

# ¡Menos pantallas y más movimiento!

## Audiovisual

<https://vimeo.com/872541246/c734f84eea?share=copy>

## Variables que se pueden trabajar

Actitudes positivas hacia la salud y creatividad

## Área curricular

Formación y Orientación Laboral

## Contexto escolar

Promoción de hábitos saludables

## Sinópsis

A través del vídeo vemos cómo debemos mantener una adecuada salud postural cuando utilizamos el ordenador. La disposición de piernas, brazos, espalda y cuello es fundamental para evitar lesiones. Hacer una pausa y realizar ejercicio físico son claves para nuestro bienestar.

## Referente teórico

La Organización Mundial de la salud (OMS) define salud como: «Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La salud postural juega una pieza clave en el ámbito laboral.

## Razón de ser

A través del vídeo, se dan algunos consejos posturales a personas que trabajan mucho tiempo sentados frente a algún dispositivo, para evitar problemas de salud o molestias a corto y largo plazo. Se trata de promover la reflexión y sensibilización de los jóvenes sobre la importancia de un uso racional de la tecnología y contribuir a la concienciación de estilos de vida saludables.

## Desarrollo

### 1ª Fase

*Si os preguntara que es la salud para vosotros, seguramente me responderíais: "no estar enfermo", esto es correcto, pero estar sanos no es sólo estar bien físicamente, también hay que estar bien emocional y socialmente.*

*Vamos a reflexionar sobre las cosas que nos ayudan a sentirnos sanos.*

*El docente plantea una dinámica y divide la clase en equipos de 3-4. La clase elaborará un listado con las cosas útiles y las que no lo son para cuidarse y se van anotando en la pizarra.*

*Pensad que habéis hecho esta semana para cuidaros y completar la frase "Me siento sano cuando" ... Algunos ejemplos serían:*

- ▶ *Hago ejercicio...*
- ▶ *No respiro contaminación...*
- ▶ *Estoy de buen humor...*

La mayoría sabemos lo que es negativo para la salud, y las cosas que deberíamos hacer para mantenernos sanos y fuertes. Pero muchas veces, no ponemos remedio porque no somos conscientes de cómo estamos perjudicando a nuestro cuerpo con las acciones que realizamos. Vamos a hacer un test para ver qué cosas de las que hacemos influyen positiva y negativamente en nuestra salud.

<b>¿Cómo influye mi estilo de vida en mi salud?</b>		
	<b>NEGATIVAMENTE</b>	<b>POSITIVAMENTE</b>
<b>Alimentación</b>		
<b>Actividad física</b>		
<b>Higiene</b>		
<b>Relaciones sociales</b>		
<b>Otros...</b>		

Se anima al alumno a añadir otros campos que se le puedan ocurrir: respeto al medio ambiente, colaboración con el comercio y los productores locales, práctica de meditación, consumo responsable...

## Un movimiento social ante un entorno en constante cambio

La tecnología se ha instalado en nuestras vidas. Nuestros hábitos han cambiado y no solo a nivel personal y social. Nos relacionamos de una forma diferente, las instituciones, las empresas, contactan con nosotros de una manera distinta y la tecnología se ha convertido en imprescindible para cualquier tarea o acción que desarrollemos.

*En este contexto de cambio e incertidumbre ante nuevas realidades, Atresmedia ha puesto en marcha el movimiento Levanta la cabeza para promover el uso de la tecnología de forma racional, responsable, constructiva y positiva, porque ha llegado el momento de reflexionar, utilizar un pensamiento crítico y 'levantar la cabeza' para afrontar esta nueva realidad con los interrogantes que la rodean.*

*Levanta la cabeza cuenta con un comité de expertos y una plataforma abierta y colaborativa [levantalacabeza.info](http://levantalacabeza.info). Se articula en grandes líneas de trabajo, que van desde los cambios en hábitos y conducta (nomofobia, phubbing, el fin de la conversación), a la brecha digital, la relación entre jóvenes y tecnología, las fake news, la privacidad y la ciberseguridad. Estas categorías irán aumentando en función de los nuevos desafíos que se vayan planteando.*

*Se anima a que cada alumno, realice el test que propone esta campaña para conocer sus hábitos en el uso de la tecnología y poder ponerlo en común posteriormente.*

## 2ª Fase

### Clima laboral y calidad de vida en el trabajo

Los españoles somos uno de los países europeos que más horas pasamos en el trabajo rodeados de nuestros compañeros, en muchos casos, es más que el que pasamos con familiares y amigos.

Por ello es importante tener una actitud positiva y generar un ambiente cómodo, de colaboración, donde sentirse a gusto. Uno de los factores que más motiva y ayuda a ello es saber que estamos haciendo bien nuestra labor, especialmente cuando vemos los resultados y nos damos cuenta de que estamos evolucionando. Estos factores mejoran notablemente nuestro clima laboral y nuestra calidad de vida en el trabajo.

Pero ¿cómo podemos hacerlo? ¿Qué pautas debemos seguir para mejorar la confianza y evitar situaciones de estrés o ansiedad?

A través de una tormenta de ideas, se destacarán las ventajas de desarrollar una actitud positiva en el trabajo: aumento de la motivación, rendimiento.... Se dividirá la clase en pequeños grupos para crear una campaña gráfica en colaboración con algunos organismos e instituciones (similar a la que vimos de [www.habitosdevidasaludables.com](http://www.habitosdevidasaludables.com)), con el objetivo de que algunas Empresas de Trabajo Temporal (ETT) divulguen a través de medios online y redes sociales, mensajes de sensibilización a los trabajadores del impacto positivo que tienen estos buenos hábitos para mejorar el clima de trabajo y la calidad de vida laboral.

### Propuesta de continuidad

Se propone una dinámica, en la que el alumnado reflexione sobre los beneficios de llevar una vida saludable. Los alumnos escogerán una acción ya mencionada y que normalmente no hagan, apuntarán en un folio su nombre y tres adjetivos que indiquen cómo se sienten físicamente en ese momento (cansados, vitales, pesados, ágiles...), el profesor recogerá las hojas y las guardará. Durante un mes, pondrán en práctica

la acción elegida. Ej., si un alumno hubiese elegido: "Hacer deporte", podría subir las escaleras andando, quedar con los amigos para jugar al fútbol, baloncesto, tenis o montar en bicicleta.

Al cabo del mes, se devolverá a cada alumno su folio y apuntará nuevamente cómo se siente físicamente (cansados, vitales, pesados, ágiles...) y comparará los resultados obtenidos. ¡Seguro que hay diferencias!

A continuación, el alumnado realizará un collage que lleve el título: "Ponle salud a tu vida". Se compondrá de imágenes de gente haciendo deporte (pueden ser ellos mismos), fotografías de alimentos saludables o frases relacionadas con el cuidado del cuerpo. Se puede exhibir en el hall del centro.

### Información complementaria

#### El abuso de la tecnología es una de las causas de la epidemia de sedentarismo.

El último informe realizado por la OMS, arroja muchas cifras y al menos tres conclusiones que desde las familias y centros educativos se deben tomar muy en serio.

Cuatro de cada cinco adolescentes en el mundo (81%) son sedentarios. Es decir, no dedican una hora diaria al ejercicio físico (ni seguida ni en tramos de 15 minutos) y en España, esta cifra es de un 76,8%.

Los porcentajes son peores en las chicas: el 84% realizan el ejercicio mínimo diario para mantener su salud física, psicológica y emocional, frente al 79% de los chicos en esa situación.

La revolución digital de los últimos años, que impuso en nuestra vida cotidiana múltiples pantallas en forma de ordenadores, tabletas, consolas y móviles, es una de las principales causas de este aumento de sedentarismo y, por tanto, de los problemas de salud asociados.

Los expertos hablan de una epidemia de obesidad, incluida en España, nunca vista: según el último informe de UNICEF, el 35% de menores entre 8 y 16 años tienen exceso de peso.

Es un círculo vicioso: un menor que se alimenta de forma insana y dedica muchas horas a estar delante de las pantallas no estará nada motivado para hacer deporte, ganará peso, se volverá más sedentario y le resultará cada vez más complicado salir del círculo.

Sería absurdo achacar toda la culpa a los móviles y tabletas, dado que hace 15 años, cuando aún no había un uso tan masivo de la tecnología, los resultados no eran mucho mejores en lo que a sedentarismo y obesidad se refiere. En concreto, la OMS considera que son diez las tendencias sociales que explican el entorno obesogénico en el que se desarrollan los ciudadanos del siglo XXI:

- ▶ El aumento del ocio sedentario: actividades entre cuatro paredes, con mucho tiempo delante de los videojuegos, Internet, televisión...
- ▶ Las estrategias publicitarias especialmente dirigidas a menores a través de anuncios, dibujos animados, *advergaming* (aplicaciones y videojuegos) para marcas de alimentos poco nutritivos.
- ▶ La escasa actividad física en las escuelas (dos horas a la semana resultan insuficientes).
- ▶ La reducción de oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio: pocas zonas verdes, espacios reducidos...
- ▶ El incremento del uso de vehículos motorizados en desplazamientos.
- ▶ La cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico: bollería, golosinas, comida basura...

- ▶ El mayor tamaño de las raciones en pizzerías, hamburgueserías... y el rellenado gratuito de bebidas en determinados restaurantes de comida rápida.
- ▶ El consumo de refrescos azucarados en sustitución del agua.
- ▶ La omisión del desayuno (sustituido a media mañana por alimentos hipercalóricos).
- ▶ Las máquinas de venta con productos poco nutritivos (en escuelas, oficinas...) y tiendas de golosinas en la proximidad de los centros educativos.

En definitiva, no hay que demonizar las tecnologías como únicas responsables del sedentarismo, pero sí tener claro que controlar su uso, en combinación con el resto de las variables, se traducirá en un gran beneficio para la salud.

## Ocho formas de mantener actitud positiva en el trabajo

### 1. Ser proactivo

Hacer que las cosas sucedan, evitar esperar a que pasen. Una buena manera para hacerlo es anticiparse a los cambios, preverlos y pensar en una solución, si fuera necesario. Una persona proactiva no se limita a cumplir órdenes; hace nuevas propuestas y persevera para que se lleven a cabo.

### 2. Mantener una buena relación con los compañeros

En el trabajo se pasa mucho tiempo y es una buena ocasión para conocer a los compañeros y construir equipo. Forjando las relaciones personales los resultados de trabajo serán mejores, sabremos cómo actuar con determinadas personas, conoceremos mejor sus habilidades y evitaremos que se genere tensión.

### 3. Marcar nuevas metas y objetivos

Conseguir los resultados marcados, mejorar la forma de trabajar o incluso poder optar a un ascenso o mejor puesto de trabajo son algunas motivaciones que generan una actitud positiva en el día a día.

### 4. Evitar conflictos

Diariamente trabajamos con personas que tienen personalidades muy dispares y que quizá, fuera de la oficina no tendríamos relación con ellas. Es importante saber distinguir y evitar discusiones o conflictos para mantener un ambiente agradable. Procurar resolverlos de manera asertiva, sin perder las formas y buscando siempre un punto en común para ambas posturas.

### 5. Adaptación a los cambios

Salir de la zona de confort no siempre es fácil, pero sí necesario si se quiere prosperar en el puesto de trabajo. Además, vivimos en transformación continua, por lo que ser proactivo ayuda.

### 6. Cuidar las comunicaciones por correo electrónico

Esta herramienta, como whatsapp u otras que utilizamos, requieren reflexión antes de escribir. Es importante construir una respuesta cordial, explicando cada punto y evitar contestar en un momento de enfado o tensión.

### 7. Concentrarse y ser puntual

Estar conectado o llegar a las reuniones a la hora marcada y prestar atención a lo que nos está contando nuestro jefe o algún compañero, son aspectos claves de nuestra imagen hacia los demás. Se debe participar en las reuniones, no distraerse con el móvil, mantener el contacto visual con la persona que está haciendo la exposición y no hacer esperar a compañeros, jefes, clientes o proveedores.

### 8. Entender el sentido de las cosas que haces

Es importante centrarse en el por qué de las cosas, es decir, los motivos que nos llevan a desempeñar nuestro trabajo: ¿Qué queremos conseguir con él? ¿Cuáles son nuestras metas?

## Propuesta de continuidad

### TV y sedentarismo

Actitudes positivas hacia la salud · 12-14 años

### Hamburguesa

Actitudes positivas hacia la salud · 14-16 años

### Llevo mala vida

Actitudes positivas hacia la salud · 14-16 años

Propuesta del recurso de literatura: **Consumidores comprometidos** (Educación secundaria):

**Actividad "Influencers por un día"**

