

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

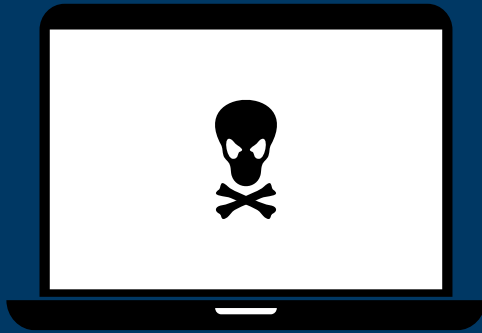
- 1 Establece horarios a las pantallas.
- 2 Planifica tus tareas y priorízalas.
- 3 Desactiva las notificaciones y silencia el teléfono móvil en tus descansos.
- 4 Socializaté en vivo y en directo.
- 5 Evita que el teléfono móvil sea lo último que revises antes de dormir y lo primero al despertarte.



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