

# Curso virtual

## Prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales



### Unidad 3: Promoción de prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales desde el rol mediador del docente

## Curso virtual:

# Prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales

## Unidad 3

### Promoción de prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales desde el rol mediador del docente

#### Estimada/o docente:

Bienvenida/o a la unidad “Promoción de prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales desde el rol mediador del docente”.

En el contexto en el que nos encontramos, es posible que nuestros estudiantes pasen más tiempo frente a las pantallas de lo habitual por diversas razones, entre ellas, mayor dedicación a las clases virtuales y acceso a contenidos *online* y, por otro lado, el tiempo de ocio y las relaciones sociales con sus amigos debido a la falta de horas de contacto cercano en el día a día.

El reto de estos tiempos no es usar “únicamente” las tecnologías, sino saber para qué usarlas y cómo aprovecharlas, de manera intencional, en la generación de experiencias de aprendizaje, motivadoras y profundas para nuestras y nuestros estudiantes, en un contexto saludable.

Esta tercera unidad aborda los roles que, como docentes, tenemos que asumir en un contexto donde un uso inadecuado de las tecnologías digitales, puede presentar peligros y riesgos que afectarían la salud física y emocional de todos quienes participamos en la comunidad educativa.

**¡Estamos listas y listos para comenzar!**



Esta unidad busca que los docentes comprendan la importancia de su rol como mediadores en el uso saludable de las tecnologías digitales, en el contexto de la educación a distancia.



**Estimada/o) docente, te invitamos a revisar el siguiente artículo:**

## **Experta advierte sobre los peligros del uso excesivo de dispositivos electrónicos**

La exposición temprana y prolongada a dispositivos electrónicos puede afectar las distintas estructuras y funciones del cerebro.



UCV radio noticias (17 de febrero de 2020). <http://www.ucvradio.pe/noticias/educacion/experta-advier-te-sobre-los-peligros-del-uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos>

El índice de niños con problemas de lenguaje, conductas agresivas, falta o déficit de atención, sobre todo en el nivel inicial, se ha incrementado en nuestra región, debido, en gran medida, al excesivo uso de celulares, tablets y otros dispositivos electrónicos.

Permanecer expuestos frente a una reducida pantalla afecta el desarrollo cognitivo y trae consigo problemas de deterioro visual en los más pequeños, razón por la cual muchos niños requieren, hoy en día, atención especializada.

Giselle Lizbeth Silva López, destacada docente de la UCV, Magister en educación con mención en docencia y gestión educativa, señaló que si bien las nuevas tecnologías de la comunicación e información han impactado positivamente en muchos aspectos de nuestra vida, también traen consigo innegables riesgos, pues la exposición temprana y prolongada a dispositivos electrónicos puede afectar las distintas estructuras y funciones del cerebro, como ya lo señalan investigaciones recientes desarrolladas en Europa y Norteamérica.

“El acceso indiscriminado a celulares y tablets es motivo de preocupación para los docentes, pues muchos estudiantes viven pendientes de un equipo electrónico, siguen rutinas sedentarias; no construyen relaciones interpersonales de calidad; sufren de fatiga visual digital y deficiente desarrollo de habilidades comunicativas efectivas y padecen de estrés, debido a la radiación y ondas electromagnéticas, que poco a poco van afectando el cerebro, tal como afirma la Organización Mundial de la Salud”, precisó Silva López.

El grado de supervisión de los padres de familia puede marcar la diferencia entre el uso y abuso de los diversos dispositivos tecnológicos; en este sentido, no debemos olvidar la importancia que tienen los juegos tradicionales o al aire libre, pues fortalecen la unión familiar y promueven, en los niños, la creatividad, la autonomía y la capacidad de relacionarse armoniosamente con los demás.

**A partir del artículo anterior, te invitamos a reflexionar y responder la siguiente pregunta:**

1. En el contexto en el que nos encontramos actualmente, ¿qué implica asumir un rol mediador para promover prácticas saludables para el uso de tecnologías digitales?





## Analiza

### 3.1 Rol del docente en la promoción de prácticas saludables para el uso de las tecnologías digitales

En la coyuntura actual de emergencia sanitaria, y en la modalidad de educación a distancia, es relevante el rol mediador del docente en el desarrollo de aprendizajes.

El contexto que ha tocado vivir implica acompañar, motivar y fortalecer a los estudiantes. Uno de los roles principales del docente es promover prácticas saludables para el uso adecuado y responsable de las tecnologías digitales.

En este sentido, para iniciar el análisis, te invitamos a revisar las políticas y normativas vigentes con respecto a la promoción de la salud física y emocional de los estudiantes:

**a. Revisión de políticas y normativas respecto a la promoción de la salud de los estudiantes.** La salud física y emocional de los estudiantes se ha convertido en uno de los aspectos esenciales y estratégicos para el sistema educativo peruano; es por ello, que su tratativa y relevancia como exigibles, se enmarcan en los principales documentos normativos pedagógicos. En este sentido, los docentes desde su rol o función, se convierten en actores claves y protagónicos, no solo en la formación pedagógica, sino también en el bienestar personal, físico y emocional de los estudiantes.

En esta coyuntura sanitaria, el uso de las tecnologías digitales se ha masificado exponencialmente, por lo que es necesario regularlas a través de la promoción de prácticas saludables para evitar enfermedades que afecten a los estudiantes. A continuación, veamos cómo estas categorías: salud emocional, rol docente y uso de tecnologías, juegan un papel trascendental en los principales documentos pedagógicos:

#### a.1 El Proyecto Educativo Nacional al 2036

El Proyecto Educativo Nacional: orientaciones estratégicas, 2020, señala:

Las personas que ejercen la docencia en todo el sistema educativo se comprometen con sus estudiantes y sus aprendizajes, comprenden sus diferentes necesidades y entorno familiar, social, cultural y ambiental, contribuyen de modo efectivo a desarrollar su potencial sin ningún tipo de discriminación, desempeñándose con ética, integridad y profesionalismo, desplegando proactivamente su liderazgo para la transformación social y construyendo vínculos afectivos positivos. (p. 26)

#### Bienestar socioemocional

Por otro lado, algunos fenómenos sociales contemporáneos implican desafíos nuevos y complejos en el terreno del estado socioemocional de las personas y el establecimiento de las relaciones humanas. Más allá de las inmensas posibilidades de la tecnología digital y de contar con un mundo crecientemente

interconectado, el mundo de la conectividad digital acarrea un riesgo importante en este terreno: la ilusión de la conexión. La omnipresencia de dispositivos que nos mantienen conectados permanentemente a internet y, por lo mismo, que nos bombardea con información a cada instante, requiere de un esfuerzo consciente para evitar que limite los espacios de introspección, conocimiento personal, concentración, paz interior y reflexión que son necesarios para el equilibrio personal y, además, crea un sentimiento de ansiedad cuando no se está conectado, ya que estar con uno mismo se traduce en sentimientos asociados a sentirse frágilmente solitario. (p. 77)

Lo anterior adquiere un carácter aún más desafiante debido a la prominencia del consumo desbocado propio de la sociedad contemporánea. El consumo desenfrenado no solo se traduce en problemas de sostenibilidad, sino también se asocia al fortalecimiento de la necesidad de reconocimiento externo asentado en elementos triviales, lo que no solo afecta la salud emocional, sino también la propia espiritualidad al despojar al grueso de la vida diaria de sentido y propósito. (p. 78)

El Proyecto Educativo Nacional, 2020, plantea en uno de sus principales promotores de cambio referidos a las tecnologías digitales lo siguiente:

Uso universal e intensivo de tecnologías digitales en formatos y medios accesibles como recursos educativos para potenciar las labores de enseñanza-aprendizaje, de aprendizaje autónomo y la investigación gracias a las posibilidades que ofrecen para mejorar la gestión y para ajustar las actividades a la disponibilidad de tiempo y al ritmo de progreso de cada persona que aprende. (p. 28)

## **a.2 RVM N° 163-2019-Minedu “Diseño Curricular Básico Nacional de la formación Inicial Docente-Programa de estudios de educación inicial”**

El Ministerio de Educación del Perú (Minedu, 2019), en su enfoque ambiental que es transversal, expresa las siguientes actitudes y acciones:

Desde este enfoque, los procesos educativos se orientan hacia la formación de personas con conciencia crítica y colectiva sobre la problemática ambiental y la condición del cambio climático a nivel local y global, así como sobre su relación con la pobreza y la desigualdad social.

Además, implica desarrollar prácticas relacionadas con la conservación de la biodiversidad, del suelo y el aire, el uso sostenible de la energía y el agua, la valoración de los servicios que nos brinda la naturaleza y los ecosistemas terrestres y marinos, la promoción de patrones de producción y consumo responsables y el manejo adecuado de los residuos sólidos, la promoción de la salud y el bienestar, [cursivas añadidas] la adaptación al cambio climático y la gestión de riesgo de desastres y, finalmente, también implica desarrollar estilos de vida saludables y sostenibles (p. 41)



### a.3 El Marco de Buen Desempeño Docente, en la competencia 9, Desempeño 40 indica:

Actúa y toma decisiones respetando los derechos humanos y el principio del bien superior del niño y el adolescente. (...) asume su responsabilidad tanto en el desarrollo académico de sus estudiantes como en su progreso y bienestar personal. Toma decisiones que favorecen la protección de la salud física, emocional y mental de sus estudiantes. (Minedu, 2014, p. 51)

### a.4 RVM N° 125 - 2020 MINEDU

El Minedu, 2020, en el documento normativo “Disposiciones para la implementación de la estrategia en la modalidad de educación a distancia semipresencial para las instituciones educativas públicas de la Educación Básica Regular que reciben estudiantes que se trasladan en el marco de las disposiciones normativas contenidas en la Resolución Ministerial N° 178-2020-MINEDU y en la Resolución Ministerial N° 193-2020-MINEDU” establece, en el numeral 6.3.3.4 “Asignación recomendada de actividades y tiempo para docentes y familia”, entre otros aspectos:

Es crucial que se comprenda que desde el enfoque pedagógico y de la salud, el estudiante estará frente al computador, tablet, smartphone o televisor en tiempos cortos, además se evitará pasar largas horas haciendo tareas. Es importante garantizar que el estudiante no se agobie con demasiadas tareas cuidando su salud física: por ejemplo, ojos secos por la exposición a la radiación física que produce la luz y el poco parpadeo entre otros síntomas ligados a su bienestar físico y emocional. Los horarios de estudios en educación virtual se organizan en periodos más cortos de acuerdo con la edad y el nivel educativo de estudio (inicial, primaria y secundaria).

La propuesta pedagógica para el uso de herramientas en educación virtual y on-line será de acuerdo con el nivel educativo en que se encuentre el estudiante.

Las familias acompañan a los estudiantes, en la medida de sus posibilidades, en estas actividades planteadas y respetando los horarios sugeridos y, sobre todo, acordados con el docente o equipo docente (secundaria). Para ello, las familias deben tomar en consideración la importancia de reconocer y dar espacio a algunas rutinas diarias caseras de los estudiantes, propias de su edad y que no vulnera en modo alguno su derecho al estudio: el aseo, arreglo de su ropa y sus juguetes, poner la mesa, regar las plantas, entre otros. (Minedu, 2020, pp. 28-29)

### Desde tu práctica pedagógica:

1. ¿Qué ideas clave encuentras en los textos anteriores en relación a tu rol docente?
2. ¿Cuál es la importancia de tu rol como mediador en el uso saludable de las tecnologías digitales en el contexto de la educación a distancia?

## b. Fomentar prácticas saludables en los estudiantes

La Asociación Americana de Psicología (APA-American Psychological Association) establece una serie de recomendaciones para fomentar un uso seguro y saludable de las tecnologías en la infancia y adolescencia, entre ellas tenemos:

- Conocer los dispositivos electrónicos que utilizan los estudiantes.
- Analizar de manera conjunta los beneficios y riesgos de las tecnologías digitales.
- Enseñar hábitos saludables que perduren toda la vida.
- Estar atentos a cambios de conducta o posibles lesiones a causa del uso inadecuado de dispositivos electrónicos.

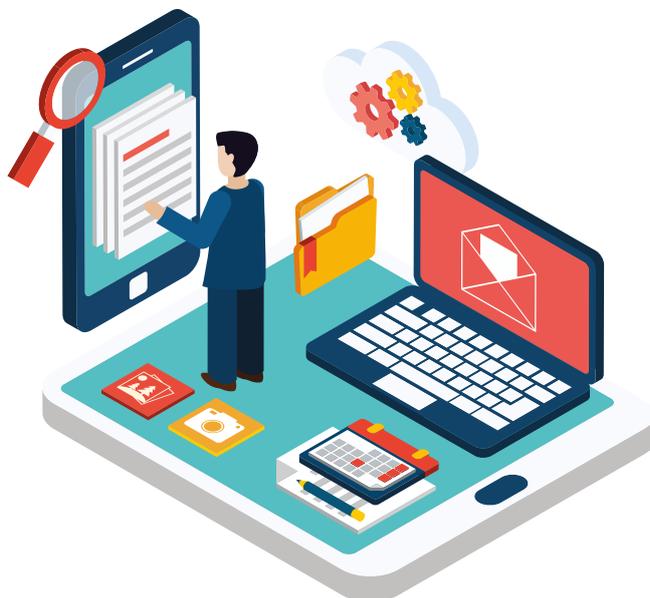
### Reflexiona:

1. Desde tu práctica docente, ¿has utilizado alguna de estas recomendaciones con tus estudiantes?, ¿cómo las has utilizado?, ¿conoces otras que te ayuden a fomentar prácticas saludables?
2. ¿Qué acciones puedes sugerir a tus colegas para que puedan utilizarlas con sus estudiantes?

## c. El docente como agente de protección y prevención

En los últimos años se ha reconocido la existencia de problemas de adicción y otros relacionados con el uso inadecuado de las TIC. Por ello, es importante que los docentes asuman el rol como agentes de prevención que ayuden a disminuir esta problemática.

Muñoz-Rivas, Gámez y Fernández (2009) sostienen que la prevención primaria de la adicción a las tecnologías pasa por educar de forma temprana en un uso responsable de las mismas, ya que las tecnologías pueden ser muy beneficiosas o perniciosas dependiendo del uso que se haga de ellas. Se advierte así, la necesidad de programas preventivos que involucren a los docentes, en tanto personas significativas que, por su labor educativa, pueden influir en el uso que los menores hacen y harán de las TIC (Rosell et al, 2007; Becoña, 2009) (como se citó en Luque y Degoy, 2012, pp. 98-99)



Es importante mencionar que para asegurar que los docentes se encuentren en condiciones óptimas para cumplir su rol como agentes de prevención, se debe partir por detectar en ellos, con apoyo de un especialista, comportamientos asociados al tecnoestrés que puedan bloquear su rol.

En cuanto al uso de las tecnologías en estudiantes, debes estar atento a las siguientes situaciones:

- Conductas agresivas y violentas
- Insomnio
- Dolores posturales
- Dolores de oído
- Dolores de muñeca
- Vista cansada
- Estrés
- Incomunicación, entre otras



En relación con las estrategias que implementarían para proteger a sus alumnos (Becoña, 2009) de desarrollar un uso problemático de las tecnologías, la mayoría recurriría a hablar con los padres, entendiendo que son éstos los principales agentes de intervención frente a este tipo de trastornos; sin embargo, algunos delegarían toda la responsabilidad sobre la familia, sin asumir un rol activo (Muñoz et al, 2009) esperable en las acciones y necesarias para prevenir un trastorno psicológico o intervenir sobre el mismo cuando ya se desarrolló (como se citó en Luque y Degoy, 2012, p. 101)

Cabe mencionar que suspender las actividades que involucren tecnologías no es recomendable, la actitud correcta es promover actividades con tecnologías, poniendo énfasis en el uso adecuado de las mismas.

Asimismo, es importante mencionar que los docentes deben recibir formación adecuada y apoyo profesional antes de asumir este rol.

### **Reflexiona:**

1. ¿Qué aspectos consideras importantes para tener en cuenta al cumplir tu rol como agente de protección y prevención?

#### d. Desarrollo del pensamiento crítico y la toma de decisiones

Según Prieto (2020):

*El pensamiento crítico es el análisis racional e imparcial de la información para formar un juicio y poder tomar una acción.(...) El Banco Interamericano de Desarrollo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, y el Foro Económico Mundial, afirman que el pensamiento crítico es una de las habilidades más importantes en las que debe centrarse la educación para preparar a sus estudiantes para los trabajos del hoy y del mañana - es una de las llamadas "habilidades del siglo XXI".*

Propiciar el desarrollo del pensamiento crítico es, definitivamente, la herramienta más poderosa con la que cuentas para poder resguardar la salud física, emocional y promover tu bienestar y el de tus estudiantes. Así también, tendrán la capacidad de tomar decisiones desde una perspectiva más objetiva, por ello es importante que se desarrolle el pensamiento crítico en las alumnas y los alumnos para que sean capaces de utilizar prácticas saludables en el uso de las tecnologías digitales.

#### **Reflexiona:**

En el diseño de tus experiencias de aprendizaje, ¿propones acciones en las que se desarrolle el pensamiento crítico?, ¿crees que es importante relacionarlo con prácticas saludables en el uso de las tecnologías digitales?, ¿cómo?





## Ideas fuerza

1

La salud física y emocional de los estudiantes se ha convertido en uno de los aspectos esenciales y estratégicos para el sistema educativo peruano. Por ello los docentes, desde su rol, se convierten en actores claves y protagónicos, no solo en la formación pedagógica, sino también en su bienestar físico y emocional y en el de los estudiantes.

2

El contexto que toca vivir implica acompañar, motivar y fortalecer a los estudiantes. Uno de los roles principales del docente es promover prácticas saludables para el uso adecuado y responsable de las tecnologías digitales.

3

Los docentes, desde su rol o función, se convierten en actores claves y protagónicos, no solo en la formación pedagógica, sino también en el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

4

En los últimos años se ha reconocido la existencia de problemas de adicción y otros relacionados con el uso inadecuado de las TIC. Por ello, es importante que los docentes asuman el rol como agentes de protección y prevención que ayuden a disminuir esta problemática.

5

Las recomendaciones para el uso seguro y saludable de las tecnologías son: conocer los dispositivos electrónicos que utilizan los estudiantes, analizar de manera conjunta los beneficios y riesgos de las tecnologías digitales, enseñar hábitos saludables que perduren toda la vida y estar atentos a los cambios de conducta o posibles lesiones.

6

Suspender las actividades que involucren el uso de la tecnología no es lo recomendable para asegurar una buena salud física y emocional, la actitud correcta es promover actividades con tecnologías de forma temprana, en un uso responsable de las mismas.

7

Propiciar el desarrollo del pensamiento crítico es, definitivamente, la herramienta más poderosa con la que se cuenta para poder resguardar la salud física y emocional en el uso de las tecnologías digitales.

# Comprueba

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

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

El docente Ricardo de la I.E. “María Parado de Bellido”, del Callao, participó en una capacitación acerca de las prácticas saludables para el uso de las tecnologías. Al concluir la capacitación, se reúne con sus demás colegas que asistieron. Ricardo les menciona que lo que más le ha impactado de la capacitación es lo referente al rol que tienen que asumir los docentes en relación a las prácticas saludables. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones responde al rol docente frente a las prácticas saludables para el uso de las tecnologías?

a

Seleccionar y crear contenidos con información pertinente sobre las tecnologías digitales.

b

Ser un mediador de los procesos de aprendizaje motivando, retroalimentando sobre la importancia de las tecnologías digitales.

c

Promover prácticas saludables para el uso adecuado y responsable de las tecnologías digitales.

d

Reflexionar sobre situaciones de riesgo que pudieran afectar a los estudiantes y proponer acciones para evitarlas.

2. Erika, docente del nivel secundaria de la I.E. “Manuel Gonzáles Prada”, de Huacho, explica a sus colegas que el contexto que toca vivir implica acompañar, motivar y fortalecer a los estudiantes. Uno de los roles principales, continúa mencionándoles la docente Erika, es promover prácticas saludables para el uso adecuado y responsable de las tecnologías digitales. **¿Cuál de las siguientes alternativas no corresponde al rol que debe desempeñar el docente frente a este pedido?**

a

El docente debe convertirse en un agente de protección y prevención, especialmente sobre el uso excesivo de las tecnologías digitales.

b

El docente debe revisar las políticas y normativas respecto a la promoción de la salud de los estudiantes.



c

El docente debe fomentar en la comunidad educativa, y sobre todo en los estudiantes, prácticas saludables para el buen uso de las tecnologías digitales

d

El docente solo debe hacer seguimiento a los estudiantes en lo académico, con el uso de tecnologías digitales.

### 3. Marca V, si es verdadera o F si es falsa, la premisa siguiente:

Según Viñals & Cuenca (2016), en una sociedad tecnologizada como la nuestra, los cambios sociales y económicos influyen en la educación. Es fundamental integrar las diversas habilidades que corresponden a ser un docente digital.

(V) (F)

### 4. Marca la respuesta correcta, considerando el siguiente caso:

Una docente de cuarto de secundaria, del área de Ciencias Sociales en la I. E. “Santa Rosa”, de Villa El Salvador, ha observado que uno de sus estudiantes ha cambiado de carácter, se muestra más agresivo y violento. Además, su madre refiere que últimamente no duerme bien. Ante ello, la docente lo deriva a un especialista para determinar si está sufriendo de tecnoestrés o de alguna otra enfermedad.

**¿Cuál es el rol que está asumiendo la docente?**

a

Soporte físico e intelectual

b

Protección y prevención

c

Contenedores de las dificultades emocionales

d

Evaluadores del proceso de aprendizaje

5. Eliseo es un docente del nivel primaria en una de las I. E. que han sido beneficiadas con las tabletas. Ahora que sus estudiantes las tienen, es consciente de que necesita orientarlos para que su salud no se vea afectada debido a un uso inadecuado. **¿Qué recomendaciones le darías para que oriente a los padres de familia?**

a

Es importante dialogar con ellos sobre los riesgos que puede traer para su salud si no toman en consideración las medidas de prevención correspondientes.

b

A los padres es importante comunicarles que la tecnología es beneficiosa y por ello tienen que cuidar la tableta, en lo posible, no la usen.

c

---

Diles a los padres que es importante dialogar con sus hijos sobre las ventajas y desventajas de su uso, en relación al cuidado de su salud física y emocional.

d

---

Con los padres tienes que ser concreto, diles solo que la tableta es importante, que deben cuidarla, que no la malogren.



## Referencias

- Consejo Nacional de Educación. (agosto, 2020). *Proyecto Educativo Nacional. El reto de la ciudadanía plena*. <http://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/2020/proyecto-educativo-nacional-al-2036.pdf>
- INFOCOP. (2019). *Cómo promover el uso saludable de la tecnología en los niños, según la APA*. Consejo General de la Psicología de España. [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7782](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7782)
- Luque, L. y Degoy, E. (2012). *Adicciones tecnológicas: el docente cómo agente de prevención*. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-072/289.pdf>
- Ministerio de Educación. (2014). *Marco de Buen Desempeño Docente*. <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). *Curso virtual: Rol del docente en la enseñanza aprendizaje a distancia. Sesión 1: La mediación del docente en la educación a distancia*. [https://www.repositorioeducacion.com/wp-content/uploads/2020/04/Rol\\_Docente\\_01\\_actualizado.pdf](https://www.repositorioeducacion.com/wp-content/uploads/2020/04/Rol_Docente_01_actualizado.pdf)
- Ministerio de Educación. (2020). Resolución Viceministerial N° 125: Disposiciones para la implementación de la estrategia en la modalidad de educación a distancia semipresencial para las instituciones educativas públicas de la Educación Básica Regular que reciben estudiantes que se trasladan. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/801856-125-2020-minedu>
- Ministerio de Educación. (2020). *Orientaciones generales para docentes tutoras/es sobre el acompañamiento socioafectivo y cognitivo a estudiantes. En la modalidad a distancia y en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19*. Portal: Te escucho docente. <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescucho docente/2020/07/17/orientaciones-generales-para-docentes-tutoras-es-sobre-el-acompanamiento-socioafectivo-y-cognitivo-a-estudiantes-en-la-modalidad-a-distancia-y-en-el-marco-de-la-emergencia-sanitaria-por-el-covid-19/>
- Ministerio de Educación. (2020). *Rol de soporte y contención al estudiante*. Portal: Te escucho docente. <https://autoayuda.minedu.gob.pe/teescucho docente/2020/06/19/rol-de-contencion-al-estudiante/>
- Prieto, R. (27 de mayo de 2020). Pensamiento crítico en tiempos de pandemia. *Laboratoria*. <https://hub.laboratoria.la/pensamiento-critico-en-tiempos-de-pandemia>