

Práctica Ms Word Fundamentos

Configurar página



Ms Word – Configurar página

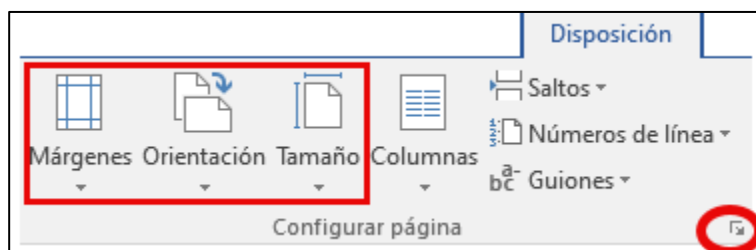
Temas a Ejercitar

- Aplicar configuración de página: todo el documento y de aquí en adelante
- Uso de guiones automáticos

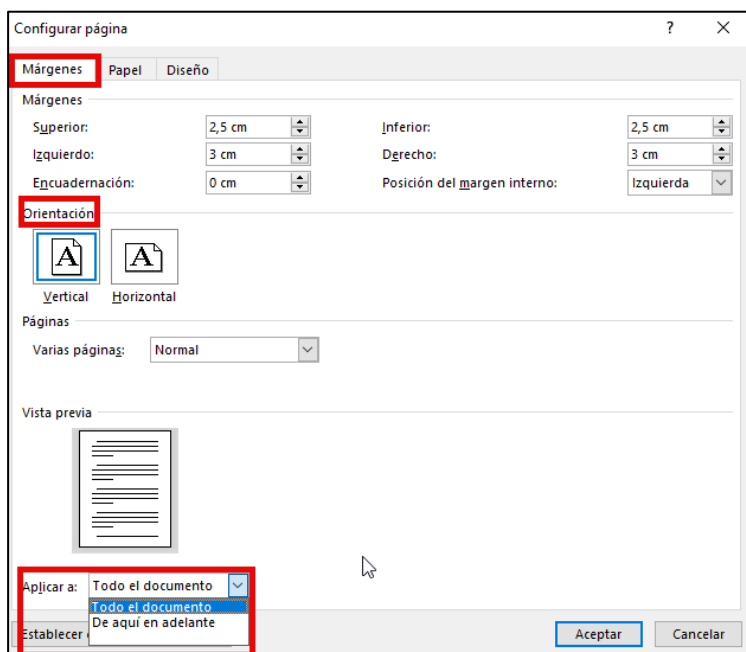
- Aplicar configuración de página todo el documento y de aquí en adelante

Se usa para aplicar una configuración a todas las páginas que siguen a partir de donde está el cursor.

Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Disposición – Configurar página**



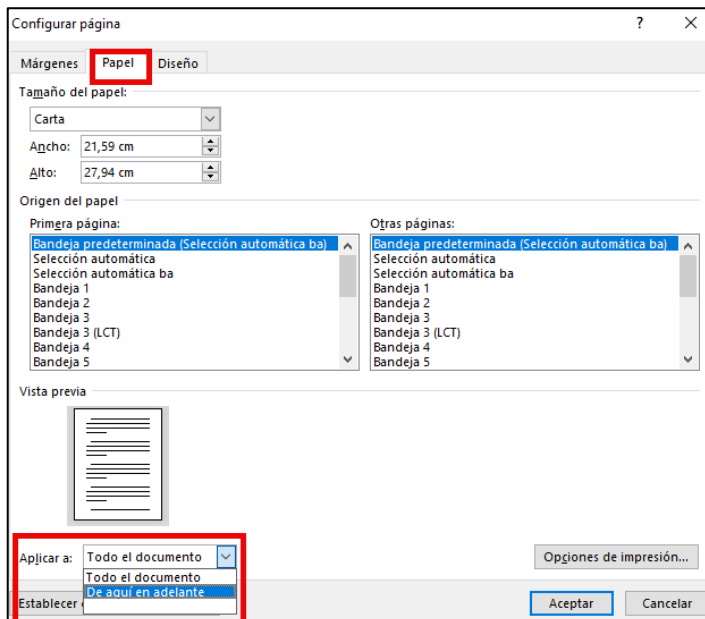
Al configurar Orientación y/o Márgenes (ver practicas Junior), se puede configurar para todo el documento o a partir de una determinada posición en el documento.



✓ Clic en el lugar donde se desea empezar la nueva Orientación y/o Márgenes

✓ Aplicar **De aquí en adelante**

Al configurar el tamaño del papel (ver practicas Junior), se puede configurar para todo el documento o a partir de una determinada posición en el documento.

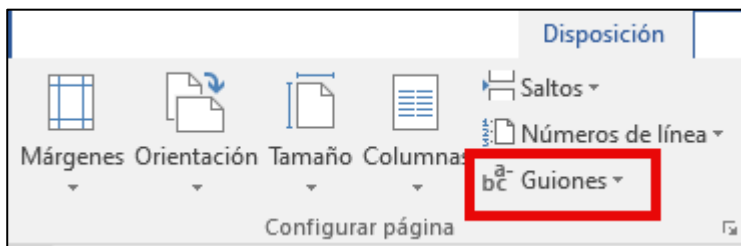


- ✓ Clic en el lugar donde se desea empezar con el nuevo tamaño de papel.
- ✓ Aplicar **De aquí en adelante**

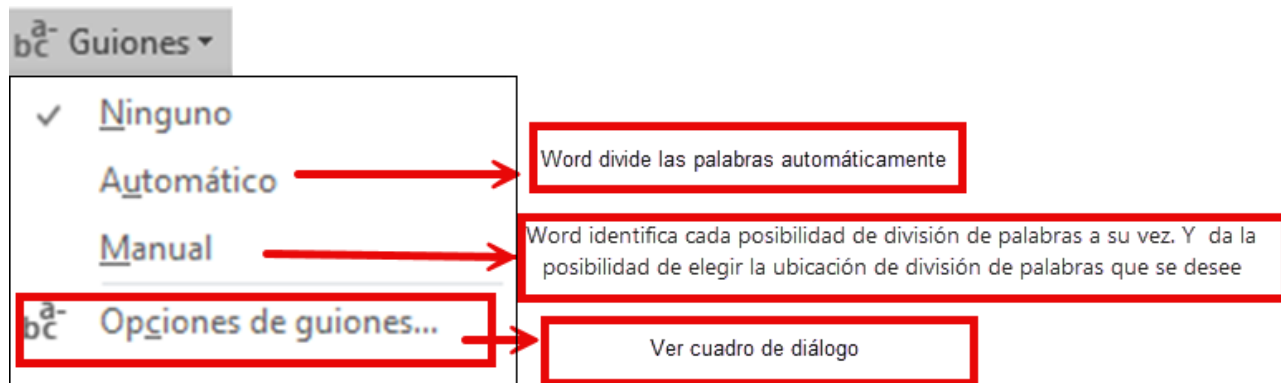
- Uso de guiones automáticos

Los guiones automáticos se usan para separar palabras al final de una línea.

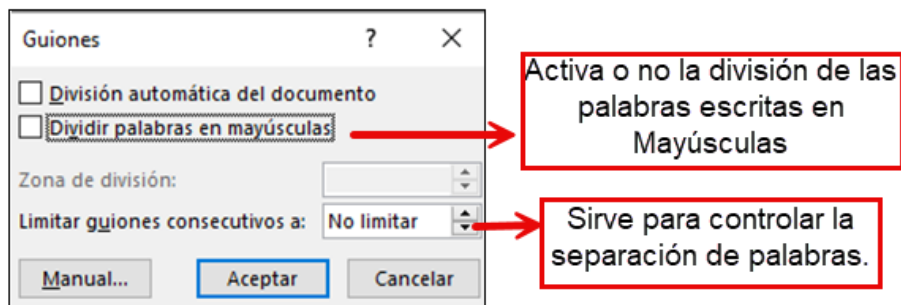
Esta función se puede activar o desactivar desde la cinta de opciones ir a la solapa **Disposición – Configurar página-Guiones**



Al hacer clic en la flecha aparece el siguiente cuadro:



Opciones de guiones, muestra el siguiente cuadro que tiene algunos comandos explicados en el cuadro anterior



- **Ejercicio 1** – abrir el archivo base **Juego1.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Insertar de acuerdo al modelo	Salto de página
2	Aplicar Configuración de página de acuerdo al modelo	De aquí en adelante

Página 1

1	Tamaño del papel	Carta (21,59 cm de alto por 27,94cm de ancho)
2	Orientación	Vertical
3	Márgenes	Superior - Inferior 2cm– Derecho e Izquierdo de 3cm



Páginas 2 y 3

1	Tamaño del papel	A4 (21 cm de alto por 29,7cm de ancho)
2	Orientación	Horizontal
3	Márgenes	Superior - Inferior 2cm– Derecho e Izquierdo de 1,5cm

 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 cuánto plata destina a esa actividad, cuando llega a mentir, a robar. Es decir, cuando el juego deja de ser algo divertido en sí."

"La lúdica, la creativa 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 resolverlo, usa al juego como un lugar de escape, como una manera de distraerse compulsivamente."

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.

2

 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 hacer 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.



3

- **Ejercicio 2** – abrir el archivo base **Juego2.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Insertar de acuerdo al modelo	Salto de página
2	Aplicar Configuración de página de acuerdo al modelo	De aquí en adelante
3	Apicar División automática de guiones	

Página 1 y 5

1	Tamaño del papel	A6 (14,8 cm de alto por 10,5 cm de ancho)
2	Orientación	Horizontal
3	Márgenes Estrechos	Superior - Inferior 2cm– Derecho e Izquierdo de 1,27cm

Páginas 2 - 3 - 4

1	Tamaño del papel	A5 (14,8cm de alto por 21 de ancho)
2	Orientación	Vertical
3	Márgenes	Superior - Inferior 2cm– Derecho e Izquierdo de 1,5cm



Página 1 de 5

LUDOPATÍA DIGITAL
ADICCIÓN A JUEGOS EN LÍNEA
CLAVES PARA MANEJAR LA LUDOPATÍA

Página 2 de 5

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.

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.

Página 3 de 5

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.

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 les da 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.

Página 4 de 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.

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.

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.

Página 5 de 5



- **Ejercicio 3** – abrir el archivo base **Juego 3.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Insertar de acuerdo al modelo	Salto de página
2	Aplicar Configuración de página de acuerdo al modelo	De aquí en adelante
3	Apicar División de guiones manual a las palabras que están resaltadas en Turquesa	

Páginas 1 y 2

1	Tamaño del papel	Carta (21,59 cm de alto por 27,94cm de ancho)
2	Orientación	Vertical
3	Márgenes	Superior - Inferior 2,5cm– Derecho e Izquierdo de 3 cm



La cultura digital ofrece muchas oportunidades educativas y **re-creativas**, 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.



1



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.



2

Página 3

1	Tamaño del papel Personal	Carta (21cm de alto por 35 cm de ancho)
2	Orientación	Horizontal
3	Márgenes	Superior - Inferior 2,5cm– Derecho e Izquierdo de 2 cm

La ludopatía, o adicción al juego, no es un fenómeno nuevo, pero su manifestación digital añadió una capa de complejidad que **debe- mos** tener en cuenta.

Las plataformas de apuestas en línea, junto con ciertos juegos de azar digitales, encontraron un público creciente entre niños y **adoles- centes**, quienes son particularmente vulnerables debido a la etapa de desarrollo que atraviesan y su familiaridad con la tecnología.

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 **pre- frontal**—la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos—no está completamente desarrollada hasta la **adul- tez** temprana.

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