



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y COMUNICACIÓN

PEDAGOGÍA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES DE LA INFORMÁTICA

UNIDAD 3

Tema: fundamentación teórica.

Asignatura: Gestión de la Tecnología Educativa.

Docente: Marlon González.

Nombre: Lilia Jhorleny Luzuriaga Merino.

Ariel Infante

Ciclo/Paralelo: 6 "A"

Período: Marzo – Agosto 2024

1859

USO RESPONSABLE

Y

BIENESTAR DIGITAL

INTRODUCCIÓN:

“Uso Responsable y Bienestar Digital”

Fundamentación pedagógica

En la era digital actual, el uso de la tecnología forma parte integral de nuestras vidas, transformando cómo nos comunicamos, aprendemos y trabajamos, sin embargo, esta omnipresencia también plantea desafíos significativos relacionados con el bienestar digital y salud mental (Dueñas, 2023). En esta fundamentación teórica exploramos dos aspectos clave del uso responsable y bienestar digital: gestionar el tiempo de manera equilibrada para evitar la fatiga y el agotamiento, y fomentar hábitos saludables en el uso de la tecnología.

El primer subtema se centra en la importancia de administrar nuestro tiempo digital de manera efectiva para mantener un equilibrio saludable entre nuestras actividades en línea y fuera de línea, esto no solo mejora nuestra productividad, sino también previene los efectos negativos del agotamiento digital, como la fatiga mental y emocional.

El segundo subtema aborda la necesidad de cultivar hábitos saludables al usar la tecnología, promoviendo prácticas que apoyen nuestro bienestar físico y emocional; esto incluye desde el manejo de la postura al usar dispositivos hasta establecer límites saludables en el tiempo de pantalla, contribuyendo así a una experiencia digital más positiva y sostenible.

A lo largo de esta fundamentación teórica, exploramos estrategias prácticas y reflexionaremos sobre la importancia de un enfoque consciente hacia el uso de la tecnología en nuestra vida diaria; juntos, podemos construir un futuro digital más equilibrado y saludable.

Por consiguiente, la creación del recurso educativo titulado "Promoción del Uso Responsable y Bienestar Digital: Equilibrando el Tiempo y Promoviendo Hábitos Saludables" se centra en alcanzar el propósito de capacitar a educadores y estudiantes para navegar de manera segura, equilibrada y saludable en el mundo digital; este recurso emplea diversas herramientas digitales diseñadas para abordar las múltiples formas de aprendizaje; siguiendo los parámetros recomendados por la INTEF (2022), se asegura que el recurso ofrezca:

- **Descripción didáctica:** Presenta claramente los objetivos del recurso y está adaptado al nivel intelectual de los educadores y estudiantes a los que va dirigido.
- **Calidad de los contenidos:** Los materiales educativos están cuidadosamente seleccionados para cumplir con los objetivos establecidos, mencionando la autoría para garantizar la veracidad y confiabilidad de la información.
- **Interactividad:** Se implementan actividades variadas, como selección múltiple, arrastrar y soltar, y actividades prácticas, para reforzar la comprensión teórica y mejorar la participación activa de los usuarios.
- **Recursos de apoyo:** Se proporcionan materiales complementarios como infografías, guías de estudio y bibliografía adicional, facilitando un aprendizaje más profundo y apoyando a los estudiantes que requieren ayuda adicional.
- **Evaluación:** Permite medir la efectividad del aprendizaje mediante herramientas que evalúan el rendimiento y el progreso de los estudiantes, asegurando la eficacia del recurso educativo en la promoción de competencias digitales y bienestar.

Estos elementos están integrados en el recurso con el objetivo, según lo expresado por Arriaga et al. (2021), de capacitar a los estudiantes para alcanzar metas significativas en el entorno digital mediante el uso responsable de las TIC.

Creación del recurso educativo

En la actualidad, existen diversas herramientas tecnológicas que facilitan la creación y gestión de recursos educativos digitales, promoviendo un uso responsable y el bienestar digital; para la realización de nuestro recurso educativo, hemos utilizado Ludmi y eXelearning, cada una de las cuales ofrece funcionalidades específicas que mejoran la organización, la creación de contenidos educativos y la interactividad de los recursos.

Lumi.

Ludmi cuenta con H5P que es una herramienta de código abierto que permite a los docentes crear y compartir contenido interactivo en línea. Con H5P, los docentes pueden crear fácilmente actividades interactivas, como cuestionarios, juegos, presentaciones, videos y más.

La herramienta ofrece una amplia gama de contenido predefinido que puede ser personalizado según las necesidades de los docentes y los estudiantes. Además, H5P es

compatible con una amplia variedad de plataformas de aprendizaje en línea, lo que permite a los docentes integrar fácilmente su contenido en su plataforma de aprendizaje preferida (2024).

Exelearning.

Exelearning es una herramienta de código abierto que permite a los educadores crear contenidos educativos digitales sin necesidad de conocimientos avanzados en programación, con su interfaz intuitiva y herramientas de arrastrar y soltar, es fácil incluir textos, gráficos, videos y actividades interactivas, haciendo los contenidos atractivos y efectivos; además, es compatible con Windows, macOS y Linux, ampliando su accesibilidad.

Una característica clave de eXelearning es su capacidad para exportar contenidos a formatos como HTML, SCORM e IMS, facilitando su uso en diversas plataformas de aprendizaje; como herramienta de código abierto, tiene una comunidad activa que contribuye con mejoras y soporte continuo, esta colaboración enriquece los recursos disponibles y promueve el intercambio de ideas entre educadores.

Ludmi y Exelearning han sido fundamentales en el desarrollo de nuestro recurso educativo digital, estas herramientas han permitido la creación de un entorno de aprendizaje interactivo y atractivo, promoviendo un uso responsable de las tecnologías digitales y contribuyendo al bienestar de docentes y estudiantes.

Competencias digitales docente.

La competencia digital docente es el conjunto de capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes que los docentes deben tener para realizar un uso crítico, creativo y seguro de las TIC en sus clases; en este punto nos preguntamos ¿en qué áreas debe formarse un docente para llegar a un nivel deseado de competencia digital docente?

En fundamental proporcionar a los alumnos los conocimientos y habilidades que les permitan desarrollarse eficazmente en el siglo XXI; por lo tanto, se espera que un docente digitalmente competente sea capaz de:

- Buscar y procesar la información en conocimiento (otorgarle significado).
- Utilizar la tecnología o aplicaciones digitales.
- Crear contenidos y comunicarse en la red.

- Compartir sus experiencias con la comunidad docente.
- Actuar con responsabilidad y atender a la diversidad de alumnos.
- Transmitir con entusiasmo a sus alumnos el uso de la tecnología en clase, siempre alineado a su propósito pedagógico (Maria,2024).

Fundamentación Tecnológica

En la actualidad, existen diversas herramientas tecnológicas que facilitan la gestión del tiempo y promueven un uso responsable y el bienestar digital; entre estas herramientas se encuentran Tello, Google Calendar y Toggl, cada una de las cuales ofrece funcionalidades específicas que mejoran la organización, el seguimiento de tareas y la gestión del tiempo.

Tello

Tello es una herramienta de gestión de proyectos basada en tableros visuales que permite a los usuarios organizar tareas y proyectos de manera eficiente; esta plataforma facilita la colaboración entre equipos y la visualización del progreso de cada tarea mediante el uso de tarjetas, listas y tableros, su interfaz intuitiva y personalizable permite adaptarse a diferentes necesidades y estilos de trabajo, promoviendo una mayor productividad y claridad en la gestión de proyectos.

Google Calendar

Google Calendar es una herramienta de calendario en línea que ayuda a los usuarios a gestionar su tiempo y eventos de manera efectiva; permite programar reuniones, establecer recordatorios, y compartir calendarios con otros usuarios, facilitando la coordinación y planificación de actividades tanto personales como profesionales; la integración con otros servicios de Google y su accesibilidad desde múltiples dispositivos hacen de Google Calendar una herramienta esencial para mantener una agenda organizada y evitar la sobrecarga de tareas.

Toggl

Toggl es una herramienta de seguimiento del tiempo que permite a los usuarios registrar el tiempo dedicado a diferentes tareas y proyectos, esta plataforma es ideal para medir la productividad y obtener una visión clara de cómo se distribuye el tiempo en diversas actividades; Toggl ofrece informes detallados y gráficos que ayudan a identificar áreas de

mejora y optimizar la gestión del tiempo, y facilidad de uso y la posibilidad de integrarse con otras herramientas de gestión de proyectos hacen de Toggl una herramienta valiosa para el bienestar digital.

La integración de Tello, Google Calendar y Toggl en la rutina diaria puede contribuir significativamente al uso responsable de la tecnología y al bienestar digital ya que estas herramientas permiten una mejor organización, planificación y seguimiento de tareas, lo que reduce el estrés y la sobrecarga de trabajo; además, promueven una mayor eficiencia y productividad, liberando tiempo para actividades personales y de descanso.

El uso de estas tecnologías debe estar acompañado de prácticas saludables, como establecer límites de tiempo para el trabajo, programar descansos regulares, y desconectar de dispositivos electrónicos fuera del horario laboral; fomentar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal es esencial para mantener un bienestar digital óptimo.

Fundamentación Organizativa

| | |
|--|-----------|
| 1. Introducción | |
| ○ Uso Responsable y Bienestar Digital | 2 |
| ○ Creación del recurso educativo | 3 |
| ○ Competencias digitales docentes | 4 |
| ○ Fundamentación tecnológica | 5 |
| 2. Gestionar el Tiempo de Manera Equilibrada | 8 |
| ○ Definición y beneficios de una buena gestión del tiempo | 8 |
| ○ Estrategias prácticas: Método Pomodoro, Matriz de Eisenhower | 8 |
| ○ Herramientas y planificación efectiva | 9 |
| 3. Fomentar Hábitos Saludables en el Uso de la Tecnología | 10 |
| ○ Importancia y tipos de hábitos saludables | 10 |
| ○ Consejos prácticos para su desarrollo | 11 |
| ○ Estrategias para promover hábitos saludables | 11 |
| 4. Conclusiones | 12 |
| ○ Síntesis y recomendaciones finales | 12 |
| 5. Bibliografía | 13 |

Gestionar el tiempo de manera equilibrada

Definición y beneficios de una buena gestión del tiempo

La gestión del tiempo efectiva se refiere a la habilidad para organizar y distribuir de manera óptima las actividades diarias, maximizando la productividad y minimizando el estrés, consiste en asignar adecuadamente el tiempo a diferentes tareas y compromisos, permitiendo también períodos de descanso y reflexión que son esenciales para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal.

Una buena gestión del tiempo no solo implica completar tareas dentro de los plazos establecidos, sino también priorizar actividades según su importancia y urgencia, esto ayuda a evitar la procrastinación y el agobio que puede surgir al enfrentarse a múltiples responsabilidades.

Los beneficios de una gestión eficaz del tiempo son múltiples, entre ellos se incluyen:

- **Mejora de la productividad:** Al distribuir las tareas de manera eficiente, se optimiza el rendimiento y se reduce el tiempo dedicado a actividades menos productivas.
- **Reducción del estrés:** Una planificación adecuada y la capacidad para manejar las expectativas personales y profesionales ayudan a minimizar el estrés relacionado con las fechas límite y la sobrecarga de trabajo.
- **Mejor calidad de vida:** La gestión del tiempo permite reservar tiempo para actividades personales importantes como el ejercicio, la familia y los hobbies, mejorando así el bienestar general.

Estrategias prácticas para gestionar el tiempo

1. Método pomodoro: Este método se basa en dividir el trabajo en intervalos de tiempo cortos (generalmente 25 minutos) llamados "pomodoros", seguidos de breves descansos. Esto ayuda a mantener la concentración y a evitar la fatiga mental prolongada. Al final de cuatro pomodoros, se toma un descanso más largo de 15-30 minutos.

2. Matriz de Eisenhower: Esta herramienta de priorización ayuda a distinguir entre lo urgente y lo importante, clasificando las tareas en cuatro cuadrantes:

- **Urgente e importante:** Tareas que requieren atención inmediata.
- **Importante pero no urgente:** Actividades que contribuyen al crecimiento personal y profesional, pero que no tienen una fecha límite inminente.
- **Urgente pero no importante:** Tareas que pueden parecer urgentes pero que no contribuyen significativamente a los objetivos a largo plazo.
- **Ni urgente ni importante:** Actividades que deben evitarse o minimizarse, ya que no aportan valor inmediato ni a largo plazo.

3. Calendarios y listas de tareas: Utilizar calendarios digitales y listas de tareas pendientes es fundamental para mantenerse organizado, estas herramientas permiten visualizar claramente los compromisos y los plazos, facilitando la planificación diaria y semanal.

4. Establecer objetivos SMART: Definir metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo determinado ayuda a mantener el enfoque y la motivación, estos objetivos proporcionan una dirección clara y permiten evaluar el progreso a lo largo del tiempo.

Herramientas y recursos para una planificación efectiva

Para una planificación efectiva del tiempo, es útil contar con diversas herramientas y recursos:

- **Aplicaciones de gestión del tiempo:** Tales como Trello, Asana o Todoist, que permiten organizar tareas, establecer recordatorios y colaborar en proyectos con otros.
- **Calendarios digitales:** Como Google Calendar o Outlook Calendar, que facilitan la programación de actividades y la gestión de horarios compartidos.
- **Planificadores semanales y diarios:** Ayudan a priorizar las tareas diarias y semanales, asegurando que se dedique tiempo suficiente a las actividades importantes y a los momentos de descanso.

Fomentar hábitos saludables en el uso de la tecnología

Importancia y tipos de hábitos saludables

El uso responsable de la tecnología es fundamental para mantener un equilibrio entre la vida digital y la vida real, los hábitos saludables en este contexto no solo implican limitar el tiempo frente a pantallas, sino también adoptar prácticas que promuevan el bienestar físico, mental y social.

Importancia de los hábitos saludables:

- **Equilibrio y bienestar:** Fomentar hábitos saludables ayuda a reducir los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología, como la fatiga visual, la postura incorrecta y el sedentarismo.
- **Relaciones interpersonales:** Limitar el tiempo en dispositivos electrónicos puede mejorar la comunicación cara a cara y fortalecer las relaciones familiares y sociales.
- **Salud mental:** Regular el uso de redes sociales y contenido digital puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, promoviendo una mejor calidad de vida.

Tipos de hábitos saludables:

1. **Establecer límites de tiempo:** Definir horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos, tanto para el trabajo como para el entretenimiento, ayudará a mantener un equilibrio saludable.
2. **Practicar la desconexión digital:** Programar momentos libres de tecnología, como durante las comidas familiares o antes de dormir, para fomentar la interacción humana y mejorar la calidad del sueño.
3. **Ejercicio físico regular:** Promover actividades físicas fuera de las pantallas, como caminar, correr o practicar deportes, para contrarrestar el sedentarismo asociado con el uso prolongado de dispositivos.
4. **Fomentar la creatividad offline:** Incentivar actividades creativas como la lectura, el arte o la música, que no dependan de pantallas, para desarrollar habilidades y reducir la dependencia digital.
5. **Educación y concienciación:** Informar sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología y enseñar estrategias para un uso responsable desde una edad temprana puede establecer hábitos saludables duraderos.

Consejos prácticos para su desarrollo

Para incorporar hábitos saludables en el uso de la tecnología, es útil seguir estos consejos prácticos:

- **Establecer zonas libres de tecnología en casa:** Como el dormitorio o la mesa de cena, para promover la desconexión y el descanso adecuado.
- **Utilizar herramientas de control parental:** Configurar límites de tiempo y filtros de contenido para proteger a los niños y adolescentes de los riesgos asociados con el uso inapropiado de la tecnología.
- **Participar en actividades familiares offline:** Planificar actividades al aire libre, juegos de mesa o proyectos creativos en familia para fomentar la interacción personal y reducir la dependencia de los dispositivos.
- **Modelar comportamientos saludables:** Los adultos deben servir de ejemplo al limitar su propio uso de tecnología y demostrar cómo equilibrar el tiempo digital con actividades fuera de línea.

Estrategias para promover hábitos saludables

Promover hábitos saludables en el uso de la tecnología requiere estrategias efectivas de educación y motivación:

- **Campañas de sensibilización:** Organizar campañas escolares o comunitarias que eduquen sobre los beneficios de un uso responsable de la tecnología y ofrezcan recursos para su implementación.
- **Programas de formación:** Incorporar lecciones sobre salud digital y bienestar en el currículo escolar para enseñar a los estudiantes cómo gestionar de manera efectiva su tiempo y comportamiento en línea.
- **Colaboración con padres y cuidadores:** Ofrecer talleres y recursos para padres sobre cómo establecer límites saludables y monitorear el uso de tecnología en el hogar.
- **Involucrar a la comunidad:** Trabajar con líderes comunitarios, bibliotecas y organizaciones para promover actividades fuera de línea y crear espacios seguros para el desarrollo personal y social.

Conclusiones

El tema del uso responsable y bienestar digital es crucial en la era actual, donde la tecnología juega un papel central en nuestras vidas cotidianas; a lo largo de este trabajo, hemos explorado dos aspectos fundamentales para cultivar una relación saludable con la tecnología: gestionar el tiempo de manera equilibrada y fomentar hábitos saludables en su uso.

Síntesis y recomendaciones finales

En resumen, para mantener un equilibrio adecuado en el uso de la tecnología y promover el bienestar digital, es crucial:

- **Planificar y gestionar el tiempo de manera efectiva:** Utilizar métodos como el Método Pomodoro para maximizar la productividad y minimizar la procrastinación.
- **Adoptar hábitos saludables:** Establecer rutinas que incluyan tiempo fuera de las pantallas, ejercicio físico regular y actividades creativas para mejorar la salud física y mental.
- **Educación y concienciación:** Informar a la comunidad, especialmente a los jóvenes, sobre los beneficios de un uso responsable de la tecnología y proporcionar herramientas para gestionar su tiempo y comportamiento digital de manera efectiva.

Implementar estas prácticas no solo protege nuestra salud y bienestar personal, sino que también fortalece nuestras relaciones interpersonales y contribuye a una sociedad más equilibrada y consciente en el uso de la tecnología.

Referencias Bibliográficas:

¿Qué es el bienestar digital? – ES POR TU BIENESTAR. (s. f.). Esportubienestar.org.

Recuperado 8 de julio de 2024, de

<https://www.esportubienestar.org/bienestar-digital/>

Suzuki, T. (2024, junio 26). Cómo desarrollar hábitos saludables en el uso de la tecnología.

Metamente.me.

<https://metamente.me/es/post/desarrollar-habitos-saludables-tecnologia/>

García, S. (2023, abril 27). 10 hábitos saludables de la tecnología. MIOTI; MIOTI Tech & Business School.

<https://mioties.es/10-habitos-saludables-de-la-tecnologia/>

Dantí, C. M. (2023, mayo 10). Canva: qué es y cómo funciona.

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/tecnologia/articulo/canva-que-es-y-como-funciona-53468.html>

Lumi (H5P). (s. f.). ADIGITAL. Recuperado 8 de julio de 2024, de

<https://www.upv.es/contenidos/adigital/h5p/>

¿Qué es una licencia Creative Commons? (2015, agosto 25). Materiales Educativos Abiertos.

<https://ffyh.unc.edu.ar/materiales-educativos-abiertos/slider/recursos-para-elaborar-material-educativo-abierto/las-licencias-creative-commons/condiciones-de-las-licencias-cc/que-es-una-licencia-creative-commons/>

UIDE. (23 de mayo de 2021). Competencias y herramientas digitales para el docente en el contexto COVID-19 - UIDE. (s. f.).

<https://www.uide.edu.ec/competencias-y-herramientas-digitales-para-el-docente-en-el-contexto-covid-19/>

Yaiza Dueñas. (18 de diciembre de 2023). Bienestar Digital: Cómo Mantener la Salud Mental en la Era Tecnológica.

<https://saludpersonalizada.com/bienestar-digital/>