

DE TODOS PARA TODOS



RENEWED



ENERO  MARZO





**HUMILLAR**

**A ALGUIEN**

NO TE HACE

MÁS FUERTE

**TE HACE DÉBIL**

**EN ESTE**

**COLE**

NOS CUIDAMOS,

**NO**

**NOS PELEAMOS**



# Índice:

<b>#EVENTOSCSS</b>	<b>4</b>
<b>#CSSOUT</b>	<b>6</b>
<b>#ENTREVISTASCSS</b>	<b>8</b>
<b>#LEGADOCCSS</b>	<b>10</b>
<b>#TECHCSS</b>	<b>11</b>
<b>#SANTÍSIMODEPORTE</b>	<b>12</b>
<b>#OCIOCCSS</b>	<b>13</b>
<b>#CSSPROFES</b>	<b>14</b>
<b>#CSSINSIDE</b>	<b>15</b>
<b>#GRUPOCSS</b>	<b>17</b>



# #EVENTOS CSS

## Para esta edición:

- Tema: La convivencia.

Quizás la tecnología nos está haciendo desconectar de la naturaleza, del mundo real. Por ello, os animamos a redescubrir todo lo que nos rodea, a sentir a las personas, disfrutar de la naturaleza, conectarnos a tierra.

- Lema: Cuidamos, NO peleamos..
- Canción: Iguales (2015).



"Si quieres tener hijos felices, no hagas que el viento sople siempre a su favor, enséñales a navegar en tempestades"

Entre enero y marzo se han puesto en marcha distintas iniciativas y eventos en el Colegio:

- Se ha puesto en marcha de nuevo el Bocado Solidario
- Se ha celebrado en distintos cursos "St. Patrick´s day" en la asignatura de inglés gracias a los asistentes del lenguaje.
- El viernes 24 se celebró el día de María Emilia, con distintas actividades; un concierto, una gymkana...
- Los alumnos pequeños del Colegio han pasado un día en contacto con animales gracias al AMPA.
- El coro del Colegio se ha presentado a varios certámenes musicales.
- Álvaro Bilbao ofreció una conferencia sobre psicología en el ámbito escolar y para con los alumnos.
- Se han celebrado jornadas de orientación para los alumnos de 4º de la ESO y Bachillerato.





# #EVENTOS CSS



Para viajar en metro solo necesitas...



EDUCAMOS EN FAMILIA



¡VEN A CONOCERNOS!  
CURSO 2023-2024



JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

**Enero** Lun 30 / 15:30

**Febrero** Sáb 18 / 11:00  
Lun 20 / 9:30

**Marzo** Lun 13 / 15:30  
Lun 27 / 9:30

+34 914 13 59 38



Innovación pedagógica  
tecnológica  
trabajo cooperativo



colegiosantisimosacramento.com



@santisimosacramentomadrid



@CStmoSacramento



# #CSSOUT

A mediados del mes de Marzo, los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato han visitado Alsacia en el tradicional viaje cultural de los alumnos de idiomas. Han visitado numerosas ciudades, como Colmar o Estrasburgo, en esta última han ido a conocer el Parlamento Europeo. Preguntando por su experiencia, se lo han pasado muy bien y agradecen el viaje tras no haber podido realizarlo en los últimos años.

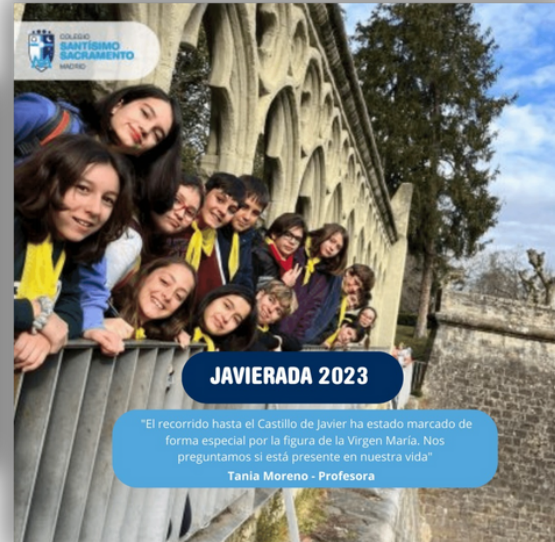




# #CSSOUT

Además, se han realizado diversas actividades en los distintos cursos durante estos meses:

- Los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato han visitado la Universidad Europea.
- Los alumnos de Infantil han disfrutado de una obra de teatro en el salón de actos por el día del teatro así como los de 3º de la ESO han ido a ver una obra de Miguel de Cervantes.
- Alumnos del Colegio de primaria, bachillerato y exalumnos (como monitores) han ido a la tradicional Javierada



# #ENTREVISTAS CSS

Empecemos. ¿Quién es Fernando Romero Barrera?

Fernando: Fernando Romero Barrera es un Sanluqueño desterrado en Madrid. Vine a estudiar la carrera a Madrid. Juré y perjuré que no volvía, pero al final me acabé casando con una niña madrileña. Y aquí estoy.

¿Qué significa el Colegio Santísimo Sacramento para Fernando?

F: Pues la verdad que por circunstancias de la vida, al final nos vimos abocados a venir a este colegio, que yo conocía porque unas primas mías estuvieron aquí durante los años en los que yo estudié la carrera en Madrid, del 88 al 94. Yo conocía el colegio y venía a misa todos los domingos aquí a las 12 con Don Mauro y después, por circunstancias de la vida, me trajeron aquí. Nosotros vivimos enfrente y la verdad es que a través de Madre Carmen y de las religiosas y los profesores, pues he encontrado un lugar donde desarrollar mi personalidad en una de las facetas que mi nueva vida me permite.

¿Qué has estudiado? ¿Puedes resumir tu biografía?

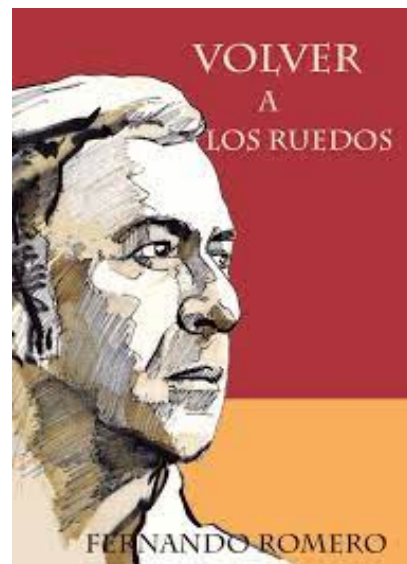
F: Pues fíjate, yo era el típico empollón que sacaba sobresalientes y matrícula de honor. El COU lo hice en Estados Unidos. Ahora hablo inglés bastante bien y en Madrid estudié Derecho y Empresariales en ICADE y ahí no sacaba matrícula, sacaba unas notas notable, alto, pero no estaba mal. Aparte que me lo pasaba muy bien con mis amigos y tampoco dedicaba todo el tiempo al estudio. Preparé oposiciones a notarías durante cinco años. No las saqué, pero hice un máster en Administración y Dirección de empresa, pero pues todo esto por circunstancias de la vida no puedo ejercer ninguna de estas carreras me permitirían.

¿Qué mensaje mandarías a los niños de primaria, a los de la ESO y a los de Bachillerato?

F: Pues a la hora de pensar en qué le gustaría estudiar el día de mañana o en qué tienen que hacer en su día a día? Hombre, tienen que pensar que si no aprueban todas las asignaturas eso les va a limitar la elección que puedan hacer el día de mañana de lo que puedan estudiar. Y aparte que después, a la hora de elegir una profesión, una carrera, un oficio o algo, tienen que buscar algo que les guste, algo que los haga feliz. Porque después la vida, si buscas una carrera que te vaya a dar mucho dinero, la vida te puede jugar malas pasadas y vas a sufrir mucho si no piensas de otra manera.

¿Qué significa para ti la poesía?

F: Pues la poesía... Yo empecé a escribir poesía por necesidad, porque me acercaba a los 30 años y las amigas de mis hermanas ya tenían novio y entonces yo no encontraba novia, pues empezaba a escribirle poesía a una, a otra. Salía por las noches con un folio lleno de poesías, a ver si engatusaba a alguna, pero no había manera. Sin embargo, al dejar las oposiciones, mi preparador, que era un primo mío, me invitó a recopilar, a editar un libro con las mejores poesías que había escrito. Ese libro lo publiqué en Sanlúcar de Barrameda, de donde soy yo, y a través de ese libro que se lo hice llegar a mi mujer sin conocerla físicamente, pues llegué a conocer a mi mujer. Es decir, que me sirvió para casarme. El segundo libro se lo dediqué a ella antes de casarnos y después también la poesía está sirviendo en mi última etapa de la vida como elemento de resiliencia y que me está ayudando a salir de una situación complicada. Mi tercer poemario lo escribí después de haber sufrido un duro paro en la vida y en el mismo, a través de los versos, contaba las emociones, los sentimientos que he ido teniendo antes, durante y después del proceso sufrido. Y hoy mis hijos dicen que soy jurispoeta. Seguramente jurista, porque todo lo del tema del derecho, que siempre queda el peso ahí, y poeta porque es realmente mi verdadera vocación que trato de llevar a todos los ámbitos de mi vida.





# #ENTREVISTAS CSS

¿Qué significan las siglas DCA?

F: Pues DCA significa daño cerebral adquirido, y esto le ocurre a muchas personas que son normales, absolutamente normales, pero por una circunstancia en la vida les sobreviene un daño cerebral y la mayoría de las veces te cambian. En mi caso personal, a pesar de que yo sacaba buenísimas notas, estudié dos carreras, preparé oposiciones a notaría. Yo sin saberlo, que no me enteré hasta los 45 años, nací con un tumor cerebral que se me formó en el vientre materno con restos de tejido embrionario. El tumor no hizo daño hasta que empezó a crecer, a crecer, crecer con 45 años. Entonces, pues con 45 años ya vimos que me afectaba muy seriamente a la memoria. Yo era como un despistado, pero multiplicado por mil. Mi mujer no entendía porque yo no me acordaba de las cosas que me decían en el trabajo. Últimamente trabajaba en una compañía de seguros y no me acordaba de los acuerdos. Entonces, hablando con los jefes, pues fallaba bastante y al final buscando, buscando, buscando, la verdad es que tuvo mucho que ver la médico de familia del Centro de Salud de aquí de Vicente Muzas, que orientó muy bien el diagnóstico, me descubrió que tenía un tumor cerebral que, según el neurocirujano, era el más grande que había visto en toda su vida profesional. Me lo extirparon en dos fases, aunque con una complicación intermedia por una meningitis. Y bueno, después de un año, después de todo este proceso, que fueron como seis meses de operaciones, salí bastante tocado y sin capacidad para trabajar. Ya no podía trabajar y tuve que reorientar mi vida. Estuve un año de rehabilitación en un centro estatal, el único público que hay para daño cerebral. Yo estaba con personas que habían sufrido ictus o un accidente de tráfico de coche, de moto, de tren, incluso estuve con un legionario que le habían puesto un bombazo al lado y aunque no tenía heridas externas, la onda expansiva le había producido un daño cerebral. Este es el hecho que cambió mi vida, un cambio que se produce en dos años de operaciones de rehabilitación, durante el cual escribí mi tercer poemario que se titula Volver a los Ruedos y en el que cuento mi salida de esta situación complicada con relativamente buen éxito. Y yo creo que doy gracias a Dios porque ahora si yo no te cuento toda esta historia, tú viéndome a mí hablando conmigo, no te das cuenta de todo lo que me pasó.

Cambiando a preguntas más rápidas, ¿que no puede faltar en tu maleta?

F: En mi maleta no pueden faltar mis zapatos. ¿Cuál es tu mayor defecto? Tengo muchos, pero intento ocultarlos. ¿Y tu mayor virtud? Pues creo que o por lo menos lo intento, que conecto con la mayoría de la gente con la que trato.

Una profesión brinda la oportunidad para...

F: Para ser feliz.

¿Qué opinas de esa frase? Detrás de la tormenta siempre llega la calma.

F: Bueno, pues, es mi historia de superación de una dificultad complicada y yo añadiría que llega la calma, pero si tú quieres con alegría, felicidad y éxito, porque no todas las situaciones en las que aprender son ideales, no te sale la felicidad.

¿Qué consejo le darías a cualquier persona de cualquier edad relativa a la vida?

F: Pues que sean felices, que intenten ser felices y que sean buenas personas. No merece la pena. Yo siempre lo digo en el ámbito profesional poner zancadillas a los compañeros que al final acaban, acaban volviendo contra uno. Tampoco en el colegio el intentar ser más que los demás a costa del resto me parece una equivocación.

Por último, para terminar, recomendamos tus poemarios Calle Mar 2002; Diario Encontrado 2004; y Volver a los ruedos 2019. ¿Algo que añadir con respecto a esto?

F: Bueno fíjate, pues, después de sufrir el daño cerebral, yo sigo todavía escribiendo, me voy presentando a certámenes de poesía, y la verdad que he ganado mi primer premio de poesía compitiendo con gente normal, entre comillas. Y bueno, y tengo en proyecto un nuevo libro, bueno tengo dos libros en proyecto, que en estos dos años venideros, sin prisas.



# #LEGADOCSS

El sábado 11 tuvo lugar en Los Alcázares (Murcia) el primer Campeonato de España de larga distancia y el equipo Madridragones, donde participa nuestra profesora Dominique Ferruzzo, subió al podio en dos ocasiones a recoger el oro en 2000 metros veterano femenino y el bronce en 2000 metros senior femenino.

¡Enhorabuena al equipo de nuestra profe Dominique!





# #TECHCSS



En esta edición de *.org*, desde #TECHCSS vamos a hablar de la inteligencia artificial y de cómo el tratamiento de grandes cantidades de datos puede llevar a hacer cosas increíbles.

La inteligencia artificial (IA) se refiere a la capacidad de las máquinas para realizar tareas que normalmente requieren de inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la resolución de problemas. En esencia, la IA implica la creación de algoritmos y sistemas informáticos que pueden aprender de datos y experiencias para tomar decisiones y realizar tareas complejas.

Hay varios tipos de inteligencia artificial, desde la IA débil, que se limita a tareas específicas y predeterminadas, hasta la IA fuerte, que es capaz de pensar y razonar como un ser humano. Entre los métodos utilizados para desarrollar la IA se incluyen el aprendizaje automático, la visión por computadora, el procesamiento del lenguaje natural y la robótica, entre otros.

La IA se utiliza en una amplia variedad de aplicaciones, desde la identificación de patrones en grandes conjuntos de datos hasta la conducción autónoma de vehículos. A medida que la tecnología continúa avanzando, se espera que la IA tenga un impacto cada vez mayor en nuestra vida cotidiana y en la economía global.

La IA es un campo de la informática que busca desarrollar sistemas capaces de realizar tareas que normalmente requieren inteligencia. Una de las principales herramientas que se utilizan para lograr este objetivo es el aprendizaje automático (Machine Learning).

El aprendizaje automático es una rama de la IA que se centra en la creación de algoritmos y modelos que permiten a las máquinas aprender de los datos. Estos modelos pueden ser entrenados para identificar patrones y tomar decisiones basadas en esos patrones.

El Big Data se refiere a conjuntos de datos extremadamente grandes y complejos que son difíciles de procesar con herramientas de procesamiento de datos tradicionales. El Big Data es un área importante para la IA y el aprendizaje automático, ya que estos campos pueden ayudar a extraer información valiosa de los datos.

Las redes neuronales son un tipo de modelo de aprendizaje automático inspirado en la estructura y funcionamiento del cerebro humano. Las redes neuronales están compuestas por capas de neuronas artificiales interconectadas, que pueden aprender a reconocer patrones y realizar tareas complejas.

En resumen, la IA es un campo amplio que busca crear sistemas capaces de imitar la inteligencia humana. El aprendizaje automático es una herramienta clave para lograr este objetivo, y las redes neuronales son un tipo de modelo de aprendizaje automático que se inspira en la biología del cerebro humano. El Big Data es un área importante para la IA y el aprendizaje automático, ya que permite trabajar con conjuntos de datos extremadamente grandes y complejos.

Algunos ejemplos de lo que pueden hacer las IA's presentes en el mercado actual son:

- Mejora de audio
- Generación de texto, scripts, programas informáticos, presentaciones,
- Generación automática de posts de redes sociales
- Generación automática de vídeo con personajes a raíz de texto
- Edición de vídeo automatizada
- Generación de páginas web a raíz de prompts
- Edición de imágenes y eliminación de objetos no deseados
- Generación de música e imágenes sin derechos de autor
- Navegación web asistida

Entre muchas otras acciones.





# #SANTÍSIMO DEPORTE

En el Colegio Santísimo Sacramento, somos fans del deporte, por eso existe #SantísimoDeporte. Todas las tardes de lunes a viernes se dan actividades extraescolares con muchos grupos de todas las edades. Se practica robótica, tenis, baloncesto, fútbol, kárate, patinaje, voleibol, predeporte, y gimnasia rítmica. En esta edición entrevistamos a Mario, entrenador de baloncesto y encargado de predeporte:

“En CSS deportes nos basamos en distintas prácticas; menos físicas, (como pueden ser el ajedrez o la robótica) y también deportes como tal como voleibol, gimnasia rítmica, baloncesto o fútbol. Para los más pequeños tenemos predeporte, donde se desarrolla su capacidad intelectual con distintas piezas y juegos psicomotores. Estamos todos los días; de lunes a viernes, donde se dan los entrenamientos y los juegos para los más pequeños. Luego estamos también los fines de semana poniendo en práctica todo lo que hemos visto por medio de las competiciones en las que formamos parte y las distintas actividades que realizamos. Yo me centro en predeporte y baloncesto. En baloncesto tengo un equipo prebenjamín de 5 a 7 años que, al principio se veía que no tenían una base en lo que es el deporte y el baloncesto, pero después de el tiempo que llevo con ellos hemos conseguido que esa base se vaya asentando y ahora mismo estoy bastante contento con el desarrollo que ha tenido mi equipo, hemos conseguido nuestra primera victoria y anotar muchas canastas, que era un paso bastante importante para que los niños se sintieran cómodos y tuvieran una confianza plena. También en predeporte me siento muy comfortable porque veo como los niños se van desarrollando, cómo tienen un proceso de individualización para jugar solos y colectivo, jugando con los demás. Y eso hace que los niños se adentren en un mundo que no tenían muy desarrollado; el jugar con los demás y jugar a sus propias cosas. Dentro de ahí hacemos juegos, hacemos recorridos para que hagan con las distintas piezas, jugamos juntos, separados, haciendo alguna competición, y yo me lo paso incluso hasta mejor que ellos. Yo considero que es muy bueno para los chicos que hagan deporte y demás porque en un futuro todo lo que están haciendo ahora les va a venir super bien. Creo que tienen que tener una base para luego ir superándose poco a poco. Además, ellos se lo pasan genial, y se divierten, se divierten aprendiendo y es una forma muy interesante de que los niños hagan deporte, y que sigan adelante con estas actividades y avancen. También, el deporte tiene muchos beneficios para los niños; aumenta sus capacidades psicomotoras, su desarrollo con el grupo, crean buenos hábitos deportivos, y se alejan de una individualización de una persona suya, socializando con un grupo amplio con niños que pueden ser de otros cursos o de otros colegios.”



# #OCTOCSS

Desde .org recomendamos un libro lleno de intriga e historias, además de interesantes reflexiones: [El Blog del Inquisidor](#) (Lorenzo Silva, 2008) disponible en [openlibrary.org](http://openlibrary.org)

«Hace ya dos semanas que no sé nada del Inquisidor. Aunque también podría decir que en realidad hace cinco meses, el tiempo que ha transcurrido desde que me lo tropecé por vez primera, que no sé nada de él. Nunca vi su rostro, ni oí su voz. No podría asegurar que es un hombre, ni siquiera que exista, en la forma en que convencionalmente existen las personas. Y sin embargo, haberlo perdido, el solo pensamiento de que así sea, convierte mi existencia convencionalmente irrefutable en algo inerte y sin objeto. En estos cinco meses, descubro ahora, me había habituado a ser para él. El viejo y pueril error que hace años, cuando el primer descalabro, me juré que la hija de mi madre jamás se volvería a permitir.»



## LORENZO SILVA

El blog del Inquisidor

Una historiadora se encuentra en la web un blog, titulado Cuaderno del Inquisidor, que le llama la atención. Ella ha centrado su tesis doctoral en el estudio del Tribunal del Santo Oficio en la España del siglo XVII, por lo que el apelativo del «Inquisidor» despierta enseguida su interés. El diario digital de este inquisidor refleja a un hombre atormentado que relata que ha tenido parte en unos polémicos sucesos ocurridos en un convento español en el siglo XVII, cuando se acusa a las monjas y a su confesor de herejía. Él es el encargado de los interrogatorios a los acusados. Pero ¿quién hay detrás de este inquisidor que cuelga su bitácora en la red? ¿Qué significa este diario? ¿Utiliza el proceso de unas pobres monjas y su confesor a modo de expiación de una culpa que es incapaz de afrontar?





# #CSSIPROFES

¡Ya está disponible la entrevista a Antonio Sánchez Torres AKKA (as known as) "TEACHER"!

Pincha en la imagen para poder verla. También se subirá a las redes sociales del Colegio.



# #CSSINSIDE

¡Ya está disponible el primer capítulo de #CSSInside !

Pincha en la imagen para poder verla. También se subirá a las redes sociales del Colegio.



[colegiosantisimosacramento.com](http://colegiosantisimosacramento.com)



[@santisimosacramentomadrid](https://www.instagram.com/santisimosacramentomadrid)



[@CStmoSacramento](https://twitter.com/CStmoSacramento)



# #CSSTINSIDE

¿Conocéis la actividad extraescolar de teatro? La profesora Eva Riber dirige una obra de teatro con alumnos de entre 1º y 6º de primaria. Vídeo explicativo en la imagen.

Pincha en las imágenes para poder verlo. También se subirá a las redes sociales del Colegio.



# #GRUPOS CSS

## GRUPO DE CINE

¿Quieres formar parte de un grupo de cine que se reúna para ver películas y comentarlas, y/o incluso tener una sección en esta revista? Escribe un correo a [revista.org@ssacramento.org](mailto:revista.org@ssacramento.org) con el asunto GRUPO DE CINE

## GRUPO DE REDACTORES Y COLABORADORES PARA ESTA REVISTA

¿Quieres participar en esta revista? Escribe un correo a [revista.org@ssacramento.org](mailto:revista.org@ssacramento.org) con el asunto REVISTA

## GRUPO DE PERIODISMO/ INFORMATIVOS/RADIO

¿Quisieras ser un periodista de las noticias del colegio? ¿Formar parte de un informativo semanal? ¿Te gusta el periodismo? Escribe un correo para pedir información si estás interesado a [revista.org@ssacramento.org](mailto:revista.org@ssacramento.org) con el asunto GRUPO INFORMATIVOS

## GRUPO DE DISEÑADORES

¿Quieres participar en el diseño de una nueva sudadera del colegio? ¿Quieres exponer tus diseños en el colegio? Manda un correo a [revista.org@ssacramento.org](mailto:revista.org@ssacramento.org) con el asunto DISEÑADORES

# GRUPO GAMING

¿Quieres participar en el grupo de GamingCSS y poder participar en competiciones, y en la GAMERGY? Podrás montar un equipo con tus compañeros y pasártelo en grande.



# SALUD DIGITAL

## ECOSISTEMAS Y SISTEMAS DE TRABAJO

Saber hacer un buen sistema de trabajo eficiente, con la correcta colaboración de uno o varios ecosistemas es un aspecto esencial de la salud tecnológica.

### ¿Qué es un ecosistema tecnológico?

Un ecosistema hace referencia al conjunto de dispositivos (normalmente de la misma marca) que funcionan en perfecta sincronía, p.ej; Ecosistema de Apple (MacBook, iPad, Apple Watch, Apple TV, iPhone, AirPods).

### ¿Qué beneficios tiene un ecosistema?

Un ecosistema permite formar un círculo cerrado de dispositivos tecnológicos que trabajan juntos entre sí sin causar ninguna incompatibilidad y permitiendo la mayor eficiencia y velocidad a la hora de trabajar con ellos y entre ellos.

### Pros y Contras

El ecosistema que mejor funciona entre sí es el de Apple, puede ser mayor o menor. Un ejemplo es este; alguien que tiene un iPhone, iPad, AirPods, Apple Watch y Mac. Apple es un caso excepcional ya que, al tener sistemas operativos propios, puede lograr la máxima eficiencia en su ecosistema. Otras marcas también tienen sus propios ecosistemas, como Realme ALOT. Los pros de los ecosistemas cerrados son la eficacia y eficiencia que tienen a la hora de trabajar con ellos, sin embargo, el "único" y mayor contra que tienen es que cuando no tienes todos los dispositivos de un mismo ecosistema surgen muchas incompatibilidades y trabas en el trabajo.

### ¿Qué es un sistema de trabajo?

Un sistema de trabajo (en términos tecnológicos) hace referencia a la "forma" de trabajar con dispositivos, con unión entre ecosistemas y una correcta optimización de trabajo y tiempo. Un sistema de trabajo lo pueden conformar varios ecosistemas unidos por herramientas multiplataforma, estableciendo esa manera de trabajar previamente y de forma manual, bien basándose en una que ya hay, copiando una que funcione, o ideando un sistema de trabajo eficiente desde cero. Esto quiere decir que un sistema de trabajo es la manera de una institución o una persona individual de trabajar con dispositivos tecnológicos (del mismo o de distintos ecosistemas) de manera que se genere un flujo eficiente y funcional. Por ejemplo, una persona que tiene un Ordenador Windows pero toma apuntes en un iPad, ¿cómo logra tener esos apuntes en Windows, para poder trabajar con ellos? Mediante herramientas multiplataforma y de intercambio de archivos, así como almacenamiento en la nube.

### ¿Cómo hago un sistema de trabajo?

Si deseas tener un buen sistema de trabajo, o recurres a tu propia experiencia y te preguntas ¿con qué dispositivos/ecosistemas me siento más cómodo trabajando? o preguntas a un experto que te pueda ayudar. Siempre van a trabajar mejor los productos de una misma marca, pero combinando ecosistemas también se puede crear un sistema de trabajo eficiente y muy interesante. Lo ideal es crear un workflow (flujo de trabajo) en el cual con el menor esfuerzo puedas realizar todo el trabajo necesario, y de calidad.

Colegio Santísimo Sacramento. Campaña de formación en Salud Digital N°3. #SALUDIGITALCSS

# CIBERSEGURIDAD

La ciberseguridad es el concepto que hace referencia a la seguridad en los dispositivos electrónicos, redes e identidad ONLINE. Esto abarca la seguridad física y la digital; contraseñas adecuadas, métodos de bloqueo biométricos, delitos informáticos, protección de datos y archivos, piratería, protección de redes, protección eléctrica.

## Contraseñas



El establecimiento de contraseñas adecuadas es fundamental para una buena seguridad informática. Hay que tener en cuenta 3 factores fundamentales:

1. No hay que poner la misma contraseña en todas las cuentas.
2. La contraseña tiene que ser **variada** (con mayúsculas, minúsculas, números, caracteres especiales).
3. La contraseña puede ser una combinación de elementos recordables (para que sea más fácil), por ejemplo: "Juan27FERNANDEZ//". Esta contraseña es prácticamente imposible de adivinar mediante **fuerza bruta**.

Puedes emplear gestores de contraseñas como 1Password o Keeper, que de forma segura y encriptada almacenan tus contraseñas y hacen más fácil su uso.

## Biometría



Los métodos biométricos de desbloqueo de dispositivos o acceso hacen referencia al conjunto de mecanismos mediante los cuales un dispositivo electrónico se desbloquea o desbloquea alguna de sus funciones a través del reconocimiento de rasgos biométricos de una persona. Estos pueden ser **Reconocimiento Facial, Escáner de Huella Dactilar o Escáner de Retina**. Configurar estos mecanismos en los dispositivos con los que trabajamos a diario da un plus de seguridad en todos los aspectos. Un ejemplo de estas tecnologías son Face ID o Windows Hello.

## Identidad Digital



La identidad digital consiste en el **conjunto de datos que se identifican con nuestra persona en la red**; las fotos que hemos subido, los mensajes que hemos puesto o los perfiles que tenemos en redes. Con respecto a esto, hay que saber que si esa identidad no está verificada por algún medio legal, nada afirma que los usuarios de la red sean quienes dicen ser. **Para verificar nuestra identidad digital existen los certificados electrónicos, o el DNIe. No todos los usuarios que hay en redes se corresponden con personas reales**; pueden ser nombres falsos e identidades falsas. Además, en la red hay que visitar siempre que se pueda páginas fiables, que son las que cumplen con el protocolo https (se simboliza con un candadito a la izquierda en la barra de direcciones).

## Archivos



En cuanto a archivos, es muy importante revisar las **descargas** que realizamos desde internet, ya que pueden contener virus informáticos que infecten el dispositivo. Siempre es mejor descargar las aplicaciones desde **repositorios oficiales** (Play Store, App Store, Tienda de Windows), pero si se descargan directamente desde la web, hay que pasarles un filtro antivirus para la mayor seguridad. Para **analizar el estado general de un dispositivo**, así como el **análisis de red**, los **cortafuegos** y la **optimización general** es recomendable el uso de un **antivirus**. Windows tiene un antivirus propio (Seguridad de Windows). Para la seguridad del dispositivo a través de la web, es recomendable el uso de una **VPN** en redes públicas, y un cortafuegos personalizado en la red privada. Con un antivirus se evitan problemas que van desde infectar e inutilizar el dispositivo, el robo de datos, delitos informáticos o acceso remoto al dispositivo.

## Datos Personales



**Nunca se deben depositar datos personales privados en las redes sociales, ni en plataformas ONLINE desconocidas.** Si se aporta ese tipo de datos, ha de ser en plataformas web en las que es necesario identificarse para realizar procedimientos legales, por ejemplo, la aplicación de sanidad pública o la de tu universidad.

## Consejos



1. Realiza **copias de seguridad** de tus dispositivos ante posibles fallos informáticos.
2. **Actualiza tus dispositivos** siempre que hayan actualizaciones disponibles, para evitar problemas de seguridad.
3. Realiza compras por internet **SIEMPRE en sitios fiables**.
4. Instala un **SAL**.
5. Puedes optar por un sistema **RAID**.
6. Puedes almacenar tus datos en la **nube** para disponer de ellos en cualquier lugar, en cualquier dispositivo, en cualquier momento.

# SALUD DIGITAL

## Gestión de Archivos



### ¿Qué son los archivos?

Los archivos son los documentos, fotos, vídeos, audios y programas que se almacenan en un dispositivo de almacenamiento de un ordenador o dispositivo electrónico.



### ¿Cómo ordenar los archivos?



Es imprescindible tener una buena organización de archivos con la intención de acceder a ellos de la manera más rápida posible.

### Escritorio

En el escritorio hay que situar los archivos, carpetas y programas que más uso le demos, para acceder a ellos con un solo clic. De la misma manera hay que actuar con la barra de herramientas. Es recomendable no saturar el escritorio de archivos ya que ralentiza el inicio del ordenador.



### Descargas



En las descargas se situarán los archivos descargados de internet. Es importante hacer un cribado de las descargas periódicamente para clasificarlas en el sistema de archivos correspondiente y mandar a la papelera los que ya no tienen utilidad.

### Carpetas

Hay que conformar un sistema de carpetas (accesible desde el escritorio, preferiblemente) en el que ir situando los archivos del ordenador. Por ejemplo: carpetas como HERRAMIENTAS, JUEGOS, MULTIMEDIA, DOCUMENTOS, etc...



### Papelera



La papelera de reciclaje de un ordenador tiene dos funciones. 1: Almacenar los archivos que eliminas, por si los quieres restaurar. 2: Almacenar los archivos que eliminas por si los quieres eliminar definitivamente.

### Formato RAR, Compresión de Archivos y Formatos

En ocasiones, hay archivos que se pueden almacenar en distintos formatos con distintas características. Hay herramientas de conversión de archivos, por ejemplo, una imagen PNG convertirla a JPG. A veces, cuando un archivo pesa demasiado se puede comprimir. Hay programas que son compresores de archivos, también se puede optar por comprimir un archivo a formato ZIP, con herramientas como 7Zip. Para descomprimirlo puedes recurrir a 7Zip también.





# FIN

MEJOR ASÍ

Mantén  
el corazón abierto,  
tu actitud templada,

las formas sosegadas  
y la mirada limpia.

Deja los brazos extendidos,  
contempla la belleza que te acoge

y agradece con ternura la luz  
que te abre al día  
y el calor que te ampara.

Mantén el espíritu  
fuerte y alerta,

tu malestar adormecido  
y escucha atento

el soplo del amor  
que arde en tu pecho  
y la luz que te atrapa.

Siéntete tú, sencillamente,  
sin más virtud

que la que te hace serte,  
nítido y querido,

cogido de Su mano,  
la que alivia tu cruz.

Fernando Romero Barrero