

USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL



ÍNDICE

OBJETIVOS.....	2
RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO DE LA TECNOLOGÍA.....	2
RIESGOS FÍSICOS Y PROTECCIÓN.....	3
RIESGOS PSICOLÓGICOS Y PROTECCIÓN.....	7
RIESGOS DEL EXTERIOR.....	11
USO MÁS EFICIENTE DE TUS DISPOSITIVOS.....	13
CLAVES PARA UN USO EFICIENTE Y SOSTENIBLE.....	14
NETIQUETA.....	19
NORMAS GENERALES.....	19
NORMAS PARA FOROS Y CORREOS.....	20
NORMAS PARA CHATS.....	22
NETIQUETA JOVEN PARA REDES SOCIALES.....	23

OBJETIVOS

- Conocer los riesgos relacionados con el uso de la tecnología
- Evitar las amenazas para la integridad física y el bienestar psicológico
- Aprender a usar de forma más eficiente los dispositivos tecnológicos
- Exponer las normas generales para la convivencia virtual

RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO DE LA TECNOLOGÍA

La incorporación de ordenadores dispositivos móviles a las actividades cotidianas tanto en tu ámbito académico como en el del ocio conlleva el incremento de ciertos riesgos. La navegación web, el uso del correo electrónico, la gestión de la e-administración, las comunicaciones con familiares, amigos y amigas a través de mensajería instantánea, la participación en redes sociales generales y profesionales, etc. son una pequeña muestra de ese uso intensivo que has incorporado a tus rutinas diarias.

Pero estas herramientas, por su uso excesivo y prolongado, por la repetición de ciertos movimientos de una forma casi automática y por la falta de ergonomía y buenos hábitos posturales son una de las causas principales de consulta médica ajena a procesos naturales.



RIESGOS FÍSICOS Y PROTECCIÓN

RIESGOS FÍSICOS

TENSIÓN MUSCULAR Y LESIONES FÍSICAS ESPECIALMENTE EN ESPALDA Y MANOS

- El **dedo de BlackBerry**: Mensajes, redes sociales, correo electrónico... Sin darte cuenta, pasas horas tecleando en el móvil. Este hábito puede desarrollar sobrecargas en la base del dedo pulgar, lo que a su vez puede derivar en el denominado “dedo de BlackBerry”.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Los smartphones, al disponer de un teclado de pequeñas dimensiones, no están preparados para enviar mensajes largos y de forma constante, pues este uso prolongado lesiona sobre todo el pulgar de forma frecuente. Para trabajar, mejor la tableta, y mejor aún apoyada sobre la mesa para teclear – aunque sea más incómodo.

- **Síndrome del túnel carpiano**
 - El ratón con el que trabajas o juegas en el ordenador puede producir una lesión que hasta la llegada de las nuevas tecnologías sólo se veía en personas mayores. La adopción sostenida de una mala postura con la muñeca puede provocar este síndrome del túnel carpiano, que se manifiesta a través de fuertes dolores en la muñeca y/o en la palma de la mano cuando se lleva mucho tiempo en el ordenador.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Coloca el teclado de manera que los brazos estén en ángulo recto, tus hombros estarán relajados y las muñecas apoyadas.

- **Codo de tenista. Epicondilitis**

- La mala postura en nuestro tiempo de uso de ordenadores puede derivar en el codo de tenista, especialmente causada por un mal uso del ratón. Mantener la posición sostenida de la muñeca levantada hacia arriba puede producir rasgamientos en los extensores de la muñeca.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Ten la espalda bien apoyada en el respaldo, especialmente en la zona lumbar y apoya las muñecas en la mesa

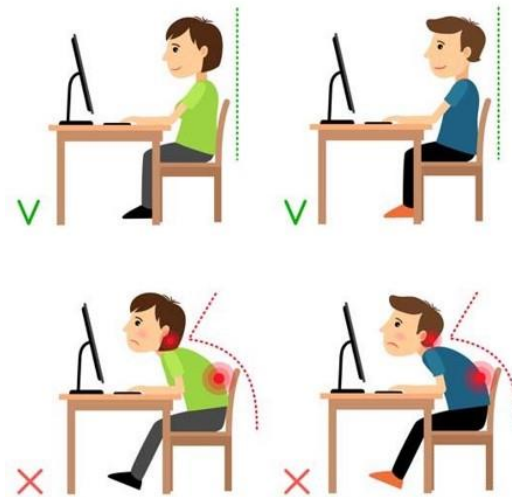
- **Daños cervicales**

- La generalización de los ordenadores portátiles ha hecho aumentar las patologías cervicales. Al poder trabajar en cualquier sitio, falla la ergonomía, y hay más problemas en las cervicales porque la pantalla de los portátiles no está a la altura de los ojos, pero también tendinitis en dedos, muñecas y hombros por adoptar posiciones incorrectas.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Realiza cada día una serie de ejercicios, como de rotación de cuello, muñecas y hombros (para aliviarlos y expulsar la tensión). Mejorará tu postura y evitará malas costumbres que has ido adquiriendo en tu posición frente a la pantalla del ordenador y en la forma de colocarte en el plano de trabajo.

- **Dolores de espalda**

- Muy comunes en las personas que llevan una vida demasiado relacionada con los ordenadores. Los dolores de espalda son causados, por lo general, por la mala posición de la silla en la que te sientas y por un largo tiempo de no ejercitar los músculos de la espalda.



NORMAS POSTURALES BÁSICAS FRENTE AL ORDENADOR



RIESGOS FÍSICOS

NORMAS POSTURALES BÁSICAS FRENTE AL ORDENADOR

- Apoya los pies planos sobre el suelo (o en un reposapiés o plinto ligeramente inclinado), con las rodillas dobladas formando un ángulo de aproximadamente 90 grados o más.
- No subas demasiado el asiento: el asiento debe soportar las piernas sin ejercer una presión excesiva sobre la parte posterior de los muslos.
- Ajusta bien la espalda contra el asiento para que se adapte perfectamente al perfil de la columna vertebral. El ángulo que se forma entre el muslo y el torso debe rondar los 90 grados.
- Extiende las muñecas y las manos casi rectas desde el codo hasta la fila central de teclas del teclado.
- Utiliza mesas de unos 66 cm de alto, ya que resultan más cómodas.
- Sitúa el monitor a una distancia aproximada de 50-65 centímetros en función de su tamaño y de las condiciones visuales.
- Sitúa el monitor y el teclado alineados frente a ti.
- Coloca la parte superior del monitor ligeramente por debajo del nivel de tus ojos e inclina la pantalla en un ángulo de 10-20 grados.
- Utiliza soportes o atriles para los documentos cerca de la pantalla a la misma distancia de visión.

• Estrés visual

- El tiempo que pasas delante de dispositivos electrónicos, como tabletas, teléfonos móviles y libros electrónicos trae como consecuencia el estrés visual, haciendo que los ojos se resequen mucho. Si se está habitualmente muy cerca de la pantalla (tanto del ordenador como de la televisión) se puede desarrollar vista cansada y/o miopía.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Aplícate lágrima artificial, especialmente si necesitas graduación y no la usas, porque relaja los músculos del ojo y hace que trabajen menos de lo que debería. Además, recuerda que se recomienda una separación mínima de 50 centímetros de cualquier tipo de pantalla y una buena iluminación, evitando reflejos y deslumbramientos

- **Obesidad**

- Aunque se pueden desarrollar algunas facultades importantes gracias a las nuevas tecnologías (los videojuegos proporcionan habilidad psicomotriz, aumentan los reflejos, estimulan el razonamiento lógico y la capacidad de decisión, etc.) su principal efecto es que evitan cualquier tipo de actividad física debido a todas esas horas frente a la pantalla y unido a la comida rápida e industrial aumentan la obesidad y, por tanto, el riesgo cardiovascular.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Juega de manera controlada (establece horarios de inicio y fin) y fomenta las actividades al aire libre.

- **Problemas auditivos**

- Derivados del uso inadecuado de los auriculares conectados al teléfono móvil u otros dispositivos. La exposición prolongada y repetida a sonidos a un alto volumen pueden causar pérdidas de audición severas.

⚠ ¿CÓMO EVITARLO? Utiliza auriculares de buena calidad que neutralicen el ruido exterior. Úsalos durante espacios de tiempo breve y a un volumen moderado, de manera que otras personas no oigan lo que tú estás escuchando.

- **Riesgo de atropello o colisión por uso inadecuado de dispositivos móviles mientras se circula por carreteras y espacios públicos.**
 - Usar el móvil mientras caminas por la calle o circulas en tu coche aumenta considerablemente el riesgo de sufrir un accidente.

▲ ¿CÓMO EVITARLO? Antes de empezar a conducir desconecta el teléfono móvil; si caminas por la calle, párate en la acera o siéntate en un banco para atender llamadas o mensajes. Y, recuerda, en los pasos de cebra, semáforos y pasos de tranvías “para, mira, cruza”.

RIESGOS PSICOLÓGICOS Y PROTECCIÓN

El **bienestar mental** también es uno de los aspectos de la salud más amenazado por el mundo tecnológico que te rodea. A los problemas ajenos por intrusión de nuestra intimidad, suplantación, acoso... y a los problemas físicos, con su correspondiente carga emocional y psicológica, se le suman una serie de trastornos con una identidad muy definida.

ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

«La adicción tecnológica se caracteriza por un uso abusivo de las nuevas tecnologías, como el ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales, afectando a todas las áreas de la vida del sujeto.»

Es poco frecuente que una persona reconozca que es adicta a algo, y más si ese algo son cosas tan nuevas y generalizadas como los videojuegos, internet o los teléfonos móviles, entre otros.

SÍNTOMAS

- **Tolerancia:** Necesidad de aumentar el tiempo destinado a usar la tecnología para mantener un nivel adecuado de satisfacción.
- **Abstinencia:** sensación desagradable experimentada cuando no se puede usar la tecnología a uso más frecuente y compulsivo
- **Dependencia:** la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso de la tecnología y, además, se siente mal si no puede hacerlo.

CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS

- **Privación de sueño** (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica tiempos de conexión anormalmente altos.
- **Saltarse comidas o reducción de la ingesta alimentaria**, así como desnutrición como consecuencia del uso prolongado.
- **Alteraciones físicas**, como el cansancio excesivo, así como cefaleas, dolores musculares o de espalda.

CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES

- **Grave deterioro de las relaciones sociales o familiares** a causa de su consumo excesivo o de la incapacidad para controlar la conducta que puede derivar en aislamiento social.
- **Descuidar otras actividades importantes** como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o la propia salud.

CONSECUENCIAS ACADÉMICAS O LABORALES

- **Deterioro del rendimiento académico** o profesional a causa de su consumo excesivo.
- **Perder la noción del tiempo** durante el uso de videojuegos, redes sociales y **mentir** sobre el tiempo que se está conectado o jugando.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- **Incapacidad de dejar de realizar la conducta.**
- Estados de **irritabilidad**, bajo estado de ánimo o sentimientos de vacío cuando se priva del uso.
- **Alteraciones de carácter emocional** asociados a ansiedad, cuando el acceso está restringido por cualquier razón.
- **Conectarse a todas horas**, al llegar a casa, o al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse.

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS FRENTE A LA TECNOADICCIÓN

No se plantea la restricción del acceso a Internet y a los dispositivos móviles, sino la **adquisición de hábitos de uso apropiados**. Aunque la prevención de la adicción se ve dificultada por la desaparición de los límites espacio-temporales en el uso de internet, la accesibilidad desde cualquier dispositivo y su dimensión social, con la evolución en la comunicación y las relaciones interpersonales y en el concepto de privacidad personal.



RIESGOS PSICOLÓGICOS: ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

PATRONES DE ACTUACIÓN FRENTE A LA TECNOADICCIÓN

Estrategias preventivas frente a la Tecnoadicción:

1. Programa el uso de Internet y establece horarios
2. No recurras a internet o a las redes sociales para pasar el tiempo o para superar momentos negativos
3. Evita o controla el uso de los juegos online
4. Apaga o silencia el móvil cuando se realizan otras actividades y evita estar siempre disponible
5. Programa actividades alternativas de ocio, estudio, descanso, alimentación, etc.
6. Fortalece las relaciones sociales
7. Prevención de recaídas: fomenta la autoestima y fortalece las relaciones sociales y el uso del tiempo libre

TECNOESTRÉS

MODALIDADES DE TECNOESTRÉS

- **Tecnoansiedad**
 - La persona experimenta tensión y malestar físico y psicológico por el uso presente o futuro de las TIC, generándole actitudes escépticas respecto a su uso y pensamientos negativos sobre su capacidad para manejarlas que pueden derivar en Tecnofobia.

- **Tecnofatiga**
 - Cansancio y agotamiento mental y cognitivo por el uso excesivo de las TIC. El síndrome de la fatiga informativa se genera por la sobrecarga informativa que sufrimos cuando utilizamos internet. Es un síntoma la falta de competencia para estructurar y asimilar la nueva información derivada del uso de Internet.
- **Tecnoadicción**
 - Uso compulsivo incontrolable de las TIC, durante largos períodos de tiempo y en cualquier lugar. Necesidad de estar al día en los últimos avances tecnológicos y dependencia de la tecnología.

SÍNTOMAS Y EFECTOS DEL TECNOESTRÉS

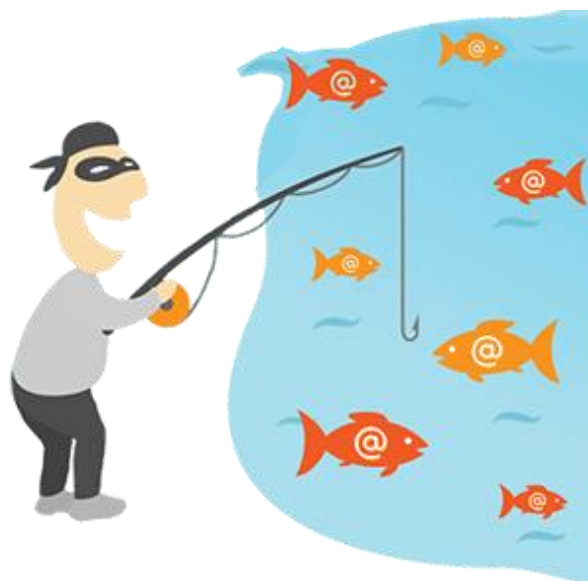
- Actitudes y **sentimientos negativos** hacia las TICs
- **Síntomas fisiológicos:** ahogo, opresión torácica, palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, náuseas, vómitos, trastornos intestinales, sensación de impotencia, insomnio, tensión muscular, temblores, hormigueo, fatiga excesiva, sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos...
- **Síntomas emocionales y psicológicos:** inseguridad, temor, dificultad de concentración, alteraciones en la memoria, dispersión de la atención, disminución de la creatividad y del rendimiento, agobio, hiperactividad, movimientos imprecisos, desorganización, dificultades en la expresión verbal, ansiedad, depresión, fatiga mental, preocupación excesiva, incapacidad para tomar decisiones, desorientación, olvidos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, aumento de la susceptibilidad, del mal humor y de la agresividad, aislamiento social y elusión de las relaciones personales
- **Excesiva dependencia del uso de la tecnología** y necesidad imperiosa de tener acceso a las últimas novedades tecnológicas que salen al mercado.

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS FRENTE AL TECNOESTRÉS
**B RIESGOS PSICOLÓGICOS:
 TECNOESTRÉS**
ESTRATEGIAS PREVENTIVAS FRENTE AL TECNOESTRÉS

- Reduce el tiempo de navegación y de conexión a redes sociales.
- Planifica y prioriza tus tareas, evitando las interrupciones y distracciones y la multitarea.
- Establece pausas y períodos de desconexión digital para garantizarte el descanso físico y mental.
- Evita comer, fumar, hablar por teléfono o malos hábitos posturales cuando trabajas frente al ordenador.
- Intenta que los espacios de trabajo –estables u ocasionales- reúnan las condiciones ergonómicas adecuadas (posición, ventilación, iluminación, temperatura, acústica, etc.).
- Realiza actividades formativas para evitar sentimientos de inseguridad, hostilidad y resistencia a las TIC.
- Desarrolla actitudes personales de asertividad y autoconfianza para mitigar la inseguridad y hostilidad hacia las TIC.
- Realiza algún tipo de deporte o ejercicio, relajación o meditación y reduce el consumo de sustancias excitantes (café, alcohol, tabaco).
- Fomenta el contacto personal directo y evita aislarte.
- Establece unos horarios de uso y evita estar permanentemente conectado.


RIESGOS DEL EXTERIOR

Al amparo del anonimato, la naturaleza del medio, la imprudencia de las personas usuarias... se producen unos hechos que te pueden afectar profundamente. Sexting, dating violence, stalking, grooming, cyberbullying... son términos, por desgracia, cada vez más conocidos.



- **Phishing:** El estafador o estafadora se hace pasar por una persona o empresa de confianza en una aparente comunicación oficial a través del correo electrónico, sistemas de mensajería instantánea, falsas páginas web o ventanas emergentes, entre otros canales.
- **Pharming:** En este caso los o las delincuentes manipulan el software de los servidores o, incluso, el de los propios equipos de las personas usuarias para que el explorador de Internet acceda directamente a una página web falsa.
- **Cybersquatting:** hace referencia a la apropiación u ocupación de dominios. El estafador o estafadora registra un dominio idéntico o confusamente similar al de marcas comerciales, celebridades, grandes empresas o firmas emergentes, con el propósito de extorsionarlas para que lo compren o, simplemente, para desviar el tráfico web a páginas con enlaces patrocinados y generar ingresos por publicidad.
- **Email spoofing:** se trata de un método de suplantación de identidad basado en el envío de correos electrónicos con direcciones falsas de remitentes.
- **Grooming:** engloba la serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto para ganarse la confianza de un menor con el fin de disminuir las inhibiciones del mismo y poder abusar sexualmente de él u obtener material audiovisual de contenido sexual.
- **Cyberbullying:** incluye chantajes, vejaciones, insultos y otros atentados contra la dignidad.
- **Dating violence:** se produce cuando, en una relación de pareja, uno de sus miembros ejerce un control abusivo y agresivo sobre el otro utilizando como medio para comunicarse con la víctima el correo electrónico y las redes sociales. Estas conductas pueden incluir abuso sexual, físico y emocional y verbal.
- **Sexting:** envío de contenido con carácter sexual a través de un dispositivo por la persona protagonista de la imagen o por otra persona. Cuando las imágenes se distribuyen a través de internet la persona que las protagoniza se expone a la humillación, al insulto público y a otros riesgos como Grooming, Cyberbullying y riesgos físicos.
- **Stalking:** incluye la reiteración de llamadas, correos electrónicos, SMS y mensajes a través de redes sociales (Whatsapp, Facebook, X, etc.). El acosador o acosadora insiste en tener contacto con la persona objeto de su obsesión, con menoscabo de la libertad y de la sensación de seguridad de ésta.

CÓMO PROTEGERTE

C RIESGOS DEL EXTERIOR



CÓMO PROTEGERNOS

1. No cliques sobre enlaces sospechosos.
2. Utiliza contraseñas seguras y diferentes para cada uno de tus ámbitos de actividad en internet (cuentas de correo personal, actividades económicas, redes sociales, etc.), cámbialas periódicamente y no las reveles a nadie.
3. No proporciones información confidencial sobre ti a través de ningún canal.
4. Utiliza un único dispositivo para tus transacciones bancarias y comerciales y no introduces datos personales o bancarios si tu navegador no reconoce el certificado de la página web que visitas.
5. Aplica la ecuación: solicitud de datos bancarios + datos personales = fraude.
6. Actualiza el sistema operativo, el navegador y el antivirus.
7. No facilites imágenes propias o de otras personas con contenido sexual.
8. Si eres objeto de acoso o abusos a través de las redes sociales pide ayuda a tus familiares y amigos.
9. Si detectas que una persona de tu entorno sufre algún tipo de violencia a través de las redes, ofrécele tu amistad y tu apoyo y anímale a que pida ayuda.
10. Usa el sentido común en tus comunicaciones a través de internet y reflexiona sobre lo que quieres compartir y con quién quieres compartirlo.

USO MÁS EFICIENTE DE TUS DISPOSITIVOS

¿SABES CÓMO HACER UN USO MÁS EFICIENTE Y CONTRIBUIR A SER MÁS RESPETUOSO CON EL MEDIO AMBIENTE?

En la actualidad, la tecnología tiene un impacto muy visible en el mundo físico. Los materiales mineros utilizados para construir los dispositivos modernos: zinc, hierro, aluminio..., ya provocan deforestación y contaminación del agua. Por no hablar del auténtico «oro negro», el mineral más valioso para las empresas de electrónica: el coltán, que está presente en las baterías y los condensadores de nuestros teléfonos móviles.

⚠ Casi toda la tabla periódica, la llevas en tu bolsillo o mochila

La eliminación de dispositivos tecnológicos también ha empeorado, y se prevé que la basura electrónica mundial supere los 74 millones de toneladas métricas (Mt) en 2030. Los smartphones generaron 146 millones de toneladas de CO₂ en 2022. Se calcula que, tras su fabricación, un teléfono móvil puede generar una media de 8 kg de emisiones por su uso durante su vida útil (entre 2 y 5 años).

Aunque cada vez hay **más concienciación en el cuidado del medio ambiente**, aún queda mucho camino por recorrer en cuanto a usar de forma más eficiente nuestros dispositivos tecnológicos. Tú, como consumidor no tienes ningún poder de decisión sobre la fabricación de tus dispositivos tecnológicos, pero sí puedes **reducir el consumo de energía** de los mismos y asegurarte que se **utilicen de manera sostenible**.



CLAVES PARA UN USO EFICIENTE Y SOSTENIBLE

Aquí te indicamos **algunas recomendaciones para un uso más eficiente y sostenible de tus dispositivos**:

ORDENADORES

UTILIZA LAS FUNCIONES APAGAR, SUSPENDER E HIBERNAR SEGÚN TU ACTIVIDAD

- Es recomendable **apagar el ordenador para pausas largas** de más de una hora (horas de comida, finalización de las clases, fin de semana, viajes, vacaciones, etc.).

- Se recomienda **suspender el ordenador en periodos cortos** que no se utilice el equipo (10-30 minutos). Esta función guarda el trabajo que estaba abierto en ese momento, así como la configuración de la memoria con un bajo consumo energético y permite a su vez reanudar rápidamente el funcionamiento a pleno rendimiento.
- Se recomienda utilizar la **función hibernar** durante periodos largos de inactividad, ya que evita tener que cerrar todos los archivos, apagar, reiniciar y volver a abrir los archivos. Para utilizar esta opción es necesario activarla, pues en las últimas versiones de Windows viene deshabilitada por defecto. En este [enlace](#) te muestra cómo hacerlo
- En los dos últimos casos se recomienda además no dejar los equipos en modo stand-by.

EL MODO DE ESPERA (STAND-BY) CONSUME ENERGÍA

- Muchos equipos que utilizas a diario incorporan pilotos de luz en modo de espera, de modo, que cuando estos aparatos no se están usando siguen consumiendo electricidad (hasta un 15% de la electricidad que emplean en condiciones normales de funcionamiento). Si en tu casa dispones de regletas de enchufes con interruptor incorporado, **apaga el interruptor de la regleta al finalizar**. Así cortarás el suministro energético a todos los aparatos conectados a ésta.

DISMINUIR EL CONSUMO DE TU MONITOR

La pantalla es lo que más energía consume, así que para minimizar ese impacto se aconseja:

- **apagar la pantalla** del monitor al hacer **paradas cortas**, de unos 10 minutos
- **ajustar el brillo** de la pantalla a un nivel medio se ahorra entre un 15-20% de energía. Con el brillo a un nivel bajo, fijado así en muchos portátiles por defecto cuando funcionan con la batería, el ahorro llega hasta el 40%.
- elegir **imágenes con colores oscuros para el fondo de pantalla** del escritorio implica un 25% menos de energía, en promedio, sobre la que requiere una página blanca para desplegarse.

OTROS PERIFÉRICOS

- **Periféricos de entrada** como el ratón y el teclado.

- Estos funcionan con baterías internas o con pilas tienen la opción de apagado. Durante la noche es recomendable apagarlos para que dejen de funcionar y así ahorrar algo de la batería que tenga y las pilas duran algo más.

- **Periféricos de salida:** Además de los relacionados anteriormente, hay diversidad de periféricos de salida como televisores, proyectores de video, ... La configuración del modo ahorro de energía de cada equipo es diferente, por lo que será necesario consultar el manual de uso.

¿Cómo utilizar la **impresora de forma eficiente**? Existen varias medidas:

- Imprimir documentos por las 2 caras, utilizando las funciones de ahorro de tinta, en blanco y negro o en función borrador.
- Agitar el cartucho de tóner cuando empieza a avisar de que se está agotando, ya que se pueden hacer muchas copias aún.
- Apagarla siempre que no esté siendo utilizada y solicitar la configuración de los sistemas de ahorro de energía disponibles.

TELÉFONO MÓVIL

- No dejes tu móvil con el cargador enchufado durante períodos largos de tiempo y evita cargar tu dispositivo mediante un puerto USB, ya que es menos eficiente.
- Desactiva las funciones que no utilices como Wifi, Bluetooth, GPS, etc. puede reducir drásticamente el consumo de batería.
- Las aplicaciones que se ejecutan en segundo plano seguirán consumiendo carga aunque no tengas la aplicación abierta en ese momento. Asegúrate de **cerrar las aplicaciones después de usarlas** y ejecuta las optimizaciones de batería habilitadas por software para poner en reposo las aplicaciones en segundo plano.

- Evalúa qué tipo de actividades realizas más en tu móvil. ¿Son los juegos, los vídeos o el envío de archivos multimedia a través de WhatsApp? Mientras juegas, puedes bajar el brillo de la pantalla, lo que te ayudará a ahorrar energía. Considera la posibilidad de reducir la calidad de los vídeos cuando veas YouTube y, tal vez, haz una desintoxicación ocasional del smartphone.
- Apaga el móvil cuando duermas, usa el **modo avión**. Esta función desactiva todas las conexiones. Evita que tu teléfono busque señal desesperadamente, pero puedes seguir utilizándolo para, por ejemplo, escuchar música o poner el despertador.
- Como consejo extra, puedes optar por un cargador solar para tu móvil. Es la manera más sostenible de darle energía a la batería. Si esa no es tu opción, utiliza **cargadores eficientes** y desconéctalos cuando no los necesites.

ADQUISICIÓN DE EQUIPOS EFICIENTES

En la compra de tus dispositivos, ten en cuenta **criterios de eficiencia energética**. Se recomienda **elegir equipos ajustados a las necesidades de uso**. Por ejemplo, se estima que los portátiles consumen un 50% menos que los ordenadores de sobremesa. También el **etiquetado de los dispositivos** te ofrece información importante a la hora de decidirte por el modelo más ecológico, materiales utilizados en su fabricación (algunos son más contaminantes que otros), su posible reciclaje posterior, etiquetado ambiental (etiqueta Ecolabel, Energy Star, etc.), o saber la política medioambiental del fabricante son ejemplos de esta información.

¿CONOCES LA REGLA DE LAS TRES ERRES?

La regla de las tres R's (**reducir, reciclar y reutilizar**) te puede servir para ahorrar energía y gastos: intenta aplicarla también a este contexto

REDUCIR

Es importante **ser consciente de la energía que consumes**. No basta con desenchufar los dispositivos cuando no los uses también hay que aplicar las medidas anteriores para garantizar la eficiencia energética de tus dispositivos.

RECICLAR

Los dispositivos electrónicos están fabricados con componentes no biodegradables y altamente contaminantes que son perjudiciales para el medio ambiente. Por ello, antes de sustituir tus dispositivos por otros nuevos, **valora si es posible alargar su vida útil. Regálalos o dónalos** a una ONG y **recíclalos** en un punto limpio cuando ya no funcionen. Los Ayuntamientos disponen de **Puntos Limpios o Ecopuntos móviles** donde puedes depositar selectivamente determinados residuos para los que no existen contenedores específicos en las calles (ordenadores, video consolas, teléfonos móviles, pilas y baterías etc.)

REUTILIZAR

El [proyecto sustainablySMART](#), financiado con fondos europeos, se ha basado en conceptos del diseño circular para investigar maneras de prolongar el uso de estos dispositivos. El proyecto se centró en la reutilización y en la posibilidad de aplicar reparaciones o mejoras.

Además, podemos sugerirte algunas utilidades para mantener “vivo” tu teléfono móvil en casa:

- Establecerlo como tu despertador
- Mando a distancia: algunos terminales Android ya llevan esta función pre-instalada en su capa de personalización
- Videovigilancia o hacer las veces de mirilla
- Chromecast alternativo: si es un terminal Android
- Teléfono fijo: con alguna app de llamadas conectándolo de manera permanente a la wifi.

 Hay que lograr reducir nuestra huella de carbono global.

NETIQUETA

La cultura digital está en constante y rápida evolución, y **aprendemos juntos la etiqueta en Internet**. Una correcta netiqueta marca la diferencia entre hacer una persona amiga o una enemiga en la red; por suerte, **existen algunas normas generales**. Sigue leyendo para saber cómo expresar tu punto de vista sin provocar un conflicto en Internet.

*<< Netiquette (de net y etiquette), castellanizado como **netiqueta**, se utiliza para referirse al conjunto de normas de conducta socialmente aceptables en Internet. Es una adaptación de las reglas de etiqueta del mundo real al virtual.*

Aunque normalmente las tendencias de etiqueta han evolucionado hasta llegar a formar incluso parte de las reglas de ciertos sistemas, es bastante común que las reglas de etiqueta se basen en un sistema de “honor”.

NORMAS GENERALES



- **Regla 1:** Nunca olvides que la persona que lee el mensaje es otra persona con sentimientos que pueden ser lastimados.
- **Regla 2:** Adhiérete a los mismos estándares de comportamiento en línea que sigues en la vida real.
- **Regla 3:** Escribir todo en mayúsculas se considera como gritar y, además, dificulta la lectura.
- **Regla 4:** Respeta el tiempo y el ancho de banda de otras personas.
- **Regla 5:** Muestra tu lado bueno mientras te mantengas en línea.
- **Regla 6:** Comparte tus conocimientos con la comunidad.

- **Regla 7:** Ayuda a mantener los debates en un ambiente sano y educativo.
- **Regla 8:** Respeta la privacidad de terceras personas.
- **Regla 9:** No abuses de tu poder o de las ventajas que puedas tener.
- **Regla 10:** Excusa los errores de otros y otras. Comprende los errores de los demás igual que esperas que los demás comprendan los tuyos.

⚠ Resumiendo, hay que ponerse en el lugar de la otra persona siempre que utilicemos la red y pensar que la otra persona no es siempre como tú.

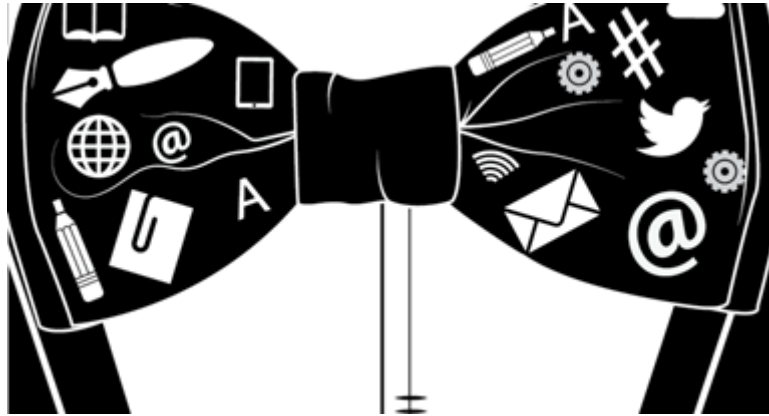
NORMAS PARA FOROS Y CORREOS



- Antes de enviar un mensaje es importante que reflexiones **quién lo debe recibir**, si la información es importante para el grupo, mejor envía un mensaje al foro. Si es para alguien en concreto, es mejor enviar un correo personal.
- Es muy importante que envíes tu mensaje al **foro correcto** según su tema.
- Asegúrate de que el **asunto** del mensaje describa realmente el contenido y sea **breve**.
- Intenta que tu mensaje además de breve sea **entendible**.
- No abuses de los **colores** para el texto de tu mensaje. Si quieres destacar algún texto puede utilizar negrita, cursiva, comillas, etc.
- Cuida el **formato** de tu mensaje. Emplea doble espacio entre párrafos que deben ser cortos.

- Si contestas a un mensaje y cambias el tema asegúrate de cambiar también la **línea de asunto** o, mejor aún, comienza con un nuevo mensaje.
- Si tu respuesta a un mensaje, únicamente interesa al autor o autora, no le contestes en el foro sino envíale un **correo personal**.
- Si citas **parte del mensaje** al que respondes, facilitará a los demás el entendimiento de su contestación.
- No envíes **comentarios**.
- No vuelvas a **preguntar** algo que ya se ha tratado.
- Incluye **suficiente información** cuando envíes una pregunta.
- No esperes recibir una **respuesta inmediata**.
- Si la importancia del mensaje lo justifica es **preferible contestar rápidamente al remitente o a la remitente** para que sepa que has leído el mensaje aunque te responda más adelante.
- Evita la tentación de **saludar** a todas las personas participantes en los foros a menos que se te sugiera hacerlo.
- Si quieres mandar un **mensaje de prueba**, lo mejor es que utilices el correo y te elijas como persona destinataria.
- Se considera una **norma de cortesía** anunciar en el cuerpo del mensaje la inclusión de un archivo adjunto.
- Trata siempre que los **archivos adjuntados** ocupen lo mínimo posible, ya que muchas personas no tienen una conexión rápida. Para esto puedes emplear algún programa de compresión de archivos (Zip). Puedes descargar una versión gratuita en <http://www.winzip.com>
- Evita **adjuntar un archivo** con un formato poco común.

NORMAS PARA CHATS



- Al entrar en el chat envía un **saludo** escueto y correcto.
- Antes de intervenir, **espera unos minutos** para ver qué se está tratando en la charla.
- Al salir envía una **despedida** corta y correcta.
- Cuando envíes un **mensaje**, no esperes a escribirlo completo antes de enviarlo.
- Piensa que otras personas del **grupo** también escriben, por ello debes dejar acabar al resto de participantes.
- No introduzcas **mensajes excesivamente largos**, ni repitas la misma frase.
- Si quieres comunicar un mensaje a una persona concreta, conecta con ella en "**privado**".
- No envíes **mensajes privados** si observas que el destinatario o destinataria está muy atento o atenta al desarrollo de la conversación.
- Cuando te ausentes momentáneamente advierte a los y las participantes que estarás ausente unos minutos. Cuando regreses avisa con un **mensaje breve**.

NETIQUETA JOVEN PARA REDES SOCIALES



-
- ⚠ La Netiqueta Joven para Redes Sociales ofrece pautas para la convivencia online y sirve de referente para el ejercicio de la ciudadanía digital.
-

La Netiqueta Joven para Redes Sociales está pensada por y para adolescentes y jóvenes que disfrutan de su vida online en redes sociales.

-
- ⚠ Según Jorge Flores (director de www.pantallasamigas.net) la Netiqueta tiene como finalidad mejorar la experiencia *online* en estos nuevos entornos de socialización intensiva. Contribuye a mejorar la ciberconvivencia y a evitar conflictos, potencia el sentimiento de pertenencia a la comunidad y de corresponsabilidad, y deviene, en definitiva, en el ejercicio y construcción de la ciudadanía digital activa como garante imprescindible de los derechos y deberes individuales y colectivos.
-

Cuenta con 16 enunciados articulados en tres fines principales:

- **Guardar consideración y respeto por las demás personas.**
 - **Preservar la privacidad ajena.**
 - **Contribuir al buen ambiente de la Red.**
1. **Pide permiso** antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas.
 2. Utiliza las **etiquetas de manera positiva**, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas.
 3. **Mide bien las críticas que publicas**. Expresar tu opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos e ir contra la Ley.
 4. No hay problema en **ignorar solicitudes de amistad**, invitaciones a eventos, grupos, etc.
 5. Evita la denuncia injusta como **SPAM** para no perjudicar a quienes hicieron comentarios correctos.
 6. Usa las opciones de **denuncia** cuando esté justificada la ocasión.
 7. Pregúntate qué **información** de otras personas expones y asegúrate de que no les importa.
 8. Para etiquetar a otras personas debes hacerlo **sin engaño** y asegurarte de que no les molesta que lo hagas.
 9. No puedes publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas **sin tener su permiso**, como regla general.
 10. Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, **pregunta si lo puedes hacer**.
 11. Facilita a los demás el **respeto de tu privacidad e intimidad**. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlas.
 12. Recuerda que escribir todo en **mayúsculas** puede interpretarse como un grito.
 13. Usa los **recursos a tu alcance** (dibujos, símbolos, emoticonos...) para expresarte mejor y evitar malentendidos.
 14. Ante **algo que te molesta**, trata de reaccionar de manera calmada y no violenta.
 15. Dirígete siempre con **respeto**, sobre todo a la vista de terceras personas.
 16. Lee y respeta las **normas de uso** de la Red Social.