



**IE INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS**  
**9.3° - 9.4°**  
**PROF. JOHNATAN ESCOBAR AGUIRRE**  
**ACTIVIDAD TALLER**  
**ABR 16 - 17 / 2024**

**Taller: Explorando mi mundo digital**

1. Haz un listado de las diferentes tecnologías y plataformas digitales que utilizas regularmente (redes sociales, videojuegos, sitios web, apps, etc.). ¿Cuánto tiempo aproximado dedicas a cada una?
2. De las tecnologías listadas, ¿cuáles consideras que tienen un impacto positivo en tu vida y por qué? Pon algunos ejemplos.
3. ¿Y cuáles crees que podrían tener efectos negativos si se abusa de ellas? Explica brevemente.
4. Investiga y anota 3 recomendaciones de expertos sobre los tiempos máximos saludables de uso de internet, videojuegos y redes sociales para jóvenes de tu edad.
5. Compara esos tiempos recomendados con tus propios hábitos. ¿Estás dentro de los rangos sugeridos? Reflexiona al respecto.
6. ¿Qué estrategias implementas o podrías implementar para fomentar un uso más equilibrado y saludable de la tecnología?
7. Busca en internet 2 casos o ejemplos reales (puede ser de personas, instituciones, ciudades) donde se evidencien los beneficios de un buen uso de la tecnología digital.
8. Igualmente, busca 2 casos que muestren las consecuencias negativas del mal uso o abuso de estas herramientas digitales.
9. De la información recopilada, ¿qué lecciones puedes extraer sobre cómo relacionarte de manera más consciente y responsable con la cultura digital?
10. Redacta un compromiso personal con al menos 3 acciones específicas que tomarás para promover mejores hábitos digitales en tu vida diaria.