

Objeto Virtual de Aprendizaje (OVA)

Modelo Instruccional ADDIE – Fases de Análisis y Diseño

Este documento presenta la planificación del OVA utilizando el modelo ADDIE, limitado a las fases de **Análisis** y **Diseño**. El tema seleccionado es: **Hábitos saludables para estudiantes universitarios**. Esta propuesta está pensada para modalidad virtual y microlearning.

1. ANÁLISIS

- **Contexto y modalidad:** Curso corto 100% en línea (asincrónico) en el LMS institucional. Duración sugerida: 4 semanas; microlecciones de 10–15 minutos.
- **Población objetivo:** Estudiantes de 1.º a 3.º año (18–25 años) de carreras variadas. Heterogéneos en hábitos y alfabetización digital básica.
- **Necesidades formativas (gap):** Estrés académico, sueño insuficiente, sedentarismo y alimentación desordenada. Requieren técnicas prácticas y medibles.
- **Situación de entrada / prerequisites:** Acceso estable a Internet, manejo básico del LMS, dispositivo móvil o PC.
- **Limitaciones y riesgos:** Conectividad móvil, tiempos reducidos, diversidad de preferencias. Mitigación: microcontenidos descargables, transcripciones, aprendizaje autodirigido.
- **Alcance y delimitaciones:** Foco en cuatro pilares: sueño, alimentación, movimiento y gestión del estrés. No cubre patologías ni consultas clínicas.
- **Recursos y plataforma:** LMS compatible con paquetes reutilizables (p. ej., SCORM/xAPI) y análisis básico de progreso. Repositorio para infografías, video corto y audios.
- **Indicadores de éxito:** ≥80% de finalización; ≥70% de logro en evaluaciones; ≥60% de estudiantes reportan mejora en 1 hábito tras 3 semanas.

2. DISEÑO

2.1 Enfoque pedagógico

Aprendizaje activo y centrado en el estudiante (constructivista), con andamiaje progresivo, microlearning y evaluación formativa continua. Se promueve la transferencia a la vida real mediante retos semanales y reflexión guiada.

2.2 Objetivo general

Al finalizar el OVA, el estudiante aplicará estrategias prácticas para mejorar al menos un hábito saludable (sueño, alimentación, movimiento o manejo del estrés) durante 2 semanas, monitoreando su progreso con evidencias simples.

2.3 Objetivos específicos (SMART)

- Identificar 3 señales de alerta de malos hábitos en su rutina diaria.
- Seleccionar 1 pilar (sueño, alimentación, movimiento, estrés) y definir una meta SMART semanal.
- Implementar 2 micro-acciones alineadas a su meta durante 7 días consecutivos.
- Registrar el progreso en una bitácora simple y reflexionar sobre barreras/facilitadores.

2.4 Estructura y secuenciación

- **Lección 0. Bienvenida y diagnóstico (15 min):** Autodiagnóstico de hábitos + presentación de la ruta.
- **Lección 1. Pilares del bienestar (15 min):** Conceptos clave y selección del pilar personal.
- **Lección 2. Metas SMART y micro■acciones (20 min):** Ejemplos guiados y plantilla de metas.
- **Lección 3. Implementación y seguimiento (20 min):** Bitácora de 7 días y ajustes.
- **Lección 4. Cierre y plan de sostenibilidad (15 min):** Reflexión, evidencias y próximos pasos.

2.5 Estrategias didácticas y actividades

- **Activación de conocimientos previos:** Cuestionario diagnóstico y lluvia de ideas en foro.
- **Modelado y ejemplos:** Video corto (≤ 3 min) con ejemplos de metas SMART y micro■acciones.
- **Aprendizaje basado en retos:** Reto semanal '1% mejor': elegir 1 hábito y ejecutar micro■acciones.
- **Práctica guiada:** Checklist descargable y plantilla de bitácora (PDF/Drive).
- **Reflexión metacognitiva:** Entrada breve en foro: barreras/facilitadores y plan de ajuste.
- **Colaboración:** Comentarios entre pares con guía de retroalimentación respetuosa.

2.6 Recursos y medios

- Infografías (accesibles, texto alternativo).
- Videos cortos con subtítulos y transcripción.
- Audios de 60–90 s para recordatorios clave.
- Plantillas: metas SMART y bitácora de hábitos (PDF/Editable).
- Cuestionarios automatizados en el LMS.

2.7 Accesibilidad y usabilidad

Cumplir pautas de accesibilidad (texto alternativo, subtitulado, contraste, navegación por teclado) y diseño móvil■first. Lenguaje claro, microtarefas y retroalimentación inmediata.

2.8 Evaluación en el diseño

- **Formativa:** checks al final de cada lección, autoevaluaciones y feedback automatizado.
- **Sumativa:** cuestionario final (≥ 10 ítems) + entrega de bitácora con rúbrica sencilla.
- **Evidencia de transferencia:** reporte de 1 mejora observable (antes/después).

2.9 Reusabilidad e interoperabilidad

Diseñar el OVA como recurso autocontenible, modular, flexible e interoperable (empaquetable para distintos LMS y reutilizable en diversos contextos educativos).

— Fin del documento (Fases de Análisis y Diseño) —