Uso responsable

Es importante hacer un uso responsable de los dispositivos digitales y seguir unas **pautas saludables** al utilizar las nuevas tecnologías para preservar el bienestar a nivel físico, psicológico y social. Utilizarlos de forma segura supone ser consciente de los riesgos que conlleva navegar en un entorno virtual, reflexionar e intentar poner de tu parte para reducir el impacto que la **"basura" tecnológica** ejerce sobre el medio ambiente y sobre la salud.

Vamos a intentar dar respuesta al siguiente indicador de esta competencia.

> 6.4.B2.1. Diseña o adapta nuevas propuestas pedagógicas, a partir de la reflexión y evaluación de su propia práctica, para que el alumnado desarrolle su competencia a la hora de emplear las tecnologías digitales de forma responsable, segura, crítica, saludable y sostenible

¿A qué llamamos bienestar digital?

Se denomina bienestar digital al estado que se alcanza cuando se consigue establecer una relación saludable con la tecnología digital, aprovechando su potencial para lograr **objetivos** de manera que no interrumpa, interfiera o se interponga en la actividad cotidiana.

¿Qué ventajas nos ofrece un entorno digital?

- **Autoaprendizaje:** permite aprender de forma individual a lo largo del tiempo, por investigación, descubrimiento o prueba y error.
- **Trabajo colaborativo:** puesto que puedes planificar actividades que te permitan cooperar en grupo para alcanzar un mismo objetivo.
- Transformar el proceso de **búsqueda de** información **en Internet en aprendizaje significativo,** lo cual requiere de una selección previa o filtrado, evaluación objetiva de su calidad, procesamiento de los datos e interpretación de la información que has localizado.
- Permite la **exposición, expresión y comunicación** de contenidos o aprendizajes adquiridos, haciendo uso de diferentes herramientas digitales, potenciando la creatividad y haciendo uso de narrativas digitales.
- Da la oportunidad de **aprender a relacionarse adecuadamente** con los **dispositivos digitales** manteniendo hábitos saludables y protegiéndolos de los potenciales peligros

Copyright 2026

que existen cuando los conectamos a la red.

¿Qué hábitos debo establecer para lograr una situación de bienestar digital?

- **Pautas de actuación**
  - Establecer **horarios y tiempos de uso** de los dispositivos digitales que sean flexibles, pero basados en criterios realistas y fundamentados. Es interesante utilizar algunas de las herramientas que incluyen actualmente los sistemas operativos como **Android**, en las que haciendo uso de un gráfico circular se muestra el tiempo que hemos pasado en cada una de las aplicaciones a lo largo del día mediante diferentes colores.
  - Utilizarlos de forma equilibrada y nunca de un **modo obsesivo**, evitando provocar problemas de aislamiento y de adicciones en su vida adulta. Cuando se trata de un menor, es conveniente colocar el ordenador en **zonas comunes** del hogar para favorecer que los adultos puedan detectar más fácilmente la exposición a los riesgos que conlleva su conexión a Internet.
  - El papel de las familias es muy relevante, pues es parte de su responsabilidad **regular el tiempo** que los menores dedican a cada actividad:
    - tareas escolares
    - ocio
    - relaciones sociales *online*
    - interacción social presencial, etc.

El **vídeo** titulado **Prevención del uso excesivo en Internet** puede servirte a modo de orientación:

https://www.youtube.com/embed/1ln9lnTYsvs

YouTube / is4k. *Prevención del uso excesivo en Internet* (Licencia de YouTube estándar)

El **Instituto Nacional de Ciberseguridad** (INCIBE), ha publicado en la web de is4k (*Internet segura for kids*) unas **guías de mediación parental** para ayudar a las familias mediante recomendaciones y pautas que pueden servirles de apoyo para que los menores lleven a cabo un uso seguro y responsable de Internet. La primera de ellas, corresponde a la ***Guía de mediación parental*** (enlace a PDF).



INCIBE. *Guía de mediación parental* (CC BY-NC-SA 4.0)

Por otro lado, también puedes encontrar la ***Guía para uso seguro y responsable de Internet por los menores*** elaborada por INCIBE (pincha aquí para acceder a su página web) y OSI Menores (pincha aquí para acceder a su página web). Puedes descargarte la guía en el siguiente enlace a PDF.



Is4k/INCIBE. *Guía uso seguro de Internet por los menores* (CC BY-NC-SA)

¿Qué es el control parental?

Son aplicaciones mediante las cuales los padres o tutores pueden configurar los dispositivos electrónicos con conexión a Internet de modo que los buscadores y plataformas solo ofrezcan a los menores contenidos adecuados a su edad.

- **Este sistema permite:**
  - Establecer horarios de uso y limitar el tiempo de conexión.
  - Monitorizar y obtener información sobre la navegación que se ha realizado en Internet.
  - Evitar que los menores visiten sitios web inapropiados.
  - Evitar su contacto con desconocidos que puedan dar lugar a acciones peligrosas.

¿Qué herramientas podemos utilizar para evitar que los menores accedan a contenidos no deseables?

- **Opciones de filtrado en navegadores**

Google dispone de la Tecnología ***SafeSearch*** capaz de bloquear resultados explícitos. Puede ayudarte a filtrar contenido explícito de los resultados, incluyendo contenido sexual, pornografía, imágenes sangrientas y violencia que no va dirigida a un público infantil. No es infalible, pero, aproximadamente, se consiguen excluir este tipo de contenidos en 70 de cada 100 búsquedas. Puedes activarlo siguiendo estos pasos:

- Accede a **Configuración** de Google.
- Haz clic en la primera opción **Configuración de búsqueda**.
- Dentro de **Filtros Búsqueda Segura**, selecciona la opción que creas conveniente:
  - **Mostrar resultados explícitos** para desactivar SafeSearch.
  - **Ocultar resultados explícitos** para activar SafeSearch.

- **Programas que filtran o bloquean el acceso a contenidos no deseados**
  - Naomi Family Safe Internet.
  - K9 Web Protection.
- **Programas de monitorización y registro** de uso del ordenador:
  - PC TimeWatch.
- **Sistemas operativos** que que permiten que el ordenador solo pueda usarse en una determinada **franja horaria**.

Windows o Android, pueden configurarse y establecer las restricciones al uso del dispositivo mediante la opción **Control parental**.

- Programas de **filtrado de salida** ayudan a proteger los datos que el usuario de un ordenador sube a Internet, como los datos personales, y monitorean y restringen el flujo de información saliente. Los paquetes que están siendo enviados fuera de la red interna son inspeccionados por medio de un *router*, *firewall*, etc. A los paquetes de información que no cumplen los protocolos de seguridad se les impide la salida.

Copyright 2026

Es conveniente que los adultos revisen el historial de navegación del menor con cierta frecuencia, comprobando qué páginas ha visitado y para qué, siempre **salvaguardando la intimidad del menor** y la **confidencialidad de sus datos**.

A continuación, el **vídeo *Controles parentales en el hogar*,** publicado por is4k, ofrece algunas referencias para llevar a cabo un buen control parental:

https://www.youtube.com/embed/aV2rvAGTQSE

YouTube / is4k. *Controles parentales en el hogar* (Licencia de YouTube estándar)

Puedes obtener más información específica acerca de este tema en la guía creada por INCIBE y publicada en la web de is4K ***Guía de herramientas de control parental*** (enlace).

¿Qué cuidados básicos requieren los equipos digitales para su correcto funcionamiento?

Es importante conocer cómo llevar a cabo el mantenimiento de las herramientas y dispositivos de ocio o trabajo digital, evitando riesgos físicos, con el objetivo de asegurar su buen funcionamiento y prolongar su vida útil, lo cual contribuirá colateralmente a la defensa del medio ambiente.

A continuación, podrás ver **algunas de las medidas** que debes tener en cuenta:

- La **limpieza** debe realizarse cuidadosamente utilizando productos de limpieza neutros indicados para tal fin o un paño ligeramente humedecido.
- Cuando termines de utilizarlo, debes **esperar el tiempo necesario** antes de retirar el cargador de modo que el apagado se realice correctamente evitando que se produzcan daños internos.
- Si observas un **funcionamiento anómalo** de tu dispositivo, consulta a un informático o especialista antes de que se produzcan daños irreversibles.
- Es importante **no golpear el ordenador** bruscamente y protegerlo ante caídas. Si es portátil, abatir la pantalla con cuidado y no colocar peso sobre el mismo.
- **Evitar derramar comida o bebida** sobre el teclado, alejarlo de focos de calor, no exponerlo largo tiempo al sol u otros tipos de radiaciones, así como protegerlo de material imantado.
- **No instalar *software*** que incumpla las medidas de seguridad y pueda poner en peligro su correcta utilización.
- Situarlo en una **superficie plana** y estable, sin vibraciones, limpia de productos químicos y de polvo que puedan filtrarse a su interior y, a ser posible, no brillante (evitando las de

cristal) y de color claro.

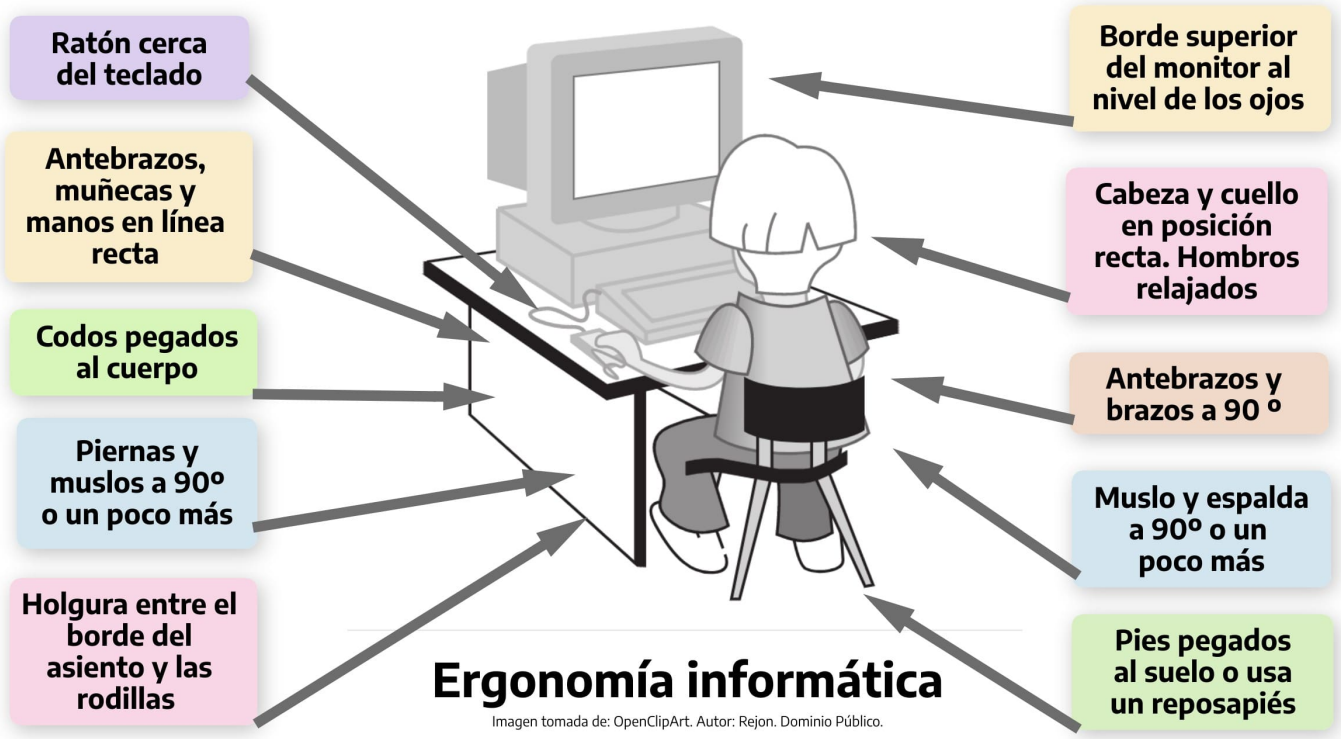
¿Es importante prestar atención a la ergonomía informática?

Cuando se habla de **ergonomía informática**, se hace referencia a la búsqueda de la comodidad postural saludable que debe adoptarse cuando usamos dispositivos digitales. Las siguientes recomendaciones contribuirán a tu bienestar digital.

- **Posición del cuerpo**
  - Es conveniente **sentarse correctamente** sobre una silla regulable en altura y con respaldo en el que pueda apoyarse toda la espalda, evitando tensiones.
  - **Relajar los hombros** realizando movimientos circulares cada cierto tiempo, echándolos hacia atrás y hacia abajo.
  - Tener **conocimientos sobre mecanografía** y escribir sin mirar al teclado puede ayudarnos a no sobrecargar las cervicales.
  - Al menos cada 2 horas, se debe **tomar una pausa**, levantarse, y estirarse al mismo tiempo que se realiza una respiración profunda. Todo esto nos permitirá liberar tensiones. En el caso de tratarse de un menor, este periodo de tiempo debería reducirse a 1 hora.
- **Posición de las manos**
  - Los teclados inclinables independientes son **más ergonómicos** que los integrados de los portátiles.
  - Para **evitar daños o lesiones** en las muñecas y en las manos, debemos seguir las indicaciones relativas a la forma de coger y mover el ratón.
  - El estado de ánimo también influye en la tensión muscular pudiendo causar lesiones en forma de tendinitis, capsulitis o contracturas que no se producirían si la persona estuviera trabajando contenta y relajada.
- **Posición de los ojos**
  - La parte central de la **pantalla** debe permanecer formando un ángulo de 20º por debajo de la línea horizontal que une los ojos con la parte superior del monitor y manteniendo una distancia de 50-60 cm al plano de ésta.
  - Es recomendable **enfocar la vista** en un punto lejano cada 30 minutos.
  - Si se tratara de un menor, debe acostumbrarse a **levantar la vista** de la pantalla cada periodo de 15 o 20 minutos.
  - **Cerrar los ojos y cubrirlos con las palmas** de las manos sin presionarlos, te permitirá sentirlos relajados.
  - La **resolución de pantalla y tamaño** de letra han de ser lo suficientemente grandes para que nos permita trabajar de forma cómoda y manteniendo la distancia adecuada.
  - Buscar posiciones y ubicaciones en las que la **luz** sea **adecuada**, evitando reflejos, alto contraste entre la pantalla y la oscuridad del ambiente, etc.

Copyright 2026

En la siguiente infografía se resumen las principales ideas expuestas:



Mª Elena Sanz Velázquez. *Ergonomía informática* (CC BY-SA)

Para saber más. Como profesional de la música, seguro que has oído hablar de la **técnica Alexander**, método de reeducación que desarrolla la consciencia de cómo usamos nuestro cuerpo y mente en las actividades diarias, con el objetivo de abandonar los hábitos psicofísicos perjudiciales y recuperar un funcionamiento natural, libre y saludable.
En el siguiente enlace te dejamos una recopilación de estudios sobre Técnica Alexander para ampliar tus conocimientos sobre dicho método con el objetivo de que puedas aplicarlos también cuando estés trabajando con un ordenador.

https://tecnicalexander.com/estudios-sobre-la-tecnica-alexander/

Revision #19
Created 2023-05-31 10:31:46 CEST by Silvia Gómez Ferrer
Updated 2023-11-07 13:26:02 CET by Silvia Gómez Ferrer