

Espacio para los puntos obtenidos

Ingresá tu código

(consta de nueve dígitos)

Universidad de Guadalajara Escuela Preparatoria 8



Ergonomía en el uso del celular o consolas de videojuego.

Créditos:
Mtro. Luis Alberto González Aguilar

Fecha de elaboración:
16 de noviembre de 2025



Presentación:

La Ergonomía en informática, es un tema importante de abordar puesto que como verás más adelante el celular y la consola de videojuegos que utilizas prácticamente se utiliza en todas partes: en el sofá, en la cama, ¡hasta en el baño! (No te hagas, sabemos que sí).

El reto aquí es que no tenemos una "silla de oficina", así que es más fácil acabar como un camarón .

¡Realiza algunos de los consejos de este Objeto de Aprendizaje para evitar que convertirte en los próximos *gamers* jorobado del futuro!

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

¡Al terminar este OA, tú podrás:

- 1. Reconocer 3 posturas "de riesgo"**
(como el "cuello de texto" o el "pulgar de jugador") que usas con tu celular o control de consola.
- 2. Explicar 2 ajustes sencillos** que puedes hacer en el sofá o en tu cama (como usar cojines) para que tu maratón de series o tu partida de *gaming* no terminen en dolor.

CONTENIDO INFORMATIVO

¿Alguna vez te has levantado del sofá después de 2 horas de *gaming* y sientes la espalda baja como si estuviera "trabada"? ¿O has estado *scrollleando* tanto en TikTok que te empieza a doler la base del pulgar y el cuello?

¡Bienvenido al club! El problema con los celulares y las consolas es que los usamos en lugares súper cómodos (¡hola, sofá!) que invitan a las peores posturas. (Imagen Adaptada de Getty Images)



Continúa...

CONTENIDO INFORMATIVO

Los dos grandes villanos aquí son:

1. **"Cuello de Texto" (Text Neck):** Esto pasa cuando miras tu celular hacia abajo. Tu cabeza es pesada (¡como una bola de boliche!), y cada vez que la inclinas, tu cuello tiene que aguantar muchísimo peso. El hack es simple: ¡Levanta el teléfono! Sostenlo más cerca de la altura de tus ojos. Que tus ojos bajen, no tu cabeza entera.
2. **"El Hundimiento del Sofá":** El sofá está diseñado para hundirte, no para darte soporte. Cuando juegas consola, es fácil que te deslices y tu espalda quede como una "C". Tu espalda baja (la zona lumbar) queda sin apoyo. ¿La solución? ¡Cojines! Pon un cojín o una almohada justo en tu espalda baja. Te ayudará a sentarte más derecho.



Ah, y un bonus track: el "Pulgar de Jugador" (Gamer's Thumb). Si aprietas el control o el cel con mucha fuerza por horas, inflamas los tendones. ¡Relaja las manos y recuerda hacer pausas!

¿He leído y comprendo los **Objetivos** y **Contenido Informativo**?



LIVE  WORKSHEETS

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

"El Bueno, El Malo y El Doloroso" (Selección de Imagen)

INSTRUCCIONES:

De las siguientes opciones, toca la imagen que muestra la forma correcta y segura de ver tu pantalla:



¡Elige tu AVENTURA... sin dolor! ♦

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

INSTRUCCIONES:

Para cada acción listada a la izquierda (en amarillo), traza una línea o conecta la acción con la categoría de la derecha que mejor la describa.

Sostén el teléfono a la altura de los ojos para evitar inclinar la cabeza hacia abajo, lo que ejerce una gran tensión en la columna cervical (a menudo llamado "cuello de texto" o *text neck*).

Asegúrate de que la espalda esté recta y los hombros relajados. Si estás sentado, apoya la espalda en el respaldo de la silla.

Cuando sea posible, apoya los codos en una mesa o utiliza cojines para mantener los brazos y el teléfono a la altura adecuada.

Para escribir mensajes, sujeta el teléfono con ambas manos y utiliza ambos pulgares o índices para teclear. Evita repeticiones con un pulgar para todo, ya que esto puede sobrecargarlo y causar lesiones.

Toma descansos regulares (cada 30 o 40 minutos) para estirar el cuello, los hombros, las manos y la espalda.

Alinear la columna

Hacer pausas activas

Usar ambas manos y dedos alternos

Mantener una postura neutra

Apoyar los brazos

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

INSTRUCCIONES: ¡Arregla este setup! Arrastra los objetos que necesita para jugar sin dolor. Arrastra el cojín a la espalda baja del personaje y (opcionalmente) el banquito a sus pies para que las rodillas queden a 90 grados.



EVALUACIÓN

Una vez contestadas todas las actividades y para que conozcas la calificación o puntaje que obtuviste realiza los siguientes pasos:

- 1) Presiona al botón ¡Terminado! encontrarás al final de las fichas.



- 2) Aparecerán 2 opciones de la cuales eligirás “Comprobar mis respuestas”, recuerda imprimir pantalla del puntaje obtenido en la primera ficha u hoja junto a tu código de estudiante y enviarla al curso que tu profesor te indique.



PUEDES REALIZAR ESTE OBJETO DE APRENDIZAJE LAS VECES QUE NECESITES PARA QUE MEJORES TUS CONOCIMIENTOS.

¿Entendiste donde buscaras el puntaje obtenido?



Has terminado. Si quieras profundizar más en el tema aquí tienes otras Fuentes de consulta:

Para que se claven más en el tema (y vean que es real):

1. Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (OrthoInfo): "Prevención de lesiones en videojuegos"
 - o *Link:* <https://orthoinfo.aaos.org/es/staying-healthy/prevencion-de-lesiones-en-videojuegos/>
 - o *Por qué es útil:* ¡Médicos reales dando consejos! Habla del "pulgar de jugador" y de cómo sentarse bien en la consola.
2. Healthline - "Qué es el Cuello de Texto y cómo prevenirla"
 - o *Link:* (Puedes buscar "Healthline Text Neck" o equivalente en español). Generalmente: <https://www.healthline.com/health/text-neck>
 - o *Por qué es útil:* Es súper gráfico, se enfoca 100% en el problema del celular y da ejercicios de estiramiento súper fáciles.
3. YouTube - "La postura correcta para jugar videojuegos" (Canal: Fisioterapia Online o similar)
 - o *Link:* (Ejemplo) <https://www.youtube.com/watch?v=0-VtS-Bq3f8>
 - o *Por qué es útil:* ¡Es visual! Un fisioterapeuta te muestra exactamente dónde poner los cojines y cómo ajustar la altura de la TV.

Referencias

González, L.. (16 de noviembre de 2025). *Gemini* [Modelo de lenguaje grande]. Google.