

# TEMA 4. TECNOLOGÍAS AMIGABLES: PÍLDORAS PARA UN USO RESPONSABLE

Mercedes Ventura Campos  
Diciembre 2023

# Estrategias

1. Instituciones educativas

2. Individuales



# ESTRATEGIAS EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS



1

## POLÍTICAS DE USO RESPONSABLE DE LAS TIC

Campañas de sensibilización  
Formación digital

2

## POLÍTICAS DE DESCONEXIÓN

3

## FOMENTAR UNA CONVIVENCIA TECNOLÓGICA POSITIVA

4

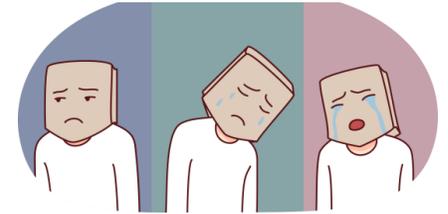
## PROGRAMAR EVALUACIONES DE BIENESTAR DIGITAL

# ESTRATEGIAS INDIVIDUALES

Estrategias para evitar  
riesgos físicos



Estrategias para evitar  
riesgos psicológicos



Estrategias para evitar  
riesgos sociales



Estrategias para evitar  
riesgos en la red





## Riesgos físicos

# 5

## Píldoras para cuidar tu bienestar físico

- 1 Diseña un entorno de trabajo/estudio ergonómico y libre de distracciones.
- 2 El pilates y el yoga te ayudan a tener una buena salud postural.
- 3 Descansa cada hora, levántate, haz estiramientos rutinarios y olvídate del móvil despues de cenar.
- 4 Ajusta el volúmen de voz de tus auriculares
- 5 Cuida tu alimentación y realiza actividad física



## Riesgos psicológicos

# 5 Píldoras para cuidar tu bienestar psicológico

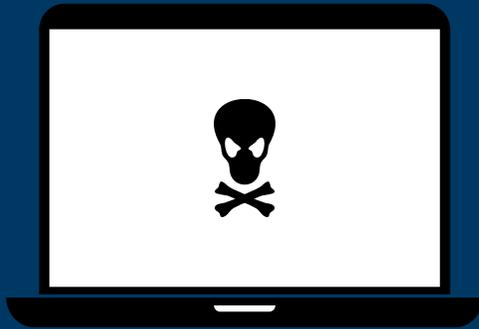
- 1 Establece horarios a las pantallas.
- 2 Planifica tus tareas y priorízalas.
- 3 Desactiva las notificaciones y silencia el teléfono móvil en tus descansos.
- 4 Socializaté en vivo y en directo.
- 5 Evita que el teléfono móvil sea lo último que revises antes de dormir y lo primero al despertarte.



## Riesgos Sociales

# 5 Píldoras para cuidar tu bienestar social

- 1 Deja huella digital positiva.
- 2 Cuida tu privacidad y reflexiona antes de compartir información.
- 3 Respeta la privacidad de los demás.
- 4 Cuando estés con otras personas, disfruta y olvídate de tu teléfono móvil.
- 5 No dudes en denunciar cualquier situación de agresión, abuso o acoso que se produzca por las TIC.



## Riesgos en la red

# 5 Píldoras para cuidar tu bienestar en la Red

- 1 Ponte al día en ciberseguridad.
- 2 Contrata software antivirus y antimalware.
- 3 Actualiza tus aplicaciones y dispositivos.
- 4 No hagas clic sobre enlaces de dudosa procedencia.
- 5 No utilices siempre las mismas contraseñas, se creativo/a y aplica medidas seguridad.



Mercedes Ventura Campos  
mventura@uji.es