



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

Seguridad digital. Protección de la Salud y el Bienestar



Salud y protección del bienestar

Definición de la competencia:

Se trata de utilizar la tecnología digital de forma saludable y equilibrada, cuidando el cuerpo y la mente.

- No pasar demasiado tiempo **delante de la pantalla**
- Utilizar una **postura corporal** adecuada
- Protegerse los **ojos**
- Conocer cómo el uso de dispositivos puede afectar al descanso o a las emociones

En pocas palabras, el apoyo de la tecnología sí, pero sin dejar de lado la **salud y el bienestar**.



Salud y protección del bienestar

¿Conoces los signos de **dependencia digital** como la pérdida de control, los síntomas de abstinencia, la regulación disfuncional del estado de ánimo y sabes que la dependencia digital puede producir **daños psicológicos y físicos**?

¿Sabes que los **grupos vulnerables** (por ejemplo, niños, personas con pocas habilidades sociales y sin protección social) tienen un mayor riesgo de victimización en entornos digitales (por ejemplo, ciberacoso, grooming).

Espacios de trabajo ergonómicos y prácticas saludables para evitar lesiones o fatiga



Protección de la salud y el bienestar e inteligencia artificial

- Incidencia de la utilización de la IA en la **salud mental**. Por ejemplo, por sobrecarga de información o por tomar decisiones basadas en IA que no dan explicaciones nítidas
- ¿Es consciente de que las interfaces diseñadas para la interacción hombre-máquina pueden provocar **fatiga visual, estrés o dependencia digital** si no se gestionan adecuadamente?



Protección de la salud y el bienestar e inteligencia artificial

Así que:

- Establecer medidas para garantizar **tiempos regulares de descanso** y **prácticas de desconexión digital** en el uso de tecnologías basadas en IA.
- Promover la implementación de sistemas ambientales diseñados para ayudar, nunca para sustituir, la **toma de decisiones humanas**



Protección de la salud y el bienestar y análisis de datos

- ¿Sabes que existen **riesgos** para la salud física y mental asociados al **análisis intensivo de datos** como fatiga visual, postura corporal inadecuada y estrés?
- ¿Sabes que los diseños de paneles-control de aplicaciones de análisis de datos y las visualizaciones claras pueden reducir la sobrecarga cognitiva y mejorar la experiencia del usuario?



Protección de la salud y el bienestar y sistemas Cloud

- ¿Sabes que los sistemas Cloud permiten riesgos asociados a la **hiperconectividad**, como el estrés derivado de la tenencia continua de información.
- ¿Y sabes cómo puede afectar a la **salud mental** la sensación de estar siempre conectado?



Protección de la salud y el bienestar y sistemas Cloud

¡¡Atención!!

- Hay que destacar la importancia de gestionar correctamente las **notificaciones** para evitar interrupciones excesivas.
- Es importante configurar herramientas en la nube para limitar el flujo de notificaciones y establecer **horarios de trabajo claros**.
- Y es inevitable establecer políticas de desconexión digital que respeten el **equilibrio entre la vida personal y laboral** al utilizar los sistemas Cloud.



Ejemplo. Política de protección de la salud y el bienestar de las personas usuarias de la empresa (I)

1. El **objetivo** de esta política es que la empresa garantice la salud y el bienestar de sus trabajadores al utilizar dispositivos digitales, en cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Esta política se **aplica a todo el personal de la empresa** que utilice dispositivos digitales en todos los puestos de trabajo.



Ejemplo. Política de protección de la salud y el bienestar de las personas usuarias de la empresa (II)

3. **Ergonomía y diseño del puesto de trabajo.** Los trabajadores deben disponer de puestos de trabajo adaptados ergonómicamente para mantener la postura correcta. Las pantallas deben situarse a la altura de los ojos.

4. **Descansos y limitaciones de tiempo:** Los trabajadores deben tener descansos regulares para descansar los ojos y el cuerpo. Se establecerán limitaciones para evitar el uso de dispositivos digitales durante un periodo prolongado de tiempo.



Ejemplo. Política de protección de la salud y el bienestar de las personas usuarias de la empresa (III)

5. **Luz Adecuada y Entorno:** La zona de trabajo debe estar bien iluminada para evitar la fatiga ocular. El entorno debe estar libre de ruidos y distracciones.

6. **Formación y Sensibilización:** Se ofrecerá formación al personal en ergonomía, salud y seguridad. Los trabajadores deben tener conciencia sobre la salud y el bienestar.



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

Eusko Jaurlaritzaren Lanbide Heziketako Sailburuordetza. Lan honek Creative Commons Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin 4.0 Nazioarteko Baimena dauka (CC BY-NC-SA 4.0).

