

Curso virtual

Prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales



Unidad 2:

Prácticas saludables para el uso responsable de las tecnologías digitales en la comunidad educativa

Curso virtual:

Prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales

Unidad 2

Prácticas saludables para el uso responsable de las tecnologías digitales en la comunidad educativa

Estimada/o docente:

Bienvenida/o a la unidad «Prácticas saludables para el uso responsable de las tecnologías digitales en la comunidad educativa». Luego de haber hecho una revisión de las tecnologías digitales y conocer lo que puede ocasionar su uso inadecuado, vamos a plantear algunas prácticas saludables para hacer frente a estos peligros y riesgos en el contexto de la educación a distancia.

Esta unidad se centra en aquellas medidas de prevención que permitirán hacer uso responsable de las tecnologías digitales, poniendo énfasis en el cuidado del bienestar propio y el de la comunidad educativa.

¡Estamos listas y listos para comenzar!

En esta unidad, se busca que los docentes identifiquen prácticas saludables para el uso responsable de las tecnologías digitales, poniendo énfasis en el cuidado del bienestar propio y el de la comunidad educativa.



Te invitamos a revisar el siguiente artículo

CORONAVIRUS

Una doctora advierte: «Limiten el uso de la tecnología o repercutirá en la salud de sus hijos»

● Insomnio tecnológico, obesidad infantil o conductas adictivas que pueden manifestarse mediante la agitación y la tristeza, son algunas de las consecuencias



https://www.abc.es/familia/educacion/abci-doctora-advierde-limiten-tecnologia-o-repercutira-salud-hijos-202008300111_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F

“La prolongación del estado de alarma y el colegio virtual en casa debe implicar el control por parte de los padres del uso responsable y positivo de las tecnologías digitales, especialmente entre niños y jóvenes. Es importante controlar tanto el tiempo de uso del móvil, la tableta o el PC, como saber qué tipo de apps están utilizando los menores. Esta es, sin duda, una buena ocasión para reflexionar dentro de las familias sobre los problemas que un uso excesivo de las nuevas tecnologías puede tener en la salud de los niños.

Flexibilidad con límites

Una de las mejores maneras de hacer frente a esta situación es mantenerse ocupados más que preocupados. La rutina y el horario (flexible) son herramientas esenciales en estos días «sin horas».

Sin embargo, para que el horario funcione mejor, se debe implicar al mayor número posible de miembros de la familia. «Eso sí, los límites y las reglas siguen siendo esenciales para un adecuado funcionamiento dentro del hogar: tal vez podemos dejar flexibilidad a la hora de comer, pero no para la cantidad de horas de jugar al ordenador», afirma la doctora Maribel Andrés, responsable de la unidad de neurofisiología de Vithas Castellón”.

Luego de revisar el artículo, te invitamos a reflexionar en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está influenciando el uso de la tecnología digital en la salud de las niñas y niños?
- ¿De qué manera puedes hacer uso responsable de las tecnologías digitales en tu vida diaria?



Pareciera que se está hiperconectado. La vibración de los teléfonos celulares se convierte en la melodía que reina en la vida de muchas personas. Notificaciones de Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter u otras redes, están presentes en el día a día. Las nuevas tecnologías pueden mejorar la calidad de vida, pero en algunos casos, en lugar de disfrutar de cada instante, hay una especie de obsesión por mostrar la vida personal en las redes sociales.

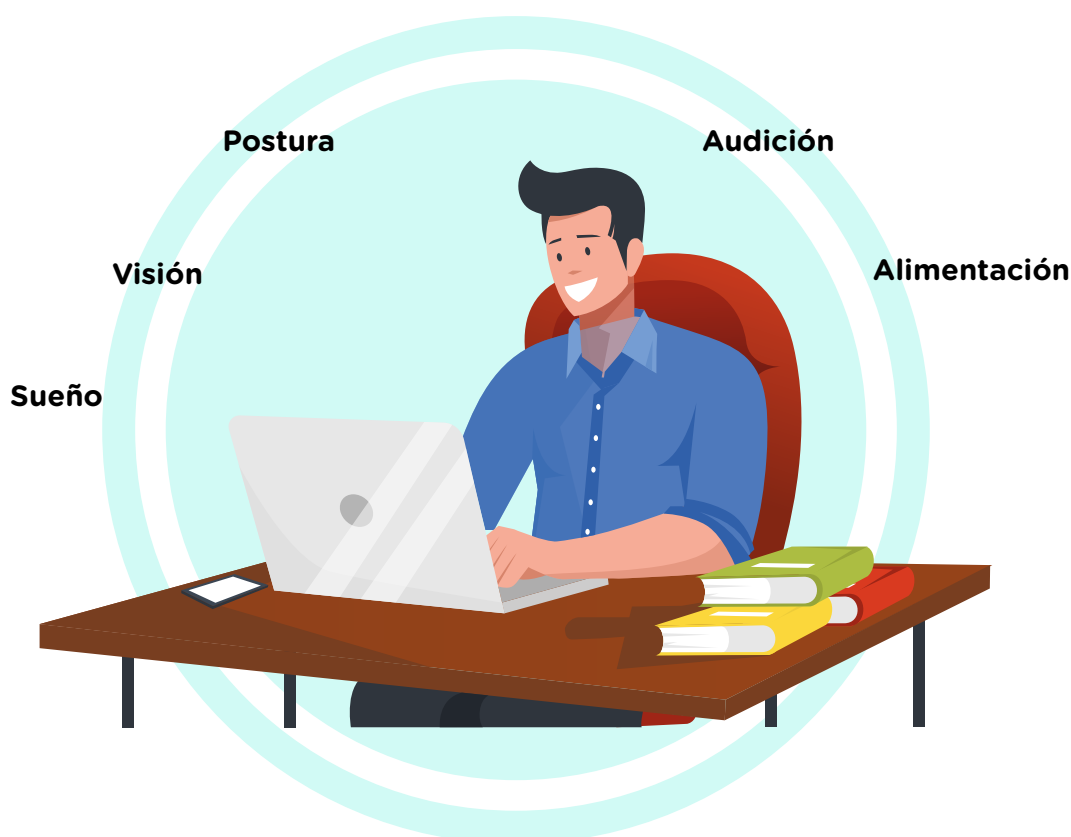
En este contexto, el uso saludable de las tecnologías digitales se vuelve imprescindible.

A continuación, te invitamos a revisar información relevante que te ayudará en el cuidado de tu bienestar físico y emocional.

2.1 Prácticas saludables para el cuidado de la salud física

Los cinco aspectos más importantes a tener en cuenta, respecto del cuidado de la salud física, son:

Aspectos importantes de nuestra salud física



A continuación, la descripción de cada uno de ellos:

a. Postura frente a la computadora

Cuando se pasan varias horas al día frente a la computadora, una de las cosas que es necesario saber es cuál es la correcta postura y ergonomía de todo el cuerpo para evitar dolores y que se presenten problemas mayores de salud.

La ergonomía se refiere a cómo se adapta en el entorno de trabajo o a un objeto específico, en este caso, se refiere particularmente a la computadora y el objetivo es tomar una postura correcta y así evitar dolores de espalda, dolor en los ojos y trastornos mayores en la visión, entre otras dolencias.

La mayoría tiene una mala postura frente a la pantalla de la computadora. Es necesario ser consciente de ello y de todos los problemas que puede provocar esta situación. Para ello, se sugiere:

a.1 Usar una buena silla y sentarse apoyando la espalda. El objeto más importante para lograr una buena adaptación al estar frente a la computadora es la silla. La opción óptima es una silla con respaldo reclinable y apoyabrazos a los lados. Pero cualquier objeto deja de ser importante si te sientas mal: debes asegurarte de tener toda tu espalda apoyada en el respaldo de la silla.

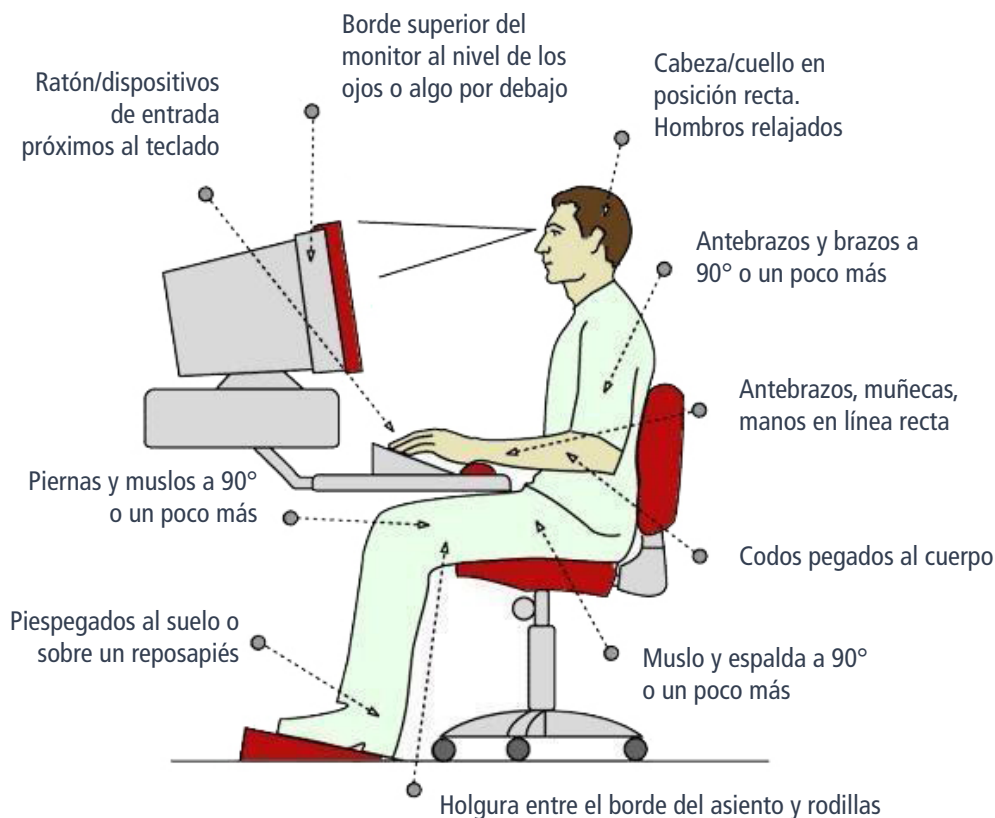


a.2 Distancia entre pantalla y usuario. La distancia ideal entre ambas partes es la longitud del brazo. Es una medida que suele servir para indicar qué espacio conviene dejar entre tú y el monitor.

a.3 Posición de los pies. Los pies deben estar fijos en una superficie, y las piernas no deben cruzarse. La posición óptima es con la planta de los pies apoyada completamente en el piso o sobre un reposapiés.

a.4 Brazos y muñecas. Los brazos deben estar doblados formando algo similar a un ángulo recto y las muñecas deben estar derechas, al igual que el antebrazo. Un teclado declinado con una plataforma para el «ratón» ayuda a mantener una mejor posición de estos.

Postura correcta



Fuente: Tratamiento informático de la información SAFA <https://sites.google.com/site/aplicacionesinformaticassafa/home/tema-1-ergonomia-y-mecanografia>

La regla más importante es tomarte un descanso cada hora (pausas activas), de unos cinco minutos, para cambiar de posición (pararte, caminar, realizar estiramientos, etc.).

b. Visión-cuidado de los ojos

Tan importante como nuestra postura frente a la computadora, cuidar la visión es fundamental. Para ello, te presentamos algunas recomendaciones:

b.1 Coloca el monitor por debajo de la línea de los ojos. Una correcta posición del monitor asegurará que se tenga una buena posición de hombros y espalda, y a la vez se cuide la vista, pues se tendrá una menor exposición de los ojos a la luminosidad exterior. La posición del monitor debe ser entre cinco y ocho centímetros por debajo de la línea de los ojos, que se establece mirando derecho y recto a un punto.

b.2 Cuidado con el brillo de tu monitor. La exposición al brillo constante del monitor es dañina para tu visión, por lo que debes tomar medidas. Podrías usar unos lentes que te protejan o usar un protector anti brillo para el monitor e incluso, debes reducir el brillo desde la configuración de tu pantalla. Son preferibles las pantallas mate, ya que son menos dañinas con tus ojos.

b.3 Exponer los ojos a la luz del día. La luz natural es saludable, reduce el impacto que tienen las luces artificiales sobre la vista. Una buena idea es tomarte unos minutos para salir y tener conexión con la naturaleza.

b.4 Ejercitar la vista. Cuando estés mucho tiempo haciendo uso de los dispositivos digitales, los ojos no parpadean como deberían y entonces se desarrolla algún grado de sequedad. Es primordial tomar algunos segundos, mínimo cada 20 minutos, para hacer algunos ejercicios que faciliten su lubricación

Reflexiona:

- En tu práctica laboral y personal, ¿Cuáles son las medidas que tomas para cuidar tu visión?

c. Sueño

Algunos estudios demuestran que el uso nocturno de medios digitales pueden interferir con la calidad del sueño. Por ello, es fundamental considerar la restricción del uso de teléfonos celulares, laptops, tabletas o computadoras, al menos 30 minutos antes de ir a dormir.

A continuación, te invitamos a observar el siguiente video:



Video: ¿Sabes qué es el vamping y cómo afecta la visión?

<https://www.youtube.com/watch?v=aoh6Dg0sPkw>

Síntesis del video: El vamping es un fenómeno por el cual las personas hacen uso de aparatos electrónicos durante la noche reduciendo las horas de sueño, poniendo en riesgo su salud y visión. El vamping produce insomnio y descanso insuficiente que trae como consecuencias cansancio y debilidad, alteraciones en el metabolismo, irritabilidad, falta de concentración, entre otros. También produce problemas en la visión, como visión borrosa, ojo seco, sensibilidad a la luz y fatiga ocular. Se recomienda no dormir cerca de aparatos electrónicos, ni usarlos en lugares oscuros, ya que se esfuerza más la vista, parpadear periódicamente para humectar los ojos, mantener una distancia prudente entre tus ojos y la pantalla, etc.

Reflexiona:

- En relación al video observado, ¿qué medidas has identificado que te puede ayudar a mejorar la calidad de tu sueño?

Algunos aspectos que puedes considerar para proteger tu sueño:

- Dejar el teléfono celular, tableta, laptop u otro dispositivo digital fuera de la habitación donde duermes, para evitar usarlos.
- Definir un tiempo de ocio para el uso de los dispositivos electrónicos (juegos, por ejemplo) durante el día, y por lo menos dos horas antes de dormir.
- Todos los dispositivos que se conecten a Internet, deben colocarse en modo avión o apagar el wifi antes de irse a dormir.
- Reforzar la actitud de que estas acciones te permiten tener una vida más saludable.



d. Audición-cuidado de los oídos

Los oídos son la ventana hacia una vida llena de sonidos y sensaciones. Por este motivo, es muy importante que los cuides y mantengas una limpieza permanente. Te proponemos algunas recomendaciones para el cuidado de la audición, en relación al uso de tecnologías digitales.

d.1 Reducir el volumen de los auriculares. Es fundamental no elevar el volumen por encima de los 80 decibelios (evitar subir el volumen por encima del 60 %). Recuerda que cuanto mayor sea el volumen, menor debe ser el tiempo de exposición al mismo.

- Reduce el número de aparatos ruidosos que funcionan al mismo tiempo.
- Baja el volumen de la televisión, la radio, el equipo de sonido y el reproductor MP3.
- No abuses del uso de reproductores de música durante más de una hora al día y con un volumen por debajo del 60 % del máximo posible.

d.2 Dejar descansar los oídos. La fatiga auditiva hoy es común, debido a la exposición al ruido, y supone una reducción temporal de la capacidad auditiva. El daño auditivo es acumulativo. Si la situación se mantiene, se pueden producir daños en las células del oído y la pérdida de audición será permanente.

d.3 Uso de audífonos

- Mantener una higiene adecuada de los auriculares.
- Limitar la exposición a la fuente de ruido.
- Limitar la exposición a la fuente de ruido, a través de pequeños descansos auditivos de 10 minutos cada hora; esto permitirá reducir la fatiga auditiva.



2.2 Prácticas saludables para el cuidado de la salud emocional

Debido a la actual situación que atraviesa el país, es vital que cuidemos de nuestra salud emocional y las reacciones que estas generan a nivel cognitivo y físico en nuestros estudiantes y en nosotros mismos. (Minsa, 2020). Por ello, es importante identificar lo que se siente (miedo, ira, alegría y tristeza, entre otras emociones) y cómo se expresa adecuadamente con los estudiantes y comunidad educativa. Este es el primer paso para aprender a gestionar las emociones.

La salud emocional es parte integral de la salud de una persona, agregadas a una alimentación saludable, el descanso y una actividad física regular se mantiene prácticas saludables de autocuidado.

Consejos prácticos:

Cuando hay preocupación o estrés, el cuerpo responde liberando hormonas que aumentan la presión arterial y elevan la frecuencia cardíaca. En este sentido, las técnicas de relajación son de gran importancia y utilidad porque ayudan al cuerpo a relajarse disminuyendo la presión arterial y su frecuencia cardíaca. A continuación, te presentamos algunas técnicas. Te invitamos a comprobar cuáles pueden funcionarte mejor.



Técnica de respiración para la relajación

Propósito: obtener una sensación de relajación sobre varias partes de tu cuerpo, en general.

Consideraciones para su ejecución:

- Inhala despacio por la nariz, llenando la parte baja del abdomen y el pecho mientras cuentas hasta siete; sentirás que tus pulmones se llenan de aire. Mantén el aire en el interior de tus pulmones por un aproximado de siete segundos más.
- Exhala por la boca lenta y suavemente, como para aliviarte y descansar, sintiendo la contracción del estómago por otros siete segundos. Puedes repetirlo varias veces.
- Cuando realices el ejercicio, identifica si hay tensión en los músculos del cuerpo, en el rostro u otras partes, y relaja también esas partes.

Práctica de actividades saludables

Propósito: Permite canalizar de manera gratificante las emociones que generan tensión, así como la práctica de estilos de vida saludables y la distracción de la mente ante situaciones de tensión, como parte de una rutina diaria.

Consideraciones para su ejecución:

- Haz ejercicios físicos y practica estiramientos regularmente, al menos 30 minutos al día.
- Realiza con regularidad una actividad de tu preferencia: pintar, dibujar, leer, jugar, hacer recorridos virtuales, preparar un postre, entre otras.
- Disminuye el tiempo que dedicas a ver noticias en la televisión o escuchar aquellas que te generan ansiedad.
- Mantén tus rutinas habituales de sueño y consume alimentos saludables.





Después de haber leído y reflexionado sobre lo presentado en esta sesión, te invitamos a resolver el cuestionario de autoevaluación

1. Revisa el siguiente caso y marca la respuesta que consideres correcta:

Edith, profesora del nivel primaria de la I.E “José Martí” de la región Ancash; se comunica diariamente a través del WhatsApp con los padres y madres de familia. En su zona no hay cobertura de TV, por lo que tiene que ver los programas de la estrategia “Aprendo en Casa” por celular, para luego acompañar y retroalimentar a sus estudiantes. Le gusta actualizarse y capacitarse; por ello, se ha matriculado en dos cursos sobre estrategias y métodos en entornos virtuales, los cuales los desarrolla a través de su celular. Las asistencias técnicas de su especialista vía Zoom y Microsoft meet, también lo realiza a través de su celular. Al principio todo iba muy bien, pero últimamente, Edith, ha empezado a sentir pequeños dolores en los dedos de la mano, en la espalda, cabeza y cuello. Esto debido, probablemente, a la inclinación de la cabeza hacia adelante. Además, siente ardor en la vista.

Estimado docente ¿Qué le recomendarías a tu colega Edith?

a

Es primordial tomar algunos segundos de descanso de la vista, mínimo cada 60 minutos para hacer algunos ejercicios, como mantener cerrados los ojos que faciliten su lubricación.

b

Evitar el uso excesivo de los dispositivos digitales, realizar pausas activas y tomar posturas adecuadas.

c

Dejar de lado todas las actividades que le están ocasionando malestar.

d

Bastaría con reducir el brillo de las pantallas y poner por encima de la cabeza al celular para hacer contraposición en la postura del cuello.



2. Revisa el siguiente caso y marca la respuesta que consideres correcta:

Carlos, es un estudiante del nivel secundaria de la I.E “Pedro Paulet” de la región Ica. Todos los días al igual que su hermano Pedro, sigue los programas de la estrategia de “Aprendo en Casa”. Ambos hermanos, comparten el pequeño espacio de su sala y los dispositivos electrónicos digitales. Pedro usa el televisor y Carlos la laptop de su papá. Para evitar el ruido de la televisión y este no le interrumpa; Carlos ha encontrado una solución: utiliza sus audífonos y sube el volumen, a su máximo nivel. Se siente contento, pues no escucha ningún ruido de la televisión que se encuentra a alto volumen también.

De seguir con estas prácticas ¿Qué le dirías a Pedro y sobre todo a Carlos?

a

Carlos, deberías promocionar tu estrategia del uso de los audífonos a alto volumen con todos sus compañeros de tu I.E., ya que te ha dado buenos resultados.

b

Pedro, deberías apagar el televisor, porque le afecta a Carlos.

c

Pedro y Carlos, deberían intercambiar el uso de los dispositivos electrónicos digitales: Pedro debería usar la estrategia de Carlos, y Carlos escuchar a buen volumen la Tv.

d

Pedro y Carlos, reduzcan el volumen de la televisión, y la laptop. Carlos, no abuses del uso de los audífonos más de una hora al día y con un volumen por debajo del 60 % del máximo posible.

3. Marca la respuesta correcta, considerando la siguiente premisa:

Roberto, es un docente de 5to de secundaria de la provincia de Arequipa, que tiene poco manejo de las herramientas tecnológicas. Por ello, el asume el reto de actualizarse para seguir dictando clases a distancia a sus estudiantes y asegurándose de mantener un monitoreo constante con cada uno de ellos. Para su jornada de trabajo **¿qué aspectos importantes le recomiendas considerar respecto al cuidado de su salud física?**

a

Postura corporal adecuada, visión, sueño adecuado, cuidar la audición y alimentación.

b

Establecer un horario de trabajo, dormir 8 horas y realizar ejercicio.

c

Habilidades cognitivas, entretenimiento y postura mental.

d

Realizar ejercicios de respiración, generar distracciones mentales y evitar ver noticias antes de dormir.

4. Lee y marca la respuesta que consideras correcta:

A través de una reunión virtual, un grupo de docentes dialogaban sobre algunas acciones puntuales para prevenir riesgos.

Carlos: Nosotros mismos, los educadores, debemos capacitarnos para hacer frente a la prevención de riesgos en nuestras IE.

Heydi: En la realidad actual (producto del COVID 19), donde manejamos la educación a distancia, como modalidad de formación, debemos estar atentos a las conductas de nuestros y nuestras estudiantes.

Miguel: Incluir materiales curriculares en nuestras experiencias de aprendizaje, donde se aborden los riesgos que pueden presentarse en el ámbito educativo, entre nuestros y nuestras estudiantes.

Estas acciones puntuales están relacionadas para:

a

Prevenir los riesgos ante el uso de mascarillas que no cumplan los requisitos de la OMS.

b

Prevenir los riesgos ante el uso excesivo de oxígeno.

c

Prevenir los riesgos ante el uso de tecnologías digitales en nuestros estudiantes.

d

Prevenir los riesgos ante el uso de medicinas como el paracetamol.

5. Como la tecnología sigue siendo una parte tan importante de nuestras vidas, desde la forma en que representamos quiénes somos hasta las interacciones que tenemos con los demás, también tiene un impacto en nuestro bienestar. Se trata esencialmente de tener una conciencia de cómo “estar en línea” puede hacernos sentir, cuidar de nosotros mismos y de los demás. Esto puede incluir reconocer el impacto que puede tener volcar en línea nuestras emociones, bienestar mental e incluso, nuestra salud física y saber qué hacer si algo sale mal.

Todas estas ideas están relacionadas:

a

A las habilidades digitales.

b

A las tecnologías digitales.

c

A las prácticas saludables.

d

El bienestar digital.



Referencias

- Echeverri, D. (julio de 2020). 8 maneras de proteger los ojos de los daños de los dispositivos electrónicos. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.com/8-maneras-de-proteger-los-ojos-de-los-danos-de-los-dispositivos-electronicos/>
- GAES. (2018). Qué es la pérdida auditiva. Causas y tipos de pérdida auditiva. Viviendo el sonido. Comunidad de salud auditiva. https://www.gaes.es/viviendoelsonido/perdida_auditiva
- Infosalus. (14 de marzo de 2019). El ‘vamping’ perjudica la salud. Agencia de Noticias Europa Press. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-vamping-perjudica-salud-20190314162537.html>
- Lombardi, J. (28 de junio de 2019). Bienestar digital: en busca de un uso saludable de la tecnología. WliveSecurity <https://www.wlivesecurity.com/la-es/2019/06/28/bienestar-digital-busca-uso-saludable-tecnologia/>
- Luna, M. (29 de mayo de 2020). Cuidado de la salud auditiva en el uso de audífonos en el teletrabajo. Universidad de San Sebastián. <https://edu.postgrados.uss.cl/noticias/audifonos-teletrabajo/>
- Tratamiento informático de la información SAFA <https://sites.google.com/site/aplicacionesinformaticassafa/home/tema-1-ergonomia-y-mecannografia>
- Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”. (2020). La actividad física en tiempos de pandemia (covid19). Programa de ejercicios. Dirección de Bienestar Universitario. Unidad de Deportes y Recreación. <http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>