

Revista

SUAYED Psicología



AUTOCUIDADO DE LASALUD

**¿REALMENTE TU CELULAR
TE CONECTA?**

**CEREBRO:
CUIDADOS QUE PREVIENEN
SU DETERIORO**

**PRIVACIDAD Y SEGURIDAD
DIGITAL**

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Directora

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga

Secretario General Académico

Dr. Ignacio Peñalosa Castro

Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés

Secretario de Planeación y Cuerpos Colegiados

Dr. Raymundo Montoya Ayala

Secretaria Administrativa

C.P. Reina Isabel Ferrer Trujillo

Coordinación de Educación a Distancia

Coordinadora de Educación a Distancia

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal

Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Biól. Juan Carlos Tovar Gómez

Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Silvia Toledo de León

Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Revista SUAyED Psicología

Directora

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Editora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

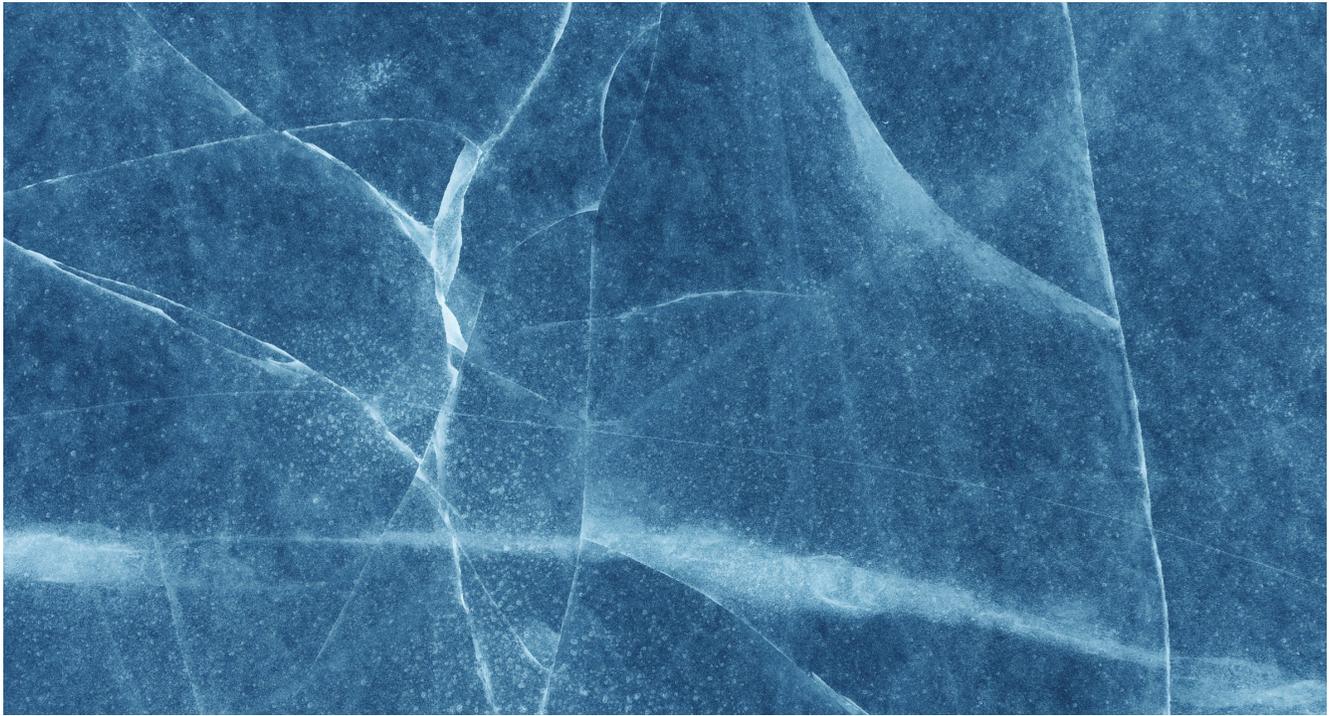
Comité editorial

Lic. Alicia Ivet Flores Elvira

Lic. Edith González Santiago

Edición y Diseño editorial

María Fernanda Vela Corona



D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 5, No. 1, Enero - Junio 2021, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, <https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/>, revista.SUAYED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Dra. Anabel de la Rosa Gómez. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 15 de agosto de 2021.

En esta primera edición del año 2021 se integran diversos aportes para el autocuidado de la salud física y psicológica específicamente en su relación con el uso de la tecnología. El comité editorial tiene la intención de visibilizar la importancia del cuidado personal sobre todo en una época marcada por dificultades económicas, sociales, psicológicas y sobre todo de salud, debido a la pandemia.

En el marco de la Covid 19, los cambios en las actividades personales, de trabajo y de entretenimiento han involucrado nuevas prácticas que no necesariamente son adecuadas para la salud personal, pero que inevitablemente tienen que llevarse a cabo. Los autores participantes en esta edición compartieron diversos enfoques para mejorar estas prácticas relacionadas con la tecnología, desde el autocuidado de la salud, el cuidado de la información personal en el ámbito digital, hasta la mejora de las relaciones interpersonales y el uso del tiempo destinado a los dispositivos digitales.

Las diversas acciones y perspectivas para el autocuidado se manifiestan como una forma de proteger el bienestar integral del ser humano. Con este aporte, esperamos que la presente publicación pueda ser un espacio en el que se fomente el cuidado personal y por ende mejorar la calidad de vida.

Comité Editorial

Índice



08

EL AUTOCUIDADO EN LA SALUD: ¿ES UNA DECISIÓN O UNA OPORTUNIDAD?

Laura Edith Pérez Laborde

Comprendido desde esta compleja red de factores internos y externos, el autocuidado no podría, ni debería, ser considerado como una responsabilidad del individuo.

12

¿REALMENTE TU CELULAR TE CONECTA?

Lorena Alejandra Flores Plata

La elección de aplicaciones que puedan mejorar tu salud física es indispensable. Encuentra la aplicación que te ayude a tener una actividad física que te guste y se adecúe a tu estilo de vida.



16

EL CEREBRO: CUIDADOS QUE PREVIENEN SU DETERIORO

Rosa Margarita Zuvirie Hernández

Los seres humanos hasta ahora no son capaces de modificar o incluso detener el proceso natural de nacer, crecer, desarrollarse y morir, tenemos en nuestras manos la posibilidad de cuidar nuestro sistema nervioso.



21

BUENAS PRÁCTICAS EN LOS ENTORNOS DIGITALES: HABILIDADES SOCIALES Y DE AUTOCUIDADO EN LA VIRTUALIDAD

Oscar Iván Negrete Rodríguez

26

PRIVACIDAD Y SEGURIDAD DIGITAL

Luis Enrique Hernández Zamora

Comprendido desde esta compleja red de factores internos y externos, el autocuidado no podría, ni debería, ser considerado como una responsabilidad del individuo.



Foto: Mohamed Hasan / Pixabay

EL AUTOCUIDADO EN LA SALUD

¿ES UNA DECISIÓN O UNA OPORTUNIDAD?

Laura Edith Pérez Laborde

A partir de 1959, la enfermera Dorothea Orem se enfocó en conceptualizar y explicitar los aspectos que definen la labor de la enfermería y planteó que la asistencia en el cuidado de personas enfermas debía estar acompañada de la enseñanza de auto-cuidado y visibilizó ese aspecto como un objetivo fundamental de la atención enfocada en la salud y no sólo de la enfermería. En 1969, Orem planteó, en su teoría del déficit de autocuidado, la necesidad de que las personas desarrollen competencias para el cuidado de sí mismas ya sea cuando se encuentra enfermas, o bien, para evitar enfermar; con ello, marcó un camino que se distancia de las concepciones biomédicas del proceso salud-enfermedad y hace visible la prevención como un objetivo de las áreas dedicadas a la salud (Prado, González, Gómez y Romero, 2014).

Mucho antes de que la OMS considerara a la salud como un fenómeno psicosocial en 1979, esta enfermera colocó el autocuidado como una acción que debe ser ejecutada desde diferentes actores y frentes, que se concreta, como tal, cuando cada quien hace su parte; se trata, entonces, de profesionales de la salud capaces de transmitir los conocimientos necesarios y acompañar el desarrollo

de habilidades de cuidado a la salud o ante la enfermedad, pero también de personas usando ese conocimiento para asumir responsabilidad sobre el cuidado propio y, finalmente, de un sistema de salud que hace lo que le toca para concretar esas acciones.

En este momento, el concepto de autocuidado se ha considerado fundamental a partir del enfoque hacia la promoción de la salud que se enunció en la Carta de Otawa en 1986 como resultado de los compromisos mundiales hechos desde la OMS ante la Declaración Alma Ata en 1978 respecto a los objetivos de la atención primaria a la salud, los cuales, de acuerdo con Margaret Chan, Directora de la OMS, (2008), apuntan al abordaje de necesidades prioritarias y los factores que determinan la salud. Para dar cumplimiento a dichos objetivos, se ha planteado a la educación para la salud como la estrategia clave porque, a través de ella, se promueven las habilidades y conocimientos que las personas requerimos para tomar decisiones y realizar acciones responsables respecto a la propia salud, es decir desarrollar la capacidad de autocuidado.

Sin embargo, a lo largo del tiempo, se ha comprendido que el autocuidado es una acción compleja mediada

por muchos factores, que no puede enseñarse, ni esperar que sea ejecutada aunque se cuente con la información necesaria y pertinente, tampoco sin ella. Aún cuando una persona tenga la motivación y tome la decisión de cuidarse, es decir, aún con la intención de hacerlo, puede ocurrir que sus acciones resulten en lo opuesto, en un riesgo para su salud, si no cuenta con la información necesaria para realizarla correcta y efectivamente, con las habilidades y los recursos de tiempo, económicos y otros muchos; desde luego, también ocurre lo opuesto.

Al respecto, Tobón (2015) plantea que hay dos tipos de determinantes del autocuidado en salud, los internos o personales (tales como los conocimientos, la percepción, la voluntad, los hábitos, los intereses) y los factores externos como lo serían las creencias que culturalmente se promueven en torno a la salud y las acciones que la protegen, el desarrollo científico y tecnológico que puede mediar u obstaculizar el cuidado, los recursos económicos, los medios físicos respecto al acceso a los servicios de salud, el entorno social y las políticas públicas que influyen tanto en el acceso a la información, la valoración, tanto social como moral, que se hace de ciertas conductas y, por tanto, de lo que se puede considerar aceptable o no para cada persona. Entre estas determinantes externas, Arenas, Jass y Campos (2011) proponen considerar específicamente algunos aspectos sociales como el género, la ocupación, la clase social, la familia, la edad y la experiencia que esas personas han tenido con la enfermedad y la muerte.

En este sentido, el autocuidado tendría que conceptualizarse como un conjunto de factores inter relacionados de forma compleja y multidireccional, es decir, comprenderlo como un proceso más que como una acción; aunque inicialmente fue concebido como un asunto de responsabilidad, habilidad y decisión, actualmente se cuestiona esta visión y se plantea que la posibilidad de que las personas mejoren sus prácticas de cuidado de sí mismas o hacia otras depende de que logren, lo que se ha llamado, agencia de autocuidado (Fernández y Manrique, 2008).

Este proceso de agencia implica, de acuerdo con Gómez (2017), el desarrollo de competencias tales como la auto-observación, la adquisición de marcos referenciales idóneos que permitan interpretar eso, la capacidad para gestionar los servicios, productos, espacios que hagan eficaz el cuidado, habilidades de autocontrol, manejo emocional y de evaluación de los elementos del entorno que representan un riesgo o son protectores.



Foto: Schaferle / Pixabay

Comprendido desde esta compleja red de factores internos y externos, el autocuidado no podría, ni debería, ser considerado como una responsabilidad del individuo, en el sentido de cumplimiento de una obligación que lo coloca en posición de ser irresponsable cuando no se efectúa, sino que tendría que entenderse como una oportunidad que debe construirse intencionalmente por parte del propio individuo, pero mediado-acompañado-guiado, por una comunidad (instituciones, organizaciones y grupos sociales) capaz e interesada en generar los conocimientos y medios que coadyuven en la gestión de dicha oportunidad y colocarla al alcance de quien pueda usarla para atender sus necesidades en salud; entendiendo, además, que cuando las personas no se agencian de su autocuidado, no debería asumirse, reduccionistamente, que es porque no quieren hacerlo.

A manera de conclusión se considera importante reflexionar que el autocuidado, que se plantea como eje en las acciones de promoción de la salud, no puede ser enseñado a otros en un sentido estricto, en términos de informar y entrenar porque, en la agencia de éste, se encuentran implicados el ser y estar de cada persona, no solo el saber y hacer, por tanto, se trata más bien de acompañar para crear, en conjunto, la oportunidad para poder cuidarse mejor.

Referencias Bibliográficas

- Arenas, L., Jasso, J., y Campos, Y. R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975911422960>
- Chan, M. (2008) Regreso a Alma-Ata, Resumen del Informe de la Comisión sobre determinantes sociales de la salud. Recuperado de <https://www.who.int/dg/20080915/es/#:~:text=Hace%2030%20a%C3%B1os%2C%20la%20Declaraci%C3%B3n,sanitarias%20prioritarias%20y%20los%20determinantes>
- Fernandez, A.y Manrique, F. (2008) Agencia de autocuidado. *Revista Salud, Historia Sanidad*. 4(1), 1-9.
- Prado, L. A., González, M., Gómez, N., & Romero, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista médica electrónica*, 36(6), 835-845. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1684-18242014000600004
- Tobón, O. (2015). El Autocuidado Una Habilidad para Vivir. *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 38 - 50. Recuperado a partir de <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>



Vector: Vectorjuice / Freepik

¿REALMENTE TÚ CELULAR TE CONECTA?

Lorena Alejandra Flores Plata

¿Te suena familiar esta situación? ¿Cuántas veces a la semana pierdes la noción del tiempo frente a la pantalla de tu celular? ¿Te ha pasado que terminas de usarlo, te sientes con cansancio y no puedes descansar?

No dormir las 8 horas que recomiendan los expertos, es solo uno de los problemas que puede acarrear el uso excesivo de tu celular y sus aplicaciones. Incluso ahora necesitamos de aplicaciones para casi todo lo que hacemos a diario, por ejemplo, alarmas para dormir, registrar calorías, hacer ejercicio y meditación. Como ya habrás notado las aplicaciones son herramientas muy poderosas para atraer nuestra atención e incluso para modificar la salud o tu posición corporal.

Sin duda, plantearnos en la actualidad una vida sin celular y sus aplicaciones resulta algo extraño, incluso poco creíble. Al respecto de este uso lo importante es identificar riesgos a los que puedes exponerte, para que a partir de esto puedas mantener una relación sana con tu dispositivo. Recuerda que la persona que debe cuidar de ti, eres tú.

La tecnología además de necesaria puede ser muy divertida, te permite estar en conexión con tus amigos, tu familia, tu escuela y con los desarrollos

tecnológicos más novedosos. Sin embargo, cuando ese uso es poco cuidadoso o es excesivo pueden existir problemas de salud, con tu desempeño escolar y tus relaciones personales.

Hacer un uso equilibrado y pausado puede ser un buen comienzo para mejorar esta relación con la tecnología, equilibrando el tiempo que permaneces interactuando en la pantalla con actividad física diaria. Piensa que si tienes un uso prolongado del teléfono deberás interrumpir esta interacción al menos cada hora. La actividad que interrumpa este uso puede ir desde caminar, hasta inscribirse a una



Foto: McKinsey / Rampixel

La elección de aplicaciones que puedan mejorar tu salud física es indispensable. Encuentra la aplicación que te ayude a tener una actividad física que te guste y se adecúe a tu estilo de vida.



actividad formal, ya sea en un gimnasio o con un grupo.

La elección de aplicaciones que puedan mejorar tu salud física es indispensable.

Encuentra la aplicación que te ayude a tener una actividad física que te guste y se adecúe a tu estilo de vida.

Es importante que podamos hacer pausas del uso de nuestras pantallas, no solo para descansar los ojos, brazos, dedos, espalda, sino para darle una pausa a nuestro cerebro. Cuando permanecemos largos periodos de tiempo frente a la pantalla nuestro cerebro modifica su actividad, es decir, está frente a diversos estímulos que lo pueden activar de tal manera,

que al separarnos del dispositivo sea complicado volver a relajarse. Nuestro cerebro está constantemente activado con el uso de las tecnologías, lo cual no favorece que pueda aprender, poner atención o retener las cosas.

Lo anterior también puede generar un tipo de adicción, solo que en esta adicción no está involucrada una sustancia, sino una actividad a estar conectados, navegando y brincando de aplicaciones constantemente. Cuando las personas deciden disminuir estas conductas, se puede presentar ansiedad, ya que esta restricción no es bien recibida por el cerebro que ya se ha acostumbrado a una dinámica de diversos estímulos.



Foto: Teddy / Rawpixel

Puedes establecer retos relacionados con dejar de mirar el celular varias veces al día; intenta también eliminar los sonidos de las notificaciones de chats o aplicaciones que no son urgentes.

Otro riesgo es la distancia que los dispositivos generan con las personas que nos rodean. Inevitablemente el atender el teléfono cuando estamos con otra persona distraerá tu atención de lo que estabas diciendo o haciendo con el otro, lo cual probablemente, con el paso del tiempo, puede alejarte de algún modo de esa persona. El contacto visual y la cercanía con otras personas es también necesario para nuestro bienestar, buscar conversaciones con otras personas, platicar dejando el teléfono de lado totalmente.

Puedes establecer retos relacionados con dejar de mirar el celular varias veces al día; intenta también eliminar los sonidos de las notificaciones de chats o aplicaciones que no son urgentes. Al respecto de esto podrías considerar que, por cada aplicación para entretenimiento, puedas tener alguna otra para mejorar tu salud. Al pensar en una aplicación nueva reflexiona ¿esta aplicación qué beneficio trae para mí?

No todas las aplicaciones tienen un beneficio claro para nuestra salud o bien los beneficios son pocos o solo de entretenimiento. Asimismo, cuando las aplicaciones son solo de entretenimiento encontramos que pasamos el tiempo sujetando el celular de una manera incómoda para nuestras manos, sin cuidar nuestra postura corporal y exponiendo nuestros ojos e incluso modificando la mordida natural de

nuestra boca. Busca ser consciente de estos aspectos y estar en una permanente corrección de estos hábitos.

El tamaño de un teléfono celular ha permitido que podamos llevarlo a todos lados con poca o ninguna dificultad. No es para nada raro llevarlo al sanitario, tenerlo en la mesa durante la comida, al caminar, cruzar la calle e incluso llevarlo a la cama.

Todas estas conductas son de lo más aceptadas, debido a que su incorporación en la vida ha sido muy rápido, no así porque sea la mejor opción. Si bien será complicado tener un lugar asignado para usar el teléfono, lo que sí es viable es identificar lugares en donde no usarlo, tales como el baño, la mesa donde comes y la cama; ya que en estos lugares se dan los procesos más importantes en tu vida y será mejor estar sin distracciones.

Es importante cada cierto tiempo, por ejemplo una vez al mes, hacer una depuración en nuestro teléfono y tener un balance entre las diferentes aplicaciones, dando un mayor peso a las que te benefician (ejercicio, meditación, arte y salud), seguidas de las que te permiten estudiar o trabajar (plataformas educativas, plataformas de reunión, notas, edición de documentos, etcétera) y finalmente las que te ofrecen entretenimiento, socialización y servicios (redes sociales, videos cortos, juegos, citas, comida a domicilio, etcétera). Y en esa misma medida invertir tiempo en ellas.

Vivimos en un mundo donde la tecnología llegó sin reglas, se ha hecho común su uso desmedido, sin importar edad, cuidado de la salud o cuidado en los contenidos. Reflexionar sobre el uso que tienes del celular, de las aplicaciones y hacer ajustes al respecto es una responsabilidad que agradecerás con el paso del tiempo.

Referencias Bibliográficas

Arrivillaga, Ch., Rey L. y Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference?. *Computers in Human Behavior*, (110)

Cho YG (2020). Uso excesivo y problemático de teléfonos inteligentes y mala salud mental en adolescentes. *Revista coreana de medicina familiar* , 41 (2), 73-74.
<https://doi.org/10.4082/kjfm.41.2E>



Foto: Jesse Orrico / Unsplash

EL CEREBRO CUIDADOS QUE PREVIENEN SU DETERIORO

Rosa Margarita Zuviric Hernández

Los seres humanos nacemos con un cerebro que se desarrolla durante la gestación y va revelando sus capacidades y funciones conforme nacemos y crecemos; dotándonos de múltiples habilidades para afrontar los retos del medio ambiente. El cerebro humano controla desde el pequeño movimiento de nuestros dedos de los pies, hasta complejas funciones como la conciencia, que nos da la capacidad no solo de ser conscientes de nuestro espacio físico, sino también de analizar situaciones complejas y poder discriminar de acuerdo a las normas sociales que nos rigen qué es bueno y qué es malo. Pero este maravilloso cerebro al ser una entidad

biológica, sin duda se deteriora y de manera inevitable muere (Glejzer, 2015; Carlson, 2014; Clark, Boutros y Méndez, 2010).

Aunque los seres humanos hasta ahora no son capaces de modificar o incluso detener el proceso natural de nacer, crecer, desarrollarse y morir, tenemos en nuestras manos la posibilidad de cuidar nuestro sistema nervioso, para conocer un poco más esto comencemos por el principio.

En la antigüedad se tenía la idea de que estábamos divididos en dos: con el cerebro pensamos y con el corazón amamos. Sin embargo, ahora sabemos

que somos puro cerebro: somos cerebro cuando amamos, al tener sexo, al sentir y al pensar, al comer, cuando recordamos, al generar nuestras creencias, al regular nuestros estados de ánimo, cuando experimentamos miedos y sueños, el cerebro está involucrado en todo lo que nos hace vivir como seres humanos, y cuando queremos vivir mejor, basta con hacer una introspección para poner en perspectiva nuestra vida (Sousa Dias, 2015).

Pero nuestro cerebro hace mucho por nosotros todos los días, hay cosas que hacemos de forma mecánica y “sin pensar mucho”, por ejemplo cuántas veces hemos manejado camino a casa, pensando en lo que tenemos que hacer al día siguiente, sin considerar que el cerebro se ha encargado de recuperar las habilidades motoras para conducir el vehículo, controla nuestros sistemas sensoriales para ser capaces de ver el camino, escuchar los sonidos de otros autos, sentir el volante con nuestras manos y no solo eso, también recordar exactamente el camino a casa, mientras organiza nuestros pensamientos con la situación que vamos analizando al regresar a casa en coche, y lo maravilloso de esto, es que lo hacemos sin detenernos a pensar en cada paso, simplemente hacemos estas cosas todos los días de forma natural y mecánica, ya que una vez que nuestro cerebro aprende a manejar un vehículo, no tiene que volver a repasarlo.

Ahora bien, las neurociencias como sabemos son el conjunto de ciencias que se dedican a la búsqueda de una respuesta integrada de ¿cómo funciona el cerebro? y recientemente

han comenzado a tener más impacto, puesto que los neurocientíficos se han hecho más presentes divulgando sus conocimientos, a través de las redes sociales, blogs y los contenidos web, logrando así un mayor auge y por lo tanto generando un impacto directo en la presencia social de las neurociencias (Mantilla, 2017).

Esta socialización de las neurociencias ha llevado no solo a que las personas conozcan la importancia del cerebro, sino también que se empiece a abrir un nuevo campo que involucra el cuidado del cerebro.

Para hablar de cuidar nuestro cerebro tenemos que comenzar por saber en qué nos basamos científicamente y esto es la Neurociencia Cognitiva (López, 2012), la cual, se encarga del estudio de los mecanismos biológicos subyacentes a la cognición, con un enfoque específico en los sustratos neurales de los procesos mentales y sus manifestaciones conductuales, es decir, se pregunta cómo las funciones cognitivas son producidas por el sistema nervioso (Bear, Connors, y Paradiso, 2016).

Los seres humanos hasta ahora no son capaces de modificar o incluso detener el proceso natural de nacer, crecer, desarrollarse y morir, tenemos en nuestras manos la posibilidad de cuidar nuestro sistema nervioso.

Por lo tanto, tendríamos que pensar que si nuestro cerebro biológicamente va a comenzar a deteriorarse, es necesario cuidar nuestras cogniciones, del mismo modo en que se cuida el cuerpo.

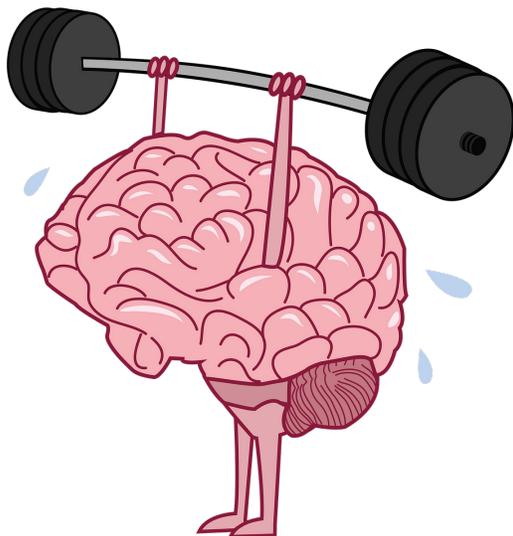
Existen pequeñas acciones que pueden contribuir al cuidado del cerebro.

Por ejemplo, cuando leemos un libro nuevo o cualquier material de lectura que cae en nuestras manos, estimula nuevos aprendizajes, la imaginación, el pensamiento y nuestra memoria.

La escritura, hacer notas, listas de compras o pendientes, cartas, incluso correos electrónicos, nos permite ejercitar nuestras habilidades motoras finas, lo cual, contribuye de manera directa a mantener al cerebro activo.

Otra manera de mantener activo nuestro cerebro es resolviendo crucigramas, sopas de letras, acertijos, problemas matemáticos, dilemas, etc.

Es ampliamente conocido que el arte también contribuye a mantener al cerebro activo, tal es el caso de pintar, esculpir, diseñar, incluso cosas como tejer y bordar, lleva a nuestro cerebro a crear nuevos caminos de aprendizaje y nuevas intercomunicaciones entre las neuronas.



Vector: Anónimo / Pixabay

Los juegos también ayudan a mantener el cerebro en constante actividad, ya que estimulan la observación, la memoria, habilidades motoras finas, la atención; un buen ejemplo de ello es el ajedrez, los juegos de mesa, cartas, domino, entre otros.

Practicar actividades artísticas y culturales, estimulan la socialización de nuestro cerebro, haciendo que libere neurotransmisores como la Dopamina, Serotonina y Endorfinas, los cuales, son conocidos por estar asociados a la felicidad y el placer.

Aprender algo nuevo, ya sea un deporte, un idioma, tocar un instrumento, estimula el aprendizaje y por lo tanto, el establecimiento de nuevas sinápsis que contribuyen a mantener activo el sistema nervioso. Es importante hacer ejercicios que estimulen la atención, la memoria, el pensamiento, la planeación, el razonamiento lógico y matemático.

Conjuntamente, es importante dormir al menos 8 horas diarias, ejercitarse diariamente, tener una dieta balanceada, que incluya alimentos nutritivos, consumir suficiente agua, mantenerse alejado del alcohol y las drogas y sobre todo llevar una vida con poco estrés.

Se sabe que el estrés es el causante y agravante de muchas enfermedades, por lo tanto, aprender a enfrentarlo y manejarlo cotidianamente, nos ayuda a mantener nuestro cerebro saludable y activo.

No es solo el hecho de tener una vida saludable, es mantenerse activo día

con día, haciendo cosas nuevas, aventurándose a diferentes aprendizajes, estimular al cerebro para que genere distintos caminos neurales, que se traducen en nuevas habilidades o en el mejoramiento de las ya adquiridas.

La vida suele ser muy dinámica, por lo tanto, se trata de aprender a sobrellevar los retos cotidianos, en ocasiones las personas consumen mucho tiempo de su vida tratando de superar las metas de otros o cumplir los estándares que les han impuesto. Estresados por problemas en casa, la escuela o el trabajo, parece que hemos olvidado que tenemos una sola vida y con todos esos retos debemos afrontarla y disfrutarla, aprendiendo de cada nueva experiencia y sobre todo reflexionando lo que cada experiencia nos ha dejado.

Nuestro cerebro es maravilloso y está involucrado en todo lo que hacemos, no solo en las cosas negativas sino también en las positivas, y por él tenemos la capacidad de elegir seguir adelante, aprender y sobreponernos a las adversidades y retos de la vida cotidiana, así que no esperes más lee un libro nuevo, aprende algo diferente, convive con otras personas que te permitan crecer y mejorar como individuo, así mantendrás un cerebro saludable.



Referencias Bibliográficas

- Bear, F. M., Connors, W. B. y Paradiso A. M. (2016). Neuroscience. Exploring the brain (4th ed.). China: Wolters Kluwer.
- Carlson, R. (2014). Fisiología de la conducta (11.a ed.). Madrid: Pearson Education.
- Clark, D. Boutros, N. y Méndez, M. (2010). El cerebro y la conducta: Neuroanatomía para psicólogos. México: Manual Moderno.
- Glejzer, C. (2015). Las bases biológicas del aprendizaje (3.a ed.). Buenos Aires: Editorial de la Facultad de Filosofía y Letras.
- López, María Fernanda (2012). Cómo entrenar tu cerebro. Buenos Aires: Ediciones B.



Foto: Robina Weemeijer / Unsplash

Mantilla, J.M. (2017). Autoayuda Cerebral y Nuevas Gramáticas del Bienestar. Cuidar el cerebro para una vida cerebral Saludable. Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social, 17 (1), 97-115. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=537/53749962006>

Sousa Dias, Gisele (2015, 12 de abril). Cerebro al gym: los científicos enseñan cómo entrenarlo para vivir mejor . Clarín: Sociedad, 50-51.

Society for Neuroscience (2008) Brain Facts in Spanish. Apuntes sobre el cerebro y el sistema nervioso. Society for Neuroscience Washington, DC. USA. Impreso y empastado en la Universidad Veracruzana, Xalapa, Ver., México Versión en español de la Sexta Edición. www.sfn.org

BUENAS PRÁCTICAS EN LAS INTERACCIONES EN ENTORNOS DIGITALES

HABILIDADES SOCIALES Y DE AUTOCUIDADO EN LA VIRTUALIDAD

Oscar Iván Negrete Rodríguez

A lo largo de la historia se han presentado múltiples cambios en las formas de interacción que establece el ser humano con su entorno y con sus pares; sin embargo, estas interacciones preservan una forma de afectación recíproca que ha dado pauta a que se afirme que las personas construyen las ciudades y luego las ciudades construyen a las personas, determinando con esto, su manera de pensar, sentir y actuar (Corraliza, 2000). Así, las ciudades se convierten en un universo que ilustra la situación social actual, en donde se le observa como escaparate de luces y sombras como la define Corraliza (op.cit.), representando un abanico de oportunidades, aún cuando el espacio urbano tiene tres rasgos en su organización, que son: la explosión demográfica, la heterogeneidad y el anonimato en las relaciones sociales. Ahora bien, consideremos que en la actualidad la interacción ha pasado de los entornos físicos a los entornos digitales, por lo cual, si recuperamos la afirmación de Corraliza, podríamos decir que la humanidad construyó los ecosistemas digitales y son ahora los ecosistemas digitales los que construyen a la humanidad.

De esta forma, las características y cambios en los ecosistemas digitales han tenido un impacto sobre la manera en que las personas se relacionan entre sí y los diversos tipos de prácticas que llevan a cabo en estos escenarios: cómo las personas actúan, trabajan, se comunican, aprenden, se divierten, compran, venden, aman, odian; esto delimitado por las innovaciones en tres áreas principalmente: ciencia, tecnología y demandas sociales (Herrera- Batista, 2009).

Siguiendo esta misma línea, dado que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) median o tienen un papel protagónico en un considerable número de las actividades que forman parte de la vida cotidiana, se ha propuesto que hoy en día lo digital es un ambiente natural de la vida social. Tal es la importancia de las TIC en la vida actual que Paquienséguy (2017) afirma que surgió el homo-digitalus.

En este escenario observamos como los ecosistemas digitales se posicionan como un nuevo lugar de socialización en el cual las personas, como ya mencionamos, realizan diversas actividades pues se comunican, comparten, aprenden, ven y escuchan,



entre otras tantas actividades que son posibles llevar a cabo en estos escenarios (Morduchowics, 2008). Uno de los principales ecosistemas digitales en los que se desarrollan diversas interacciones entre las personas son las redes sociales por internet o redes sociales virtuales, que se pueden definir como un espacio digital que permite la interacción a partir de intercambios diversos entre los usuarios de la red (Sánchez y Arrollo-Cañada, 2016). De tal modo, las redes sociales brindan la posibilidad de diversas dinámicas que se rigen por múltiples códigos de interacción, colaboración y cooperación entre sus usuarios (López, 2013).

Dentro de las diversas actividades que pueden desarrollarse en las redes sociales podemos mencionar las siguientes:

1. Comunicarse con familiares o amigos
2. Seguir y opinar sobre cultura, entretenimiento y deportes
3. Seguir y opinar sobre las últimas noticias
4. Conocer o relacionarse con personas desconocidas
5. Seguir ofertas comerciales de productos en general
6. Ubicar geográficamente productos o servicios
7. Realizar actividades empresariales
8. Vender productos o servicios
9. Buscar empleo

Sin embargo, no todo lo que se puede hacer en las redes sociales es positivo, también nos encontramos con prácticas

e historias negativas. Encontramos diversas investigaciones que dan cuenta de la discriminación, violencia, amenazas a la privacidad, riesgos psicológicos, ciberbullying, sextorsión, grooming y geolocalización (Pacho y Díez; 2002; Bernad, 2011; Calvo, 2012; Moretón, 2012; Alonso y McCabe, 2013), estas prácticas dan cuenta del mal uso que se puede hacer de los ecosistemas digitales.

Ante estas prácticas negativas, en las cuales puede verse involucrado cualquier usuario de la red cobra sentido el aludir al concepto de buenas prácticas y aplicarlo a la interacción que se lleva a cabo en los ecosistemas digitales. De acuerdo con Fernández-Ballesteros, et. al. se puede afirmar que las buenas prácticas son aquel conjunto de acciones o comportamientos que cumplen con cierta calidad y permiten asegurar un resultado positivo.

Este concepto a su vez se puede articular con el de habilidad social, pero considerando las situaciones de interacción social que se encuentran mediadas por las TIC y particularmente aquellas situadas en ecosistemas digitales. Caballo (2015) al considerar las habilidades sociales señala que la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

A partir de esta definición es posible plantear que la planeación de nuestro comportamiento en las distintas interacciones que se pueden establecer en los ecosistemas digitales conviene reflexionar sobre los probables riesgos que pueden enfrentarse, tratando en la medida de lo posible de anticipar (predecir) cuál será la forma en que las personas que lean, vean o escuchan algo que se comparta en las redes sociales y considerando esas reacciones se tome la decisión que tenga la menor probabilidad de conflicto.

En este sentido es importante considerar en todo momento los aspectos culturales de los internautas con los cuales se establece alguna interacción, pues como señala Hall (2003) las personas en todo momento se encuentran influidos por los aspectos culturales y es esta la que en mayor o menor medida define la percepción que tendrá del mundo, así como de las distintas experiencias a las que se enfrente. De tal modo, la forma en que reaccionen a algo no está sólo en función de las características de la situación o fenómeno que observan sino de la forma en que lo perciben y evalúan.

Finalmente, a partir de lo que postulan Velázquez, et. al. (2013) se puede concluir que el comportamiento social responsable y por ende las habilidades de interacción social también se ejercen en los ecosistemas digitales.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, I. y McCabe, A. (2013). Ideological Stances in Internet Users' Discursive Construction of Immigration, Race and Racism: An Online Newspaper Case Study. En: M. Martínez (Ed). Discourses on Immigration in Times of Economic Crisis: A Critical Perspective, Cambridge scholars publishing 59-85 Disponible en:
<http://ldei.ugr.es/javiergarcia/wp-content/uploads/2013/06/MartinezLirola2013Publicidad.pdf>
- Bernand, E. (2011). Utilización incorrecta de la imagen de la mujer en los social media, nuevos formatos publicitarios. Actas II Congreso Internacional Sociedad Digital: Espacios para la interactividad y la inmersión. 2, 716-732.
- Calvo, B. (2012). La masacre racista en Noruega y la difusión del odio racial en internet. Almenara: revista extremeña de ciencias sociales. Disponible en:
<https://sites.google.com/site/almenararevistasociologia/home/almenara-no-4---primer-semester-2012/articulos-de-investigacion-almenara-no-4lamasacreracistaennoruegayladifusiondelodioracialeninternet>
- Corraliza, R. (2000). Vida urbana y experiencia social: variedad, cohesión y medio ambiente. Boletín 15; <http://habitat.aq.upm.es/boletin/n15/ajcor.html>
- Fernández-Ballesteros, R., Márquez, M., Vizcarro, C. & Zamarrón, M. (2011). Buenas prácticas y competencias en evaluación psicológica. El Sistema Interactivo Multimedia de Aprendizaje del Proceso de Evaluación. Pirámide.
- Hall, E. (2003). La dimensión oculta. Siglo XXI.

- Herrera-Batista, M. (2009). Disponibilidad, uso y apropiación de las tecnologías por estudiantes universitarios en México: Perspectivas para una incorporación innovadora. *Revista Iberoamericana de Educación*.48 (6), 1-9.
- López, M. (2013). *Aprendizaje, competencias y TIC*. Pearson.
- Moretón, A. (2012). El «ciberodio», la nueva cara del mensaje de odio: entre la cibercriminalidad y la libertad de expresión. *Revista Jurídica de Castilla y León*. 27.
- Murdochowicz, R. (2008). *Introducción. Los jóvenes y las pantallas: Nuevas formas de sociabilidad*. Barcelona
- Pacho, M. y Diéz, E. (2002). Violencia y sexismo en internet. *Educando en la sociedad digital: ética mediática y cultura de paz*. 1, 621-626.
- Paraquienséguy, F. (2017). ¿Aprender en la era digital? Una declaración sobre las competencias del usuario desde el punto de vista de las ciencias de la comunicación. En: C. Rama y M. Chan (Ed). *Futuro de los sistemas y ambientes educativos mediados por las TIC*. Universidad de Guadalajara.
- Velázquez, M; López, S. y Arellano, A. (2013). *Sexting: La sexualidad responsable también debe ejercerse en las redes sociales*. Santiago de Chile: XXIX Congreso Latinoamericano de Sociología.



PRIVACIDAD Y SEGURIDAD DIGITAL

Luis Enrique Hernández Zamora

La pandemia vino a acelerar la adopción de la tecnología y la penetración de Internet con la intención de mantener actividades cotidianas como el trabajo y la educación.

Foto: Neonbrand / Unsplash



Foto: Pickawood / Unsplash

Los nacidos el siglo pasado tenemos claro que hubo tiempos en los que no necesitábamos estar pendientes de un pequeño dispositivo electrónico para poder integrarnos a la comunidad, hoy, sin embargo, ya hay existe una generación hiper dependiente de un dispositivo electrónico conectado a Internet. La pandemia vino a acelerar la adopción de las tecnología y la penetración de Internet con la intención de mantener actividades cotidianas como el trabajo y la educación.

La pandemia pasará y podremos volver a las actividades sociales sin un gran riesgo en algún punto, lo cierto es que habrá cosas que no darán vuelta atrás. Si bien el uso de las nuevas tecnologías era ya una herramienta importante en muchas actividades, ésta pandemia nos abrió de golpe la entrada a múltiples plataformas y dispositivos que se quedarán como una alternativa viable, en algunos casos necesaria, para mejorar el proceso de aprendizaje o de

trabajo a distancia, sin embargo, este empujón hacia una vida completamente digital nos pone en peligro cuando no tomamos en cuenta los riesgos que existen en la vida digital, como los problemas de privacidad.

Durante los últimos días de enero de este 2021 se presentó en redes sociales una revuelta cuando WhatsApp, el gigante de la mensajería instantánea, cambió su política de privacidad para dar un paso hacia a sus planes para comenzar a generar ingresos con la aplicación, hoy WhatsApp es “gratis” pero los actuales dueños (Zuckerberg e inversionistas) la compraron porque vieron un potencial de negocio, ante la viralización del problema millones de usuarios migraron a otras plataformas, el problema paró y muchos se enteraron de que WhatsApp, como muchos servicios “gratuitos” usan nuestros datos personales bajo términos que no nos quedan muy claros.

En esta época digital es prácticamente imposible evitar que nuestros datos personales estén viajando en la red de redes (Internet) salvo que decidamos desconectarnos por completo y mudarnos a una cueva alejada de la civilización. Basta comprar un teléfono inteligente para que nuestra información esté guardada en algún servidor de uno de los grandes monstruos tecnológicos actuales. Al usar los servicios de Google, éste guarda información detallada de cada búsqueda, cada video reproducido o cada lugar visitado para crear un perfil que luego le servirá para vender publicidad. No sólo Google, cualquier red social se alimenta de las interacciones que

tenemos con ellas y datos que damos voluntariamente, nuestra información es guardada por un tercero que parece ser inofensivo pero que quizá sabe más de nosotros que nuestra misma madre.

En algunos casos, estos servicios nos dan la opción de limitar nuestra información guardada, pero hay muchos otros que usamos sin saber exactamente cómo funcionan o qué uso les dan a nuestros datos. Un ejemplo es aquella aplicación que podía envejecernos con una simple foto, sin embargo, no estaba claro que hacían la empresa que estaba detrás con nuestra información ¿la guardaba? ¿la usaba para mejorar alguna IA? ¿quién tenía acceso a ella?

Creemos que todo lo que está en la red es gratuito, pero no es así, Facebook, Google, Twitter, y en general casi cualquier servicio “gratuito” nos cobra de alguna forma, algunos a cambio de datos personales con metas comerciales, muchos otros con simple publicidad y otros con fines francamente turbios. Por lo que es necesario tomar en serio la relevancia de nuestra privacidad y nuestros datos personales.

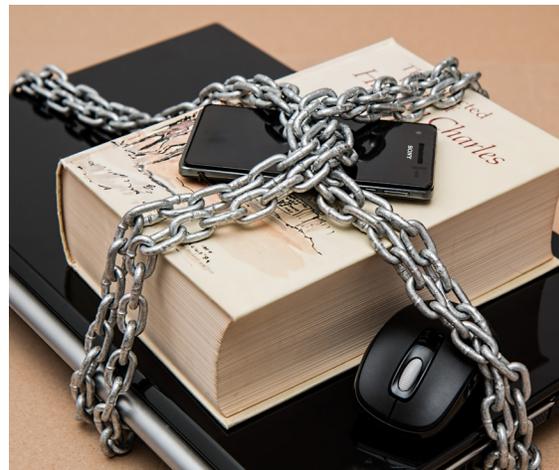


Foto: Pexel / Pixabay

Consejos básicos de seguridad, la seguridad comienza con el usuario.

Es poco probable que nos desconectemos del mundo digital, así que es importante tener algunos protocolos básicos de seguridad. Si bien es cierto que hay personas tratando de obtener acceso a nuestras cuentas bancarias, redes sociales o de correo, el hackeo es cada vez más complicado y el punto más débil somos los usuarios y debemos seguir algunas recomendaciones.

- **Contraseñas fuertes**

Cada año algunos servicios de antivirus y seguridad generan una lista de las contraseñas más usadas y más inseguras, generalmente la lista repite muchas porque son fáciles de recordar, un problema mayor es cuando una contraseña débil se usa en varios servicios. Sí, parece una obviedad pero es importante generar una contraseña segura, es posible que usar palabras aleatorias combinadas con números y caracteres especiales sean una contraseña segura (ej: Estrella1Futbol#18) y más fácil de recordar que un conjunto aleatorio de caracteres sin sentido. Es ideal además no repetir una contraseña entre servicios sensibles (cuentas bancarias). Existen servicios gratuitos como el de kaspersky que validan la seguridad de una contraseña (<https://password.kaspersky.com/es/>).

- **Contenido de dudosa procedencia**

Usar un CD o una unidad USB de dudosa procedencia pueden comprometer tu computadora o tus datos personales, lo mismo pasa con el software ilegal descargado de Internet, algunos activadores de software ilegal incluyen malware que puede comprometer tu computadora, hay casi siempre una opción de código abierto o servicio gratuito que puede reemplazar al software original en caso de que el costo de la licencia sea incosteable. La pornografía y las descargas ilegales de contenido digital (música, películas) implican también vulnerabilidades.

- **Sitios seguros**

Una de las técnicas más utilizadas para robar datos es el phishing, que en términos simples implica hacer una copia de un sitio (un banco) en el cual, la gente entra sin darse cuenta que es algo falso e ingresa sus datos. Para ser víctima de phishing es importante no hacer clic en enlaces de correo o mensajes de texto de dudosa procedencia, además, que cuando entremos a un sitio con información sensible el dominio esté escrito correctamente en el navegador, tenga un certificado de conexión cifrada, en caso de seguir teniendo dudas, validar que la información del certificado de seguridad coincida los datos del sitio.

- **Antivirus**

Usar un antivirus mejora sustancialmente la seguridad; existen antivirus de costos muy variados e incluso gratuitos y para casi todos los sistemas operativos, éstos ayudan a mantener la seguridad de nuestro equipo y de nuestros datos personales, incluso algunos pueden evitar el phishing hasta cierto punto.

Si bien estos puntos son muy generales y hay diversas formas de mejorar la seguridad, lo más importante es entender que vivimos en un mundo digital en el que nuestros datos, nuestros dispositivos y nuestra privacidad se ven expuestos día a día. Es necesario que tomemos conciencia de nuestra vulnerabilidad y navegemos sin ponernos en riesgo innecesario.

Hay diversas formas de mejorar la seguridad, lo más importante es entender que vivimos en un mundo digital en el que nuestros datos, nuestros dispositivos y nuestra privacidad se ven expuestos día a día.

Foto: Andrash / Unsplash

