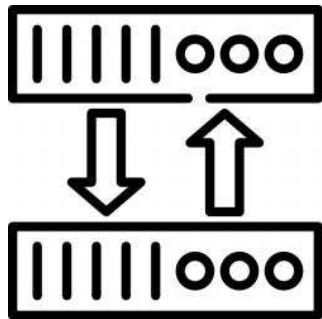


Un asunto muy privado

Tu copia de seguridad

¿Qué es?

La copia de seguridad es la forma de asegurar que toda nuestra información se encuentre disponible en caso de una avería, pérdida, robo o incidencia en alguno de nuestros dispositivos.



¿Qué te puede pasar?

- Los fallos en los dispositivos suelen ser repentinos e irreversibles, probablemente no tengas tiempo para reaccionar.
- Utilizamos tantos dispositivos que multiplicamos las posibilidades de sufrir un percance.
- Un borrado accidental o involuntario de nuestros archivos puede suponer una pérdida irreparable por el gran valor que pueden tener para nosotros, como por ejemplo: tus fotografías.

El dato

El 62% de los usuarios no hace copia de seguridad del contenido de su ordenador y el 30% de las personas nunca lo ha hecho de su 'smartphone'.

¿Cómo debes actuar?

- Puedes hacer copias de seguridad en discos duros externos o en un 'pen-drive' o memoria USB de forma manual o programada.
- La nube es una alternativa para no depender de dispositivos físicos que además te ofrece accesibilidad desde cualquier sitio; si te inclinas por esta opción, no estaría de más que tuvieses también una copia en disco.
- Comprueba periódicamente el contenido de las copias de seguridad; que estas se han realizado correctamente y que no están deterioradas.
- Para obtener mayor seguridad puedes cifrar la copia, bien cifrando el dispositivo o los archivos y carpetas.

FERNANDO ANDREU. EXPERTO EN PRIVACIDAD (fernando@ekpro.es).

Ajedrez para todos

Razonamiento lógico

■ Uno de los principales beneficios del ajedrez es que nos ayuda a efectuar razonamientos lógicos. Para poder distinguir si una situación es de jaque, jaque mate o ahogado, nos preguntamos si el rey está amenazado y, en función de las respuestas, nos seguimos preguntando hasta encontrar la solución correcta. Veamos un ejemplo:



El rey amenazado se evita si:

- Puedo capturar la pieza que amenaza.
- Puedo poner una pieza en medio de la amenaza (esto es imposible cuando el que amenaza es el caballo).
- Puedo mover el rey.

Aunque el rey no pueda mover, miro a ver si puedo mover otras piezas. El jaque mate y el ahogado finalizan inmediatamente la partida.

Solución a la pregunta del mes

¿Cuántas damas podemos poner en un tablero de 4x4 sin que se amenacen entre ellas? ¿Y si el tablero es de 5x5?



En ambos casos, las damas se encuentran a salto de caballo entre ellas. Y existen más soluciones en las correspondientes posiciones simétricas.

LUIS QUESADA. MONITOR DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE AJEDREZ (ajedrezqadrit@hotmail.com).



El CEIP Los Albares desarrolla un programa de 'mindfulness' de ocho semanas de duración en el que han participado todos los escolares de 1º de primaria

LUCÍA SERRANO

■ Conscientes de las dificultades que tienen los niños para gestionar la atención y sus emociones, en el CEIP Los Albares Zaragoza han desarrollado un programa de 'mindfulness', de ocho semanas, impartido por la psicóloga Yolanda Cuevas a los alumnos de 1º de primaria.

«Entrenando la atención de forma divertida en el aula –explica la psicóloga–, los niños aprenden a concentrarse; toman conciencia de si están distraídos o no y saben qué tienen que hacer para volver a concentrarte». Y, lo más importante, aprenden a «desarrollar la capacidad de relajarse y a conseguir una mente más calmada para favorecer el aprendizaje». Gracias a estas técnicas de relajación, los pequeños consiguen identificar sus emociones y los procesos mentales, «les conceden su espacio y no se dejan

Experiencias

Con la mente en calma para que el aprendizaje fluya



■ Los alumnos han realizado breves prácticas diarias en el aula.

llevar por ellos», añade Cuevas. Otro de los puntos fuertes del 'mindfulness' es que les hace ser más amables en todos los sentidos, lo que favorece la comprensión y combate el rechazo hacia los demás, fomentando así la tolerancia. La memoria y la atención también

«Los niños aprenden a entrar en contacto con sus experiencias emocionales y a no evitarlas a través de los videojuegos, móviles, la comida o los dulces»

se ven fortalecidas, ya que ambas «son sensibles a las emociones y los bloqueos impiden el aprendizaje, favoreciendo los fracasos con efecto dominó». Según la psicóloga, nuestra mente necesita calma

para que el aprendizaje fluya y nos recuerda que «el cerebro es un músculo y que si no se entrena se debilita».

Ante la pregunta de por qué es tan importante introducir el 'mindfulness' en la vida de nuestros hijos y alumnos, Yolanda argumenta que la exigencia y la velocidad de la vida actual dificultan la conexión con nosotros mismos. «'Mindfulness' –continúa– nos permite descubrir, entrar en contacto con las experiencias emocionales; desactivar el hábito de evitarlas o alejarnos de ellas a través de diferentes comportamientos distractores, como el abuso de los videojuegos, teléfonos móviles y la televisión o recurrir a la comida y los dulces como 'tiritita' emocional. Y, además, en la preadolescencia y adolescencia –concluye– aparecen nuevos riesgos añadidos: toma de sustancias tóxicas, el acoso escolar o las autolesiones».

Valores fundamentales para desarrollar en la vida

'Tewi', de Corazonistas-La Mina, mejor iniciativa en la III Jornada de Liderazgo, Emprendimiento y Trabajo en Equipo, organizada por Ceste y HERALDO

PETRA MATEO

■ Innovador; así es 'Tewi', ese rotulador 'fosforito' que tanto nos gusta para subrayar en los libros de texto o los apuntes cuando estudiamos y que, ahora, gracias a una tinta volátil y al ingenio y creatividad de unos jóvenes emprendedores, desaparece del papel, con el paso del tiempo, sin dejar ni rastro.

Pero 'Tewi' también es el proyecto, el sueño, de un grupo de alumnos de 2º de bachillerato del Colegio Sagrado Corazón-La Mina de Zaragoza preocupados por el derroche de papel que hacemos a diario, por el elevado coste de los libros de texto y del material escolar, y convencidos de que podemos prolongar la vida útil de las cosas y tratar a nuestro maltrecho medio ambiente como se merece. Y compromiso, creatividad e innovación son los valores que el jurado supo descubrir en este joven equipo de alumnos a la hora de elegir su proyecto como ganador en la III Jornada de Liderazgo, Emprendimiento y Trabajo en Equi-



■ El equipo de Corazonistas-La Mina, en plena presentación de 'Tewi'.

po, que se desarrolló el pasado 14 de abril en el Auditorio de Zaragoza, y a la que acudieron más de 300 estudiantes, entre ellos, del IES Tiempos Modernos y de los colegios Juan de Lanuza y Sagrada Familia. Organizada por Ceste, Escuela Internacional de Negocios y HERALDO, la jornada puso en valor el emprendi-

miento y el trabajo en equipo, cualidades fundamentales para desarrollar en todas las facetas de la vida, y dio visibilidad a once proyectos de los seis centros educativos participantes: Colegio Británico de Aragón, Santa María de la Esperanza, Condes de Aragón, Sansueña, Montearagón y Corazonistas-La Mina.