

¿Cómo influyen en nuestras vidas los medios digitales?

Qué siento cuando uso internet, ¡Importa y mucho! Bienestar digital

QUIZ 3º ESO

- El negocio de los nuevos medios digitales de información y comunicación (redes sociales, aplicaciones móviles, mensajerías, etc.), están pensados para que estemos el mayor número de horas conectados a ellos. Por eso:
 - Sin darnos cuenta desarrollamos unos hábitos digitales que en realidad están controlados por esos mismos medios..
 - Aplicando nuestro espíritu crítico, debemos ser nosotros mismos los que controlemos estos hábitos digitales.
 - Las dos afirmaciones anteriores son correctas.
- ¿Crees que puede ser sano para nosotros que un medio tecnológico controle tu tiempo, lo que ves o lo que lees?
 - No, porque es fácil caer en una dependencia de ellos y eso no es sano en absoluto.
 - No, porque me interesa hacer muchas otras cosas y equilibrar el uso de mi tiempo entre todo tipo de actividades.
 - Las dos respuestas anteriores pueden ser correctas.
- ¿Podemos entrenarnos para que seamos nosotros los que controlen y utilicen los medios digitales de una forma beneficiosa):
 - Si, debemos empezar por reflexionar de una manera crítica sobre los medios digitales y como los usamos.
 - Si, hemos visto la técnica “FELIPE”; bajar la velocidad, explorar alternativas, mirar con lupa, imaginar opciones y actuar con la cabeza y el cuerpo.
 - Las dos cosas son ciertas.
- Lo primero que cualquiera debería hacer para conocer si la utilización de los medios digitales es positiva para uno mismo:
 - Revisar con lupa y espíritu crítico cuanto, cuando, cómo y para qué uso los medios digitales.
 - Reflexionar despacio sobre cómo me siento con el uso de esos medios. Cuando me siento bien, mal o regular.
 - Debemos reflexionar y revisar los dos aspectos anteriores.