CONECTAD@S
A LA VIDA

Gloria Esther Álvarez Pérez

03/09/18

FICHA Nº1

LAS HERRAMIENTAS

En nuestro día a día, somos testigos que, para llevar a cabo determinados trabajos, se recurre al uso de herramientas, las cuales tienen la finalidad, de facilitar la realización de una actividad.

Un aspecto fundamental, es tener **conocimiento** de la herramienta que se utiliza, porque en todo momento se trata de utilizarla, para realizar una **acción determinada**.

Con lo cual, es necesario saber **qué** herramienta usar, **cómo** y **cuánto tiempo usarla**, pero en todo momento minimizando los riesgos y/o peligros que conlleva su utilización.

Si no existiese ningún tipo de riesgos y/o peligros, no tendrían sentido que se elaborasen los catálogos de medidas preventivas para el uso de herramientas.

REFLEXIÓN

Foto nº1: Herramientas manuales.

- ***¿Imagina estar usando estas herramientas durante horas y horas, día tras día sin parar?***

Sin dudar un solo instante la contestación sería: ¡¡NOOOOOOOO!! Porque me hago daño, y no quiero que me ocurra nada.

Si se actúa con **conocimiento, responsabilidad y seguridad** en todo momento, es la única manera que hay de no ocasionar daño a los demás, ni a nosotros mism@s.

¡USA LAS HERRAMIENTAS CON CONOCIMIENTO,

RESPONSABILIDAD Y SEGURIDAD!

Hoy en día, la palabra herramienta comprende un amplio abanico de posibilidades, ya que abarca desde las herramientas manuales hasta las informáticas.

Y centrándonos en las herramientas informáticas, tenemos: las **TIC** (Tecnologías de la Información y Comunicación):

Foto nº2: Móvil.

Foto nº3: Ordenador.

Foto nº4: Mando de Videojuego.

Las TIC forman parte de nuestro día a día, son herramientas que permiten llevar a cabo determinadas acciones, y tal como se ha visto anteriormente, por tanto, también poseen su **función y su tiempo de utilización**.

Es una realidad que, las TIC han revolucionado la forma de aprender, de comunicarse y de divertirse, pero también es una realidad que:

¡LAS TIC,

NO SON LO ÚNICO QUE EXISTE EN EL MUNDO!

Las TIC son herramientas, y como tal hay que utilizarlas con **conocimiento, responsabilidad y seguridad**.

Hay que recordar que, cuando no se usa adecuadamente una herramienta, puede ocasionar daño a los demás, y/o a nosotros mism@s.

En la siguiente tabla, se observa los principales riesgos y/o peligros por el uso de las herramientas:

Tabla nº1: Riesgos herramientas manuales y de las TIC.

Herramientas manuales	**TIC**
Golpes	Problemas de sueño, migrañas, ...
Cortes	Problemas de relaciones sociales
Lesiones oculares	Problemas de visión
Esguinces por movimientos repetitivos	Problemas en las articulaciones
Lesiones corporales, ...	Problemas musculares, etc.

Fuente: Elaboración propia.

Por eso hay que, hacer un **uso adecuado, respetuoso y seguro** de las redes sociales, de las aplicaciones, de los videojuegos, del móvil, de las salas de chat, en resumen, de **todas las TIC en general**.

Ya que:

¡TANTO DETRÁS, DELANTE, COMO AL LADO DE LAS TIC,

EXISTEN PERSONAS!

¡Y NADA NI NADIE,

TIENE EL PODER SOBRE OTRA PERSONA!

FICHA Nº2

NAVEGAR

Estamos de acuerdo en que, si se quiere disfrutar plenamente de la maravillosa aventura de navegar, no hay que embarcarse en el mar, sin tener previamente en cuenta una serie de consejos.

Foto nº5: Barco navegando en alta mar.

Porque lógicamente, se trata de disfrutar positivamente esta experiencia, pero siempre de forma **responsable y segura**, y poder evitar riesgos y/o peligros a los demás y a nosotr@s mism@s.

Si se consulta la definición de navegar en la RAE, entre las múltiples definiciones, también se encuentra la siguiente: *"Desplazarse a través de una red o de un sistema informático".*

Foto nº6: Ejemplos de navegadores de Internet.

Con lo cual, **navegar por internet**, también puede convertirse en una experiencia maravillosa para tod@s, siempre y cuando, se sea consciente de que, como cualquier actividad posee sus riesgos y/o peligros.

Depende de cada persona que, esta actividad sea fascinante, pero para ello se necesita seguir los siguientes pasos:

- ✓ Tener conocimiento de la temática de las páginas, redes sociales, salas de chat, etc. En todo momento, hemos de navegar por sitios que sean adecuados, seguros y positivos para las personas.
- ✓ Actuar con seguridad y prudencia.
- ✓ Actuar con responsabilidad y sentido común.
- ✓ Actuar con respeto y empatía.

REFLEXIÓN:

Al igual que, cuando un barco se adentra en el mar, se expone a una serie de riesgos y/o peligros, lo mismo ocurre cuando se navega por internet sin conocimiento y sin responsabilidad.

Puesto que, en todo momento prevalece **EL RESPETO** hacia los demás y, hacia uno mism@, y nunca hay que hacer acciones perjudiciales, ni dañinas, ni nocivas a nadie.

¡RESPETA Y RESPÉTATE!

¡SÉ EL CAPITÁN DE TU VIDA,

NO DEJES QUE OTR@S MARQUEN TU RUMBO!

En la siguiente tabla, se observa los principales peligros:

Tabla nº2: Peligros de navegar en alta mar y en internet.

Peligros de navegar en alta mar	**Peligros de navegar en internet (redes sociales, chat, videojuegos, ...)**
Temporal de mar	Acceso a contenidos inapropiados, inadecuados, nocivos, dañinos (violencia, terror, discriminación, sexual, ...).
Tormentas (rayos)	Juegos on line, estafas.
Riesgo de colisión (embarcaciones, rocas, elementos flotantes).	Ciberacoso o ciberbullying: Uso de medios de comunicación digitales para acosar a una persona o grupo de personas, mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa, entre otros medios.
Incendio (cortocircuito)	Sexting: Es el intercambio de fotografías, videos con contenido erótico como vía de extorsión, chantaje, etc.
Accidentes en la cubierta (deslizamientos)	Grooming: Una práctica a través de la cual un adulto se gana la confianza de un menor con un propósito sexual.

Fuente: Elaboración propia.

"NAVEGAR EN INTERNET SIN CONOCIMIENTO,

SIN RESPONSABILIDAD Y SIN SEGURIDAD,

ES COMO ESTAR PERDID@ EN MEDIO DEL OCÉANO"

FICHA Nº3

EXPLORAR

La naturaleza nos regala infinidad de oportunidades, para vivir cada día experiencias maravillosas.

Si se quiere disfrutar plenamente y con total tranquilidad, hay que seguir una serie de pasos.

No es nada lógico ni coherente, adentrarse en lugares (playas, montes, senderos, cuevas, ...) sin tener el **conocimiento** de que podemos acceder con total seguridad, sin correr riesgos ni peligros.

En la vida, hay que actuar con **responsabilidad y seguridad** en cada cosa que se haga, para poder disfrutar plenamente.

Foto nº7,8 y 9: Ejemplos de naturaleza.

REFLEXIÓN:

Se ha comentado anteriormente que, si se va a algún lugar, y se quiere estar segur@ y tranquil@, hay que minimizar los riesgos y/o peligros, y para ello hay que recabar toda la información que se pueda.

Lo mismo ocurre, en “el mundo de las tecnologías” o “mundo digital”. En todo momento, ha de prevalecer la responsabilidad y seguridad, y para ello hay que tomar las medidas necesarias.

Existe muchísimo mundo fuera de las paredes de nuestra habitación, infinitas maravillas por vivir, entonces:

¿POR QUÉ REDUCIR TODO,

SOLAMENTE AL MUNDO DIGITAL?

¿POR QUÉ PRIVARSE DE LAS MARAVILLAS,

QUE NOS CONCEDE LA NATURALEZA?

El “mundo digital” está presente en nuestro día a día, pero nunca ha de ocupar ni mucho menos, ni todo nuestro tiempo, ni toda nuestra atención.

¡NO VIVAS EXCLUSIVAMENTE,

POR Y PARA EL MUNDO DIGITAL!

FICHA Nº4

INTERNAUTA

Si se echa la vista atrás en el tiempo, se observa cómo han evolucionado las formas de comunicación, las vías de obtención de información, etc.

Con las nuevas tecnologías, se ha facilitado muchísimas cosas, pero hay algo que siempre ha estado, está, y estará, y es: **EL SER HUMANO.**

El "mundo digital" permite entre otras muchas cosas, la comunicación entre personas que están al otro lado del planeta, permite obtener información sin movernos del lugar, pero eso: ¡**No significa que, haya que aislarse de los demás**, **ni del resto del mundo!**; una cosa no excluye a la otra.

¡EN NINGÚN MOMENTO,

LAS TECNOLOGÍAS SON SUSTITUTAS

NI DE NADIE, NI DE NADA!

Al contrario, se trata de aprovechar las oportunidades que brinda el avance tecnológico, para poder compartir, evolucionar, avanzar, ...

Hay que recordar que: ***"Ser internauta, no significa aislarse"***

Si solamente te sumerges en el "mundo digital":

- Te desconectas del resto del mundo
- Te desconectas de los demás
- Te desconectas de la vida
- Te desconectas de ti

¡SI SE VIVE SÓLO PARA Y POR EL MUNDO DIGITAL,

SE VIVE AISLAD@, PERDID@, SIN RUMBO, A LA DERIVA!

REFLEXIÓN:

Si pensamos en un@ astronaut@, que está realizando una misión en el espacio, en ningún momento, se desconecta ni de los demás astronautas que lo acompañan, ni de la base situada en la tierra, ni de sí mism@.

Foto nº10: Astronauta en el espacio.

Si quiere permanecer san@ y a salvo, ha de estar en contacto permanente con el exterior, en caso contrario, está perdid@, a la deriva en medio del espacio, con consecuencias totalmente desfavorables para su vida.

Recordemos siempre que, tanto detrás, delante, como al lado de cualquier tecnología, está: "**EL SER HUMANO".**

Por lo tanto, es nuestra responsabilidad hacer un uso adecuado de las tecnologías, porque siempre prevalece: "**EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS".**

Entonces:

¿QUÉ SENTIDO TIENEN LOS AVANCES TECNOLÓGICOS,

SI CADA DÍA SE ESTÁ MÁS CONECTAD@S,

PERO MÁS DISTANTES UN@S DE OTR@S?

¡SI INTERNET NO CONOCE DE FRONTERAS,

NO LAS PONGAS TÚ!

FICHA Nº5

HACIENDO UN PUZZLE

Supongamos que nuestra vida, la representamos como un puzzle, y que cada pieza representa una parte de nuestra vida, una faceta.

A continuación, tenemos un ejemplo:

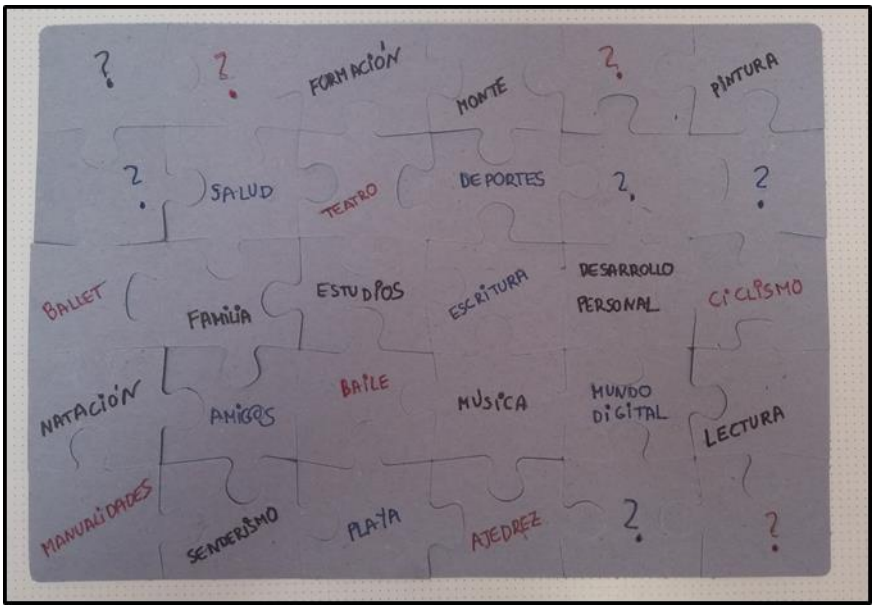

Foto nº11: Ejemplo de un puzzle de la vida.

El “mundo de las tecnologías” o el “mundo digital”, es una pieza que forma parte del puzzle, pero ni mucho menos es todo el puzzle.

Ya vemos que existen más piezas que conforman el puzzle, es decir, hay más facetas en la vida.

Foto nº12: Una pieza del puzzle.

REFLEXIÓN

Si se observa esta fotografía, no se puede decir que tenemos el puzzle completo, al igual que nuestra vida no está completa, si sólo la reducimos al mundo digital.

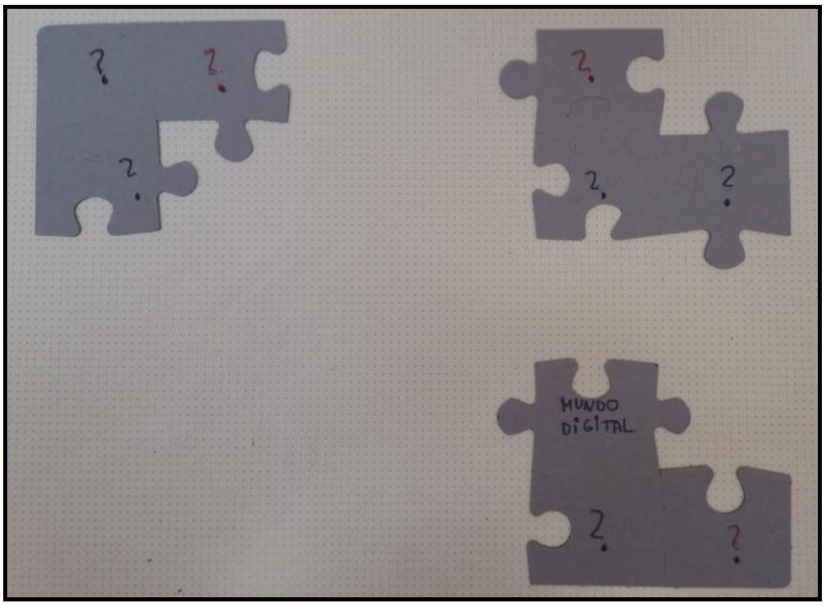

Foto nº13: Ejemplo de un puzzle incompleto.

Si se busca la definición de puzzle, podemos encontrar entre otras la siguiente: *"componer una figura combinando varias piezas"*.

La vida se puede asemejar a un puzzle, formada por múltiples facetas, las cuales, si están presentes de manera equilibrada, nos conduce a un estado de bienestar físico, mental y emocional.

En caso contrario, la vida es incompleta, con vacíos que afectan al bienestar de la persona.

¡ERES TÚ, QUIEN CREAS TU VIDA!

FICHA Nº6

EDUCACIÓN VIAL

Por un momento imaginemos que, en las carreteras no existiese ningún tipo de normas de circulación, sería un caos brutal, con multitud de accidentes a cada momento, pudiendo ocasionar o sufrir daños.

Tod@s tenemos conocimiento que, si nos saltamos un semáforo en rojo, podemos sufrir y/o producir daños muy graves a las personas que estén cruzando en ese momento, dando lugar a un accidente. Y eso está tipificado como una sanción, porque no se ha respetado la seguridad del resto de las personas.

Es por lo que, se ha de tener en cuenta el siguiente concepto:

Educación vial: *"Es el conjunto de acciones, estrategias, pedagogías, legislaciones y políticas referidas al tránsito y las vías públicas, destinadas a promover la seguridad, prevenir siniestros, evitar o minimizar daños y salvar vidas; a través de la adquisición-por parte de los transeúntes-de conocimientos, destrezas, habilidades, hábitos, valores y actitudes desde el preescolar y durante toda la vida"* (Fuente: Wikipedia).

Foto nº14: Señalización-Educación vial.

REFLEXIÓN:

Tomando como base dicha definición, la educación vial está presente en nuestras vidas desde los primeros años de edad.

Y lo mismo ha de suceder cuando *"circulamos por el mundo digital"*, solo cuando actuamos con responsabilidad y seguridad, podemos hacer que todo vaya bien para los demás y para mí mism@.

Al igual que no se puede invadir el carril contrario, porque se ocasiona un accidente con el consiguiente daño, tampoco se puede invadir a nadie, porque siempre prevalece: **EL RESPETO.**

Por eso es fundamental, tener conocimiento sobre educación vial, tanto si somos peatones como cuando llegue el día y seamos conductores.

Hay que recordar siempre que, no solo estamos nosotr@s, también existen los demás, y por esa razón hay que hacer las cosas adecuadamente, con responsabilidad y seguridad.

"NO JUEGUES CON LA VIDA DE NADIE,

NI TAMPOCO LO HAGAS CON LA TUYA"

FICHA Nº7

MATEMÁTICAS

Cuantas veces se piensa que, las matemáticas no tienen relación con las cosas de la vida, pero cuando se indaga, se ve que esta idea no es cierta.

De las muchas relaciones que existen entre las matemáticas y otras ciencias tenemos: la astronomía, la ingeniería, la geología, la física, la química, ...

Y por supuesto, las matemáticas es una herramienta esencial en las TIC.

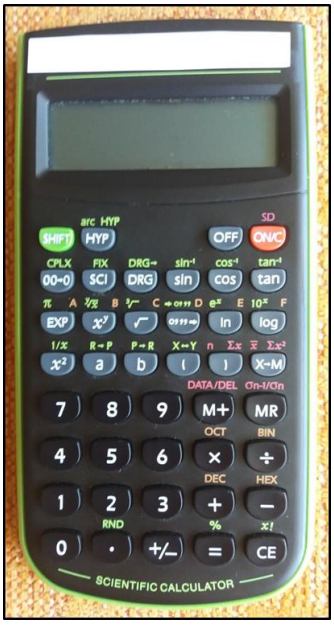

Foto nº15: Números y símbolos matemáticos.

REFLEXIÓN

Si consultamos el significado de conocimiento, hay múltiples definiciones, entre las que podemos encontrar las siguientes:

1. "Facultad del ser humano para comprender por medio de la razón y de la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas".

2. "Hechos o información adquirida por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o practica de un asunto referente a la realidad".

Y las TIC, también forman parte de todo ese gran conjunto llamado conocimiento

Por eso es tan fundamental el conocimiento, el cual nos permite darnos cuenta que, la vida es mucho más, de lo que lo que pensamos, de lo que percibimos y de lo que vivimos.

Así que:

¡NO DEJES QUE TU VIDA, SE REDUZCA A UN CLIP,

EXISTEN ∞ POSIBILIDADES!

El "mundo digital" es una parte del conjunto, pero por supuesto, no es lo único que existe:

El mundo digital es, un subconjunto que **pertenece,** al gran conjunto llamado **Conocimiento.**

¿Por qué reducir todo un conjunto, a un subconjunto?

¡Es como querer tapar el sol, con un solo dedo!

El sol es mucho más, de lo que nosotros vemos, y por tanto, el mundo también lo es.

Tabla nº3: Cosas que suman en la vida.

Conocimiento:	**+**
Responsabilidad:	**+**
Seguridad:	**+**
Respeto:	**+**
Empatía:	**+**

Fuente: Elaboración propia.

"SI QUEREMOS SENTIRNOS BIEN, HAGAMOS COSAS QUE + ,

NUNCA COSAS QUE –"

FICHA Nº8

PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Ante estas fotografías, ¿se puede afirmar que lo que se observa, son árboles?

Foto nº16 y nº17: Árboles.

Seguramente, la respuesta es afirmativa, pero ¿hasta qué punto es del todo cierta?

Si se consulta las definiciones, entre ellas tenemos la siguiente: *"Los árboles están formados por tres partes: la raíz, el tronco y la copa" (Fuente: Wikipedia).*

Con lo cual, se está en lo cierto, si se dice que, en estas imágenes, se observan árboles, a pesar de que no vemos una de las partes: -las raíces-. Aunque no las vemos, sí que existen.

Y, precisamente las raíces son las que, fijan el árbol al suelo.

Estamos viendo que, existe mucho más de los que vemos, mucho más de lo que percibimos.

REFLEXIÓN:

No se puede pensar, que toda la realidad se reduce al mundo digital, porque evidentemente, existe mucho más de lo que vemos y percibimos.

¡SIEMPRE LA REALIDAD, ES MUCHÍSIMO MÁS!

FICHA Nº9

EDUCACIÓN DIGITAL

No se trata de cuestionar si el mundo digital es bueno o es malo, se trata de **cómo y cuánto se usan las tecnologías**, con qué finalidad, con qué objetivo, para qué, ...

La clave está en educar en el mundo de las tecnologías, en la educación digital.

Por un lado, adquiriendo las competencias digitales, pero en el más amplio sentido de la palabra, es decir, que abarque desde los conocimientos técnicos y habilidades, pero también comportamientos y valores, en definitiva, que se integren **aptitudes y actitudes.**

Se trata de tener una actitud responsable, respetuosa, ya que:

- **Quien recibe el mensaje que envías: es una persona.**
- **Quien envía el mensaje: es una persona.**

Por eso, no hagamos a los demás, lo que no queremos que nos hagan a nosotr@s.

Es lo que se conoce como empatía, la cual se define como:

"Sentimiento de identificación con algo o alguien. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos". (Fuente: RAE).

Por tanto, en cada cosa que se hace: **Responsabilidad, Respeto y Empatía.**

¡LA PERSONA, SIEMPRE ES LA PRIORIDAD!

SEMÁFORO DEL MUNDO DIGITAL

Foto nº18: **PELIGRO**

- Si se usa exclusivamente las tecnologías como vía de comunicación, diversión, ...

- Si se accede a contenidos inadecuados, inapropiados, dañinos, nocivos.

- Si hay aislamiento de la familia y las amistades.

Foto nº19: **PRECAUCIÓN**

- Si el mundo digital interfiere en la vida cotidiana (alimentación, sueño, rendimiento escolar, hobby,...)

- Si hay aislamiento de la familia y las amistades.

- Si se está siempre pendiente de las tecnologías.

Foto nº20: **VÍA LIBRE**

- Si se comparte y disfruta de vivencias con la familia y las amistades.

- Si se combinan los estudios y actividades (deportivas, culturales, ...)

- Si se hace un uso responsable y respetuoso de las tecnologías, con los demás y con nosotr@s.

SEÑALES DEL MUNDO DIGITAL

Foto nº21: **STOP**

STOP AL MAL USO
DE LAS TECNOLOGÍAS

Foto nº22: **PELIGRO**

UN MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS,
PERJUDICA A LOS DEMÁS Y A TI MISM@.

Foto nº23: **INMESIDAD DEL MAR**

¡LA VIDA ESTÁ LLENA DE INFINITAS POSIBILIDADES,
DISFRÚTALAS!

Donde existe un ser humano, existe la responsabilidad, el respeto, la libertad, la igualdad, la empatía,...

¡MENTE Y CORAZÓN, EN CADA COSA QUE HAGAS!