



EDITORIAL

Cómo evitar que las redes sociales le roben la vida.

**Colombia, el séptimo país más preparado en materia tecnológica de América Latina**

El índice de Preparación Digital (DRI, por sus siglas en inglés) es un estudio que recientemente publicó los resultados sobre qué tan preparadas están 118 naciones en esta materia. El balance dejó ver que **Colombia ocupa la posición número 7 en América Latina** y la 47 a escala mundial.

Con el fin de descubrir cómo están las diferentes naciones del mundo en esa materia, el estudio evaluó a cada una en **siete componentes**: infraestructura digital, adopción de tecnología, capital humano, necesidades básicas, facilidad para hacer negocios, inversión del gobierno y de negocio y emprendimiento. Colombia recibió una calificación de 12.88.

La anterior puntuación pone al país por debajo de otros latinos como Uruguay, Chile, Costa Rica, Panamá, México y Puerto Rico, naciones que se quedan con las primeras posiciones en la región. Por otro lado, Colombia se encuentra arriba de Argentina, Perú, Brasil, El Salvador, Ecuador, República Dominicana y Guatemala.

Según **Cisco**, empresa dedicada al ámbito tecnológico que realizó el estudio con el acompañamiento de la investigadora **Gartner Research**, la importancia de que los países tengan una buena preparación digital radica en que este factor les permite mantener su competitividad global, aumentar su **Producto Interno Bruto (PIB)**, fomentar la innovación y crear nuevos puestos de trabajo.

El coeficiente que recibió Colombia, 12.88, la ubica en la calificación intermedia en materia de preparación digital denominada **'Acelerar'**, esta categoría la describe como una nación con capacidad para aprovechar la tecnología digital y lista para aumentar su ritmo de innovación. Por otro lado, se cree que tiene la oportunidad de maximizar el impacto positivo de la digitalización en su crecimiento económico, así como también la facilidad de la operación en las empresas.

Otros datos interesantes del reporte dejan ver que el puntaje más alto que obtuvo Colombia fue en materia de Entorno de Emprendimiento, con un coeficiente de 2.51 sobre 3 y su buen lugar en lo relacionado en virtud de los Derechos Legales. Por otro lado, la más baja calificación fue en Capital Humano, ocupando la décima posición en la región y la número 71 en el mundo.

Resumen tomado de: [elespectador.com, Tecnología, 25 de Mayo/ 2018](http://elespectador.com/Tecnologia/25-de-Mayo/2018)  
<https://www.elespectador.com/tecnologia/colombia-el-septimo-pais-mas-preparado-en-materia-tecnologica-de-america-latina-articulo-790656>

Comité Editorial:  
Carlos Alberto Vanegas,  
Sonia Alexandra Pinzón,

Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluirá la adicción a los videojuegos como un problema de salud mental en la próxima Clasificación Internacional de Enfermedades, no pasará lo mismo con el uso excesivo de las redes sociales. Y esto es algo que preocupa a varios investigadores del tema.

El doctor en psicología Mark Griffiths, que es profesor en la Universidad de Nottingham Trent, en el Reino Unido, y que hace tiempo viene estudiando este fenómeno, anota al respecto que "una compulsión tecnológica como la adicción a las redes sociales implica la manifestación de señales de comportamiento que se pueden llegar a asociar, perfectamente, con las de algunas adicciones químicas, como el tabaquismo o el alcoholismo". Según Griffiths, el potencial de adicción a las redes sociales no depende del tiempo que se pase en ellas, sino del efecto que estas puedan llegar a tener sobre una persona. Y explica: "El uso excesivo puede no ser un problema para una persona que, por ejemplo, pasa diez horas diarias en las redes sociales". La clave está – continúa –, más allá del tiempo de exposición, en el impacto que ese tiempo de contacto pueda causar "en los otros ámbitos de la vida" de un ser humano.

Lo que queda claro es que sí puede haber, y de hecho hay, adictos a las redes, y que este es un tema que debería empezar a considerarse más seriamente. Para detectar si una persona es adicta a las redes sociales, el profesor inglés postula cinco criterios:

- **Sensibilidad.** Pensar en lo que podría estar sucediendo en las plataformas de 'social media' cuando no se está conectado.
- **Modificación del estado de ánimo.** Desarrollar sentimientos, emociones y estados de ánimo, verse emocionalmente afectado, y cada vez con mayor frecuencia, a partir de lo que pasa en las redes.
- **Tolerancia.** Perder la noción del tiempo cuando se está en estas plataformas.
- **Síntomas de abstinencia.** Sentir un conflicto interno cuando no se consultan y/o recaída en su uso cuando uno se ha propuesto dejarlas o limitar su uso.
- **Implicación.** Cuando su uso compromete otras actividades de la vida: familiares, laborales, amorosas, amistades, etc.

**Los antídotos**

Para los usuarios que padecen esta compulsión al uso de las redes sociales, Griffiths recomienda tomar las siguientes medidas que, además, han demostrado ser efectivas, según el profesor.

- 1. Desintoxicación digital en incremento.** Para algunas personas es difícil pasar unos pocos minutos sin mirar una pantalla. Incluso lo hacen de manera impulsiva. En este caso hay que avanzar dando pequeños pasos: primero, pasar 15 minutos sin tecnología. Con el tiempo, hay que aumentar el tiempo sin chequear las redes sociales hasta acostumbrarse a pasar unas horas sin la necesidad estar online constantemente.
- 2. Establecer momentos del día sin pantallas.** Uno de los secretos para reducir el uso de tecnología a niveles aceptables es seleccionar ciertos momentos del día para no usar tecnología, por ejemplo, durante las comidas. Otra estrategia es implementar un día libre de pantallas, excepto quizá la televisión con usos familiares.
- 3. Responder los mensajes en momentos específicos del día.** Mirar las notificaciones solo tres veces al día ahorra mucho tiempo. Deshabilitar las notificaciones automáticas o simplemente cambiar la configuración del volumen a silencio en los dispositivos electrónicos también reducirá la necesidad de revisar constantemente los equipos.
- 4. No usar el teléfono móvil como reloj despertador.** Al usar un despertador estándar se evita la tentación de acceder a las redes sociales justo cuando se va a dormir o se despierta.
- 5. Participar en actividades fuera del trabajo donde es imposible o está mal visto utilizar la tecnología.** Al practicar algunos deportes, en el cine, en el teatro, en la iglesia y en algunos restaurantes no se permite el uso de teléfonos inteligentes, por este motivo, realizar actividades incompatibles con lo digital o ir a lugares donde la tecnología está mal vista o directamente está prohibida disminuirá automáticamente la cantidad de tiempo de pantalla.
- 6. Decir a los colegas y amigos que estás realizando una desintoxicación digital.** Revisar los correos electrónicos y los mensajes puede convertirse en un comportamiento casi compulsivo por el temor o la ansiedad de perderse algo importante que esté ocurriendo.
- 7. Reducir las listas de contactos.** Una forma de perder menos tiempo 'en línea' es disminuyendo el número de amigos en las redes sociales, dejar de seguir blogs, eliminar aplicaciones no utilizadas y abandonar grupos de WhatsApp que no resultan ser importantes. Además, es buena idea desinstalar videojuegos y chats.
- 8. Usar reloj de pulsera.** Una de las razones más comunes para mirar un teléfono inteligente es para verificar la hora. Pero si este hábito lleva a que las personas revisen los mensajes recibidos en las redes sociales o revisen los últimos movimientos en ellas, será difícil reducir el tiempo de exposición.

Resumen tomado de: [eltiempo.com, Tecnosfera, 26 de Mayo de 2018.](http://eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/consejos-para-reducir-la-adiccion-a-las-redes-sociales-222816)  
<http://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/consejos-para-reducir-la-adiccion-a-las-redes-sociales-222816>

CONOZCAMOS NUESTROS PRINCIPIOS...

**Tecnología en Sistematización de Datos**

**Visión:**  
El proyecto curricular de Tecnología en Sistematización de Datos deberá consolidarse como un programa académico de reconocimiento local, nacional e internacional, caracterizado por el aporte permanente al desarrollo tecnológico e investigativo, soportados en el uso de las herramientas tecnológicas suficientes para mantenernos ubicados en la frontera del conocimiento de los sistemas modernos de procesamiento y transmisión de información

**Misión:**  
Formación de Tecnólogos íntegros, críticos e idóneos, altamente calificados en el área de los sistemas informáticos, capaces de identificarlos y mejorarlos empleando la ciencia y la tecnología para optimizar su funcionamiento.

**Ingeniería en Telemática**

**Visión:**  
El proyecto curricular de Ingeniería en Telemática deberá consolidarse como un programa académico de reconocimiento local, nacional e internacional, caracterizado por el aporte permanente al desarrollo tecnológico e investigativo, soportado en la capacidad de convertir sistemas convencionales de comunicaciones en otros que puedan calificarse de avanzados, tanto por sus características teleinformáticas actuales como por sus proyecciones de mejoramiento y crecimiento.

**Misión:**  
La misión del Proyecto curricular de Ingeniería en Telemática constituye la formación de profesionales con un alto nivel académico e investigativo, humanamente formados, científicamente fundamentados y tecnológicamente calificados en el área de telemática, capaces de servir a la sociedad y dar soluciones convenientes a sus requerimientos y necesidades mediante la creación, desarrollo y adaptación de tecnologías, promoviendo el cambio y la innovación

Boletín Informativo

## Proxy vs VPN, ¿qué diferencias hay?.

Se podría decir que las diferencias entre un *Proxy* y un *VPN* son muy escasas, y que ambas están pensadas para darte mayor privacidad en la red enmascarando parte o todo tu tráfico. Eso sí, hay diferencias entre ellas, y a continuación te las detallamos.

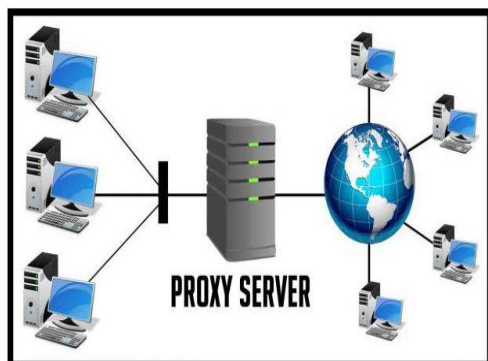
Aunque para ciertas circunstancias un servidor *Proxy* o un *VPN* puedan valerte de la misma manera para tu objetivo, no son exactamente lo mismo. Ambos nacen como una necesidad en la red para brindar mayor privacidad en la navegación de cada uno de los usuarios, y más en un ecosistema digital donde debemos salvaguardarnos de que nuestra información no llegue a terceras personas o empresas.

Pero en los tiempos modernos, los usuarios suelen utilizar los servidores *Proxy* o los *VPN* para acceder a servicios a los que no pueden entrar desde su país. Un ejemplo claro lo tenemos en China donde algunas páginas webs son inaccesibles desde esa área geográfica, o bien en ocasiones donde deseemos ver contenido de Netflix que no está disponible en un país. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre un servidor *Proxy* y un *VPN*?

### ¿QUÉ ES UN PROXY?

Un servidor *Proxy* es un intermediario entre cierto programa o aplicación de nuestro ordenador con el servidor receptor. Es decir, cuando tú te conectas a una página web se queda almacenada información tuya como la IP, pero utilizando un servidor *Proxy* contarías con la dirección IP de ese *Proxy*, y no la tuya. De esta manera lo que hace el *Proxy* es enmascarar nuestra dirección IP al servidor receptor pero solo bajo una aplicación específica y no sobre el resto de tu navegación.

Un servidor *Proxy* nos puede valer para acceder a una página web o a un servicio que no está disponible en concreto, pero no cifra ni protege el resto de tu navegación, con lo que la seguridad no estaría del todo asegurada.



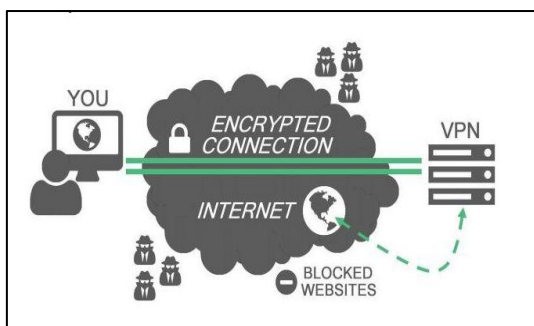
Características de un servidor *Proxy*:

- Enmascara la IP original
- Protege solo el acceso a un programa específico
- Es más fácil configurarlo
- Generalmente más barato que el *VPN*

### ¿QUÉ ES UN VPN?

Por otra parte, cuando hablamos de un *VPN* (Virtual Private Network) sí que hablamos de una seguridad mayor dado que cifra y protege la totalidad de nuestro tráfico hacia el otro servidor, y no solo el de la aplicación como habíamos comentado anteriormente.

De esta manera, si lo que buscas es cifrar y dotar de mayor seguridad a tu conexión en la red es mejor que hagas uso del *VPN*, pero si buscas un acceso concreto para una página web quizá solo te interese que se emule la IP original por la del *Proxy*.



Características de un *VPN*:

- Cifra y protege la totalidad de tu tráfico, no solo el de un programa
- También enmascara la IP original
- Es también sencilla de configurar
- En general es algo más cara que un servidor *Proxy*

Resumen tomado de: computerhoy.com, Internet, 6 de Mayo de 2018, <https://computerhoy.com/noticias/internet/proxy-vs-vpn-que-diferencias-hay-80107>

Pare Oreja



Dicen que....

- La fecha límite para la captura de notas tercer corte son:

Junio 9 de 2018.

Link de Interés:

- Desarrollar videojuegos, un sueño rentable  
<http://www.eltiempo.com/tecnologia/videojuegos/entrevista-a-alejandro-gonzalez-y-a-jairo-nieto-creadores-de-estudio-de-videojuegos-colombiano-222336>
- Forget.me, la herramienta que permite borrar su pasado de Google y Bing  
<https://www.semana.com/tecnologia/articulo/forgetme-la-herramienta-que-permite-borrar-su-pasado-de-google-y-bing/565051>
- ¿Cómo reconocer videos falsos en las redes?  
<https://www.semana.com/tecnologia/multimedia/como-saber-si-un-video-es-falso-o-no-en-las-redes-sociales/563890#>