. Además, el gobierno mexicano ha alertado sobre un tema delicado como lo es el ciberbullying, problema al cual alrededor de 20 millones de internautas menores de edad están expuestos.

Para Morales y Serrano (2014), El ciberbullying se suele interpretar como un tipo más de acoso escolar, sin embargo, resulta inadecuado clasificarlo así ya que cambian varias circunstancias. La anonimidad e inmediatez de las herramientas de Internet evitan que exista un tiempo y espacio definido para la agresión, además de que se dificulta reconocer a víctimas, victimarios y testigos.

De acuerdo con Willard (2006), se clasifican de la siguiente forma:

1. **Provocación** – iniciar una pelea en la red utilizando un tema que sea polémico y que se preste a discusión intensa.
2. **Hostigamiento** – actos de un compañero a otro de forma reiterada y repetitiva con contenido amenazante.
3. **Denigración** – conductas con la intención de hacer quedar mal a una persona a través de la difusión de imágenes o videos en situaciones vergonzosas.
4. **Suplantación de la personalidad** – entrar a un correo electrónico o red social sin el consentimiento de la persona y realizar actos en su nombre, siempre negativos y amenazantes.
5. **Violación de la intimidad** – cuando un estudiante embauca a otro para realizar actos de intimidad y luego los difunde de forma masiva por el celular.
6. **Exclusión**- cuando un estudiante es apartado de un grupo dentro de Internet sin que exista una razón aparentemente lógica.



**Violencia digital.**

Aquella que se comete y expande a través de medios digitales como redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, y que **causa daños a la dignidad, la integridad y/o la seguridad de las víctimas**. Algunas formas de violencia digital son: monitoreo y acecho, acoso, extorsión, desprestigio, amenazas, suplantación y robo de identidad, así como abuso sexual relacionado con la tecnología, entre otras.

Fuente: "Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital lo que es virtual también es real" (2020) ONU Mujeres

ONU Mujeres (2020). "Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital lo que es virtual también es real".

El ciberbullying puede afectar a cualquier persona sin importar su edad, clase social, nivel socioeconómico y preferencias sexuales. Sin embargo, se ha determinado a partir de varios estudios que hombres y mujeres tienden a ser víctimas de distintos tipos de ciberbullying. Lo anterior se presenta por los sesgos culturales que tenemos.

Llena el siguiente cuadro con lo comentado en grupo.

Hombres	Mujeres

"Manifestaciones del Ciberbullying por Género Entre los Estudiantes de Bachillerato", Revista Ra Ximhai, vol.10, núm 2, julio-diciembre, 2014, pp. 235-261  
ONU Mujeres (2020). "Violencia contra mujeres y niñas en el espacio digital lo que es virtual también es real"



**Recuerda que...**

La violación de intimidad es diferente al sexting, acto que se define como el envío entre iguales de mensajes con contenido sexual por medio de dispositivos móviles. El sexting no es en sí mismo un acto de ciberbullying, sin embargo, es una puerta de entrada para que el contenido enviado sea filtrado o compartido, lo que entonces se convertiría en un acto de violación de intimidad.

"Manifestaciones del Ciberbullying por Género Entre los Estudiantes de Bachillerato", Revista Ra Ximhai, vol.10, núm 2, julio-diciembre, 2014, pp. 235-261



¿Por qué es importante conocer la ley Olimpia?  
<https://merida.anahuac.mx/noticias/conoce-la-ley-olimpia>



» Reúnete en equipo para realizar lo siguiente.

En México existen instituciones que se ocupan directa o indirectamente del problema del ciberbullying. Escriban en la siguiente tabla las instituciones y el papel que desempeñan en este problema.

Institución	Función
Instituto Nacional de las Mujeres	Atiende la violencia hacia las mujeres.



De acuerdo con lo aprendido en las sesiones anteriores, ¿qué otros factores influyen en el ciberbullying y su prevención?

---

---

---

---

---

---

---

➤ Considerando las características y condiciones necesarias para la participación ciudadana y todo lo que has aprendido durante el curso, genera una propuesta de acciones para favorecer la salud mental y el bienestar integral de las y los adolescentes y para frenar el uso negativo de las redes sociales; puede ser una infografía, un cartel, un mapa mental, o un diagrama de procesos.

Para el trabajo deberán considerar lo siguiente:

- Realizar sus propuestas de manera informada, retomando lo aprendido durante el análisis del caso.
- Ser tolerantes ante las diferentes posturas que tome cada uno de las y los integrantes.
- Consensar acuerdos mediante el diálogo.



➤ Participen en la exposición y retroalimentación grupal.



### Valorando mi aprendizaje

➤ Reflexiona sobre los conocimientos adquiridos en el estudio de caso *Impacto de las redes sociales en la salud* y llenen el siguiente cuadro.

Lo que sé	Lo que me interesa saber	Lo que necesito saber

➤ Evalúa tus logros durante el estudio de caso, marcando con un x la celda correspondiente a tu avance.

	Ejes temáticos	Mis avances		
		No lo hice	Dude para realizarlo	¡Lo logré!
<b>¿Qué aprendí?</b>	Usos y utilidad del Internet.			
	Brecha digital Ciudad- espacio rural.			
	Uso de redes sociales.			
	Adicción al uso del teléfono móvil y redes sociales en línea.			
	Telecomunicaciones y relaciones sociales en la historia.			
	Peligro y repercusiones del mal uso de las redes sociales en línea.			
	Repercusiones en la salud por el uso excesivo de redes sociales.			
	Importancia y responsabilidad de saber usar a mi favor las redes sociales.			
<b>¿Qué procesos realicé?</b>	Organicé la información más importante a partir de apoyos gráficos.			
	Deduje el mensaje del autor y reconocí la finalidad del texto.			
	Elaboré textos usando correctamente las reglas de ortografía y la prosodia.			
	Utilicé operaciones básicas para describir la conectividad del Internet; apliqué los porcentajes, tanto por ciento y			



	cantidades para conocer cuántos hogares están conectados al Internet.			
	Aplicué el porcentaje, tanto por ciento y cantidades para conocer cuántos hogares están conectados a Internet, cuántos usuarios utilizan las redes sociales y para valorar el riesgo de adicción a éstas.			
	Utilicé la jerarquía de operaciones para conocer la información sobre excesos de minutos en las redes sociales.			
	Reconocí la importancia del acceso a telecomunicaciones, así como la existencia de una brecha digital entre los espacios rurales y urbanos y la relación que guarda el desarrollo económico con esto.			
	Conocí las formas de relación social y recreación de diferentes épocas históricas de nuestro país y comprendí las desigualdades que existían en dicha interacción.			
	Comprendí que el mal uso y la violencia aplicada en de las redes social en línea pueden tener repercusiones en mi integridad y la de los demás.			
	Identifiqué las ondas electromagnéticas y sus efectos en el uso de teléfonos móviles.			
	Comprendí la composición química de los nutrientes necesarios para una buena alimentación en contraste con lo que se publica en redes sociales.			
	Identifiqué la importancia de las neuronas y sus funciones en relación con la producción de neurotransmisores, los cuales se modifican con el uso de redes sociales.			
	Comprendí cuánto tiempo destinaba al uso de las redes sociales y la relación que esto guarda con mi bienestar integral.			
	Reconocí la importancia de aplicar los criterios éticos al usar mis redes sociales; asimismo, la importancia de emplear los derechos humanos para respetar y prevenir acciones discriminatorias.			
	Reconocí como se aplica y se puede ejercer la participación ciudadana,			



	mediante las redes sociales, en beneficio del bien común.			
<b>¿Cómo fue mi desempeño</b>	Colaboré con el equipo y grupo de forma respetuosa.			
	Realicé propuestas creativas y objetivas.			
	Motivé a mis compañeras y compañeros en la realización de la actividad.			
<b>Autoevaluación</b>				
<b>Comentarios de mis compañeros</b>				

**Fuentes:**

Díaz, A. (enero de 2022). ¿Por qué es importante conocer la ley Olimpia? Recuperado de: <https://merida.anahuac.mx/noticias/conoce-la-ley-olimpia>

INEGI. (2016). Estadísticas a propósito del día mundial de Internet. Recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/eap\\_Internet20.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/eap_Internet20.pdf)

Gobierno de México (julio de 2017) Ciberbullying. Recuperado de: <https://www.gob.mx/ciberbullying>

Morales T. y Serrano C. (2014). Manifestaciones del Ciberbullying por Género Entre los Estudiantes de Bachillerato. *Ra Ximhai*, vol.10, núm 2, julio-diciembre, 2014, pp. 235-261

Willard, N. (2006), *Ciberbullying y cibernautas: Respondiendo al reto de la crueldad, amenazas y angustia en línea*. Centro para la Seguridad y responsabilidad del uso de Internet: Eugene, Oregón. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132726010.pdf>

Flores O. (2016). Hábitos de los adolescentes sobre el uso de las Redes Sociales: caso de estudio en secundarias públicas. *Revista UNAM*, Vol. 17, Núm. 10. ISSN 1607 - 6079



## **ANEXOS**

## ANEXO 1 MATERIAL RECORTABLE

Se expidió la Ley Federal de Radio y Televisión, a fin de regular **el uso de ondas electromagnéticas para la difusión de noticias**, ideas e imágenes.

Fue el 16 de septiembre cuando en el Castillo de Chapultepec y el Palacio Nacional se instaló la primera línea telefónica.

Maximiliano de Habsburgo, unió las líneas telegráficas mexicanas con las americanas y europeas; por ley estableció que era deber del gobierno construir líneas telegráficas.

El presidente Porfirio Díaz, diversificó los títulos de telegrafía habilitantes a nivel local y federal, mientras desplegaba estas líneas con la concesión de ferrocarriles.

En la presidencia de Miguel Alemán Valdés se creó Teléfonos de México, S.A.B. de C.V. (TELMEX).

Se conecta el primer equipo a internet bajo el dominio .mx México es el primer país latinoamericano en enlazarse. El 28 de febrero de 1989 el Tecnológico de Monterrey se enlaza a la red mundial de la información.

En el periodo posrevolucionario, se transmite el primer programa de radio e inicia la proliferación de la radiotelegrafía, las radiodifusoras y estaciones de radiotelefonía de divulgación.

Se obtuvo la primera concesión de comunicaciones a distancia para platear telégrafos eléctricos en todo el país, con exclusividad de diez años.

Durante el Gobierno de Pascual Ortiz Rubio, inicia sus transmisiones la XEW "La voz de América Latina desde México.

Se pone en servicio la red de **microondas y satélites**. En junio de este año, México pone en órbita su primer satélite y en noviembre de este año, se pone en órbita el Morelos 2.

Se ponen en órbita los primeros satélites mexicanos, "solidaridad" durante el gobierno de Carlos Salinas de Gortari y Ernesto Zedillo.

Guillermo González Camarena inventa la tv a color y un año después obtiene la patente.





REVERSO

## ANEXO 2



Esta foto de Autor desconocido



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC





REVERSO



## EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA AL INGRESO A LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR 2022-2023

### Coordinadores y dirección estratégica

Delia Carmina Tovar Vázquez  
Directora de Innovación Educativa

Adriana Hernández Fierro  
Jefa del Departamento de Desarrollo de Planes y Programas

Karina Salado López  
Personal de apoyo de Innovación Educativa

### Diseño gráfico

Jonatan Rodrigo Gómez Vargas

### Revisión y corrección editorial

Ana Nallely Cerón Ortiz  
Sandra Luz Bernal Salido  
Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

### Dirección Técnica

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN TECNOLÓGICA INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS

Tels. 3600 4350, Ext. 60764  
Página web: <http://www.dgeti.sep.gob.mx>

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y CIENCIAS DEL MAR

Tel. 3601 1000 y 3601 1097, Ext. 64096  
Página web: <http://www.dgecytm.sep.gob.mx>

DIRECCIÓN GENERAL DEL BACHILLERATO

Página web: <https://www.dgb.sep.gob.mx/>

COLEGIO NACIONAL DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA

Página web: <https://www.gob.mx/conalep>

COLEGIO DE BACHILLERES

Tel. 56244100, Ext. 4450  
Página web: <http://www.cbachilleres.edu.mx>

COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS

Página web: <https://cecYTE.edu.mx/>

TELEBACHILLERATO COMUNITARIO

Página web: <http://www.sems.gob.mx/telebachilleratos>

### Asesoría técnico-pedagógica

Ana Naomy Cárdenas García  
Araceli Aguilar Silva  
Gabriela Téllez Hormaeche  
Karina Salado López  
Maura Torres Valades  
Víctor Adrián Lugo Hernández

Tels. 3600 2511, Ext. 64353  
Página web: <http://www.cosfac.sems.gob.mx>

### Asesoría académica

Gladys Carballo de la Cruz  
Evelyn Serralde González  
Saúl Ricardo García Reyes  
Enrique Rodríguez Valdez  
Guadalupe Prieto Martínez

Claudia Lizeth Evans Olguín  
Gumaro Gaspar González Gerard  
Jesús Francisco González Lozano  
Fabiola Carballo Carballo  
Mónica Lucía Velázquez Herrera  
Jorge Moreno Álvarez

María Guadalupe Banderas Barrera COBACH

Nancy Hernández Facio  
Edith Balbina Jaime León  
Alicia Sánchez Villalvazo

Raúl Callejas Carcamo  
Víctor Hugo Guadarrama Atrizco  
Juan Carlos Moreno Cano  
Edna Yazmín Trejo Escalante  
Martha Leticia Islas Rivera  
Amalia Trinidad Lojero Velásquez  
Gabriela Eloísa Maya Bernal

Claudi Carmina Sánchez Sánchez  
Gilberto Ortega Méndez

David Monroy Guerrero  
Mario Domínguez Jiménez  
Zurisadai García García  
Miriam Paola Romero

**Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento, siempre y cuando se cite la fuente y no se haga con fines de lucro.**