

Mecanografía:

Tema principal:

La mecanografía es la forma correcta y eficiente de escribir en un teclado, ya sea en dispositivos portátiles o en computadoras de escritorio. Esta habilidad no solo mejora la velocidad y precisión al escribir, sino que también ayuda a prevenir problemas físicos a largo plazo, como dolores en las muñecas, manos y brazos causados por una postura incorrecta o movimientos repetitivos inadecuados. Además, dominar la mecanografía es especialmente útil al trabajar con textos largos, ya que reduce el esfuerzo mental y físico al escribir. Por otro lado, una mala mecanografía puede derivar en problemas de salud, como fatiga muscular, tensión en el cuello o incluso lesiones más serias como el síndrome del túnel carpiano. Por eso, invertir tiempo en mejorar nuestra mecanografía no solo optimiza nuestra productividad, sino que también cuida de nuestro bienestar físico.

Problemática:

No saber mecanografía adecuadamente puede hacer que escribir sea más lento y difícil. Al no conocer la ubicación de las teclas sin mirar, es fácil cometer errores, lo que aumenta el tiempo que se tarda en escribir y requiere correcciones constantes. Además, usar una postura incorrecta y hacer movimientos ineficientes puede generar fatiga en las manos, muñecas y espalda, y también cansancio mental. La falta de precisión y fluidez puede afectar la calidad del trabajo y hacer que uno se sienta menos seguro al escribir rápidamente, especialmente en el trabajo o la escuela. Todo esto puede afectar tanto nuestra productividad como nuestro bienestar físico. Por eso, mejorar nuestra mecanografía es una excelente forma de hacer todo más fácil y cómodo.

Problemas físicos por no dominar la mecanografía:

1. Síndrome del túnel carpiano:

Ocurre cuando un nervio en la muñeca se aprieta, causando dolor, hormigueo o adormecimiento en las manos y dedos, especialmente cuando se escriben muchas palabras sin descanso.

2. Tendinitis:

Es cuando los tendones (los que conectan los músculos con los huesos) se inflaman debido a movimientos repetitivos. Esto puede causar dolor e incomodidad en las manos, muñecas o codos.

3. Dolor articular en manos y dedos:

El dolor en las articulaciones de las manos y dedos puede surgir por mantener una mala postura o escribir de manera incorrecta por mucho tiempo, haciendo que las articulaciones se sobrecarguen.

4. Tensión cervical (dolor de cuello):

Cuando se pasa mucho tiempo frente a la computadora, a menudo con una mala postura, se puede sentir dolor y rigidez en el cuello, lo que puede afectar la comodidad al escribir.

5. Dolor en los hombros:

Si no se mantiene una buena postura mientras se escribe, los hombros pueden

tensarse y doler, especialmente si los mantenemos elevados o rígidos por mucho tiempo.

6. **Dolor lumbar (espalda baja):**

Pasar largas horas sentado sin soporte adecuado en la espalda puede causar dolor en la zona baja de la espalda, lo que hace que escribir por mucho tiempo sea incómodo.

7. **Fatiga visual (síndrome visual informático):**

Cuando se está frente a una pantalla durante mucho tiempo, los ojos se cansan, se resecan o se sienten irritados, lo que puede hacer que leer y escribir sea más difícil.

8. **Trastornos musculoesqueléticos (TME):**

Se refiere a cualquier dolor en los músculos o huesos debido a estar en la misma posición durante mucho tiempo, como escribir sin descansos o tener una postura incorrecta.

9. **Epicondilitis lateral (codo de tenista):**

Es un dolor en el codo causado por movimientos repetitivos, como usar el ratón o escribir demasiado tiempo sin descansar, que puede irradiar hacia el brazo.

10. **Fatiga muscular:**

Cuando los músculos se cansan de estar en la misma posición, como al escribir por mucho tiempo, pueden sentirse débiles o tensos.

11. **Rigidez articular:**

Después de estar mucho rato escribiendo sin mover las manos, muñecas o espalda, las articulaciones pueden volverse rígidas, lo que hace que sea difícil moverse con libertad.

12. **Compresión nerviosa y dolor irradiado:**

A veces, los nervios pueden comprimirse debido a malas posturas o mucho esfuerzo, causando dolor que se irradia desde la zona afectada, como las manos, muñecas o espalda, hacia otras partes del cuerpo.

Frases que vamos a utilizar:

1. Congratulations. You have literally typed this text, yes, this text. Typing correctly on a keyboard requires practice and hand coordination, it is not easy, but with practice you can do it.
2. By playing Bubble Typing you have multiple benefits: you reduce the probability of your body suffering, avoiding tendonitis, carpal tunnel syndrome, muscular stress in shoulders, neck, among others.
3. And not only that, but you also improve your productivity, concentration, reduce mental fatigue, increase your accuracy and much more.

Texto conjunto:

Congratulations. You have literally typed this text, yes, this text. Typing correctly on a keyboard requires practice and hand coordination, it is not easy, but with practice you can do it.

By playing Bubble Typing you have multiple benefits: you reduce the probability of your body suffering, avoiding tendonitis, carpal tunnel syndrome, muscular stress in shoulders, neck, among others.

And not only that, but you also improve your productivity, concentration, reduce mental fatigue, increase your accuracy and much more.

Instructivo:

Coloca los dedos en las teclas F y J con los dedos que están más cerca de tus pulgares, y los demás dedos en las teclas A, S, D, F y J, K, L, Ñ, mientras tanto los pulgares deben ponlos sobre la barra espaciadora

Solución:

La solución que queremos ofrecer con nuestro videojuego es ayudar a los jugadores a mejorar sus habilidades mecanográficas mientras disfrutan de una experiencia llena de desafíos cada vez más complicados y extensos. Nuestra meta es mezclar la práctica de la mecanografía con un videojuego divertido e interesante, donde cada nivel exige precisión, velocidad y concentración, ofreciendo siempre algo nuevo por superar. Buscamos mostrar que los jugadores sientan la emoción de enfrentarse a obstáculos diseñados para poner a prueba su destreza. Además, en un futuro les queremos dar la posibilidad de crear sus propios desafíos esto vendría incluido en otros modo de juego, permitiendo que adapten la experiencia a su estilo y ritmo. Al final, nuestro videojuego no sólo los ayudará a escribir mejor, sino que los llevará a entrar a un estado de juego de completa concentración.

Fuentes:

<https://aleph.org.mx/que-es-la-mecanografia-y-su-importancia>

<https://www.xataka.com/aplicaciones/tecleamos-que-nunca-me-pregunto-mecanografia-no-deberia-ser-asignatura-escolar>

<https://www.orientanet.es/que-es-y-para-que-sirve-mecanografia/>

<https://www.mecanografia.com/blog/8-recomendaciones-para-aprender-mecanografia/>

<https://metododigitype.com/la-importancia-de-la-mecanografia-en-la-era-digital/>

<https://corporisfisioterapia.com/noticias/salud/lesiones-en-las-manos/>

<https://mejorconsalud.as.com/mala-postura-consecuencias-la-salud/>

https://www.adrformacion.com/knowledge/internet/prevencion_de_lesiones_y_fatiga_al_teclado.html