

Práctica Ms Word Junior

Edición del documento



Ms Word - Edición del documento

Temas a Ejercitar

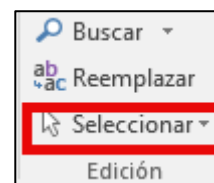
- Seleccionar carácter, palabra, línea, párrafo, todo el documento y texto en general.
- Copiar - Cortar y pegar.
- Copiar y Borrar formato.
- Deshacer – Rehacer.
- Mostrar y ocultar caracteres no imprimibles.
- Reconocer caracteres de marca de párrafo y salto de página.

Para editar un documento, debemos seleccionar el objeto que se quiere modificar, carácter, palabra, línea, párrafo o todo el documento.

- **Métodos para seleccionar**

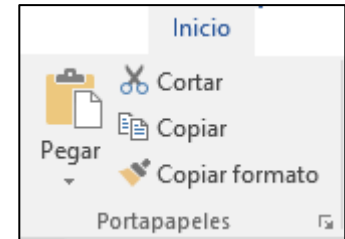
- **Un carácter**; arrastrar mouse presionando botón izquierdo.
Con teclado colocar el cursor al comienzo del carácter Mayús+flecha derecha (Shift+ →)
- **Una palabra**; doble clic con botón izquierdo del mouse, rápidamente en la palabra.
Con teclado colocar el cursor al comienzo de la palabra Mayús+flecha derecha (Shift+ →)
- **Una línea**; colocar el cursor al principio de la línea y hacer clic una vez con botón izquierdo del mouse.
Con teclado Mayús+flecha abajo. (Shift+ ↓)
- **Un párrafo**, colocar el cursor al principio del párrafo y hacer doble clic con botón izquierdo del mouse.
Con teclado Ctrl+Mayús+flecha abajo. (Ctrl+ Shift+↓)
- **Elementos no contiguos**, seleccionar el primer elemento, presionar y mantener presionada la tecla CTRL y seleccionar el siguiente elemento.
- **Todo el documento**, colocar el cursor en el margen izquierdo del documento hacer triple clic con botón izquierdo del mouse.
Con teclado CTRL+E

Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Inicio - Edición**



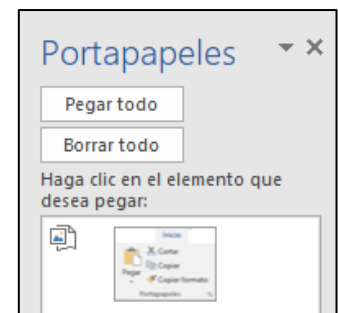
- **Copiar - Cortar y pegar.**

Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Inicio - Portapapeles**



- **Copiar** se utiliza cuando queremos repetir el mismo texto varias veces.
Con teclado (Ctrl+C)
- **Cortar** se utiliza para cambiar de lugar o eliminar el texto.
Con teclado (Ctrl + X)
- **Pegar**, cuando copiamos o cortamos el texto se almacena en el portapapeles para luego ser pegado.
Con teclado (Ctrl + V)

Portapapeles: cada vez que se copia o corta solo queda el último texto, a menos que se visualice el portapapeles se pueden pegar objetos que se hayan copiado o cortado previamente.



- **Copiar y Borrar formato**

- **Copiar formato**

Permite replicar el formato de un texto a otro en lugar de tener que aplicar manualmente cada cambio de formato de fuente (como tipo de letra, tamaño, color, negrita, etc.), o de párrafo (alineación, sangría, espaciado, viñetas, etc.).

Se copia todo el conjunto de formatos de una sola vez.

Con doble clic en el botón "Copiar formato", se puede aplicar el formato a múltiples selecciones de texto antes de desactivar la función.

- **Borrar formato**

Permite eliminar los formatos de fuente (tipo de letra, tamaño, color, negrita, cursiva, subrayado, etc.) y de formato de párrafo (alineación, sangría, espaciado entre líneas y párrafos, viñetas y numeración) aplicados al texto seleccionado

Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Inicio - Fuente**



- **Deshacer – Rehacer.**

Se encuentran en la barra de herramientas de acceso rápido, no en la cinta de opciones.



Si no se encuentra visible la barra de acceso rápido,

Clic con el botón derecho en la esquina superior derecha de una cinta de opciones.

Seleccionar la opción "Mostrar barra de herramientas de acceso rápido".

- **Deshacer** permite volver atrás una o varias acciones. Con teclado (Ctrl + Z)
- **Rehacer** permite repetir una o varias acciones de escritura. Con teclado (Ctrl + Y)

Todas las acciones deben deshacerse o volver a establecerse en el orden en que fueron realizadas

- **Mostrar y ocultar caracteres no imprimibles.**

Los caracteres no imprimibles son marcas especiales que se observan en la pantalla, pero que no se imprimen

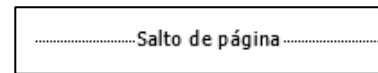
Estos caracteres se pueden copiar, cortar, pegar, y eliminar

Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Inicio**, **Párrafo** clic en el botón **Mostrar u ocultar ¶**.



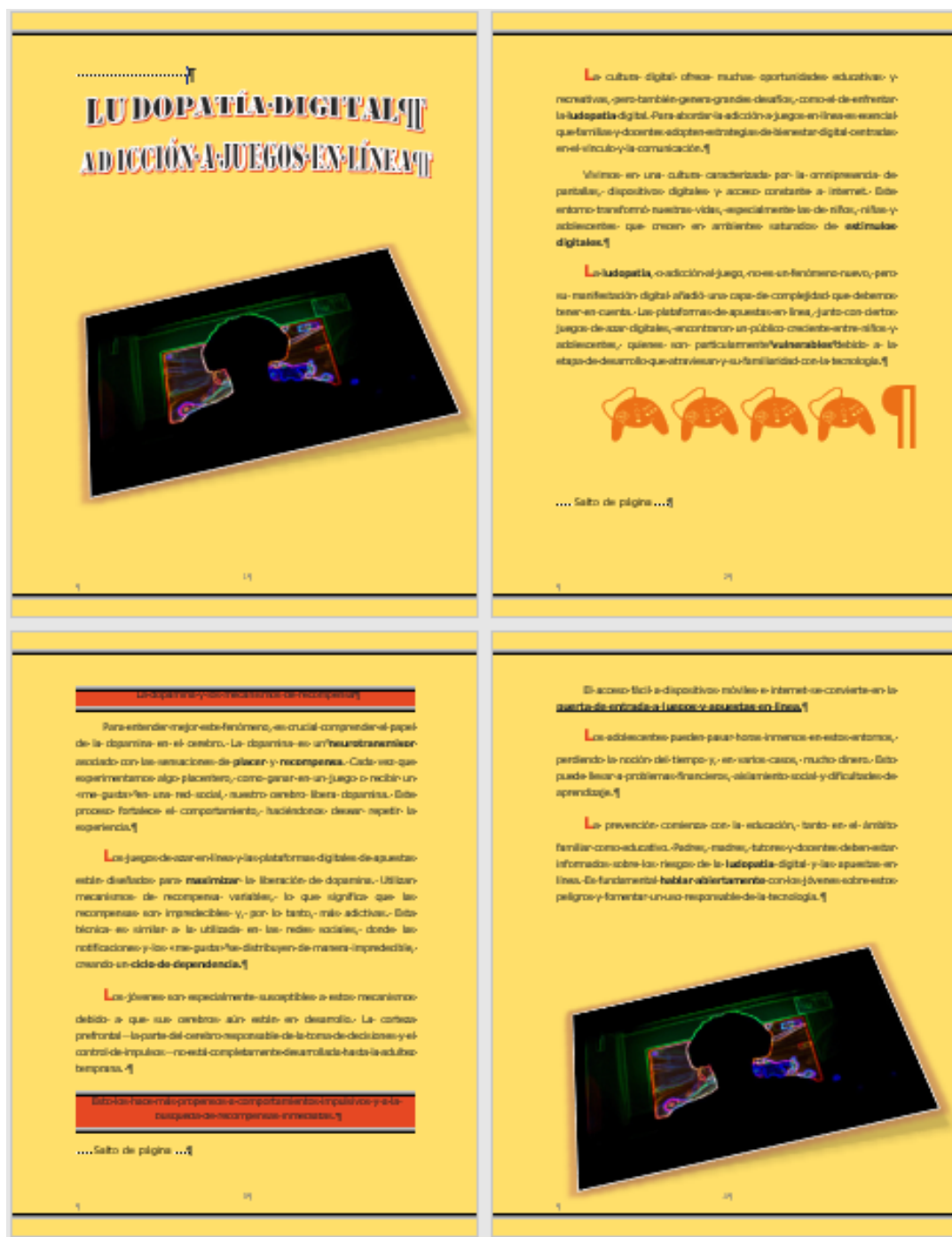
- **Reconocer caracteres de marca de párrafo y salto de página.**

- **Marca de párrafo**, lo identificamos con la  **Un párrafo finaliza cuando oprimimos la tecla Enter.**
 - **Salto de página**, lo identificamos como muestra la imagen
- Sirven para controlar dónde inicia y termina una página.



- **Ejercicio 1** – abrir el archivo base **Ludopatía1.docx** de la carpeta **Edicion del documento**

1	Mostrar los caracteres no imprimibles, saltos de página	Eliminarlos, el documento debe tener 4 páginas
2	Mostrar los caracteres no imprimibles marcas de párrafo	Eliminar las marcas de párrafos, entre párrafos
3	Copiar formato en todos los párrafos	De la letra L





La cultura digital ofrece muchas oportunidades educativas y recreativas, pero también genera grandes desafíos, como el de enfrentar la **ludopatía** digital. Para abordar la adicción a juegos en línea es esencial que familias y docentes adopten estrategias de bienestar digital centradas en el vínculo y la comunicación.

Vivimos en una cultura caracterizada por la omnipresencia de pantallas, dispositivos digitales y acceso constante a internet. Este entorno transformó nuestras vidas, especialmente las de niños, niñas y adolescentes que crecen en ambientes saturados de **estímulos digitales**.

La **ludopatía**, o adicción al juego, no es un fenómeno nuevo, pero su manifestación digital añadió una capa de complejidad que debemos tener en cuenta. Las plataformas de apuestas en línea, junto con ciertos juegos de azar digitales, encontraron un público creciente entre niños y adolescentes, quienes son particularmente **vulnerables** debido a la etapa de desarrollo que atraviesan y su familiaridad con la tecnología.



...Salto de página...

Seleccionar la palabra **Ludopatía** y eliminar el resaltado.

Copiar y pegar

La dopamina y los mecanismos de recompensa

Para entender mejor este fenómeno, es crucial comprender el papel de la dopamina en el cerebro. La dopamina es un **neurotransmisor** asociado con las sensaciones de **placer y recompensa**. Cada vez que experimentamos algo placentero, como ganar en un juego o recibir un «me gusta» en una red social, nuestro cerebro libera dopamina. Este proceso fortalece el comportamiento, haciéndonos desear repetir la experiencia.

Los juegos de azar en línea y las plataformas digitales de apuestas están diseñados para **maximizar** la liberación de dopamina. Utilizan mecanismos de recompensa variables, lo que significa que las recompensas son impredecibles y, por lo tanto, más adictivas. Esta técnica es similar a la utilizada en las redes sociales, donde las notificaciones y los «me gusta» se distribuyen de manera impredecible, creando un **ciclo de dependencia**.

Los jóvenes son especialmente susceptibles a estos mecanismos debido a que sus cerebros aún están en desarrollo. La corteza prefrontal —la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos— no está completamente desarrollada hasta la adultez temprana.

Esto los hace más propensos a comportamientos impulsivos y a la búsqueda de recompensas inmediatas.

...Salto de página...

Copiar Formato

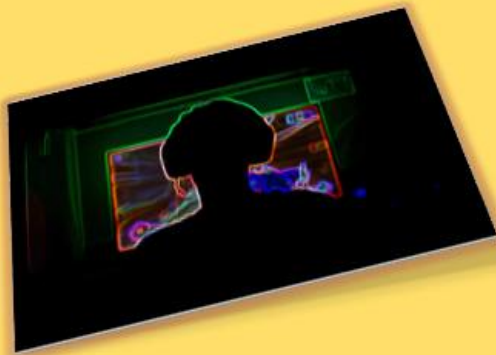
Copiar Formato del primer párrafo



El acceso fácil a dispositivos móviles e internet se convierte en la puerta de entrada a juegos y apuestas en línea.

Los adolescentes pueden pasar horas inmersos en estos entornos, perdiendo la noción del tiempo y, en varios casos, mucho dinero. Esto puede llevar a problemas financieros, aislamiento social y dificultades de aprendizaje.

La prevención comienza con la educación, tanto en el ámbito familiar como educativo. Padres, madres, tutores y docentes deben estar informados sobre los riesgos de la ludopatía digital y las apuestas en línea. Es fundamental **hablar abiertamente** con los jóvenes sobre estos peligros y fomentar un uso responsable de la tecnología.



Seleccionar línea y aplicar subrayado

Cambiar el orden de los párrafos

Copiar la imagen de la hoja 1 y pegar

- **Ejercicio 2** – abrir el archivo base **Ludopatia2.docx** de la carpeta **Edicion del documento**

1	Cortar los párrafos numerados teniendo en cuenta el orden (numero en negrita) y pegarlos Eliminar número	
2	Copiar el formato del párrafo numerado 1 .	
5	Ubicar la imagen y el WordArt en el documento.	
3	Mostrar los caracteres no imprimibles, saltos de página	Eliminar y/o copiar para que el documento tenga 4 páginas
4	Mostrar los caracteres no imprimibles, marcas de párrafo	Eliminarlas, entre párrafos



1

LUDOPATÍA DIGITAL

ADICCIÓN A JUEGOS EN LÍNEA

2

ALGUNAS CLAVES PARA MANEJAR LA LUDOPATÍA DIGITAL

- 1. Fomentar el diálogo abierto y sincero**
Es fundamental crear un ambiente en el que niños, niñas y adolescentes se sientan cómodos hablando sobre sus actividades en línea y experiencias con juegos digitales. Familias, tutores y docentes deben:

 - Escuchar sin juzgar.
 - Mostrar interés genuino por sus intereses y preocupaciones.
 - Explicar los riesgos y peligros de la ludopatía digital de manera clara y comprensible, incluyendo la explicación de cómo estos juegos y aplicaciones están diseñados para explotar el sistema de recompensa de dopamina.
- 2. Establecer reglas y límites claros**
Acordar conjuntamente reglas sobre el uso de dispositivos y juegos puede ayudar a prevenir problemas. Es crucial que las reglas sean:

 - Muy bien explicadas para que niños, niñas y jóvenes comprendan su propósito.
 - Ajustadas según la edad y madurez del niño, la niña o el adolescente.
 - Enfocadas en equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades enriquecedoras.
- 3. Promover actividades alternativas**
Fomentar la participación en actividades fuera del entorno digital es vital para un desarrollo equilibrado. Familias, tutores y docentes pueden:

 - Incentivar deportes, pasatiempos y actividades creativas;
 - Planificar actividades familiares o grupales que no involucren tecnología;
 - Destacar la importancia del tiempo al aire libre y las interacciones cara a cara, que también pueden liberar dopamina de manera saludable.

3

4. Educar sobre el funcionamiento de los juegos y la adicción

Enseñarles a niños, niñas y adolescentes cómo funcionan los juegos digitales y los mecanismos de adicción ayuda más herramientas a la hora de tomar decisiones. Esto incluye:

- Explicar cómo los juegos están diseñados para ser adictivos mediante recompensas variables y estímulos constantes.
- Discutir el impacto de la dopamina en el cerebro y cómo influye en el comportamiento.
- Analizar cómo las redes sociales y otras aplicaciones también utilizan estos mecanismos para captar y mantener la atención.

5. Modelar un comportamiento saludable

Niños, niñas y adolescentes aprenden observando a las personas adultas a su alrededor. Es importante que tutores, familiares y docentes:

- Eviten el uso excesivo de dispositivos en presencia de los jóvenes.
- Demuestren la importancia de desconectarse y dedicar tiempo a actividades que no requieran ni conexión ni uso de dispositivos.

6. Fomentar la autorregulación y la toma de decisiones

Ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de autorregulación es esencial para prevenir la ludopatía digital. Esto incluye:

- Enseñar técnicas para gestionar el tiempo y establecer prioridades.
- Fomentar la reflexión sobre cómo se sienten después de jugar y el impacto en otras áreas de su vida.
- Incentivar la toma de decisiones consciente y la autoevaluación de su comportamiento digital.

4

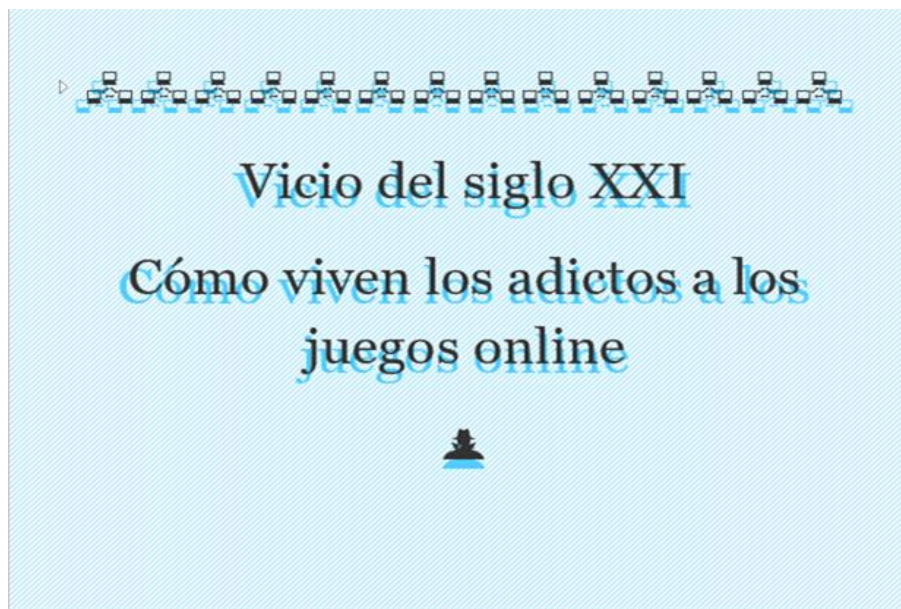
7. Supervisar el uso de dispositivos y tiempo en pantallas

Los padres deben supervisar el uso de dispositivos y establecer límites claros sobre el tiempo de pantalla. Existen herramientas y aplicaciones de control parental que pueden ayudar a monitorizar y restringir el acceso a contenido inapropiado.

A través de un diálogo abierto, establecimiento de límites, promoción de actividades alternativas, educación sobre los riesgos, modelado de comportamientos saludables y fomento de la autorregulación, familiares y docentes pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar una relación equilibrada y saludable con la tecnología. La clave está en combinar estas estrategias con una comunicación constante sobre riesgos y responsabilidades en el mundo digital.

- **Ejercicio 3** – abrir el archivo base **Ludopatía 3.docx** de la carpeta **Edición del documento**

1	Mostrar los caracteres no imprimibles, saltos de página	Eliminarlos y/o copiar para que el documento tenga 6 páginas
---	---	--



Copiar formato del título
Copiar y pegar el símbolo

Copiar formato

Se aíslan en el mundo virtual y descuidan su salud

Pasan horas frente a la pantalla como si el tiempo no existiera. El mundo real desaparece y empiezan a formar parte de otro virtual. Uno que, al principio, tiene la impronta del "entretenimiento": es cómodo, de fácil acceso y abre las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Un lugar que, en exceso, puede convertirse lentamente en un escape de los problemas cotidianos donde el jugador pasa a ser otra persona y donde lo recreativo queda en un segundo plano, para dar lugar a la adicción.

"La mayoría de los pacientes que acuden por problemas vinculados a las nuevas tecnologías lo hacen por la adicción a los juegos online. En general, los chicos son los que juegan más en red; los mayores de 30 años se inclinan por las apuestas, y las mujeres acuden más en busca de juegos como el Candy Crash"

Mover párrafo
Copiar formato

Copiar formato del párrafo hoja 4

Explica Laura Jurkowski, psicóloga especialista en adicciones a Internet y fundadora de reConectarse.

Y agrega: "Es una problemática que ha aumentado muchísimo en los últimos años, lo que está relacionado con el acceso a Internet, que también crece, y en consecuencia es más fácil tener acceso a esa clase de juegos".

En este sentido, el estudio "Digital, social and mobile in 2015", de We are social, señala que en la Argentina existen 32,3 millones de usuarios activos de Internet, que pasan casi cinco horas al día en la Web a través de la computadora o de una tablet.



Copiar formato

Copiar Párrafo de la hoja 1

Juego versus adicción

¿Cuándo un juego deja de ser juego y se convierte en adicción? Débora Blanca, psicóloga y directora del centro de investigación y tratamiento de la adicción al juego Entrelazar, sostiene que se produce cuando el juego pierde en sí el sentido de lo lúdico. "Cuando la persona ya no puede controlar cuándo va a jugar, cuando no sabe cuánta plata destina a esa actividad, cuando llega a mentir, a robar. Es decir, cuando el juego deja de ser algo divertido en sí."

"Lo lúdico, lo creativo es sumamente saludable –aclara Jurkowski–. El problema es cuando esto es excesivo, cuando una persona, ante un problema, en vez de enfrentar la situación y resolverla, usa al juego como un lugar de escape, como una manera de distraerse compulsivamente."

Copiar formato

Copiar formato

En este sentido, Blanca asegura que la adicción es más difícil de detectar en las personas que juegan en línea. "El jugador típico que va al casino o al bingo tiene una conducta más evidente: tiene que pensar alguna excusa –incluso mentir– para ir a jugar. Se puede ver el movimiento. Acá no es necesario", apunta la especialista de Entrelazar. Agrega: "Detectar que la persona tiene un problema con el juego lleva mucho tiempo; puede tardar entre 8 y 10 años hasta que decida hablar con su familia y admita que tiene un problema".

En relación con el juego donde se apuesta, Blanca asegura que es mucho más peligroso porque ni siquiera hay un contacto físico con el dinero. "Para alguien que no tiene noción de lo que pasa, cuanto más virtual es el juego –es decir no hay billetes–, las pérdidas son mayores", aclara.

Copiar formato

Falta de una regulación clara y precisa

"Al estar provincializado el juego, Lotería Nacional delega a cada provincia y cada una hace lo que quiere, tanto con el juego presencial como con el online", afirma Ramón Indart, periodista que escribió, junto a Federico Poore, El poder del juego (Editorial Aguilar).

Son varias las empresas internacionales de juego de azar online que quieren arribar al país y necesitan que se promueva una reglamentación. "Quieren pedirle al Congreso que reglamente, de alguna manera, el juego online, y demostrar que se puede hacer con reglas claras como ya hay en Europa.

¿El problema radica en ver para quién son esas 'reglas claras', si para el negocio en sí o para el jugador. ¿Cómo haces para que un chico de 15 años no acceda a la tarjeta de crédito del padre y juegue ahí indiscriminadamente? No hay un control todavía", asevera Indart.

Copiar formato

Borrar formato

Borrar marcas de párrafo