



Salud en el estudio virtual

Autor: Luigi Santos

ÍNDICE

CONTENIDO

#3

SALUD EN EL TRABAJO

#4

EDUCACIÓN EN LÍNEA

#11

GLOSARIO

#21

CONTENIDO

Te has puesto a pensar... ¿qué puede hacer una gota de agua? Una gota de agua sola, talvez no mucho, pero si esa gota cae y cae constantemente sobre el mismo lugar, digamos una piedra, con el paso del tiempo, la piedra se irá desgastando, poco a poco, probablemente hasta llegar a abrir un agujero...

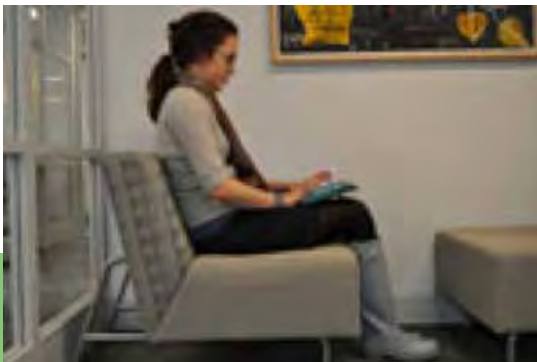
Diego tiene 16 años de edad, es un chico atlético, no es exactamente que practique una disciplina deportiva, pero desde pequeño juega la chamusca de fut con sus compañeros del barrio, sale los fines de semana a correr un par de horas con su perro, todo ese ejercicio le ayuda a mantenerse en forma. Diego y sus amigos de la cuadra se enteraron de la carrera nocturna en la ciudad, los 21K (un medio maratón: 21 kilómetros). Se inscribieron a la carrera, y sin más que un calentamiento antes de la carrera, empezaron a correr. Una hora y media después estaban cruzando la línea de la meta. Extenuados y muertos de cansancio, pero contentos de haber llegado todos juntos. Al día siguiente, no hubo chamusca, Diego y sus amigos sentían el cuerpo muy adolorido, como si el pelotón de corredores les hubiera pasado por encima y decidieron quedarse casi todo el día durmiendo. Al segundo día, después del largo y reparador descanso, ya estaban listos para reanudar la tradicional chamusca vespertina.

A la edad de Diego no hay mayor problema con realizar una actividad física fuerte, porque su cuerpo es joven y se encuentra en su mejor etapa física. Pero... si Diego y sus amigos corrieran los 21K una o dos veces a la semana, sin entrenar, probablemente sufrirían un desgarrar o una lesión muscular. Lo mismo podría sucedernos al no tomar nuestras precauciones al estudiar. Pues el estar varias horas en una misma posición, peor aún, varias horas en una mala posición, puede ser perjudicial para nuestro cuerpo y por lo tanto para nuestra salud. Puede causarnos males y enfermedades físicas en un futuro. Es por eso que es muy importante adquirir buenos hábitos de salud en el trabajo o estudio, desde el inicio.

SALUD EN EL TRABAJO

Un estudio elaborado por Harvard School of Public Health reveló que trabajar con tabletas puede producir dolores de cabeza, de acuerdo a la posición en que se utilice. Lo recomendable es que la tableta esté inclinada: ni totalmente horizontal, ni totalmente vertical. Estas últimas dos posiciones ejercen presión sobre las articulaciones del cuello y los hombros, provocando dolor. Además de recomendar la inclinación de la tableta, también aconsejan que se cambie de posición cada 15 minutos. Las siguientes fotografías muestran algunas ideas. El estudio también sugiere que es preferible un tamaño de tableta superior a las 10" (diez pulgadas).

Para la posición inclinada, puede ser de mucha utilidad una funda especial para tableta.



El equipo puede reemplazarse conforme sea necesario. Si deseamos, dentro de unos años podemos adquirir un modelo más potente de computadora o tableta. Si se descompone, se tiene la posibilidad de repararla, pero... hacer lo mismo con nuestro cuerpo, con nuestros órganos, resulta bastante más complicado. Nuestra columna, nuestros ojos, nuestras manos... nos pertenecen y debemos cuidarlos como nuestros grandes tesoros.

El trabajo constante de oficina o bien dos horas estudiando frente a una pantalla resulta agotador: puede provocar dolor de cabeza, sequedad en los ojos, fatiga, dolor de espalda o cuello. Si decides seguir los consejos de este libro, podrías reducir el dolor y la fatiga considerablemente.

El uso de dispositivos digitales puede empeorar el malestar en las personas con problemas de visión, como el astigmatismo, la hipermetropía y la presbicia. Un estudio de la Universidad de Pennsylvania encontró que los adultos con los lentes de contacto y anteojos recetados son más propensos a experimentar síntomas de la fatiga visual digital.

Consejos para prevenir la fatiga:

- Reduce el brillo: Ajusta el brillo de tu pantalla de acuerdo a la luz del sitio donde te encuentres. Considera cambiar el fondo blanco de tu pantalla por un gris o un celeste-gris.
- Limpia tu pantalla constantemente, en especial si es táctil o touch, muchas veces dejamos marcas de grasa que tenemos en las manos o los dedos.
- Nivela el entorno de la iluminación: Disminúyela si existe una sobrecarga de luz, esto a su vez, te ayudará a disminuir la tensión.
- Mantén una distancia frontal, entre 40 y 60 cms. entre la pantalla y tu rostro.
- Ajusta el tamaño del texto: Si es demasiado pequeño, agrándalo hasta que ocupe un tamaño adecuado.

Factores Internos:

- Parpadea más seguido a manera de mantener lubricados tus ojos.
- Descansa con cierta periodicidad, según cómo te sientas y según la intensidad de tu trabajo, por ejemplo, descansa al menos 2 minutos por cada 20 minutos de trabajo.

Nadie sabe cómo evolucionará la tecnología digital en los próximos años. Es seguro que las tabletas se pondrán aún más de moda, los teléfonos tendrán más aplicaciones, y nuestros ojos pasarán mucho más tiempo mirando pantallas para el trabajo, el estudio y la diversión. Tenemos que aprender a interactuar de forma segura con esta tecnología. Sobre todo, tenemos que desarrollar buenos hábitos para mantener los ojos y el cuerpo sanos.

Si experimentamos tensión en los ojos, también puede deberse a una enfermedad ocular más grave. Exámenes completos de la vista pueden abordar y resolver la tensión del ojo digital, a la vez que identifican si una enfermedad que amenaza la vista está presente.



A continuación, observa detenidamente las tres imágenes que te presentamos.

Imagen #1

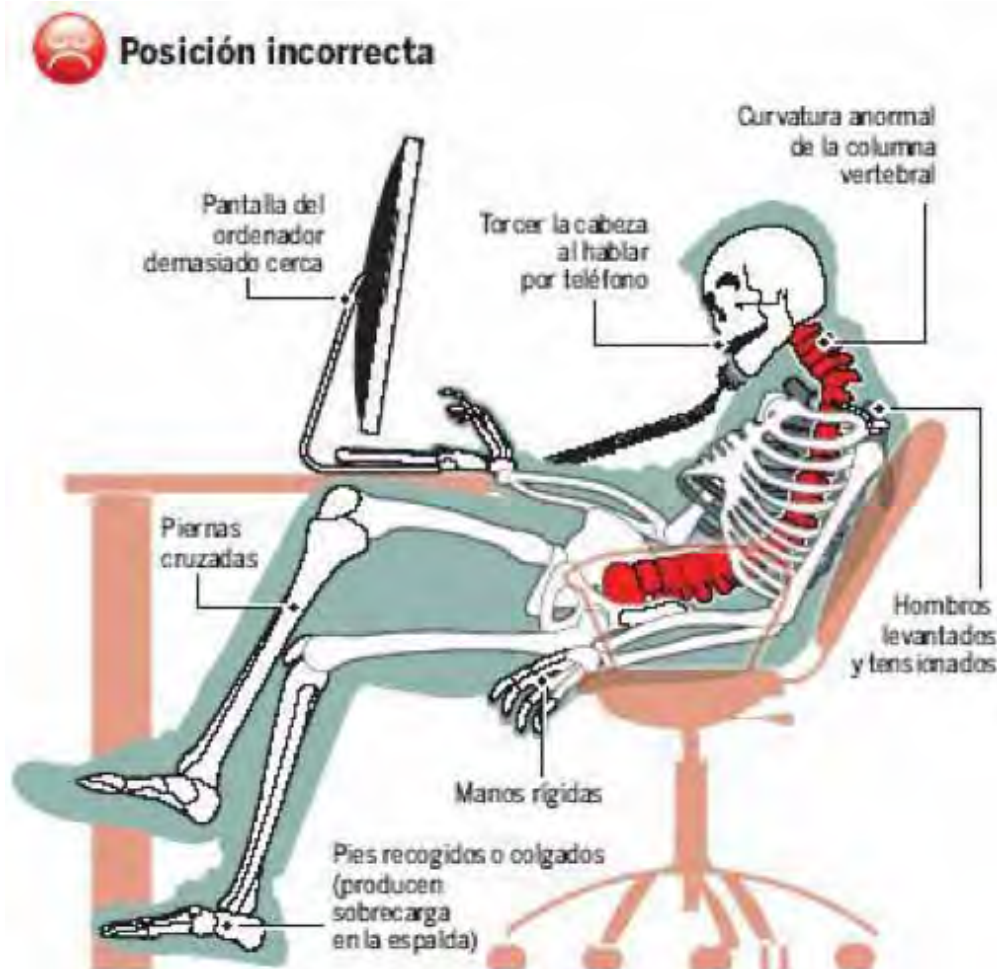


Imagen #2

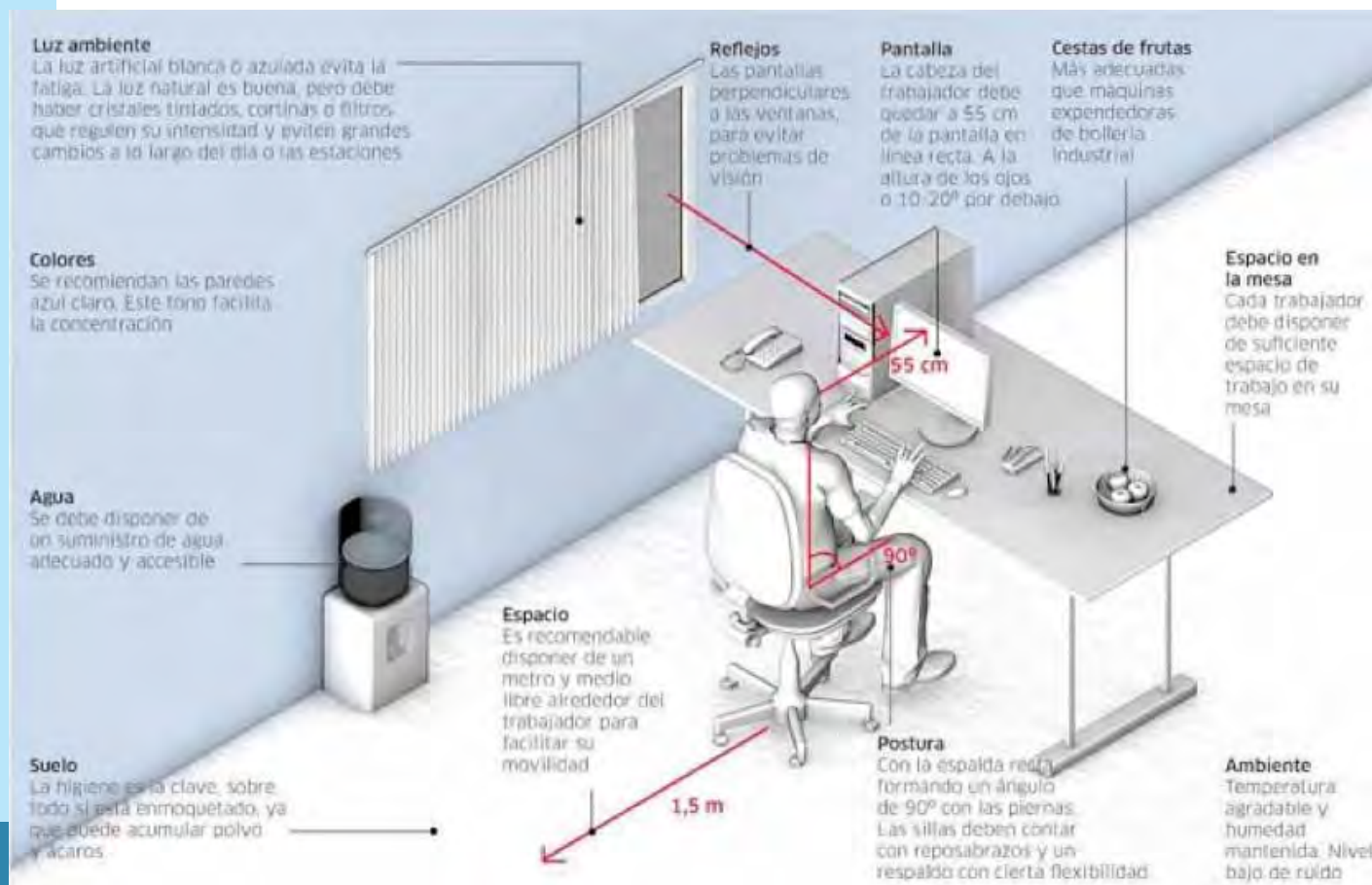
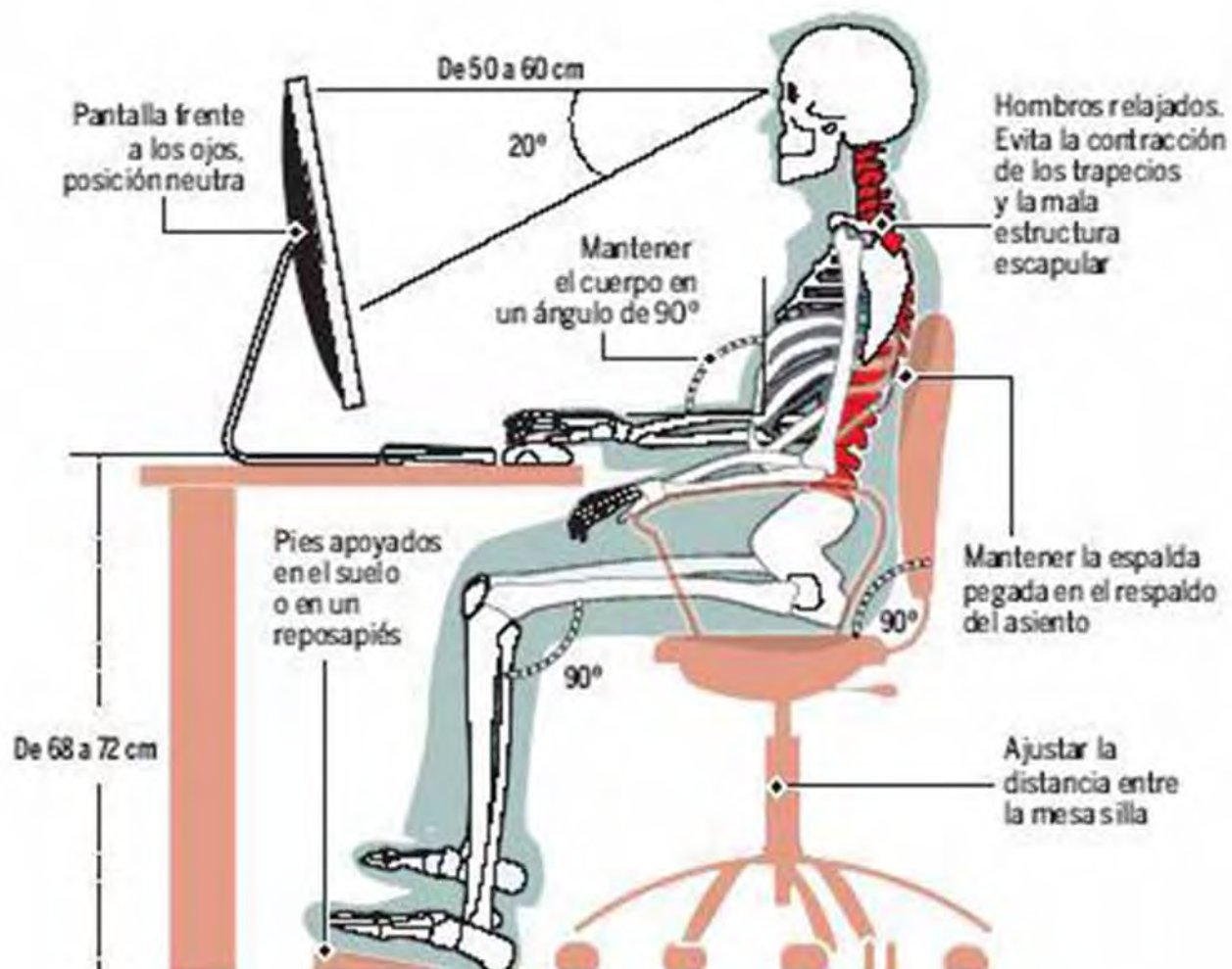


Imagen #3



Una postura incorrecta, de forma constante, puede provocar trastornos y nos hace propensos a sufrir lesiones. Una de las más comunes causas de problemas en las muñecas es el síndrome del túnel carpiano, tendinitis en el flexor de los dedos o tendinitis en el pulgar, debido a la acción de pulsar la pantalla para escribir o jugar utilizando solo los pulgares.

Bueno, ya sabes, ahora eres joven y probablemente no sientas estas molestias o bien si las has tenido, te has recuperado rápido. Pero... toma nota de estas recomendaciones, por el bien de tu salud. Solo un cuerpo tenemos y más vale que lo cuidemos si queremos que dure para una larga vida. Si está en nuestras manos, ¿por qué no aminorar el ritmo de las gotas que caen sobre la piedra, para que el desgaste sea más lento?

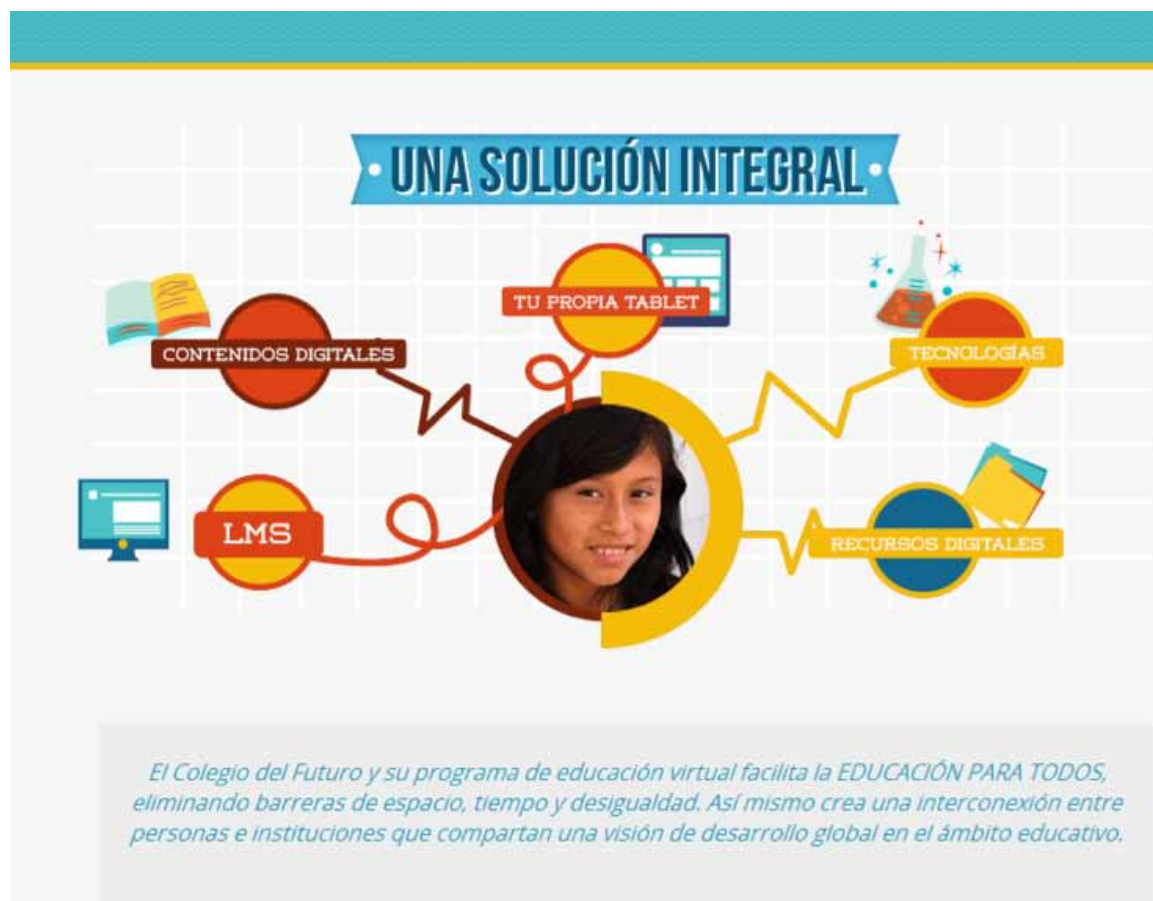


EDUCACIÓN EN LÍNEA

Ana Isabel es una chica de San Martín Jilotepeque, Chimaltenango. Estudió la primaria en la escuela de su aldea y los básicos en un instituto del municipio. Al terminar 3° básico, su mamá cayó en cama con una enfermedad larga y delicada. Ana Isabel decidió dejar por un tiempo los estudios y así ayudar a su mamá con las tareas de la casa y atender a sus hermanos pequeños, que en aquel entonces tenían dos y tres años de edad. Hoy en día ya comienzan la primaria, en la misma escuela donde estudió Ana Isabel, tienen siete y ocho años, respectivamente. Una tarde, mientras Ana Isabel contemplaba un hermoso atardecer, reflexionó: se dio cuenta que su mamá había tenido la oportunidad de estudiar solamente hasta 6° primaria y que ella se había convertido en una mamá para sus hermanitos, logrando alcanzar únicamente el nivel básico. Se propuso darles el mejor ejemplo a sus hermanitos, quería convertirse en su referente, deseaba seguir estudiando y continuar aprendiendo mucho más, de todo un poco, en especial de su materia favorita: Ciencias Naturales.

De pequeña Ana Isabel soñaba en convertirse en una científica y se veía haciendo muchos experimentos en el laboratorio y en el campo. Esa tarde, tomó la decisión de retomar sus estudios y alcanzar su sueño de ser científica. Tenía claro que para llegar a la universidad, debía concluir la secundaria, estudiar un bachillerato en Ciencias era una buena opción, pero había un pequeño problema: Ana Isabel ya tenía casi 20 años de edad y le daba vergüenza reencontrarse con los hermanos pequeños de sus compañeros del instituto y de la aldea, en el mismo grado. Ana Isabel se había caracterizado por ser bastante tímida desde pequeña y no sabía qué hacer. Ahora, Ana Isabel tenía un dilema. Ese mismo viernes Ana Isabel viajó a Chimaltenango para realizar unas compras y se encontró con una publicidad en el tuc-tuc que abordó.

El cartel contenía la siguiente información:



Cuando Ana Isabel leyó el cartel, no estaba muy segura de qué se trataba, qué era eso, en qué consistía ese tipo de educación a distancia, pero algo le decía que ese Colegio del Futuro le ayudaría a resolver su dilema. Después de realizar las compras, entró a un café internet que le quedaba de paso, antes de llegar a la parada del bus, y buscó más información sobre educación en línea y sobre el Colegio del Futuro.

En Wikipedia encontró: ... a la educación en línea también se le conoce con otros nombres, como: e-learning, educación virtual, tele-educación o educación a distancia. Sus principales características son la flexibilidad e interactividad. Está basada en el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, aprovechando al máximo los recursos que ofrece internet.

Entonces pensó...



¡Sí!, estudiar en línea es la solución a mi dilema: podría continuar mis estudios del bachillerato desde mi hogar, sin encontrarme en el mismo salón de clase a los hermanos menores de mis antiguos compañeros. Además me ahorraré largas caminatas hacia el instituto, bajo el ardiente sol del medio día durante el verano, o las constantes lluvias de las tardes de invierno.

Averiguó la dirección del Colegio del Futuro, aprovechó que era temprano y se encontraba cerca y fue directamente al colegio. Ahí le explicaron las ventajas y diferencias de una educación tradicional respecto a la educación en línea. Le orientaron para que tomara una idea clara de cómo sería el sistema de estudios y los retos que enfrentaría.

Ana Isabel descubrió que la educación virtual favorecía algunas competencias y habilidades que les serían de gran utilidad, tanto a nivel personal, como a nivel académico y laboral. Con una educación en línea, los estudiantes desarrollan...

- La responsabilidad por la tarea y el trabajo: nadie te obligará a estudiar, ni te castigarán si no lo haces. Cosecharás lo que sembraste. En la educación en línea avanzas solamente si trabajas, tu progreso dependerá básicamente de tí, del compromiso que tengas contigo mismo y con el curso. La buena calidad con la que presentes los trabajos y las aportaciones individuales o grupales, serán el reflejo de tu éxito educativo.
- El compromiso en todas las actividades de los cursos: cuando trabajes con otros compañeros en línea, cada uno aportará su granito de arena y cumplirá con su parte del trabajo. Con la elaboración de trabajos individuales y grupales aprenderás o reforzarás el valor del compromiso.
- La honestidad contigo y tus profesores: al momento de investigar, demostrarás la transparencia, utilizarás correctamente las herramientas de copiar y pegar, respetando los derechos de autor.

- La perseverancia ante las dificultades que admitirá este tipo de educación, sobre todo al inicio: mientras conoces y te habitúas al nuevo sistema de aprendizaje, tendrás que ser muy perseverante, no desanimarte ante los obstáculos, ser paciente y tener presente que siempre contarás con alguien que te respalde o asesore en el proceso.
- La capacidad de planificación, organización y gestión del tiempo: acostumbrarte a un nuevo tipo de educación supondrá reorganizar tu vida, tus horarios, tus rutinas. Harás una planificación que se adecúe a tu estilo de vida y a tus actividades diarias. En esta planificación, el horario de estudio contará con un tiempo y un espacio preferencial. Será importante que ese tiempo y ese espacio lo respetes y lo aproveches al máximo.
- La comunicación asertiva en las TIC. Estarás en contacto y constante comunicación con otras personas y lo harás de la misma buena manera que lo haces siempre, pero utilizando otros canales de comunicación, las TIC.
- La creatividad y el trabajo en equipo. Los trabajos normalmente no tendrán una estructura rígida, darán mucho espacio para que explores esa vena creativa que llevas dentro. Para que sorprendas a los otros con tus ideas originales y tu pensamiento excesivamente creativo.
- La resolución de conflictos. La vida y su evolución están basadas básicamente en la resolución de conflictos y para ello se te darán las herramientas indispensables. Tú, con tu creatividad y habilidades personales, resolverás cualquier problema que se te presente sin importar cuántas veces te equivoques o cuántos intentos necesites, lo importante es siempre avanzar y no abandonar ni desanimarte en el trayecto. Además, recuerda que no estarás solo en este camino, siempre tendrás personas a tu lado con quienes contar.
- La autoevaluación permanente. Tú serás tu principal evaluador. Tú mismo dirás hasta dónde quieres llegar. Del material que te proporcionen, podrás profundizar tanto como desees.

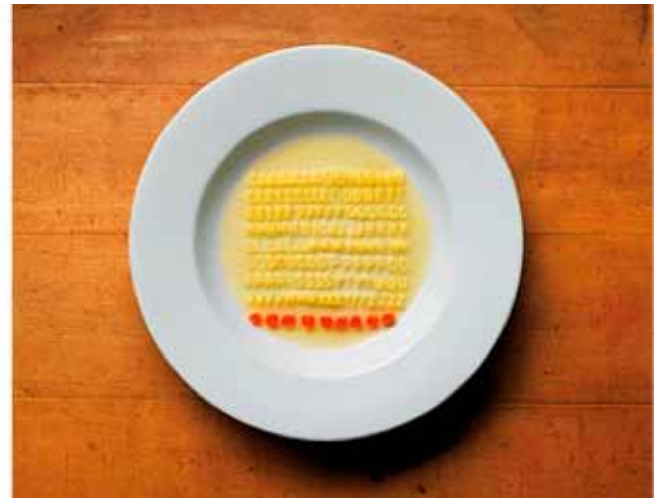
Entre todas estas habilidades y competencias, hay una en particular que enfatizaron en el colegio. Por considerar que tiene relación con todas las demás y ser la que da la forma y estructura a todo el proceso. Por ello, la organización y el orden fue considerada como la base y el principio de todo el resto. Sin ella, sería muy difícil alcanzar el éxito.

Para usos exclusivos de este tema, diremos “orden” para referirnos a la buena apariencia, el que se vea bien nuestro lugar de estudio. Y llamaremos “organización” a la funcionalidad eficiente con la que están dispuestos nuestros objetos. De esta manera, podemos tener un desorden organizado. O bien, un orden desorganizado.

A continuación, un ejemplo muy ilustrativo de estos dos conceptos:



Organización



Orden

El primer sitio que debes tener organizado es tu lugar de estudio. Para organizarlo te daré algunos consejos:

1. Debes eliminar lo innecesario. Todo aquello que te distraiga... ¡fuera!, lo llevas a su lugar o simplemente lo apartas de la vista.
2. Al quedarte solo con lo útil, debes clasificarlo. Esta clasificación la podrías hacer tomando en cuenta distintos criterios:
 - Según la frecuencia con la que utilizas los materiales. Lo que más utilizas debe estar más a la mano.
 - Según la importancia o el grado de utilidad. Lo que es más importante, se recomienda que lo tengas a la vista y cerca, lo otro, puedes clasificarlo en gavetas, cajas o estanterías.
3. Cuando ya tienes ordenado y organizado tu lugar de estudios, mantén la armonía de tu lugar. Evita desorganizar, desordenar o ensuciar; pero si ocurriera, limpia, reorganiza u ordena en seguida.
4. Crea y consolida hábitos de trabajo. Se dice que para crear un hábito, se debe ser constante en la rutina y repetirla durante 21 días seguidos.

Con estos consejos, más las ganas que tienes de aprender, al igual que Ana Isabel, seguro que te irá súper bien en esta nueva experiencia.

La buena organización ayuda a ser productivo, a ser eficaz y eficiente en el trabajo o el estudio. Muchas veces perdemos varias horas de nuestro valioso tiempo buscando un apunte que dejamos en “saber dónde”. Otras veces, llegamos a casa, nos conectamos a internet y hacemos varias visitas antes de comenzar con nuestras tareas: revisamos nuestro Facebook, nuestro correo electrónico, Twitter, Instagram, Pinterest, nuestro otro correo electrónico... y demás redes sociales a las que estamos inscritos. Continuamos con el juego que dejamos a medias por la mañana, vemos un video, y éste nos lleva a otro

que nos llamó la atención, y éste a su vez, a otro más... y así se nos pasa la tarde, navegando por internet y luego no nos alcanza el tiempo para terminar con todo lo que es realmente importante y es NUESTRA RESPONSABILIDAD. Lo mejor es elaborar un horario, donde se clasifiquen las tareas en orden de prioridad. Define cuáles serán las tareas a las que les dedicarás las primeras horas: las principales, como nuestras tareas o investigaciones. No olvides guardar una hora específica para tiempos de alimentación y practicar algún tipo de deporte o actividad física. El ocio también es importante, pero no dejemos que éste le reste tiempo a las demás actividades.

Así como es importante mantener organizado tu lugar de estudio, también es igual de importante la organización de tu horario. Crea tu propio horario, según tus necesidades, intereses y circunstancias. Dale un vistazo al horario que preparó Ana Isabel, te servirá de referencia:

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5:00	¡Buenos días!: arreglo personal				
5:30	Desayuno				
6:15	Acompañar a mis hermanitos a la escuela				
7:30	Revisión de correo, redes sociales, noticias y otros...				
8:30	Limpieza de casa	Hacer la compra de la semana		Tiempo para mí	
10:30	Tareas del cole (descanso 3 min. cada 30 min.)				
12:30	Preparar almuerzo... ¡buen provecho!				
14:00	Ir a mi curso de kaq'chikel	Salir con mis amigas y vecinas Carla y Rebeca	Ir a mi curso de kaq'chikel	Salir con mis amigas y vecinas Carla y Rebeca	Ensayo de marimba
16:00	Siesta		Siesta		Siesta
16:30	Tareas difíciles del cole o estudio (descanso 5 min. cada 25 min.)				
18:30	Ayudar a preparar la cena, luego jugar con mis hermanitos o platicar con mi mamá				
20:00	Tareas fáciles del cole o repasar				
20:30	Lectura... libros que me interesan				
21:00	zzzz... ¡Dulces sueños!				

En general, Ana Isabel readecuó sus tareas cotidianas en donde ayudaba a su mamá e integró sus nuevas actividades como estudiante. Se organizó con su amiga Carla, ya que ella también tiene un hermanito pequeño estudiando en la misma escuela que los suyos, Ana Isabel se encarga de irlos a dejar y Carla de recogerlos.

Ana Isabel, para no quedarse totalmente desocupada, cuando terminó los básicos y ya no logró continuar, decidió inscribirse en clases de kaq'chikel y de marimba. Ahora va en el nivel avanzado de kaq'chikel y ensaya cada viernes con los del grupo de marimba. Al menos un fin de semana al mes tocan en alguna fiesta. Además, se reúne dos días a la semana con sus mejores amigas para salir a pasear, jugar bávsquet, o simplemente platicar... ya es toda una rutina. De haber continuado el bachillerato en el instituto, que es en horario vespertino, se habría visto obligada a dejar las clases de kaq'chikel, los ensayos de marimba y las reuniones con sus amigas. Afortunadamente con esta modalidad, pudo ajustar su horario para continuar en todo.

Si observas detenidamente, Ana Isabel utilizó colores para diferenciar las tareas:

- Azul y celeste para los quehaceres académicos
- Salmón y rosa para las tareas del hogar
- Verdes para indicar los momentos personales

Las tareas más difíciles o el estudio lo dejó para la tarde, cuando ya terminó todos sus compromisos, estará más relajada y se sentirá con mucha energía. Las tareas fáciles, en cambio, las deja para el final del día, pues no le lleva mucho tiempo terminarlás y reconoce que ya está cansada.

Además, señaló los tiempos que descansaría durante las horas de estudio. Tiempos de descanso más largos para las tareas difíciles y tiempos cortos para las tareas normales. Así mismo, períodos de estudio y trabajo más cortos, cuando son tareas difíciles.

Esperamos que estos consejos te ayuden a alcanzar tus metas personales, tanto en el colegio como en los demás aspectos de la vida.



GLOSARIO

- Eficacia: Capacidad para obrar o para conseguir un resultado o propósito determinado.
- Eficiencia: Capacidad para lograr un fin, empleando los mejores medios posibles.
- Flexor: Que dobla o hace que algo se doble, como los músculos flexores de la pierna.
- Hipermetropía: Defecto visual causado por falta de convexidad del cristalino, lo que hace que las imágenes se formen detrás de la retina y sean borrosas.
- Patología: Enfermedad o dolencia.
- Presbicia: Presbicia o vista cansada consiste en la dificultad para ver de cerca, debido a la disminución progresiva e irreversible de la capacidad de acomodación del cristalino, en relación con la edad.
- Síndrome: Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad.
- Síndrome del túnel carpiano: Es una neuropatía (enfermedad del sistema nervioso) que ocurre cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca.
- Sucinta: Breve, conciso y preciso.
- Tendinitis: Inflamación de un tendón.
- Tensión: Estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas que lo estiran
- Vespertina: De la tarde o relativa a ella.

Por: Luigi Santos
Palabras: 3,351
Imágenes: 123rtf
Fuentes:

De Leal, Katia. Del Caos al orden. Apuntes de conferencia 06/11/2012, en Santa Catarina Pinula, Guatemala.

<http://es.wikipedia.org>

http://mx.selecciones.com/contenido/a3831_usa-saludablemente-tu-tablet

<http://www.efesalud.com/noticias/tabletas-uso-saludable/>

<http://www.geteyesmart.org/eyesmart/living-es/uso-de-la-computadora-y-la-fatiga-visual.cfm>

<http://www.hsph.harvard.edu/news/features/ipad-ergonomics-dennerlein/>

<http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-261460.html>

