USO RESPONSABLE, SEGURO, RACIONAL, CRÍTICO Y SALUDABLE DE LOS DISPOSITIVOS Y HERRAMIENTAS DIGITALES

Las formas de relacionarnos con las nuevas tecnologías han cambiado sustancialmente en los últimos años. Junto a las grandes oportunidades que ofrecen en muchos ámbitos, entre ellos en el de la información y comunicación, su gestión y su uso plantea grandes retos a los que hay que dar respuesta a nivel general y también en el ámbito educativo.
El desarrollo de la competencia digital del profesorado, del alumnado y de las familias conlleva necesariamente la realización de un uso racional, crítico, responsable y sostenible de las herramientas y dispositivos digitales.
La responsabilidad en el uso de la tecnología ha de enfocarse desde distintos ámbitos:

- Seguridad en el uso: gestión de datos de carácter personal, manejo de perfiles y contraseñas, ...
- Racionalidad y responsabilidad en el uso: para los propósitos adecuados, en los tiempos y momentos adecuados, ...
- Salud en el uso: hábitos posturales, ...
- Impacto medioambiental: ahorro energético, reutilización, reacondicionamiento, reciclaje, prolongación de vida útil, ...

Siguiendo la Guía de uso responsable de equipos y dispositivos y de las redes sociales de la Consejería se pueden establecer una serie de pautas de actuación para profesorado, para alumnado y para familias. No obstante, cada centro debiera concretar y contextualizar estas pautas según su propia realidad y circunstancias.

Alumnado

El alumnado debe conocer y tener presentes los siguientes principios, los cuales dividiremos en:

- Uso seguro, responsable y crítico

1. Saber que tienen derecho a la privacidad de su información personal y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por correo electrónico (imágenes, datos, perfiles, números de teléfono...), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos.

2. En los dispositivos de uso común, guardar la privacidad cerrando sesiones y no almacenando datos de carácter personal
3. De la misma manera, entender que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.
4. Autocontrolar el tiempo que están conectados a Internet, ya sea mediante ordenador, tableta, móvil o cualquier otro dispositivo.
5. Ser prudentes y no concertar encuentros con personas que no conocen y que les proponen quedar a solas.
6. Tener respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones, humillaciones y agresiones. (Cyberbullying).
7. No suplantar la identidad de nadie en la red.
8. Aprender a navegar por Internet de forma segura, accediendo solo a contenidos seguros y aptos para su edad.
9. Saber que tienen el deber de pedir ayuda a una persona mayor cuando algo no les guste o lo consideren peligroso para personas de su edad, incluso si no les afecta personalmente, para analizar conjuntamente con el adulto si hay que denunciarlo a las autoridades competentes.

- Uso saludable

10. Cuidar su correcta posición corporal al usar cualquiera de estos dispositivos, sentándose correctamente.

- Uso sostenible

11. Cuidar los dispositivos que utilizan, evitando caídas o el derrame de alimentos o líquidos sobre ellos.
12. Seguir las normas de ahorro energético y prolongación de la vida útil (apagado, gestión de la batería,...).

Familia

La participación y la contribución de la familia es primordial y la podemos concretar en:

- Uso seguro, responsable y crítico

1. Estar al día, en la medida de lo posible, en lo relativo a Internet y las nuevas tecnologías, ya que cuanta más información se tenga sobre estas realidades, mejor podrán ayudar y acompañar a los menores en el buen uso de ellas.
2. Acordar unas normas de uso claras, estableciendo y haciendo cumplir un horario. Es importante que los menores tengan claro lo que pueden y no pueden hacer y sepan sus consecuencias. Se debe marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio.
3. Crear un espíritu crítico sobre la información (suelen dar por veraz la información de RRSS, como Tik Tok) que aparece en la red y explicarles que no todas las webs tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.
4. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el "corta y pega", de modo que sus tareas no se conviertan en plagios de trabajos ya realizados.
5. Fomentar el diálogo sobre hábitos de utilización de las TIC y sus riesgos. Es importante que el menor sienta que cuando le suceda algo extraño o le incomode, podrá decírselo a sus padres sin sentirse culpable.
6. Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales.
7. Tener el ordenador en una zona de uso común, ya que facilitará tanto la supervisión del tiempo de utilización como las situaciones que puedan resultar incómodas para el menor, así´ como la revisión de las webs que visita. Buscar una ubicación en la que la luz sea la adecuada, evitando reflejos.
8. Enseñarles en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y que pueden ser utilizados en su contra.
9. Explicarles que en las redes hay que respetar a los demás, que siempre hay que ser educado.

Uso saludable

10. Cuidar la postura respecto al ordenador, que debe seguir estas pautas:

a. Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
b. La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.
c. El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90º.
d. Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejado, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

Uso sostenible

11. Cuidar el ordenador, tableta, móvil..., evitando riesgos físicos, como derramar alimentos o bebidas sobre ellos, ponerlos en focos de de calor, que sufran golpes, y mantener limpios todos los componentes.
12. Seguir las normas de ahorro energético y prolongación de la vida útil (apagado, gestión de la batería,...).
13. Priorizar, siempre que sea posible, la reutilización y reacondicionamiento de equipos antes de la adquisición de equipos nuevos.

Profesorado

La gestión del profesorado en el uso de la tecnología por los distintos sectores de la comunidad educativa es clave, para lo cual, siguiendo la Guía de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, podemos dar las siguientes pautas:

- Uso seguro, responsable y crítico

1. Controlar el tiempo que el alumnado se conecta a Internet en clase.
2. Fomentar el respeto a otros usuarios, evitando las burlas, difamaciones y agresiones.
3. Enseñar a navegar por Internet de forma segura, accediendo solo a contenidos aptos para su edad.
4. Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las webs tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.
5. Enseñar a utilizar motores de búsqueda y contrastar varias fuentes sobre un mismo campo, evitando el "corta y pega", de modo que las tareas no se conviertan en plagios de trabajos ya realizados.
6. Advertir del derecho a la privacidad de la información personal del alumnado y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red. Hay que tener cuidado con los datos que se comparten tanto en chat, redes sociales o por correo electrónico (imágenes, datos, perfiles, números de teléfono), leyendo atentamente las condiciones de las páginas a las que nos suscribimos
7. De la misma manera, explicar que no se puede publicar información de otra persona sin su consentimiento. Siempre es aconsejable evitar publicar detalles o imágenes privadas.

- Uso saludable

8. Fomentar la utilización de una posición correcta para el cuerpo frente al ordenador, siguiendo estas pautas:

a. Los ojos deben estar situados enfrente, y a una distancia mínima del doble de la diagonal de la pantalla.
b. La espalda recta, y reposada la zona lumbar contra el respaldo de la silla.
c. El ángulo de rodillas y codo ha de ser de 90o.
d. Es conveniente acostumbrar al menor a levantar la vista de la pantalla cada 15 o 20 minutos, fijándola en un punto alejad, y a no permanecer en la misma postura durante más de una hora.

- Uso sostenible

9. Colaborar en el mantenimiento de todos los dispositivos tecnológicos del aula.
10. Seguir las normas de ahorro energético y prolongación de la vida útil (apagado, gestión de la batería,...).
11. Priorizar, siempre que sea posible, la reutilización y reacondicionamiento de equipos antes de la adquisición de equipos nuevos.

Todas estas pautas deben ser contextualizadas y adaptadas a las circunstancias de cada centro educativo y concretamente en cada aula y las características de su alumnado.

La alerta se activa ante el uso de RRSS (Instagram, TIK TOK, Snapchat...) a las que otorgan, tanto alumnado como familias, veracidad casi absoluta. Por ello, es fundamental rastrear el historial de uso del alumnado, y en casa las familias. Es conveniente realizar algunas reuniones/ talleres del buen uso de los dispositivos entre, no solo profesorado y alumnado, sino también respecto a las familias.