



Elabora tu PLE de salud

Reproducción del artículo *Elabora tu PLE de salud*

Alejandro Buldón | Experto en Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte | Máster en Redes sociales y Aprendizaje digital | Docente en FisioComunidad y Atención Integral a la Dependencia | Creador de Fisioconectados.com | @alex_BulOI

Los PLE de salud son Entornos Personales de Aprendizaje acerca de un tema de salud concreto. El paciente activo necesita su PLE. Pero también los deportistas, bailarines y músicos que quieren disfrutar y mejorar cada día deben prevenir lesiones y localizar las mejores prácticas. Los profesionales sanitarios deben mantenerse actualizados para ofrecer un servicio de calidad. Y los cuidadores de personas dependientes deben aprender a desarrollar esa función de manera autónoma en la mayoría de las ocasiones. Para todos ellos puede ser interesante elaborar su propio PLE de salud.

En la entrada anterior, analiza tu PLE de salud, vimos los distintos elementos que pueden formarlo: blogs, lectores RSS,

Twitter, Youtube, Facebook, portales de salud, etc... Te has dado cuenta de los que tienes y de los que te faltan, es decir, de las fortalezas y debilidades de tu PLE. Ahora te presento Symbaloo, una manera muy fácil de ordenar esos elementos y tenerlos juntos a un clic de distancia. Así lo harás consciente y podrás compartirlo con los demás. Te dejo un breve tutorial elaborado por @artlejanra.

Áreas de interés y subtemas

Para elaborar tu PLE de salud es fundamental que definas tu área de interés. Puede ser la diabetes, la enfermedad de Parkinson, el síndrome de Asperger, la

prevención de lesiones en el running o el cuidado de enfermos de Alzheimer:

Después piensa en los subtemas de tu área de interés. Te pongo dos ejemplos:

- Si estás a cargo de un enfermo de Alzheimer, los subtemas pueden ser: información sobre la enfermedad, la ley de dependencia, cuidar al cuidador, estimulación cognitiva, cómo cuidar a personas dependientes, ejercicio físico y Alzheimer. . . Los subtemas dependerán de la etapa de la enfermedad y del punto de partida del cuidador. Te muestro un PLE para un cuidador de un enfermo de Alzheimer en fase inicial. Haz clic en «empezar a usar este webmix» para verlo completo.
- Si tu propósito es correr 10 km en menos de 50 minutos sin sufrir lesiones que te detengan, los subtemas pueden ser: calentamiento, entrenamiento, nutrición, prevención de lesiones, apps móviles, diseño de planes. . . Mira el PLE que he diseñado para este objetivo.

Habrás visto que los subtemas de los PLE que te he mostrado están delimitados y diferenciados por colores. Es muy sencillo de hacer. En este vídeo te lo muestran.

Consejos finales

Un PLE es dinámico y variará en función de las necesidades y la experiencia de cada uno. Es una forma de aprender que exige al individuo autogestionarse y cuyo fin es resolver los problemas que le van

surgiendo. Es muy importante que comiencen a usar las redes sociales para profundizar en tu área de interés de salud y no solo como mero entretenimiento. Tus interacciones con los miembros de estas comu-

nidades online son básicas para construir conocimiento. Ten siempre en cuenta estas claves para distinguir información fiable de salud en Internet. Para facilitarte los primeros pasos te dejo una infografía. □

CONSEJOS PARA ELABORAR UN PLE DE SALUD

- Comienza lentamente y con ayuda de profesionales o pacientes que te orienten
- Comparte en la red tanto como tomas de ella
- Prueba las herramientas antes de decidir si te son útiles
- Pregunta tanto como contestas
- Procura que la información que entre en tu PLE siempre esté disponible y accesible a terceros
- Comenta en los blogs de otras personas
- Abre una cuenta de Twitter y sigue a usuarios, pacientes e instituciones con tu mismo área de interés. Crea una lista con ellos.
- Únete a grupos de Facebook acerca de tu tema de salud
- Crea tu blog. Suscríbete vía RSS a otros blogs de salud, por ejemplo con Feedly
- Usa marcadores sociales tipo Delicious o Diigo o el visual Pinterest
- Únete a algún portal de salud o algún foro especializado

Fisioconectados.com

FUENTES: Los PLE son para el verano, PLE y nuevos ecosistemas de aprendizaje, Oskar Almazán