

Apellido y nombre: _____

Fecha: ___/___/20__.

Departamento: TC INFO ENERGY IMSI GMC EDIMCampus: Belfort SevenansProfesora: K. Yunes Watty**Signature :**

I. COMPRENSIÓN ESCRITA: Después de leer el texto di si las siguientes frases son verdaderas o falsas: (3 pts)

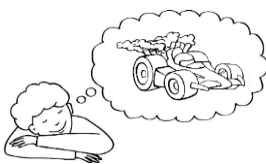
- | | Verdadero | Falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. En América existe una de las poblaciones con mayores adicciones tecnológicas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Toda la tecnología genera ansiedad, depresión y distorsión de la imagen corporal | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La tecnología ofrece neuroquímicos positivos estimulantes para el cerebro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. El exceso de dopamina puede desarrollar adicción | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. La adicción a internet ya es curable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Las recompensas tecnológicas instantáneas están provocando adicción sobre todo en la población adolescente | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Las personas con antecedentes adictivos son más propensas a estar en riesgo de adicción que las personas que están conectadas con frecuencia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. La adicción puede ser un factor hereditario | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Una dieta tecnológica reduce el tiempo de conexión y regresa a estilos de vida naturales | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

II. FUNCIONAMIENTO DE LA LENGUA:

A. Completa las frases poniendo el verbo entre paréntesis en presente de indicativo (1 pt)

Muy pocas personas (arriesgarse) _____ a enfrentar a la enorme y feroz ballena gris. Sus grandes mandíbulas (contar) _____ con fuertes placas de cerdas llamadas barbas con las que (poder) _____ atrapar muchos crustáceos pequeños. Los científicos (decir) _____ que las ballenas grises (tener) _____ una de las migraciones más largas de todos los mamíferos, con un viaje de alrededor 10 000 millas ida y vuelta.

B. Di lo que tienen que hacer estas personas, escribiendo frases en imperativo (1 pt)



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____

C. Lee el siguiente párrafo y complétalo con las frases del recuadro (1 pt)

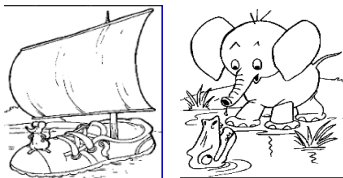
estamos hartos de (1)	me indigna (2)	nos da mucha rabia (3)	es una vergüenza (4)
--------------------------	-------------------	---------------------------	-------------------------

Hoy, _____ que el sermón televisivo sea: *“haz todo lo que desees, gasta, disfruta que no pasa nada”*. _____ escuchar todo el tiempo *“Bebe todo lo que puedas. Fuma y disfruta que si engañas o te engañan te divorcias y te vuelves a casar, no pasa nada. Yo crecí viendo caricaturas dulces y tiernas, _____ que hoy sean violentas y provocativas. Pero _____ que la gente crea que “El dinero mueve el cuerpo y también al corazón”*.

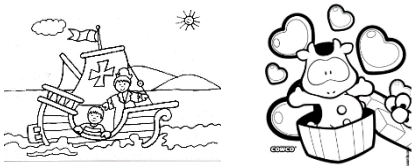
D. Completa la tabla con los adjetivos y sustantivos correspondientes a los verbos de sentimiento (2 pts)

Adjetivo	Nombre (Sustantivo)	Expresión verbal
a)		Me alegra que la gente baile
b)		Me entristece que la gente muera
c)		Me da envidia que vayas de vacaciones
d)		Me hace feliz verte feliz
e)		Me da miedo la oscuridad

E. Inspirándote de las imágenes crea frases en pretérito pluscuamperfecto: (2 pts)



a) _____



b) _____

F. Para cada situación presentada escribe un deseo (2 pt)



a) El domingo incendiaron mi coche, ahora ando a pie

b) Manuel fue a esquiar no hubo nieve, regresará a fin de mes

c) Nunca tengo tiempo para arreglar mi casa

d) Estamos cansados de esperarte siempre para comer

G. Con las imágenes y las palabras escribe una frase en futuro: (1 pt)

		Siempre	Cada vez
---	---	---------	----------

1. _____

H. Escribe una pregunta en subjuntivo utilizando cada grupo de palabras (1 pt)

- a) Robar / casa / 6 meses _____
- b) Viajar / pa / antigüedad _____
- c) Comer / insectos / gente _____
- d) Alojamiento / encontrar/ internet _____

III. **EXPRESIÓN ESCRITA:** Crea un blog de valores, da tu opinión y delimita el tema y tus intereses. Di cuál es el valor más importante en tu vida y qué opinas de los valores que se viven en la actualidad. Menciona si crees que existe una degeneración permanente de los valores. Propón alternativas para retomar los valores como un elemento esencial de la sociedad. Incluye una introducción y una conclusión narrando una anécdota (150 palabras aproximadamente) (6 pts)

Qué es una dieta tecnológica y por qué puede ser una buena resolución de Año Nuevo¹

Todo en exceso es malo. Muchos de nosotros parecemos no tener límite a la hora de usar la tecnología. En un día normal, los internautas pasan un promedio de seis horas y media en línea, según una encuesta realizada en 34 países por GlobalWebIndex. En algunos casos, como Brasil o Filipinas, la cifra asciende a nueve horas diarias. Y una tercera parte de este tiempo suele pasarse en las redes sociales.

¿Qué le hace la tecnología a tu cerebro?

El impacto de la tecnología en nuestra salud física y mental es objeto de numerosos estudios científicos. Shimi Kang, doctora e investigadora canadiense especializada en salud mental para niños y adolescentes trabaja la adicción y dice que "la tecnología cada vez se vincula más a la ansiedad, depresión y distorsión de la imagen corporal". Añade que "el trastorno de adicción a internet (IAD, por sus siglas en inglés) ya tiene diagnóstico médico". Pero al igual que hay alimentos saludables y comida basura, existen tipos de tecnología. Y si queremos tener una relación saludable con ella, se necesita entender el impacto que genera sobre nuestro cerebro pues este la "metaboliza", liberando seis tipos de neuroquímicos diferentes.

Tecnología saludable, tóxica y basura

"La tecnología saludable es cualquier cosa que nos dé ese metabolismo de la serotonina, las endorfinas y/o las oxitocinas que estimulan nuestro cerebro", explica Kang. Algunos ejemplos son las aplicaciones para meditar y creativas y las que nos conectan a otras personas y nos permiten crear vínculos profundos con ellas. Una buena dosis de dopamina liberada con hábitos puede hacerte entrar en terreno peligroso y llevarte a la adicción. "Pongamos como ejemplo una *app* creativa que gusta mucho para crear videos. Pero se usa demasiado y se pasa hasta seis, siete u ocho horas al día con ella", hay que ser precavido y establecer límites". Por otra parte, "la 'tecnología basura' como Candy Crush, se basa puramente en la liberación de dopamina" y la usamos cuando nos "autodestruimos". Kang la compara cuando consumimos "comida basura", algo que hacemos "cuando estamos estresados". "La parte más tóxica (y la que nos preocupa) es la que tiene que ver con golpes de recompensa instantánea, como la pornografía, el ciberacoso, las apuestas *online*, los videojuegos adictivos o los discursos de odio".

Dieta tecnológica

Se recomienda evitar los alimentos procesados y las bebidas azucaradas, pero no suele pasar nada por pedir una pizza o comer palomitas un viernes por la noche. De igual forma, también puedes mirar de vez en cuando la cuenta de Instagram o jugar a un videojuego aunque estando en una dieta tecnológica. Si eres diabético o propenso a padecer diabetes, los médicos son más estrictos sobre el consumo de azúcar. Lo mismo sucede con la tecnología, dice Kang. "Si tienes antecedentes familiares de adicción, ansiedad, depresión o problemas a la hora de gestionar el tiempo, debes ser cuidadoso porque tienes más riesgo de caer en adicciones tóxicas". Los adolescentes, en particular, son más vulnerables, numerosos estudios demuestran que ellos son más propensos a tener problemas vinculados con la tecnología, explica Kang.

"Desintoxicación digital"

El acceso a internet y el uso de los teléfonos inteligentes se sigue expandiendo en el mundo, pero ya hay cierta resistencia a tener una vida constantemente conectada. GlobalWebIndex dice que siete de cada diez internautas en Reino Unido y en Estados Unidos han adoptado algún tipo de "dieta" tecnológica o una "desintoxicación digital completa", que puede ir desde cerrar la cuenta de una red social, hasta eliminar aplicaciones o reducir drásticamente el tiempo en internet. La tecnología necesita tener en cuenta todos los aspectos de nuestras necesidades humanas básicas: "dormir ocho o nueve horas diarias, mover el cuerpo activamente dos o tres, estirarnos, salir a pasear y disfrutar de la luz natural". "Incluso aunque le estés sacando provecho a la tecnología, si lo haces a costa de otras actividades humanas entonces es demasiado".

¹ Recuperado el 07 de enero de 2019 de <http://www.t13.cl/noticia/tendencias/bbc/que-es-una-dieta-tecnologica-y-por-que-puede-ser-una-buena-resolucion-de-ano-nuevo>