

No ¡No soy un robot!

Una REVISTA para quienes quieran entender un poco mas sobre el mundo de la tecnología.

*¿Querés un BRAINROT?



yorobot.com.ar



2026, 2da Edición

¿Te pasó alguna vez que agarrás la compu "un ratito"... y cuando levantás la cabeza ya pasó un montón de tiempo?

¿O que un video te lleva a otro... y otro... y otro?

Perfecto. Entonces tu cerebro está funcionando en modo brainrot.

Tener un Brainrot es súper fácil.

Solo tenés que sumergirte todo el día en Roblox, Brawl Stars o cualquier jueguito que te mantenga enganchado.

Ah, y no te olvides de los Shorts de Youtube o TikTok!: Pedro - Pedro - Pedro, six - seven y Skibidi toilet para garantizar dopamina gratis: sin esfuerzo, sin haber aprendido nada.

¿Sabías que existe algo llamado "Model Collapse"?

Los científicos descubrieron que cuando una Inteligencia Artificial solo "se alimenta" de basura digital y contenido repetitivo de internet, se vuelve tonta. Empieza a cometer errores básicos, deja de razonar y se degrada.

¿Esto puede sucederle a las personas también?

¿Vos que opinás?

¡Con mis juegos, NO!





Ahí es donde tenés que encontrarle la vuelta: **¿Qué tal si probás el 'six-seven'?** Si, ya se que su significado es otro. ¿Pero viste que el gesto con las manos es como un **sube y baja?**

6: un rato para divertirte con **juegos virtuales.**

7: un rato para divertirte **con la pantalla apagada.**

Cuando lográs ese **BALANCE**, vos lográs tener el control de tu vida.

¿Viste que a veces querés parar... pero el juego te tira 'una más'? No es casualidad: hay gente que diseña esos juegos para tenerte atado. ¿Vas a seguir dejando que te manipulen?

Pero entonces...

¿qué es un Brainrot?

Literalmente es un "cerebro podrido" se utiliza en la cultura de internet para describir el supuesto deterioro mental causado por el consumo excesivo de contenido digital de baja calidad, absurdo o hiperestimulante.

Dopamina: El "Botón de Recompensa" de tu Cerebro.

La Dopamina **es un químico** que tu cerebro suelta cuando recibís un like, un cofre en un juego o ves un video divertido.

La dopamina **es genial cuando llega luego de un esfuerzo.** Es la forma en que tu cerebro te da recompensas.

Pero las pantallas te dan **DOPAMINA TRUCHA.** Es como comer caramelos todo el día: te sentís bien un segundo, pero después tu cerebro se queda "frito".

"Tienes una serie o una película que realmente te mueres por ver, y acabas quedándote despierto hasta altas horas de la noche, así que en realidad competimos con el sueño, ¡y estamos ganando!"



NETFLIX
Reed Hastings

Tu cerebro en modo Brainrot: Si acostumbrás a tu mente a recibir dopamina sin ningún esfuerzo, después te va a costar un montón concentrarte en otras cosas, te ponés de mal humor por nada y no tolerás frustraciones.

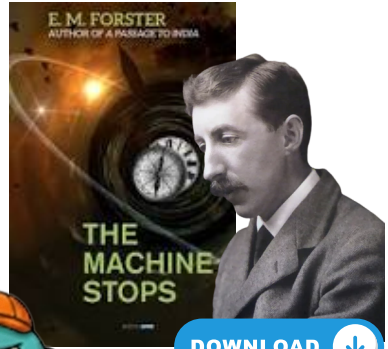
La máquina se detiene

Hace más de 100 años, un escritor llamado E.M. Forster imaginó un mundo donde los humanos vivían bajo tierra, aislados, conectados solo por una "Máquina" que les daba todo: comida, música y charlas por video.

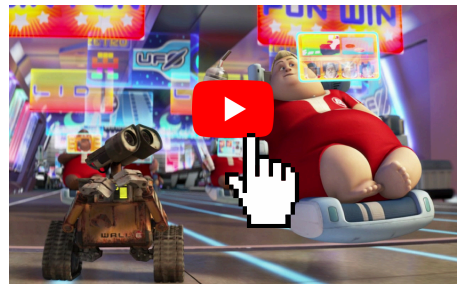
Nadie se tocaba, nadie salía.

¿Te suena familiar? Forster decía que esto era un "sin against the body" (un pecado contra el cuerpo). Cuando dejamos de usar nuestras manos para crear, de caminar por el pasto o de mirar a alguien a los ojos sin una pantalla de por medio, no solo se debilita nuestro cuerpo, sino también nuestro espíritu.

Los humanos de la historia decidirán que la máquina siga haciendo de todo por ellos? o decidirán renunciar a la comodidad?



Este libro me hizo acordar a la película WALL-E, donde los humanos viven exactamente así. Viven sin problemas, tienen de todo, pero han perdido lo que los hace humanos: la autonomía. Si no la viste te comparto un fragmento para ver en YouTube.



DEENCHUFATE



APRENDER A PROGRAMAR,
ya no será un requisito
importante para tener un buen
trabajo (Lo dicen muchos expertos
en el tema).

LO IMPORTANTE en el futuro será
poder identificar problemas y
DISEÑAR SOLUCIONES.

Para esto debemos entrenar
nuestro cerebro: Leyendo,
cortando, atando, escribiendo a
mano. Estas actividades crean
conexiones neuronales que la
pantalla no.

Manual para tener un Brainrot

No leas cuentos: ¿Imaginate lo que dicen las palabras? Procesar todo es un bajón. Pelis y series a full.

No aprendas: ¿Dibujar? ¿Tocar un instrumento? ¿Para qué practicar? La IA puede hacer todo por vos.

Cero deporte: No basquet, no fútbol ni mucho menos bailar. Transpirar es un bajón.

Prohibido aburrirse: Si te aburrís, podrías tener una idea genial.

Amigos virtuales: ¿Ir a la plaza o jugar juegos de mesa?

Mejor cada uno en su casa. No compartís, no esperás turnos.



Retos desenchufados

No todo lo que pesa se ve.
Ideas, emociones,
palabras... también
inclinan la balanza.
A veces, lo que parece
“nada” es justo lo que
desbalancea todo.

Balance

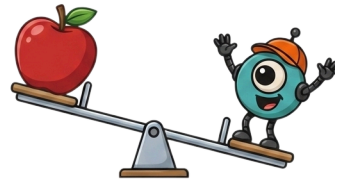


S.T.E.A.M.




STEAM hace referencia a Science (Ciencia), Technology (Tecnología), Engineering (Ingeniería), Arts (Artes) y Maths (Matemáticas).

La idea es simple: aprender haciendo, explorando y resolviendo problemas, usando herramientas de distintas disciplinas al mismo tiempo. Así, no solo se incorporan contenidos, sino que también se desarrollan la creatividad, el pensamiento crítico y la capacidad de trabajar en equipo.



Hace mucho tiempo, un científico llamado Isaac Newton descubrió que las cosas se mueven cuando una fuerza actúa sobre ellas (como empujar o tirar). Si hay equilibrio, los objetos no se mueven.

Pero cuando ese equilibrio se rompe, aparece el movimiento: giran, caen o cambian de posición. En estos experimentos vamos a observar justamente eso: cómo el balance y las fuerzas hacen que las cosas se mantengan quietas... o empiecen a moverse.

¿Querés saber más sobre las leyes de Newton? 



¿Quién controla a quién?



Algoritmos

Si no sabés que es un algoritmo te recomiendo que leas el número anterior (click aquí)

Objetivo del juego

Ayuda al Yo! Robot a llegar a la plaza sin tocar las pantallas.

Preparación

Recorta las fichas.

Ubica los obstáculos al azar dentro de un casillero.

Coloca el objetivo (plaza) en otro sector.

Poné a Yo! Robot en el punto de partida (círculo naranja).

Modo solitario fácil

Escribe las instrucciones en un papel utilizando los puntos cardinales de la brújula. Cada vez que debe dar un paso anota una letra. El robot no se mueve hasta que no hayas terminado de escribir las instrucciones.

Una vez que hayas terminado mové a Yo! Robot siguiendo los pasos que escribiste.

Modo Parejas

Uno será el programador y el otro será el robot.

Uno escribe las instrucciones y el otro las ejecuta.

Modo Desafío

Para este modo necesitarás una moneda. De un lado será "ON" (encendido) y el otro será "OFF" apagado.

Cada jugador elige un robot. Ambos comienzan en la esquina superior izquierda.

Cada uno escribe las instrucciones para llegar al objetivo, sin que el otro vea. Cuando terminan de escribir ponen las instrucciones boca arriba y se irán tachando a medida que se utilizan.

Cuando terminan de escribir deben tirar la moneda:

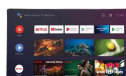
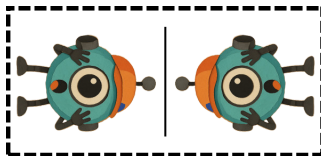
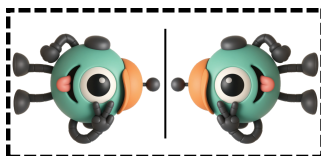
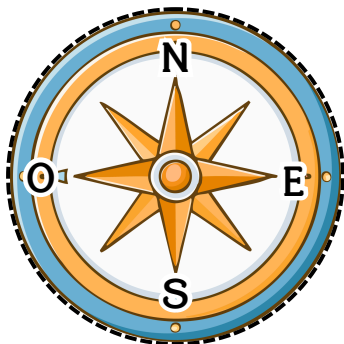
Si sale ON dan un paso. Si sale OFF no se mueven.


Gana el primero que llega a la plaza.

Recortar

sólo por la línea de puntos.

Las fichas de Yo! robot se doblan siguiendo la línea del medio.



| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
|  | | | | | |



No estás cansad@... Estás saturad@

Digital Wellbeing es el término estándar en la industria (usado por Google, Apple, etc.). Se refiere a diseñar y usar la tecnología de manera que no afecte nuestra salud mental o física.

Recreos mentales

Luego de media hora de haber estado frente a la pantalla podés hacer descansos de 10 minutos. Si no se te ocurre nada en esta ruleta te damos algunas ideas.



El Juego del Garabato Ciego

Tomá un papel y un lápiz.

Cerrá los ojos.

Dibujá una línea continua sin levantar el lápiz durante 30 segundos.

No pienses en qué estás dibujando, solo sentí el movimiento de la mano.

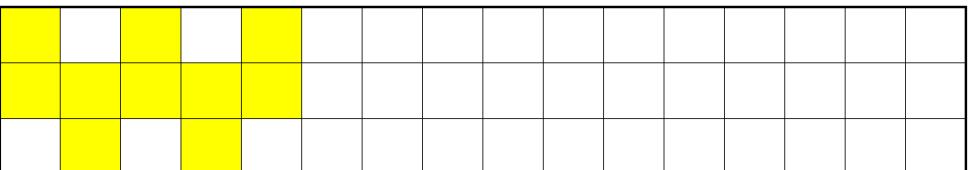
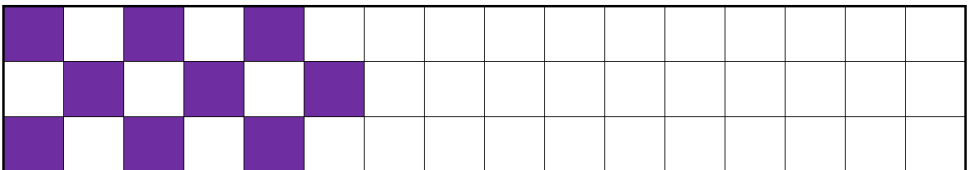
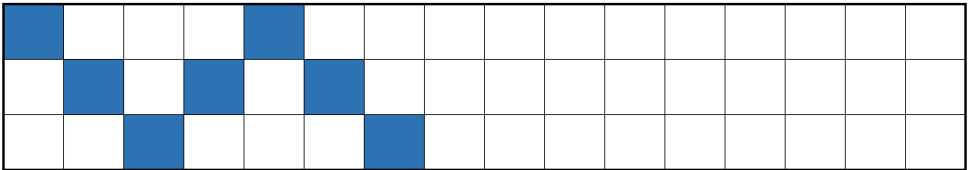
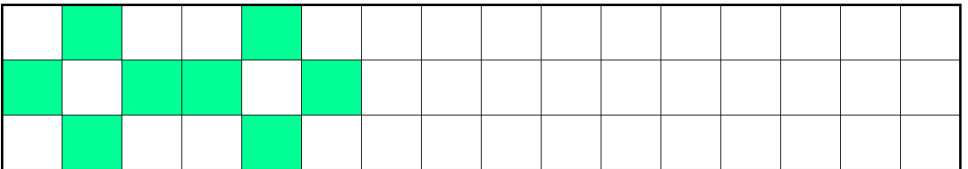
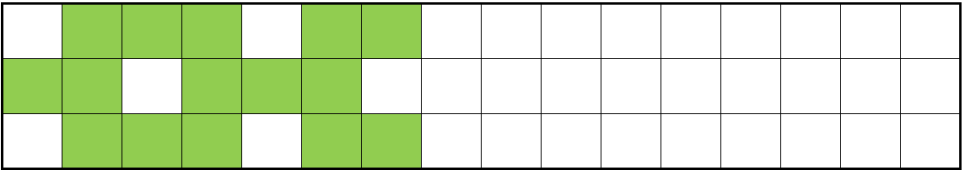
Abrí los ojos y buscá formas dentro del caos (como cuando mirás nubes).

Pintalas y agregá detalles.

Dato de Neurociencias: Esta actividad activa la Red Neuronal por Defecto (RND), que es el modo en que el cerebro procesa información cuando no está enfocado en una tarea específica. Es donde nace la creatividad.



Observá los patrones y completalos para que queden equilibrados.
Un patrón está en equilibrio cuando sus partes se repiten de forma ordenada, como si estuvieran 'balanceadas' de un lado y del otro.
Si se rompe el patrón se pierde el equilibrio.

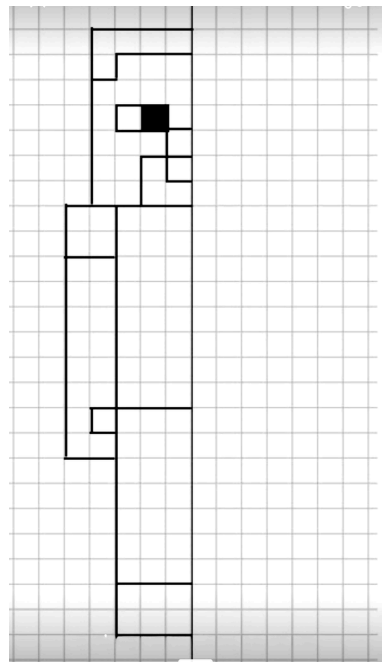
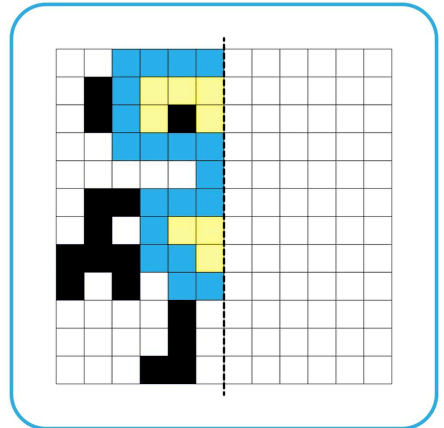
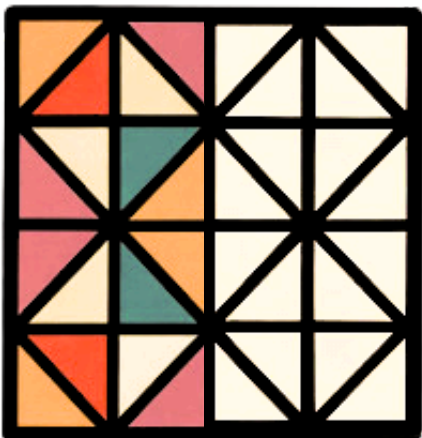
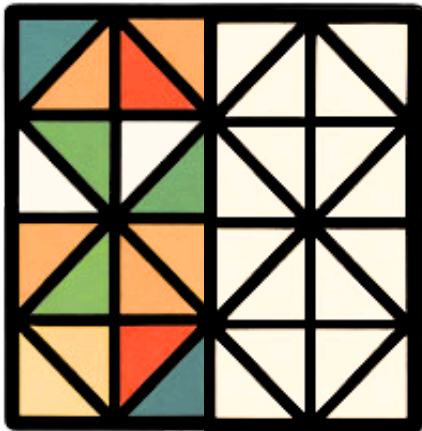
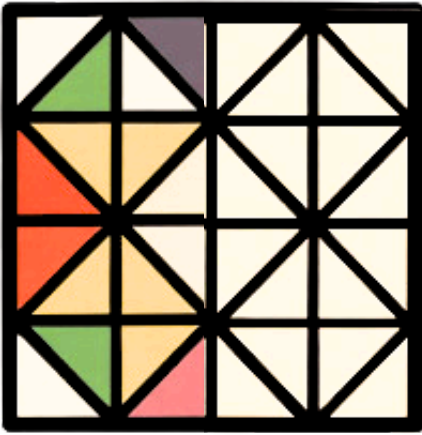




Patrones

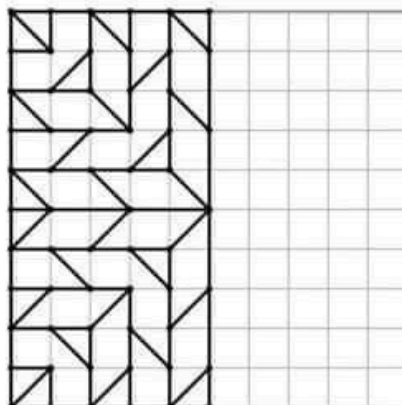
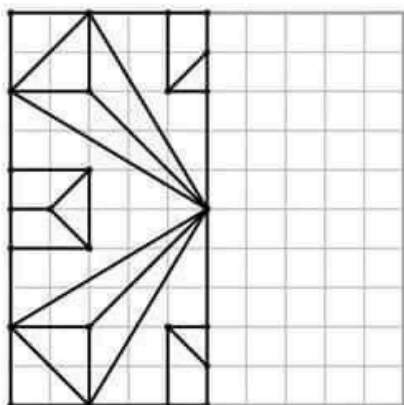
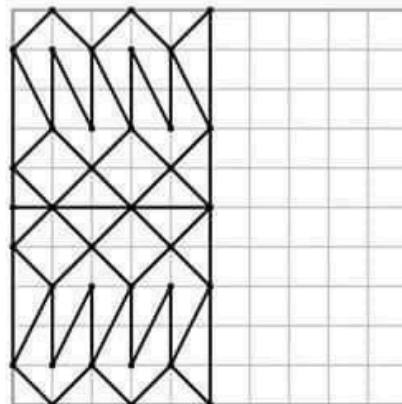
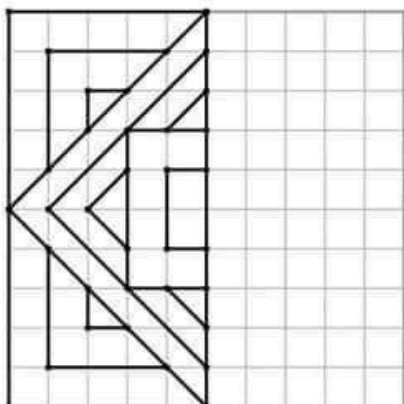
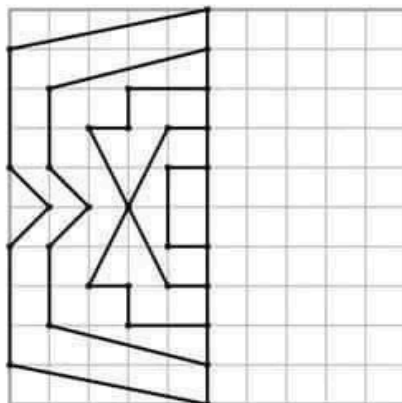
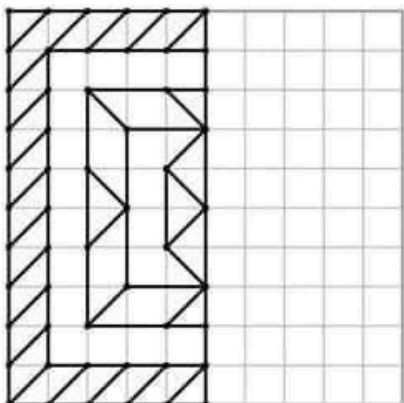


Un patrón es simétrico cuando sus partes se repiten como en un espejo: lo que aparece de un lado, también aparece del otro.





Vamos con un DESAFÍO ¿Te animás?. Seguimos en modo simétrico





¡Jugar es cosa seria!



Ingenio

Tres amigos se reunieron para jugar. Cada uno llevó un juego. Con las pistas, vas a tener que investigar, descartar y conectar información hasta saber quién llevó cada juego.

PISTAS:

Mica quiso jugar a la escoba del 15

El vaso de la generala tenía el logo

de Batman

Mailén no eligió el tutti frutti

Los lápices no eran de Pokémon

Nahuel no tenía nada de Batman

Mica no tenía cosas de las Chicas

Superpoderosas

¿Quién propuso el juego que están jugando ahora?



Marcá en el tablero las pistas. Si es NO: Tachá

| | | Amigos | | | Objeto | | |
|-----------|-----------------------|--------|--------|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | Mica | Mailén | Nahuel | Vaso | Cartas | Lápices |
| Personaje | Batman | | | | | | |
| | Pokemon | | | | | | |
| | Chicas Superpoderosas | | | | | | |
| Juego | Generala | | | | ✓ | ██████████ | ██████████ |
| | Escoba del 15 | | | | ██████████ | ✓ | ██████████ |
| | Tutti Frutti | | | | ██████████ | ██████████ | ✓ |

CONCLUSIÓN

En este número aprendimos:

...Que para poder completar un **PATRÓN** debemos equilibrar las formas usando secuencias o simetría.

Es importante entender como funciona el **ALGORITMO** para poder tomar nuestras decisiones y no ser ROBOTS

A eso se llama ALFABETIZACIÓN DIGITAL.

Con STEAM aprendimos sobre el **BALANCE**

Las máquinas pueden ser divertidas, pero no hay mejor sensación de placer que cuando usas tu **INGENIO** y tu **CREATIVIDAD** para crear tus propios juegos.

No estás solo para mirar pantallas: también podés imaginar, construir e inventar tus propias reglas de juego.

Entender cómo funcionan las cosas te ayuda a ser vos quien elige,

y no que elijan por vos.



SITIOS RECOMENDADOS

Clic en las imágenes para ir a los sitios

Para padres

Artículo

Cómo ayudar a los niños a equilibrar el uso de teléfonos y pantallas con el sueño

Consejos para manejar el tiempo frente a la televisión, las tabletas, los teléfonos y la tecnología, para que tus hijos puedan dormir bien por la noche.

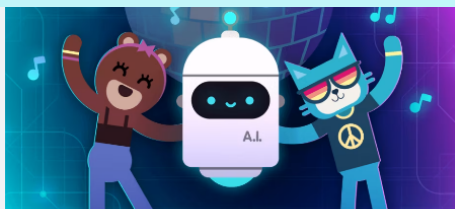


Para peques

✓ common sense®

#CenarSinCelular

cenarsincelular.org



¡Alto!
¡Momento
de
equilibrar!

¡BASTA DE PÍXELES POR UN RATITO!

Ahora aprendí a SER HUMANO.

Aprendí a cocinar, a coser, a tejer a tocar un instrumento musical

Mejoré tu técnica de dibujo o pintura.

Practicé un deporte o aprendí coreos de baile.

El robot que hay en mí

Durante años, repetí a mis alumnos una frase que seguro escuchaste alguna vez:

“del error se aprende” “No tengan miedo de equivocarse”.

Pero yo misma no lo aplicaba (haz lo que digo pero no lo que hago).

Y así este proyecto estuvo postergado durante mucho tiempo.

Nunca estaba listo. Nunca estaba perfecto.

Y así nació la idea de **No! No soy un robot...** y este **imperfecto segundo tomo.**

Este proyecto es parte de un **sueño** que hoy dió su primer paso.

No! No soy un robot es mi propia preocupación como docente y como madre. Es el granito de arena que puedo aportar al mundo para que nadie se sienta atropellado por el futuro que viene.

Las ideas, las preguntas y el enfoque nacen de 18 años de experiencia aprendiendo con chicos en el aula, además de muchos seminarios y cursos sobre tecnología, educación e innovación y un poquito de ayuda de la I.A.

Algunas de mis fuentes:



code.org



La idea de esta revista es crear un espacio para jugar, pensar y entender mejor el mundo tecnológico al que estamos siendo llevados a 2mil km por hora.

Un mundo donde las máquinas avanzan rápido, pero donde **las habilidades más importantes siguen siendo profundamente humanas: la curiosidad, el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de hacernos buenas preguntas.**

¡Imprimí las actividades con este ícono!



¿Imprimir? ¿Y el planeta?

Aunque parezca contradictorio, para aprender a programar y entender la tecnología, primero necesitamos usar nuestras manos: agarrar el lápiz, tachar, pintar círculos. Esas acciones conectan el cerebro de una forma que la pantalla no logra. Además, si comparamos el ciclo de vida de una batería de tablet (con su extracción de litio y desechos químicos) frente a una hoja de papel reciclable, el papel a veces es el mejor aliado de la naturaleza y del aprendizaje!

Soltar las redes

Como verás esta revista es 100% gratuita.

Si te gustó, te hizo pensar o te divirtió:

Te pido que te sumes y compartas (clic en los íconos)



En lugar de reenviar solo el PDF, compartí el link de descarga invitá a otros a sumarse al canal o a las redes.

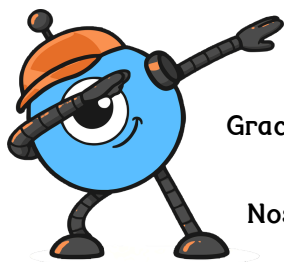
Dejá tu opinión.

Las críticas y sugerencias también forman parte del aprendizaje.

Las leo todas y ayudan a que el próximo número sea mejor.

Colaborá si podés.

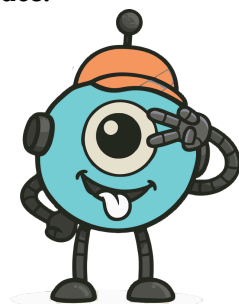
Si sentís que este material te dio valor, podés apoyar el proyecto con una pequeña colaboración. Todo lo recaudado se reinvierte en mejores ilustraciones, nuevos juegos y más actividades.



Alias: [code.yorobot](https://code.yorobot.com)

Gracias por haber llegado hasta acá.

Nos vemos en el próximo tomo



¿Te perdiste el número 1 – IA hasta en la sopa?

Descargalo en yorobot.com.ar

Sumate al canal de WhatsApp

(Solo novedades y soluciones de la revista)

