# Programa detallado del curso

| | |
|---|---|
| **Título de la actividad de aprendizaje** | **Evitar las amenazas derivadas del uso de las TIC en la vida cotidiana** |
| **Tema** | **Amenaza y salud** |
| **Resumen** | Introducir y explicar los términos básicos relacionados con la salud física y mental de los usuarios de las TIC.<br>Los participantes aprenderán más sobre los riesgos físicos y mentales asociados al uso de las TIC, sobre los efectos, las dolencias y cómo prevenirlos. |
| **Duración** | 240 min (4h) |
| **Grupo de edad** | 30+ |
| **Objetivos de la actividad** | - aprender los conceptos básicos de los tratamientos físicos y mentales<br>- conocer las causas y los efectos relacionados con el tema<br>- conocer los riesgos psicológicos, incluidos los tipos de adicción, los síntomas y la prevención<br>- desarrollar hábitos de uso seguro de los dispositivos electrónicos |
| **Orientación para una correcta realización de las actividades** | |
| **Metodología para la realización de la actividad** | El tema de la salud física es popular entre este público objetivo. Podemos utilizarlo como elemento de base.<br>Se debe hacer gran hincapié en las actividades cotidianas, en los métodos de prevención, en la evaluación de la situación, especialmente en el ámbito de las adicciones - analogías de la adicción.<br>Forma básica de las clases: las clases fijas se imparten en una sala de ordenadores conectada a Internet con un proyector multimedia conectado<br>Otras formas de clases aceptadas: e-learning o blended learning.<br>Tipo de técnica de aprendizaje: aprendizaje entre iguales.<br>Tipo de técnica de aprendizaje: aprendizaje en acción.<br>Se aceptan todas las ayudas visuales (presentaciones, fotos, vídeos...).<br>Un máximo de 12 personas deben participar en el proceso de aprendizaje y todos deben ser apoyados por un segundo formador que proporcionará apoyo individual a los alumnos. |
| **Métodos** | Conferencia, ejercicios, lluvia de ideas, concurso, espectáculo multimedia<br>Trabajo en parejas, trabajo en grupo, debate<br>Método de resolución de problemas |
| **Herramientas y materiales** | - material de formación preparado por el formador<br>- computers / tablets / smartphones, internet connections, projector |

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

| | |
|---|---|
| | - presentación con información clave y gráficos<br>- aplicaciones informáticas |
| **Conocimientos adquiridos durante las clases** | El participante sabe:<br>- amenazas físicas y mentales básicas derivadas del uso prolongado y frecuente de dispositivos electrónicos,<br>- conceptos relacionados con estos riesgos,<br>- medidas que deben adoptarse para contrarrestar estas amenazas,<br>- normas de uso seguro de los dispositivos electrónicos. |
| **Habilidades** | El participante es capaz de:<br>- reconocer las dolencias relacionadas con muchas horas de uso frecuente de dispositivos electrónicos,<br>- evaluar eficazmente las causas y los efectos de estas amenazas,<br>- preparar un espacio seguro para el uso de dispositivos electrónicos. |
| **Proceso** | La tarea del formador es destacar el tema y combinarlo con ejemplos prácticos de la vida cotidiana. El proceso se apoya en una presentación interactiva y fomenta el debate y la participación de los participantes.<br>En la medida de lo posible, la transmisión de conocimientos se combina con la acción práctica. |
| **Sesión 1**<br>**Sesión de apertura**<br>*30 min* | El formador se presenta y da la bienvenida a los participantes.<br>Informa a los participantes sobre los principios, los objetivos de la formación y su relación con los temas anteriores y futuros (si procede). El formador puede establecer objetivos adicionales y el programa del módulo.<br>Otros elementos de motivación son bienvenidos. |
| **Sesión 2**<br>Historia - principales conceptos, tipos de amenazas físicas y mentales relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos<br>*90 min* | El objetivo principal de la sesión es identificar, con un ejemplo sencillo, los riesgos físicos y mentales que pueden afectar a todos.<br>Introducción al tema mediante la presentación de una historia que contenga los principales hilos conductores del tema tratado (perturbación de la salud física y mental del protagonista, derivada del uso frecuente y durante muchas horas de un dispositivo electrónico; ordenador / teléfono), por ejemplo:<br>*"Esta es la historia de Maks, en pocas palabras. Maks es un estudiante, y este es su último año, es el momento de escribir una tesis y defenderse. Pero Maks no piensa en escribir una tesis, tiene que pasar el siguiente nivel en el juego al que se unió hace varios meses ...*<br>*El mes pasado tuvo que acudir a un especialista porque le dolía la cabeza a menudo. Afortunadamente, resultó que era suficiente con cambiar las gafas ...*<br>*En cuanto a las otras dolencias, tienen que esperar. Cuando termine de jugar, se cuidará, volverá al gimnasio y seguramente se le quitarán los dolores de espalda ... los amigos también tienen que esperar, porque está cerca de la final"*<br>Un mensaje apoyado en imágenes / puede ser una presentación / para crear una atmósfera auténtica.<br><u>Desarrollo de la sesión</u><br>Preguntas sobre las amenazas relacionadas con la historia del ejemplo. |

| | |
|---|---|
| | Elaboración de un mapa mental desglosado en amenazas físicas y mentales, basado en un debate sobre las experiencias de los participantes, los ejemplos que han encontrado.<br>Se puede realizar una entrevista/encuesta sobre la salud física, la ergonomía del trabajo, si alguien ha tratado alguna vez la adicción.<br>**Introducir los conceptos de amenazas físicas:**<br>- problemas oculares: CVS (síndrome de la visión por ordenador), síndrome SICCA (síndrome del ojo seco)<br>- enfermedades derivadas de movimientos repetitivos (síndrome del túnel carpiano, pulgar de jugador),<br>- problemas del sistema óseo: dolor, entumecimiento, paresia, degeneración (espalda, cuello, antebrazos, muslos, nalgas).<br>**y adicciones mentales, IAD (Internet Addiction Disoder):**network addiction,<br>- juegos de azar por internet,<br>- ciberrelaciones,<br>- autoviolencia,<br>- desafío (peligrosos desafíos de internet).<br>Un resumen de la información más importante al final de la sesión. |
| **Sesión 3**<br>Continuación de la historia: las causas y los efectos de muchas horas de uso de dispositivos e Internet<br>*60 min* | Plantear una pregunta que introduzca el tema de la sesión:<br>- ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo utilizas dispositivos electrónicos, ordenador / tableta / teléfono?<br>*Llevar a cabo debates con / entre los participantes.*<br>*Dé a los participantes espacio suficiente para que compartan sus experiencias y pensamientos. Apoye el debate en sus grupos y anime a los participantes a ser activos y comprometidos.*<br>Con la ayuda de los participantes en la formación y los formadores, se responderá a la pregunta:<br>- *¿Cuáles son los efectos del uso prolongado y frecuente de dispositivos electrónicos y el uso de la red?*<br>- *¿Cómo se debe cuidar la ergonomía del puesto de trabajo y estudiar?*<br>**Introducción de los conceptos de efectos físicos:**<br>- tensión ocular (astenopía), pérdida de agudeza visual, visión doble (diplopía),<br>- fatiga, dolor de cabeza, somnolencia<br>- dificultades al leer y en la concentración,<br>- síndrome del túnel carpiano, pulgar del jugador,<br>- dolencias del sistema óseo.<br>**Los efectos de la adicción:**<br>- la alienación, las alteraciones del ritmo del día,<br>- irritación, agresión,<br>- radicalización de opiniones y comportamientos,<br>- planes de suicidio,<br>- abandono de los deberes profesionales y familiares,<br>- depresión, culpa, ansiedad, cambios de humor,<br>- estrechamiento de los intereses y posibilidades intelectuales. |

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

| | |
|---|---|
| | Resumen de las cuestiones más importantes relativas a las causas y los efectos de los riesgos físicos y mentales del uso persistente de dispositivos electrónicos, ordenador / tableta / teléfono. |
| **Sesión 4**<br>Continuación de la historia - prevención de amenazas físicas y mentales<br>*60 min* | Plantear una pregunta que introduzca el tema de la sesión:<br>- *¿Conoces a alguien que se haya visto afectado por este tipo de amenazas? ¿Cómo terminó?*<br>- *¿Qué ideas tiene sobre cómo prevenir las amenazas tanto físicas como mentales?*<br>*Lleva a cabo un intercambio constructivo de opiniones. Anote las declaraciones de todos los participantes en la pizarra o en notas adhesivas.*<br>*Dé a los participantes espacio suficiente para compartir sus ideas y pensamientos. Apoye el debate en sus grupos y anime a los participantes a mostrarse activos y comprometidos.*<br>Los principales temas de la sesión que previenen **las amenazas físicas y mentales.**<br>**Amenazas físicas:**<br>- iluminación adecuada (ventanas al norte, luz suave, sin focos, colores tenues)<br>- ubicación adecuada del ordenador (cara a 40-75 cm del monitor),<br>- revestimiento adecuado del monitor - mate, ordenador colocado en paralelo a la ventana, altura adecuada del escritorio, sillas, descansos regulares en el trabajo,<br>- ejercicios oculares regulares (parpadear, mirar a lo lejos) cada 1 hora, unos 5 minutos.<br>**Adicción:**<br>- hay que intentar reducir el tiempo que se pasa en Internet, en el ordenador,<br>- hay que recurrir a actividades de ocio alternativas, por ejemplo, el deporte,<br>- utilizar el apoyo de un psicólogo, especialista.These points must be supported by visualization, photos, film, discussion.<br>El formador que aparece al final de esta sección resume la información más importante sobre el tema Riesgos y salud. |
| **Evaluación/ valoración** | La evaluación del módulo en forma de cuestionario (por ejemplo, en papel o en versión electrónica en Kahoot) incluye al formador (cuestionario1) y a los participantes (cuestionario2). Las herramientas de evaluación y el proceso de evaluación son preparados y llevados a cabo por el organizador de la formación. |
| **Bibliografía, enlaces o recursos** | Enlaces relacionados con el tema que se está tratando. Debe ser actual para el país y la hora actual.<br>- https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/<br>- https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zespol-ciesni-nadgarstka-przyczyny-objawy-i-leczenie,173,n,192<br>- https://digitalreport.wearesocial.com/ - Global Digital Report 2018<br>- http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=52<br>- Online, reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 1, available on the Internet: http://www.youtube.com/watch?v=cZVE2uOtTcw<br>- Online, reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 2, available on the Internet: http://www.youtube.com/watch?v=zHWerpLQsU0<br>- Adicción al teléfono: https://www.youtube.com/watch?v=aqwljSIImHU<br>- Adicción a Internet como expression de una patología social, Piotr Zawada<br>- Adicción al ordenador y a Internet - Panasiuk Katarzyna , Panasiuk Bazyli, |

| | |
|---|---|
| | - ttp://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.desklight-fb7cdc89-3972-4de0-ac3b-3ebc3e524116/c/Katarzyna_Panasiuk__Bazyli_Panasiuk.pdf |
| **Actividades adicionales** | Ejemplos presentados en forma de minipresentación, realización de un debate temático, basado en una cuestión seleccionada, prueba de grupo, elaboración conjunta de un mapa mental que consolide la cuestión. |
| **Mentoría para oyentes** | Sí; el propósito de la tutoría es desarrollar competencias y actitudes para ser sensible a la necesidad de proteger la salud, la conciencia del cumplimiento diario de las normas de uso seguro de los dispositivos electrónicos. |
| **Validación del proceso de enseñanza** | La validación del proceso de aprendizaje es bienvenida siempre que se centre en algunos puntos clave. El método de validación debe estar relacionado con la forma de impartir las clases y debe motivar a los participantes a actuar. |
| **Requisitos especiales para el formador** | Además de los conocimientos sobre el tema de la formación, están indicadas las cualificaciones psicológicas.<br>El formador también debe tener experiencia en el trabajo con adultos, especialmente con adultos poco cualificados. |
| **Elementos innovadores** | Cómo se documenta el programa.<br>Vinculación de la teoría con la práctica.<br>Evaluación electrónica de las actividades. |

Diccionario de términos:

***Aprendizaje entre iguales (peer learning)*** *- Trabajo en grupo de los participantes en la formación, durante el cual tienen la oportunidad de intercambiar información y habilidades, basándose en su propio análisis, sin la forma del libro de texto.*

***Aprendizaje active (action learning)*** *- el trabajo de un grupo de participantes en la formación con diferentes competencias y experiencia, que trabajan en la resolución de un problema real y complejo y al mismo tiempo desarrollan sus habilidades de liderazgo, convirtiéndose al mismo tiempo en un equipo altamente eficaz.*

Erasmus+

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

is better life