

Salud Digital

es un libro de texto que aborda todas las facetas de la relación que el alumnado establece con las tecnologías de la información y la comunicación –TIC-. Desde la faceta más formativa, como la búsqueda de información veraz, hasta la más lúdica como la publicación de fotografías, pasando por su influencia en las relaciones a través de las redes sociales o los sistemas de mensajería instantánea.

Salud Digital es una herramienta versátil, que permite al profesorado trabajar con sus alumnos/as profundizando en los temas en función de las características del grupo. Desarrollado en **doce temas**, aglutinados en cuatro **bloques** diferenciados, el contenido puede trabajarse en **un Trimestre** (un tema por semana) o en **un Semestre** (un tema cada dos semanas). Para el desarrollo de cada unidad se requiere una clase de 45 minutos, pudiéndose ampliar a dos o tres clases en función de las necesidades.

La mayor parte de los contenidos y actividades pueden trabajarse sin necesidad de conexión a internet, pero otros han sido confeccionados para posibilitar el acceso **a través de un dispositivo móvil**, smartphone o tableta. De esta forma, queda a criterio del profesor/a la utilización de estos dispositivos durante la clase. Así mismo, muchas actividades pueden afrontarse de **forma individual**, o a través del **trabajo colaborativo y en grupo**, facilitando la ampliación de la información y el debate en clase.

A la hora de trasladar los conocimientos no se ha buscado solo el rigor, sino también la sencillez y la amenidad. Esto permite trabajar los distintos temas con **alumnos/as de 11-12 años, o de 13-14 años**. Es decir, los contenidos están adaptados para los niveles de **5º-6º de Primaria, y 1º-2º de E.S.O.** Las características de cada grupo, y el nivel de profundización que considere el profesor/a serán los que marquen la diferencia.

Los contenidos de **Salud Digital** son el resultado del trabajo de profesionales de diversos campos, con más de **diez años de experiencia práctica con menores y nuevas tecnologías**. Para la confección de los distintos temas se ha contado con el asesoramiento de profesores, psicólogos, médicos, abogados y expertos en seguridad informática.

Los contenidos han sido actualizados a 1 de septiembre de 2015.

Salud Digital es un material pedagógico no solo de máxima actualidad, sino también de máxima necesidad, demandado de forma continuada por el profesorado. La velocidad a la que evolucionan las TICs, y el uso cada vez mayor que los más jóvenes hacen de las mismas, **requieren de una actualización y un reciclaje constantes**.

El Observatorio para la Promoción del Uso Saludable de la Tecnología -EducaLIKE- responde a las necesidades formativas tanto del alumnado como del profesorado, mediante el desarrollo de **materiales didácticos como de sesiones formativas y cursos presenciales**.



**Observatorio para la Promoción del
Uso Saludable de la Tecnología**

www.educalike.es
contacto@educalike.es

Información actualizada a 2015

Recomendaciones prácticas

Enlaces a documentos y vídeos de apoyo

Códigos QR para acceso desde el móvil o tableta

Aspectos sociales y legales

Direcciones URL acortadas para fácil acceso

Tema 8

Si lo que quieres es tener un perfil en muchos seguidores en el tema que te guste (un grupo de música, un equipo de fútbol o una afición personal) no incluyas nunca tus datos personales. Algunas personas tienen dos perfiles: uno privado para compartir cosas con sus amigos y otro público con muchos seguidores sobre algún tema pero sin identificarse.

4º Recuerda que cuando subes una foto a internet has perdido el control sobre la misma. Cualquiera de tus amigos podrá copiarla y ponerla en su propio perfil o en otro sitio. Si tenemos docientos o trescientos seguidores serán muchos mayores.

5º No olvides que cuando publiques una foto esa imagen podrá estar circulando por internet toda tu vida. En el momento en que un dato o una imagen es copiada, puede tal vez ni imaginárselo. Esa fotografía podrá ser accesible en el futuro para tu marido, esposa o pareja, para tus hijos o para tu jefe o jefa en el trabajo.

6º Revisa lo que otros publican sobre ti. Amiguitas, familiares o conocidos pueden publicar información sobre nosotros, sobre nuestras actividades en los participamos, fotografías en fiestas, etc. Estas imágenes pueden aportar también datos sobre nuestros intereses, ideología, gustos y demás, y tal vez no tenemos pensado que fueran públicas. Revisa las imágenes en las que te etiquetan, y si algo no te parece adecuado comunícalo a la persona responsable. Nadie puede publicar datos o imágenes tuyas sin autorización.

7º Controla el número amigos o seguidores que has aceptado. La cantidad de seguidores que tienes es inversamente proporcional al nivel de privacidad de tu perfil. Cuantas más personas acceden a tus datos y fotos mayor es la probabilidad de que sean copiados, guardados y distribuidos algún día. No solo a quienes conoces realmente.

8º Toma conciencia de que tus amiguitas hoy no son necesariamente los de mañana. Podemos establecer relaciones de mucha confianza con algunas de nuestras amistades, pero estas relaciones no siempre se mantienen. No nos garantizamos.

RECUERDA: TODO LO QUE SUBES EN INTERNET QUEDA EN EL MUNDO DE NUESTRA VIDA Y NUESTRA MEMORIA.

ta pensar en ello, pero personas que antes eran muy amigos nuestras dejan de serlo por distintas razones. Tal vez entonces nos arrepintamos de haberles dado en su día una información o una fotografía determinada. Sé prudente.

9º Descorcha de los perfiles genéricos. En ocasiones recibimos peticiones de seguimiento de perfiles que tienen nombres y de otras entidades. Debes tener cuidado con los perfiles de una red social siempre ha sido creado por una persona. Si desconocemos a dicha persona y sus intenciones, no debemos aceptar. Sigue tu perfil si te interesa el tema que trata, pero no dejes que te siga.

10º Repasa la configuración de privacidad de tu perfil. En algunas redes sociales, después de una actualización podemos encontrarlos con aspectos de nuestra cuenta desconfigurados. También podemos haber sufrido una suplantación de estado en algún momento. Repasa la configuración de privacidad y compruébala también si la ubicación sigue desactivada.

2. SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD Y SUPLANTACIÓN DE ESTADO

Los datos personales y fotografías que publicamos en internet pueden llegar a ser utilizados por otras personas con distintos fines. En unas ocasiones esto puede producirse en el entorno de una broma pesada de algún amigo o amigo, en otras podrá tratarse de individuos que pretenden realizar una estafa o cometer un delito utilizando nuestra identidad.

Tema 7

INTERNET: USO, ABUSO O ADICCIÓN?

1. USO, ABUSO Y ADICCIÓN
2. CÓMO SABEMOS SI TENEMOS UN PROBLEMA.
3. ¿QUE POSEMOS HACER PARA SOLUCIONARLO?

Aun no hemos conseguido integrarla correctamente en nuestro día a día, y podemos llegar a convertirla en protagonista de nuestras vidas. Puede resultar determinante en el desarrollo de nuestras relaciones e incluso condiciona totalmente nuestro ocio y tiempo libre. Cuando una persona hace un uso abusivo de la tecnología, que no le permite desmarcarse con normalidad de las diversas facetas de su vida, es cuando consideramos que está desarrollando un trastorno de adicción.

La adicción no depende principalmente del tiempo que dedicamos a la tecnología, sino de cómo esa tecnología interfiere en nuestras vidas.

La mayoría de las personas hace un uso correcto de internet. Es decir, se conecta a la red sin sufrir por ello ninguna consecuencia negativa. Pero, otros usuarios realizan un uso ABUSIVO que repercute en el resto de actividades que desarrollan. Pasan demasiado tiempo conectados y dejan de hacer cosas que les interesan habitualmente. Esto repercute incluso en sus relaciones personales.

Hablamos de ADICCIÓN, aunque no todos los profesionales aceptan este término, cuando coinciden tres características en la misma persona:

- Tolerancia:** el usuario siente satisfacción al utilizar una herramienta, pero cuando más la utiliza más le cuesta sentirse satisfecho. ¿Qué hace entonces? Aumentar la dosis, y utilizarla con más frecuencia. Pero nunca es suficiente. Está intentando volver a sentir lo que sentía las primeras veces, aunque no podrá conseguirlo.
- Síndrome de abstinencia:** si la persona no puede utilizar la herramienta, sufre y la pasa mal. Se siente inquieto e insatisfecho, piensa que se está perdiendo algo importante. Puede incluso volverse más agresivo o más iracundo.
- Dependencia:** decimos que alguien es dependiente cuando necesita consumir cada vez más tecnología (tolerancia) y se siente mal si no puede hacerlo (abstinencia).

Lo más probable es que la mayoría de la gente llevara ya un teléfono móvil en el bolsillo cuando haceste, pero realmente el uso de este tipo de tecnología es muy reciente. En pocos años hemos pasado de los teléfonos fijos en casa, a los móviles que tenemos con nosotros todo el día. En la actualidad, en España hay más teléfonos móviles que ciudadanos.

Pero nuestra sociedad no ha tenido un suficiente tiempo para adaptarse a esta tecnología que evoluciona muy deprisa y cambia cada poco tiempo. Esto hace que muchos adultos, niños y adolescentes, estén utilizando las nuevas herramientas de forma incorrecta. Unas y otros cometemos aun muchas faltas, y cometemos errores que podríamos evitar fácilmente.

DAÑO
MÁS DE UN MILLÓN DE ESPAÑOLES SE LESIONAN ANUALMENTE POR EL USO DE LAS ACTIVIDADES EN INTERNET.
FUENTE: COMISIÓN EUROPEA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES.

PDF
INFORMACIÓN SOBRE TOLERANCIA, ABUSO Y SÍNDROME DE ABSTINENCIA EN EL USO DE LAS ACTIVIDADES EN INTERNET.
FUENTE: COMISIÓN EUROPEA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES.
<http://bit.ly/hTtoP5A>

CÓDIGO QR

Actividades adaptadas a los contenidos

Tema 1

ACTIVIDADES

1 Los distintos sistemas de mensajería instantánea, aun ofreciendo servicios muy parecidos, no siempre solicitan los mismos permisos. Algunas incluso piden información sobre qué otras aplicaciones tienes instaladas, y otras accederán incluso a tus perfiles en redes sociales. Si eres consciente de todo esto ¿a qué perfiles en redes sociales, si eres consciente de todo esto, les puedes hacer? Consulta en el Store y señala qué aplicaciones solicitan los permisos siguientes, marcando con una "x" la casilla correspondiente.

PERMISO	WHATSAPP	TELEGRAM	MESSANGER	WHATS
Acceso a cámara				
Monitorizar tus contactos				
Acceso a tus datos de contacto				
Acceso a tu dirección postal				
Acceso a tu dirección de correo electrónico				
Acceso a tu información de calendario				
Acceso a tu información de contactos				
Acceso a tu información de ubicación				
Acceso a tu información de fotos y vídeos				
Acceso a tu información de mensajes de texto				
Acceso a tu información de correo electrónico				
Acceso a tu información de aplicaciones				
Acceso a tu información de estado				
Acceso a tu información de actividad				
Acceso a tu información de actividad física				
Acceso a tu información de actividad física y bienestar				
Acceso a tu información de actividad física y bienestar				
Acceso a tu información de actividad física y bienestar				
Acceso a tu información de actividad física y bienestar				

2 ¿Qué sistemas de mensajería instantánea utilizas? ¿utilizas alguno de ellos para tener un seguimiento de la información personal que usas para hacer...?

3 Si eres usuario o usuaria de Whatsapp contesta a las siguientes preguntas.

A. ¿Tu foto de perfil y usuario han sido accesibles para todo el mundo?

B. Mientras tu foto y estado han sido accesibles para todo el mundo ¿cuántas fotografías has logrado poner?

C. Mientras tu foto y perfil han sido accesibles para todo el mundo ¿cuántas veces has cambiado tu estado?

4 Estas son las fotos y estados de Whatsapp que ha utilizado en el último mes una mujer llamada Mónica. Como en el ejemplo de la página 31, redacta toda la información que podrías deducir sobre su vida.

5 Al igual que en el ejercicio anterior, estas son las fotos y estados de Whatsapp que ha utilizado en el último mes Juan. Redacta toda la información que podrías deducir sobre su vida.

Actividad Individual o Grupal
Necesaria conexión a internet

Ejercicios prácticos sobre actividades cotidianas

Tema 1

ACTIVIDADES

1 ¿Sabes cuánto tiempo a la semana utilizas las tecnologías de la información y la comunicación? Cálculalo en la siguiente tabla.

TIPO DE INFORMACIÓN	TIEMPO UTILIZADO (en minutos)	TIEMPO UTILIZADO (en horas)	TOTAL
TELÉFONO O SMARTPHONE			
TABLETA			
INTERNET (TELÉFONO O TABLETA)			
COMPUTADORA			
TELEVISIÓN			
TOTAL			

2 Contesta VERDADERO o FALSO escribiendo una "V" o una "F" según corresponde.

- Al utilizar el smartphone es recomendable bajar la cabeza al menos 45 grados.
- Cuando estás sentado/a utilizando el smartphone es preferible apoyar los codos sobre la mesa.
- El monitor del ordenador debe estar lo más lejos posible de nosotros.
- Al utilizar el teclado o el ratón es preferible doblar la muñeca hacia atrás.
- Si al teclear apoyamos los antebrazos sobre el canto de la mesa, podemos comprar los menús que llegan hasta las manos.
- Es importante realizar ejercicios de cuello, hombros y muñecas en cada descanso.
- Conviene aumentar la intensidad de los paneles para ver mejor.
- Bajar la intensidad en una pantalla nos permite ahorrar energía.
- Parpadear con frecuencia durante el uso de una pantalla es contraproducente.

3 Es preferible utilizar los paneles en lugares con poca luz.
Tocar sobre smartphone constantemente con el dedo pulgar es algo que puede provocar la adopción de posturas inadecuadas durante el uso de la tecnología. Busca y encuentra en internet al menos 5 noticias relacionadas.

4 Indica cuáles de las posturas que se reflejan en los dibujos son correctas, tachando las incorrectas con una "X".

Actividad Individual o Grupal
Necesaria conexión a internet

Posibilidad de hacer ejercicios sin cuaderno de apoyo

Actividades individuales

Actividades grupales

Actividades con/sin conexión a Internet