



# DIGICOMPBOOK

## Guía Metodológica



Co-funded by  
the European Union

# ÍNDICE DE CONTENIDOS DE DIGICOMBOOK

1

MÓDULO 1: OPERACIONES DIGITALES BÁSICAS



2

MÓDULO 2: SEGURIDAD EN LÍNEA Y PROTECCIÓN DE DATOS



3

MÓDULO 3: REDES SOCIALES RESPONSABLES PARA ACTIVIDADES PROFESIONALES



4

MÓDULO 4: HERRAMIENTAS DE DESARROLLO PERSONAL



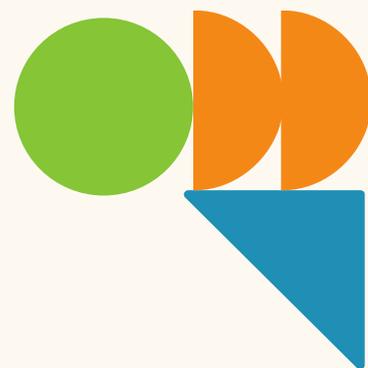
**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union





# MÓDULO 1: OPERACIONES DIGITALES BÁSICAS

**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a su(s) autor(es) (DSG Consultores) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union



# Descripción general del módulo

Este módulo busca capacitar a estudiantes de **11 a 15 años con habilidades digitales fundamentales para que puedan apoyar con confianza a sus padres o tutores en el uso de herramientas esenciales en línea**. El curso se centra en aplicaciones prácticas del mundo real, como la creación de documentos, el uso del correo electrónico, la navegación eficaz en internet y el acceso a servicios gubernamentales en línea.

Las lecciones se basan en actividades prácticas basadas en proyectos que fortalecen la autonomía digital, la responsabilidad y el pensamiento crítico. Primero, los estudiantes aprenderán a usar Google Docs y Canva para crear y compartir contenido digital. Después, dominarán la comunicación por correo electrónico, centrándose en la etiqueta y la gestión de archivos. En la tercera sesión, los estudiantes se convertirán en usuarios expertos de internet, aprendiendo a buscar eficientemente y a evaluar la fiabilidad de los sitios web. Finalmente, explorarán cómo acceder a servicios digitales públicos relacionados con la salud, los impuestos y las prestaciones sociales, especialmente relevantes para la vida familiar.

## Las áreas alineadas de DigiComp incluyen:

- **Área 1: Alfabetización en Información y Datos.** Esta área se centra en la capacidad de encontrar, evaluar y gestionar información digital eficazmente. Los estudiantes aprenderán a buscar fuentes confiables, extraer contenido relevante y organizar la información con claridad en documentos. Las actividades con Google Docs mejoran sus habilidades para resumir y presentar datos estructurados.
- **Área 2: Comunicación y Colaboración.** Se enfatiza el uso de herramientas digitales para interactuar, compartir y colaborar con otros. En Google Docs y Canva, los estudiantes practican la edición en tiempo real, la creación de comentarios y el trabajo en equipo. También aprenden a administrar los permisos para compartir y a aplicar una comunicación en línea respetuosa, habilidades que los preparan para apoyar y enseñar a sus familiares.

# Descripción general del módulo

## Las áreas alineadas de DigiComp incluyen:

- 🎨 **Área 3: Creación de Contenido Digital.** Abarca la capacidad de producir y editar materiales digitales. Los estudiantes usarán Canva para diseñar proyectos visualmente atractivos y Google Docs para dar formato a documentos estructurados. Esta área fomenta la creatividad e introduce conceptos como maquetación, principios de diseño y el uso de formatos de archivo adecuados.
- 🛡️ **Área 4: Seguridad.** Implica comprender cómo protegerse y proteger a los demás en línea. Los estudiantes exploran la configuración de privacidad, el uso compartido responsable y la concienciación sobre los riesgos de ciberseguridad. También aprenden sobre licencias de imágenes, derechos de autor y cómo guiar a los miembros de la familia en el uso seguro y ético de las herramientas digitales.
- 🛠️ **Área 5: Resolución de problemas.** Se centra en el uso de tecnologías digitales para resolver problemas, optimizar los flujos de trabajo y apoyar a otros. Al afrontar desafíos tanto en Google Docs como en Canva, los estudiantes desarrollan el pensamiento crítico, la adaptabilidad y la resolución de problemas digitales. También anticipan las dificultades que otros pueden encontrar y planifican maneras de simplificar el aprendizaje.

## Grupo objetivo

Profesores que capacitan a estudiantes (de 11 a 15 años) para que se conviertan en educadores digitales para sus familias.



# Tabla de contenido

	Sesión 1: Google Docs y Canva	-----	06
	Sesión 2: Gmail; conceptos básicos del correo electrónico: configuración de cuentas, envío de correos electrónicos, archivos adjuntos, organización de correos electrónicos, etiqueta.	-----	26
	Sesión 3: Navegación eficaz en Internet: búsqueda eficiente, marcadores, comprensión de los resultados de búsqueda, búsqueda de sitios web confiables.	-----	36
	Sesión 4: Acceso a servicios gubernamentales en línea: localización de plataformas, creación de cuentas, presentación de solicitudes de salud electrónica, impuestos y beneficios sociales.	-----	48





# Sesión 1: Google Docs y Canva

## A. Contenido teórico (para docentes)

Esta sesión está diseñada para capacitar a los estudiantes con habilidades fundamentales para la creación de contenido digital mediante el uso de Google Docs y Canva. Estas plataformas son ampliamente utilizadas tanto en el ámbito profesional como personal y ofrecen una excelente puerta de entrada al mundo de la productividad y la comunicación digital. Al dominarlas, los estudiantes adquirirán la confianza y las competencias necesarias para convertirse en guías digitales para sus familias.

### Conceptos clave

Las habilidades digitales que se buscan incluyen procesamiento de textos, formato básico de documentos, edición colaborativa, gestión de archivos en la nube y diseño gráfico introductorio. Los estudiantes aprenderán a redactar documentos en Google Docs con la estructura adecuada, usar estilos para encabezados, insertar imágenes y tablas, y compartir contenido con otros, gestionando los permisos. En Canva, explorarán el uso de plantillas, el diseño de arrastrar y soltar y la personalización básica para crear contenido visualmente atractivo para el día a día.

- **Procesamiento de textos**
- **Formato básico de documentos**
- **Edición colaborativa**
- **Gestión de archivos basada en la nube**
- **Diseño gráfico introductorio (vía Canva)**
- **Uso de estilos, encabezados, imágenes y tablas en Google Docs**
- **Uso de plantillas y personalización mediante arrastrar y soltar en Canva**
- **Gestión de permisos y uso compartido de documentos**





**Los conceptos clave** incluyen comprender la diferencia entre el almacenamiento local y el basado en la nube, reconocer el valor de la comunicación visual y aprender sobre el uso responsable de los recursos digitales.

- **Diferencia entre almacenamiento local y basado en la nube**
- **Valor de la comunicación visual**
- **Uso responsable de los recursos digitales**

## Aplicaciones de la vida real

Las herramientas digitales exploradas en esta sesión (**Google Docs y Canva**) **no solo son útiles para las tareas escolares o la expresión creativa**. Son directamente aplicables a una amplia gama de situaciones de la vida real que los estudiantes y sus familias pueden enfrentar con frecuencia. Para muchos padres o cuidadores, especialmente aquellos con poca experiencia digital, tareas como dar formato a una carta o diseñar un documento sencillo pueden resultar abrumadoras. Aquí es donde los estudiantes, con habilidades digitales prácticas, pueden marcar una diferencia tangible. Estas herramientas permiten a los estudiantes resolver problemas en casa, superando las brechas generacionales en el conocimiento digital. Al ayudar a los familiares con las tareas cotidianas de comunicación o documentación, los estudiantes también adquieren un mayor sentido de propósito y responsabilidad con su aprendizaje.

**A continuación se presentan algunos ejemplos específicos y relacionados de cómo se pueden aplicar estas habilidades:**

### 1. **Cómo escribir una carta o solicitud formal**

- **Ejemplo:** Un estudiante ayuda a sus padres a redactar una carta en Google Docs para solicitar ayuda financiera a la escuela o un programa de almuerzos a precio reducido. Usa encabezados, formato adecuado y el lenguaje respetuoso aprendido en clase.

### 2. **Diseño de invitaciones para eventos familiares**

- **Ejemplo:** Con Canva, los estudiantes pueden crear invitaciones de cumpleaños, tarjetas navideñas o un volante digital para la fiesta de graduación de un primo. Aprenden a seleccionar fuentes adecuadas, añadir imágenes y personalizar paletas de colores, lo que le da al evento un toque personal y elegante.





### 3. Ayudar a los padres a crear currículums

- **Ejemplo:** Muchos adultos tienen dificultades para dar formato a un currículum vitae. Los estudiantes pueden ayudar a sus padres a usar las plantillas de currículum integradas en Google Docs para insertar su historial laboral y habilidades. Les orientan sobre la estructura, la elección de fuentes e incluso pueden exportar el documento como PDF para solicitar empleo en línea.

### 4. Edición colaborativa de documentos

- **Ejemplo:** Una familia solicita una visa o completa un formulario de inscripción escolar. Varias personas necesitan contribuir o revisar la información. Con las funciones "compartir" y "comentar" de Google Docs, los estudiantes facilitan la edición en un documento compartido.

### 5. Ayuda a completar documentos oficiales con un formato más claro

- **Ejemplo:** Los estudiantes ayudan a los padres a digitalizar y organizar documentos, como documentos fiscales, formularios de salud o contratos de alquiler. Crean diseños sencillos en Google Docs para enumerar claramente elementos como los gastos familiares, la programación de medicamentos o las tareas del hogar.

Estas aplicaciones son directamente útiles, no solo teóricas. Muestran a los estudiantes cómo las herramientas digitales pueden ser empoderantes al aplicarlas a problemas reales. Además, al ayudar a sus familias, los estudiantes practican la empatía, la resolución de problemas y la responsabilidad digital, habilidades igualmente importantes para la vida y el trabajo.

## Relevancia para edades de 11 a 15 años

La relevancia para los estudiantes de 11 a 15 años reside en su rol único como "nativos digitales" que pueden servir como intermediarios naturales entre el mundo digital y sus familiares con menor alfabetización digital. Enseñar a los estudiantes a usar estas herramientas de forma clara, metódica y pedagógicamente consciente los capacita no solo para usarlas en su propio beneficio, sino también para enseñar a otros eficazmente. Esto promueve el aprendizaje intergeneracional, fortalece las relaciones familiares y mejora la autoestima y las habilidades comunicativas del estudiante.

- Posicionados como nativos digitales
- Servir como mentores digitales para miembros de la familia menos expertos en tecnología.
- Gane confianza y habilidades de comunicación enseñando a otros.
- Fomentar el aprendizaje intergeneracional y lazos familiares más fuertes





## Notas sobre la adaptación cultural/local

- En cuanto a la adaptación cultural y local, es fundamental contextualizar las actividades de aprendizaje. Los docentes deben usar ejemplos culturalmente relevantes, como diseñar un cartel para una festividad local, escribir una carta a un funcionario escolar o crear un folleto para un evento local. Si las familias de los estudiantes tienen dificultades lingüísticas o de lectoescritura, las actividades pueden adaptarse para incluir instrucciones simplificadas o materiales traducidos. Asimismo, en comunidades con acceso limitado a internet, los docentes pueden enfatizar las funciones disponibles sin conexión o en dispositivos móviles.
- Uso de tareas culturalmente relevantes (por ejemplo, carteles de festividades locales, volantes de eventos del vecindario)
- Adaptación de materiales para familias con barreras de alfabetización o lingüísticas (contenido simplificado o traducido)
- Énfasis en funciones accesibles sin conexión o desde dispositivos móviles en comunidades con baja conectividad

### B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

#### Métodos sugeridos

Para garantizar que los estudiantes no solo aprendan a usar Google Docs y Canva, sino que también adquieran las habilidades necesarias para enseñar estas herramientas a sus familias, la experiencia de aprendizaje debe ser activa, participativa y didáctica. Esta sesión debe basarse en métodos que fomenten la autonomía, la colaboración y la reflexión crítica.

**Un método clave sugerido es la enseñanza entre pares.** Al asignar a los estudiantes el rol de "profesores", se les anima a organizar y articular sus conocimientos con claridad, reforzando su comprensión y mejorando sus habilidades de comunicación. **Esto puede combinarse con el aprendizaje basado en proyectos, donde los estudiantes trabajan en tareas de la vida real utilizando Google Docs y Canva para crear contenido relevante, como invitaciones o cartas, conectando las habilidades técnicas con sus entornos personales.**





Canva

**Canva**

What it is?

What if you could quickly and easily create professional graphics for online services without the need for extensive design knowledge? With Canva, the online platform for graphic design, it's possible.



Canva is a user-friendly graphic design platform for creating and editing materials in a variety of formats. It is a tool that allows you to create visually appealing graphics for a variety of purposes such as social media posts, web banners, business cards, brochures, posters, etc. It offers a wide range of easy-to-use tools and features to help you create professionally designed graphics, regardless of your prior knowledge and experience.

Canva is the perfect tool for designing and editing graphics, images and documents. Best of all, it's available in a variety of languages, making it easy for everyone.

Canva offers both a free and a paid version, called Canva Pro. It includes several fonts, photos and templates to choose from. It offers 100 GB of cloud storage compared to 5 GB for the free version. You'll also have access to more advanced features like a background remover, branding kit and Magic Resize.

Adjuntamos una hoja explicativa sobre los primeros pasos en Canva y Google Docs.

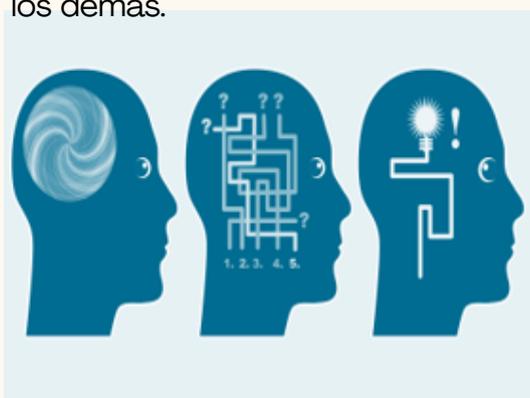
- Basándonos en el aprendizaje repetitivo, hemos incluido un breve tutorial llamado hoja de Canva para ayudarte a comprender los primeros pasos. Este material se puede adaptar.

CC BY-SA-NC

**El aprendizaje basado en proyectos ofrece otra dimensión enriquecedora.** Pedir a los estudiantes que creen un documento real o un diseño gráfico con un propósito específico —como una carta a la escuela, una invitación a un evento familiar o un folleto para una actividad local— les ayuda a conectar el contenido digital con su entorno inmediato. A través de estos proyectos, no solo desarrollan competencias técnicas, sino que también experimentan el valor práctico de estas herramientas digitales, lo que aumenta su motivación para compartir este conocimiento con los demás.



CC BY-SA-NC



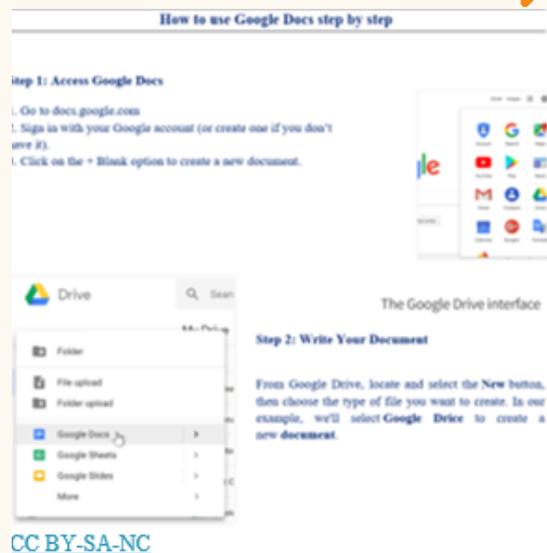
CC BY-NC-ND

También es fundamental incorporar espacios de reflexión y metacognición. **Actividades como "pensar-compartir-compartir"** permiten a los estudiantes identificar posibles barreras que sus padres podrían enfrentar al usar herramientas digitales y generar ideas para hacer el proceso de aprendizaje más accesible. De estas conversaciones, pueden surgir ideas para adaptar su estilo de enseñanza, como usar un lenguaje más sencillo, ofrecer ejemplos fáciles de entender o recurrir a recursos visuales.





Las actividades en el aula deben centrarse tanto en la producción como en la explicación. Por ejemplo, **los estudiantes pueden trabajar en grupos pequeños para escribir un documento en Google Docs, practicando funciones como los comentarios, la edición colaborativa y la inserción de tablas.** Posteriormente, pueden crear un diseño en Canva para representar un evento escolar o comunitario, utilizando plantillas que personalicen. Tras estas experiencias prácticas, se pueden realizar simulacros en los que un estudiante actúa como familiar mientras el otro desempeña el papel de instructor, guiándolos paso a paso a través de la herramienta. Estas simulaciones brindan la oportunidad de observar cómo se comunican los estudiantes, si utilizan recursos visuales y si pueden guiar a otros con claridad y paciencia; todos estos son indicadores clave de su preparación para convertirse en educadores digitales.



Para la evaluación, se puede utilizar una combinación de estrategias: desde la observación directa durante simulaciones y presentaciones de proyectos hasta listas de verificación de revisión por pares que permiten a los estudiantes evaluar el trabajo de los demás según criterios como la claridad, la utilidad y la empatía. También se puede invitar a los estudiantes a escribir una breve reflexión sobre su experiencia, señalando qué les resultó fácil o difícil y cómo creen que sus padres podrían responder a su ayuda. Este tipo de evaluación formativa, centrada en el proceso, permite a los docentes evaluar no solo el dominio técnico, sino también la mentalidad y la sensibilidad del estudiante hacia su rol como educador familiar.

En última instancia, el éxito de esta sesión **dependerá en gran medida de que los estudiantes no sólo comprendan cómo utilizar Google Docs y Canva, sino que también se visualicen como agentes de cambio, capaces de compartir conocimientos con paciencia, empatía y claridad, transformando el aula en un laboratorio de ciudadanía digital intergeneracional.**





## Actividades en el aula

- Demostraciones entre pares de tareas básicas en Google Docs y Canva (por ejemplo, insertar imágenes, aplicar estilos).
- Proyectos grupales como documentos colaborativos con comentarios y ediciones.
- Tareas de diseño visual basadas en Canva relacionadas con eventos escolares o comunitarios.
- Ejercicios de simulación donde un estudiante desempeña el papel de padre mientras el otro le enseña paso a paso.

## Herramientas creadas por estudiantes

- Carteles ilustrados con instrucciones paso a paso.
  - Vídeo tutoriales creados con teléfonos o tabletas.
  - Listas de verificación que resumen las características y comandos clave.
- Estas herramientas no sólo refuerzan el aprendizaje sino que también actúan como recursos de apoyo para los miembros de la familia.

## Ideas de evaluación

Evaluar a los estudiantes en esta sesión va más allá de comprobar si saben usar Google Docs o Canva. Dado que uno de los objetivos principales es prepararlos para enseñar estas herramientas a sus familiares, la evaluación debe considerar las habilidades de comunicación, la empatía, la claridad de la instrucción y la capacidad de conectar las habilidades técnicas con las necesidades de la vida real.

A continuación se presentan varios enfoques de evaluación adaptados específicamente a este módulo:

- **Observaciones durante las simulaciones: claridad, uso de elementos visuales y empatía.**
- **Listas de verificación de revisión por pares que califican la claridad y la eficacia de la enseñanza.**
- **Ejercicios de reflexión: qué fue fácil/difícil y cómo ayudarían a sus padres.**
- **Presentaciones finales de documentos o diseños como productos didácticos.**





## References

- Google. (2023). Create, view, or save a file. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/49114>
- Google. (2023). Share files from Google Docs, Sheets & Slides. Google Drive Help. <https://support.google.com/drive/answer/2494822>
- Google. (2023). Add, edit, or format text in a document. Google Docs Help. <https://support.google.com/docs/answer/178705>
- Canva. (2023). Getting started with Canva. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/getting-started/>
- Canva. (2023). Create a design from scratch. Canva Help Center. <https://www.canva.com/help/article/create-design-scratch>
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a su(s) autor(es) (DSG Consultores) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

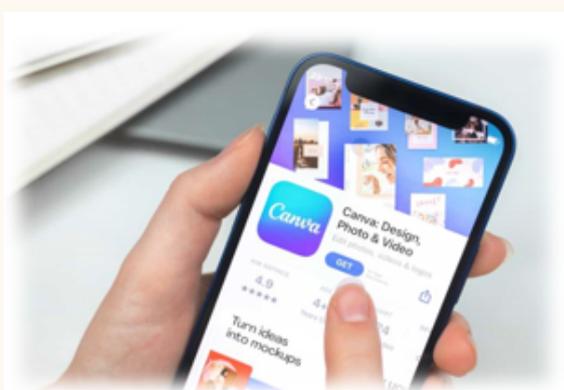




## ANEXO 1

### ¿Que es?

¿Qué pasaría si pudieras crear gráficos profesionales para servicios en línea de forma rápida y sencilla sin necesidad de amplios conocimientos de diseño? Con Canva, la plataforma online para diseño gráfico, es posible.



Canva es una plataforma de diseño gráfico intuitiva para crear y editar materiales en diversos formatos. Es una herramienta que te permite crear gráficos visualmente atractivos para diversos propósitos, como publicaciones en redes sociales, banners web, tarjetas de presentación, folletos, pósteres, etc. Ofrece una amplia gama de herramientas y funciones fáciles de usar para ayudarte a crear gráficos con diseño profesional, independientemente de tus conocimientos y experiencia.

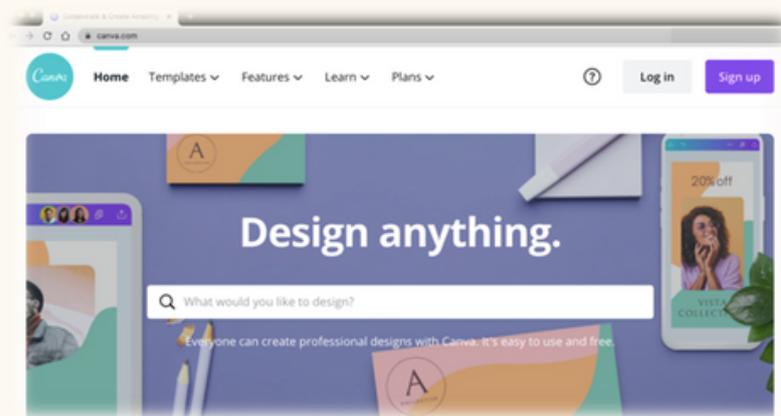
CC BY-SA-NC

---

Canva es **la herramienta perfecta para diseñar y editar gráficos, imágenes y documentos**. Y lo mejor de todo: está disponible en **varios idiomas**, lo que facilita su uso.

---

Canva ofrece una versión gratuita y otra de pago, llamada Canva Pro. **Incluye varias fuentes, fotos y plantillas para elegir**. Ofrece 100 GB de almacenamiento en la nube, en comparación con los 5 GB de la versión gratuita. También tendrás acceso a funciones más avanzadas como la eliminación de fondo, el kit de marca y Magic Resize.



Puedes diseñar cualquier cosa que quieras.

CC BY-SA-NC

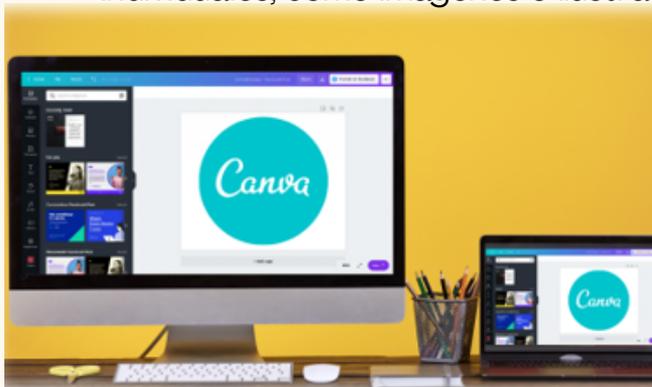




## ANEXO 1

### ¿Cómo utilizar la herramienta?

La versión gratuita de Canva ofrece una amplia gama de herramientas y funciones para diseñar diferentes proyectos. Los usuarios también pueden añadir elementos individuales, como imágenes o ilustraciones premium.



CC BY-SA-NC

El editor es extremadamente avanzado y te permite añadir una amplia variedad de elementos, como cuadrados, círculos, botones, iconos, elementos de embellecimiento y más. Además, puedes subir fácilmente tus propias fotos e integrarlas en tu diseño.

El editor de Canva funciona con el método de arrastrar y soltar, lo que significa que puedes simplemente arrastrar y soltar elementos en tu diseño y luego diseñarlos.

Esto simplifica enormemente el proceso de creación de gráficos y permite que sus gráficos finales se vean perfectos y profesionales, sin la necesidad de habilidades técnicas especiales. CANVA requiere registro con una cuenta de correo electrónico. También puedes registrarte con una cuenta de Facebook o Google. Sin embargo, incluso sin registro, el sitio web es lo suficientemente abierto como para que puedas experimentar con el diseño y familiarizarte con la configuración.

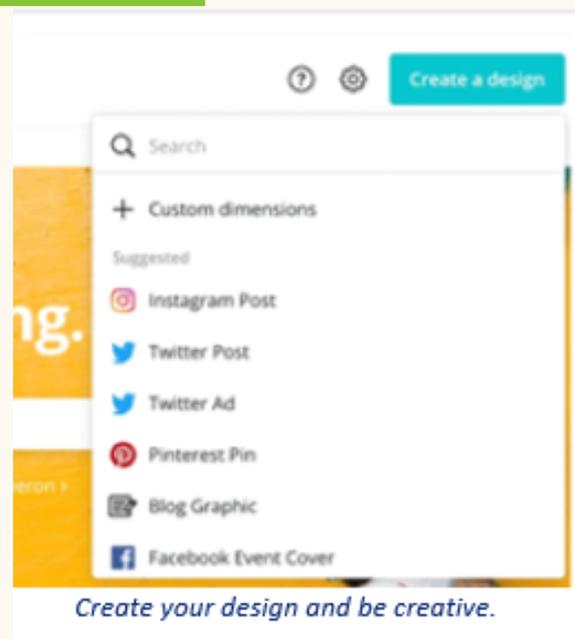
#### Cómo usar Canva paso a paso

##### **Paso 1: Seleccione el tamaño y la forma**

Ve a Canva.com o haz clic en la aplicación en tu computadora o dispositivo móvil si ya la has descargado.

Luego, haz clic en el botón "Crear un diseño" en la esquina superior derecha. Puedes elegir entre dimensiones personalizadas o una gama de tamaños preseleccionados. Canva facilita el inicio de tu diseño, incluyendo plantillas con los tamaños óptimos en diversas redes sociales.

Para este ejemplo, crearemos una publicación de Instagram. También puedes seleccionar imágenes de Pinterest, Twitter, Facebook, etc.



CC BY-SA-NC



## ANEXO 1

### ¿Cómo utilizar la herramienta?

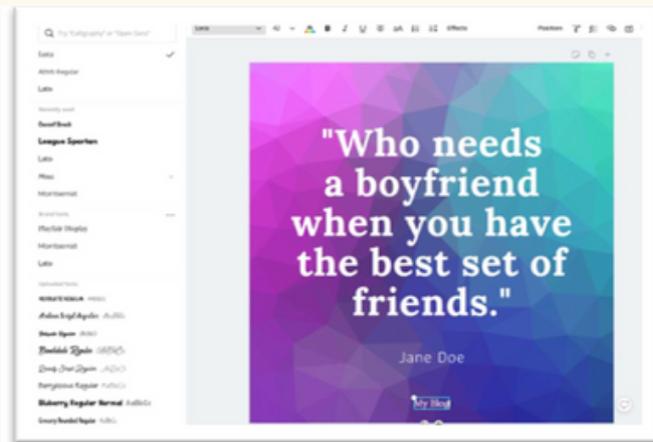
#### Paso 2: Establece tu fondo

Con el lienzo en blanco frente a nosotros, elijamos un fondo.

Puedes elegir un color liso o un estampado. Hay imágenes abstractas e incluso fotos para elegir. También puedes seleccionar una foto y añadirla como fondo. Esto incluye las fotos que subas.

**Paso 3: Agrega tu texto. Ve a "Texto" en el menú de la izquierda y encontrarás opciones para elegir un cuadro de texto simple o combinaciones de fuentes y efectos.**

Elige una combinación de fuentes para empezar. Escribe la cita que quieras usar.

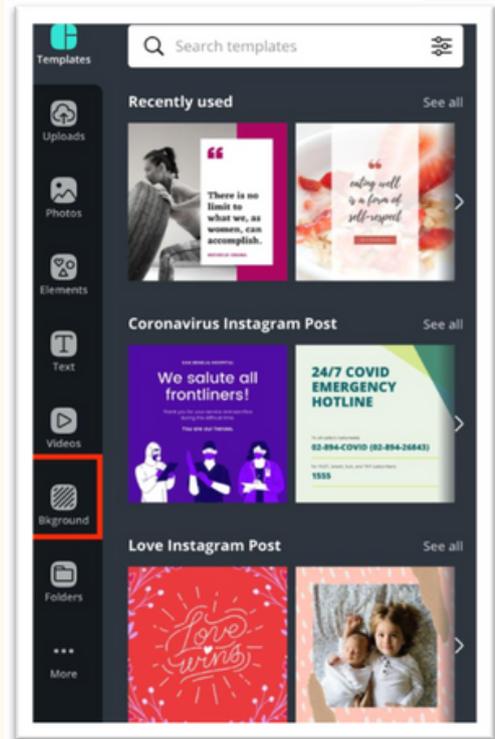


Add the text to your design.

CC BY-SA-NC

**Paso 4: Agrega tu nombre o URL** Para agregar tu URL o nombre de blog al gráfico, selecciona un cuadro de texto y muévelo hacia la parte inferior.

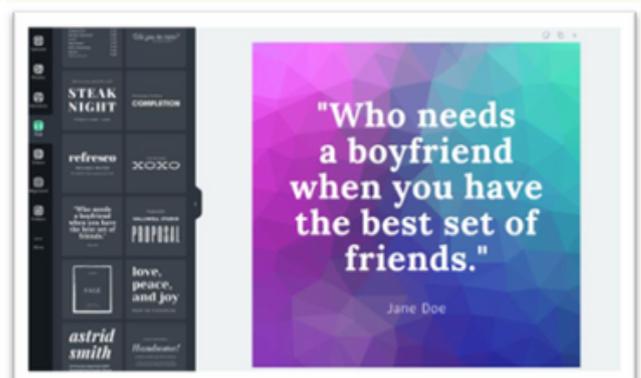
**Puedes cambiar el tamaño y adaptar las fuentes a las utilizadas.** Solo tienes que seleccionar el menú de fuentes o el de tamaño en la parte superior.



Select your background.

CC BY-SA-NC

Selecciona el que quieras y usa los puntos redondos en cada esquina para agrandararlo. Aparecerán pequeñas líneas moradas para ayudarte a centrarlo.



You can also add your name or URL.

CC BY-SA-NC



Canva

## ANEXO 1

### ¿Por qué utilizar la herramienta?

Canva incluye muchas plantillas y motivos prediseñados que son fáciles de combinar para crear un diseño atractivo. Para ahorrarte tiempo, las plantillas ya están preparadas con las dimensiones adecuadas para diferentes propósitos (por ejemplo, publicaciones de Facebook o Instagram).

Esta herramienta ofrece una **amplia gama de funciones para crear gráficos visualmente atractivos** para diversos propósitos. Algunas de las principales funciones que puedes aprovechar en Canva incluyen:

- **Diseño de publicaciones para redes sociales:** Crea fácilmente publicaciones atractivas para diferentes redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn. Puedes elegir entre una variedad de plantillas, ajustar el tamaño y añadir diferentes gráficos, textos y filtros.
- **Diseño de banners web:** crea banners web visualmente atractivos para tus sitios web y anuncios en línea. Puedes elegir entre una variedad de plantillas y personalizar tamaños, colores, imágenes y textos.
- **Diseño de folletos y carteles:** aproveche el sencillo diseño de folletos y carteles, donde puede elegir entre una variedad de plantillas.
- **Diseño de invitaciones y flyers:** diseñamos invitaciones y flyers para diversos eventos como cumpleaños, bodas, congresos, presentaciones y más.
- **Crear presentaciones:** le permite crear rápidamente presentaciones llamativas donde puede personalizar la apariencia con su logotipo o marca.
- **Libros de diseño y libros electrónicos:** libros de diseño y libros electrónicos.
- **Creación de tarjetas de presentación:** crea una tarjeta de presentación única para las necesidades de tu negocio.



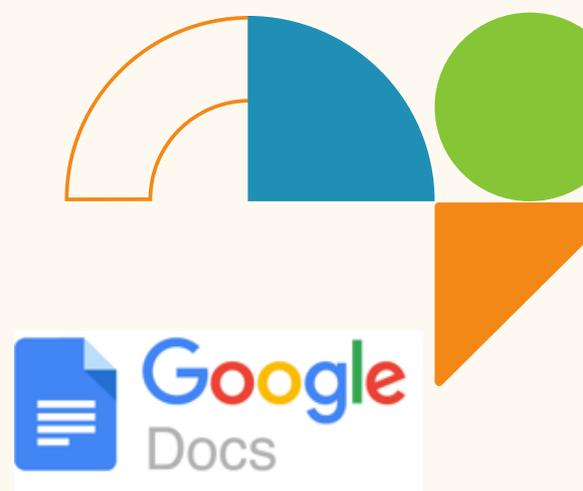
CC BY-SA-NC





El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.





## ANNEX 2

### ¿Que es?

Imagina poder escribir documentos, informes o historias en línea y acceder a ellos en cualquier momento y lugar, incluso desde tu teléfono o tableta. Eso es exactamente lo que te permite hacer Google Docs..

**Google Docs es un procesador de textos gratuito** basado en la nube desarrollado por Google. Te permite crear, editar y compartir documentos de texto en tiempo real, directamente desde tu navegador web, sin necesidad de descargar ni instalar ningún software.

Es similar a **Microsoft Word**, pero con algunas potentes funciones adicionales :

-  **Guardado automatico:** Tu trabajo se guarda al instante mientras escribes, por lo que nunca perderás el progreso.
-  **Accesibilidad:** Puede acceder a sus documentos desde cualquier dispositivo (ordenador, smartphome o tableta) siempre que esté conectado a Internet..
-  **Colaboración:** Varias personas pueden trabajar en el mismo documento al mismo tiempo. Pueden ver los cambios de los demás al instante e incluso dejar comentarios o sugerencias.
-  **Integración con Google Drive:** Todos tus documentos se almacenan de forma segura en Google Drive, donde puedes organizarlos en carpetas y acceder a otras herramientas como Hojas de cálculo, Presentaciones y Formularios.
-  **Disponible en muchos idiomas:** Google Docs admite varios idiomas, lo que lo convierte en una herramienta ideal para estudiantes, profesores y profesionales de todo el mundo.

---

**Google Docs es la herramienta perfecta para crear, editar y colaborar en documentos en tiempo real. Lo mejor de todo es que está disponible en varios idiomas y funciona a la perfección en cualquier dispositivo, lo que lo hace accesible para todo el mundo.**

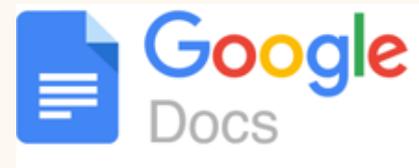
---

Ya sea para escribir un ensayo, un informe de proyecto o tomar notas, Google Docs es una herramienta sencilla y potente para los estudiantes.



## ANEXO 2

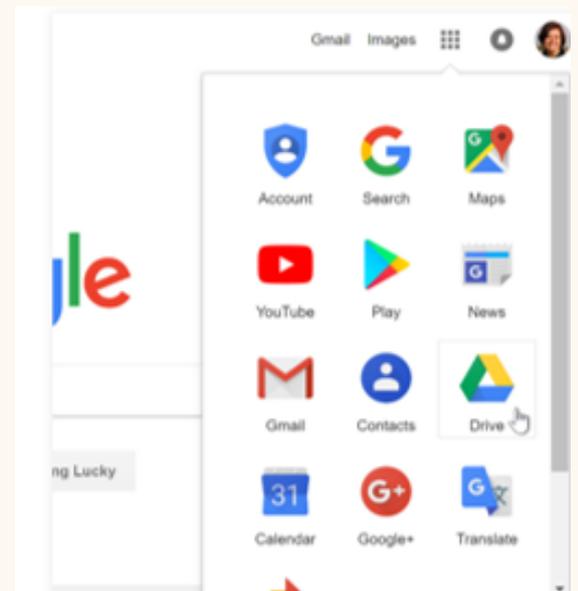
### ¿Cómo utilizar la herramienta?



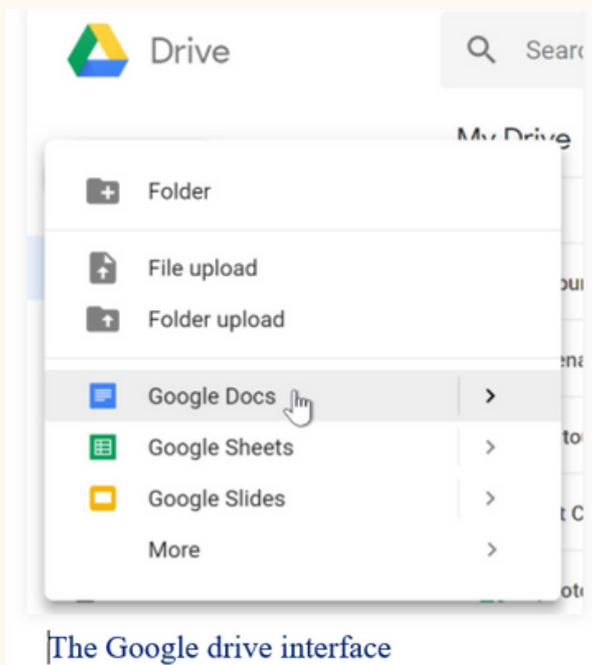
#### Cómo usar Google Docs paso a paso

##### Paso 1: Accede a Google Docs

1. Vaya a docs.google.com
2. Inicia sesión con tu cuenta de Google (o crea una si no la tienes).
3. Haga clic en la opción + En blanco para crear un nuevo documento.



CC BY-SA-NC



The Google drive interface

CC BY-SA-NC

##### Paso 2: Escribe tu documento

Desde Google Drive, busca y selecciona el botón "Nuevo" y elige el tipo de archivo que quieres crear. En nuestro ejemplo, seleccionaremos Google Drive para crear un nuevo documento.





## ANEXO 2

### ¿Cómo utilizar la herramienta?



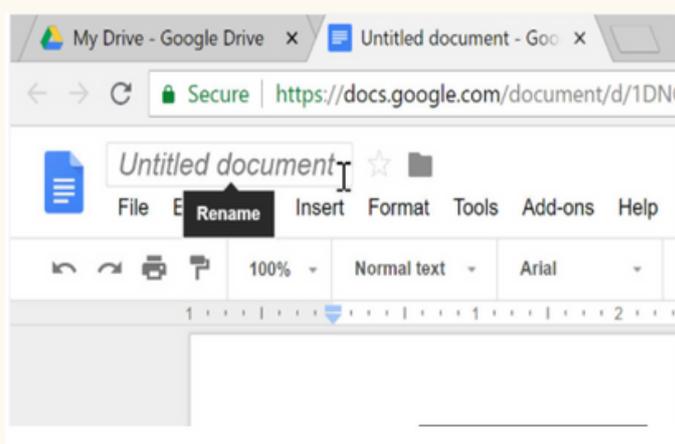
#### Cómo usar Google Docs paso a paso

#### Paso 3: Crea tu documento

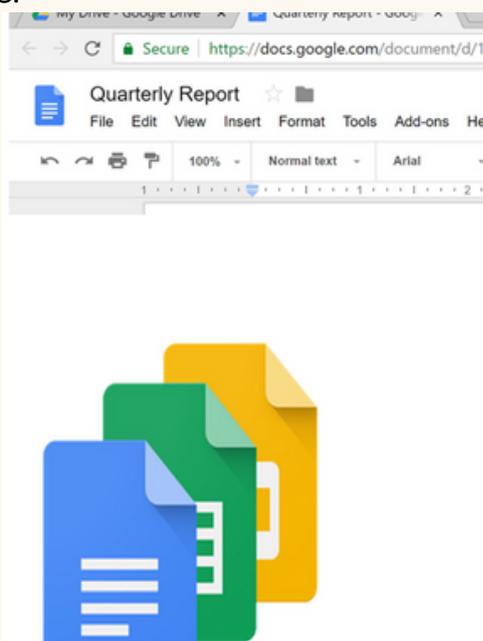
1. Su nuevo archivo aparecerá en una nueva pestaña de su navegador. Busque y seleccione "Documento sin título" en la esquina superior izquierda.

2. Aparecerá el cuadro de diálogo "Cambiar nombre". Escriba un nombre para el archivo y haga clic en Aceptar.

Tu archivo se renombrará. Puedes acceder a él en cualquier momento desde Google Drive, donde se guardará automáticamente. Simplemente haz doble clic para abrirlo de nuevo.



CC BY-SA-NC



CC BY-SA-NC

#### Paso 4: Edita tu documento

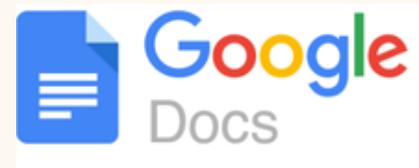
3. Comience a escribir en el espacio en blanco. Utilice la barra de herramientas en la parte superior para:

- Cambiar la fuente, el tamaño y el color.
- Agregue estilos de negrita, cursiva o subrayado.
- Crear listas con viñetas o numeradas.
- Alinea tu texto (izquierda, centro, derecha).



## ANEXO 2

### ¿Cómo utilizar la herramienta?



#### Cómo usar Google Docs paso a paso

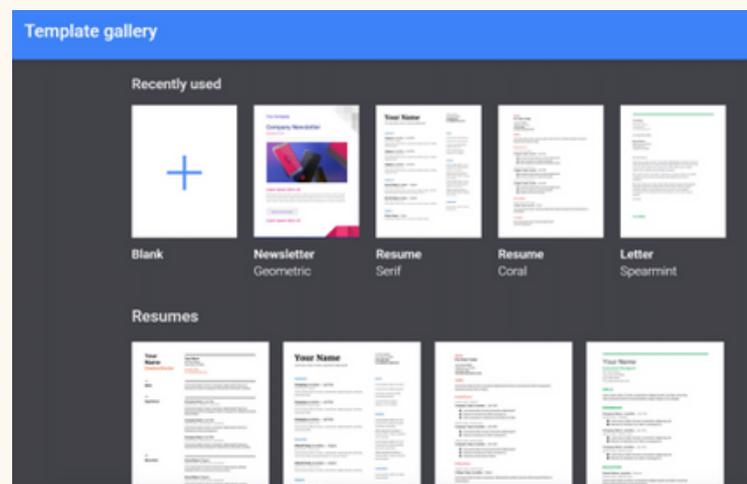
##### Paso 5: Agrega títulos, imágenes y usa una plantilla oficial de Google

Puedes utilizar innumerables fotos, enlaces o documentos; sólo tienes que trabajar en Google Docs.

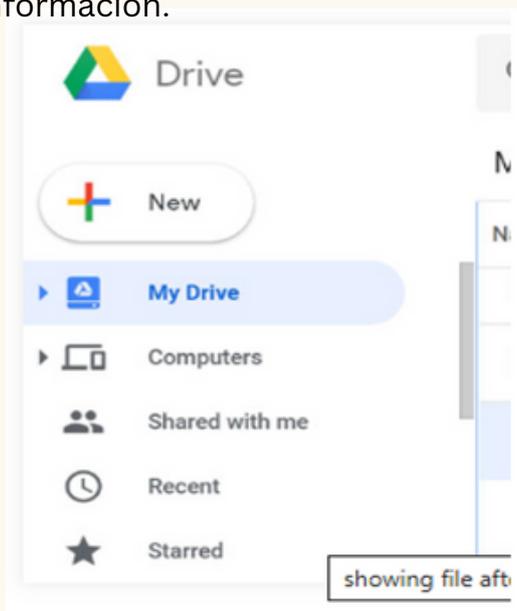
Navega a la galería de plantillas.

Cuando encuentre una plantilla que desee utilizar, haga clic en ella para seleccionarla.

Se creará un nuevo archivo con la plantilla seleccionada. Podrás personalizarlo con tu propia información.



CC BY-SA-NC



CC BY-SA-NC

##### Paso 6: Compartir y colaborar

1. Haga clic en el botón Compartir (esquina superior derecha).
2. Ingresa las direcciones de correo electrónico de tus compañeros o profesor.
3. Elige lo que pueden hacer:
  - Espectador: Sólo mira.
  - Comentarista: Agregar comentario
  - Editor: Realizar cambios.

**¡Todos pueden trabajar en el documento al mismo tiempo!**



## ANEXO 2

### ¿Por qué utilizar la herramienta?

- **Google Docs es una excelente opción para quienes necesitan escribir, editar o colaborar en documentos, especialmente estudiantes y profesores. Una de sus mayores ventajas es que es completamente gratuito y muy fácil de usar, incluso para principiantes.**
- **No necesitas instalar ningún software: simplemente abre un navegador web y empieza a escribir.** Ya sea que uses una computadora, tableta o smartphone, puedes acceder a tu trabajo desde cualquier lugar con conexión a internet.
- Otra gran característica **es su sistema de guardado automático.** Cada vez que escribes, tus cambios se guardan al instante, lo que significa que nunca tendrás que preocuparte por perder tu trabajo debido a un corte de luz o al cerrar una pestaña accidentalmente. Además, Google Docs facilita enormemente la colaboración.
- **Puedes compartir tu documento con compañeros o profesores con solo unos clics y trabajar en él juntos en tiempo real.** Todos pueden ver los cambios a medida que se realizan, dejar comentarios e incluso chatear dentro del documento. Esto hace que el trabajo en equipo sea más rápido, organizado y mucho más eficiente.

💡 **No lo olvides: con Google Docs, aprender se convierte en compartir.**

<https://edu.gcfglobal.org/es/googlespreadsheets/introducción-a-google-drive/1/>

### Reflexiones finales

Google Docs es una herramienta imprescindible para la escuela y más allá. Es potente, sencilla y te ayuda a colaborar, organizar y aprender, todo en un mismo lugar.

- **Escribir ensayos o informes**
- **Realizar proyectos en grupo**
- **Tomar notas de clase**
- **Preparar la tarea**
- **Intercambiar ideas con compañeros de clase.**
- **Borradores de cartas o correos electrónicos**
- **Insertar tablas y organizar la información**



El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.





## Sesión 2: Gmail; Fundamentos del correo electrónico: configuración de cuentas, envío de correos electrónicos, archivos adjuntos, organización de correos electrónicos, etiqueta

### ➤ A. Contenido teórico (para docentes)

Gmail es un servicio de correo electrónico gratuito de Google. En muchos sentidos, Gmail es como cualquier otro servicio de correo electrónico: permite enviar y recibir correos, bloquear spam, crear una libreta de direcciones y realizar otras tareas básicas. Además, cuenta con características únicas que lo convierten en uno de los servicios de correo electrónico en línea más populares. Debido a su carácter gratuito y a la cantidad de tutoriales disponibles, nos hemos centrado en esta herramienta en la sesión 2.

En esta sesión, los estudiantes desarrollarán progresivamente una base sólida en el uso del correo electrónico mediante prácticas guiadas. Comenzarán aprendiendo a **crear y administrar su propia cuenta de correo electrónico**, centrándose en la configuración de una cuenta de Gmail. Esto incluye elegir una contraseña segura y configurar opciones de recuperación, como un número de teléfono o una cuenta de correo electrónico de respaldo, un paso esencial para la seguridad de la cuenta. Para obtener ayuda, los profesores pueden recomendar a los estudiantes la guía oficial para [crear cuentas de Gmail](#) y consejos para [crear contraseñas seguras](#).

Una vez iniciada la sesión, los estudiantes explorarán la **estructura y la navegación de una interfaz de correo web**. Con herramientas como el recorrido por la [interfaz de Gmail](#), identificarán carpetas como Bandeja de entrada, Enviados, Borradores y Spam, y practicarán el acceso a acciones clave como redactar, responder y reenviar mensajes.

Una parte importante de la sesión **se centra en la redacción y el envío de correos electrónicos**. Los estudiantes aprenderán a usar saludos apropiados, a redactar mensajes concisos y a incluir despedidas respetuosas. Para apoyar esto, los instructores pueden usar guías como los [consejos de etiqueta de correo electrónico de Grammarly](#), que abarcan el tono, la claridad y la cortesía. También aprenderán a adjuntar archivos, como tareas o formularios escaneados, y a usar correctamente los **campos CC (con copia) y CCO (con copia oculta)**, esenciales para comprender la privacidad digital. Encontrarán una explicación útil de estas funciones en esta guía de Computer Hope.





A medida que su bandeja de entrada se llena, los estudiantes adquirirán **habilidades para organizar sus correos electrónicos** mediante etiquetas, carpetas y filtros. Aprenderán a automatizar la gestión de la bandeja de entrada mediante la creación de filtros que clasifican los mensajes por remitente, asunto o palabras clave. Esta función está bien documentada en el artículo de [ayuda de Gmail sobre filtros y etiquetas](#).

A lo largo de la sesión, se hará hincapié en la **netiqueta**, o etiqueta de la comunicación digital. Los estudiantes hablarán sobre cómo su tono, elección de palabras y formato afectan la recepción de los mensajes. **También aprenderán a evitar comportamientos como enviar correos electrónicos en MAYÚSCULAS, reenviar spam o ignorar los saludos adecuados.** Para reforzar estas ideas, los profesores pueden utilizar la guía de GCFGlobal sobre etiqueta digital, que presenta estos conceptos de forma accesible para los alumnos más pequeños.

En última instancia, estas habilidades digitales permitirán a los estudiantes no solo comunicarse eficazmente en línea, sino también apoyar a los miembros de la familia (por ejemplo, ayudar a un padre a administrar los correos electrónicos de la escuela u organizar su bandeja de entrada), lo que agrega una capa de valor social y aprendizaje intergeneracional a la sesión.

Los principales **objetivos** a alcanzar son:

- Crear y administrar una cuenta de correo electrónico (por ejemplo, Gmail)
- Navegar por una interfaz de correo web a través de una computadora de escritorio o un dispositivo móvil
- Redactar, enviar, responder y reenviar correos electrónicos
- Agregar archivos adjuntos, usar CC y CCO de manera responsable
- Organizar las bandejas de entrada mediante etiquetas, carpetas y filtros
- Comprender el comportamiento adecuado en línea y la netiqueta
- Crear y administrar una cuenta de correo electrónico (por ejemplo, Gmail)
- Navegar por una interfaz de correo web a través de una computadora de escritorio o un dispositivo móvil





## Conceptos clave

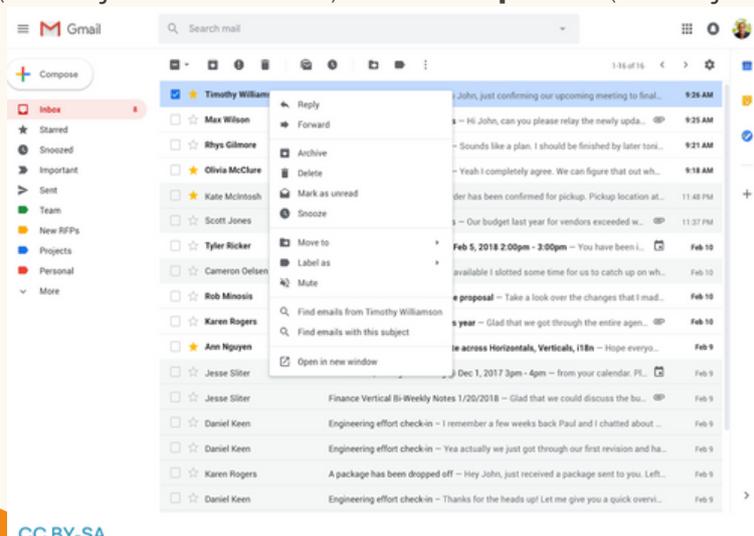
Para guiar a los estudiantes de manera efectiva en el dominio del correo electrónico, es importante explorar varios conceptos fundamentales que sustentan cómo funcionan los sistemas de correo electrónico y cómo interactuamos a través de ellos.

Comenzamos ayudando a los estudiantes a **comprender qué es una dirección de correo electrónico y cómo funciona**. Cada dirección sigue una estructura como nombredeusuario@dominio.com, que identifica al usuario individual y al proveedor de correo electrónico. Este concepto suele ser nuevo para los estudiantes y puede compararse con una "dirección de casa digital" para enviar y recibir mensajes.

Igualmente importante es **crear una contraseña segura**. Los estudiantes deben comprender la importancia de usar combinaciones seguras de letras, números y símbolos, y de evitar información personal obvia. Los profesores pueden guiarlos con los consejos de Google para crear contraseñas, que priorizan la complejidad y la facilidad de memorización. Configurar opciones de recuperación de cuenta, como vincular un número de teléfono o una dirección de correo electrónico alternativa, es otra medida de seguridad esencial.

A medida que los estudiantes comiencen a utilizar sus bandejas de entrada, deben familiarizarse con las carpetas de correo electrónico principales:

- **Bandeja de entrada** (mensajes recibidos)
- **Enviados** (mensajes que han enviado)
- **Borradores** (mensajes sin terminar)
- **Spam** (correo potencialmente dañino o no deseado)
- **Papelera** (mensajes eliminados)





- **¿Qué es una dirección de correo electrónico y cómo funciona?**

Estructura: nombredeusuario@dominio.com – cada dirección es única y permite enviar y recibir mensajes en línea.

- **Importancia de una contraseña segura y la recuperación de cuenta**

Utilice contraseñas complejas y configure opciones de recuperación (teléfono/correo electrónico).

- [!\[\]\(b627adb75b4e78e65213279bb8f593da\_img.jpg\) \*\*Cómo crear una contraseña segura – Google\*\*](#)

- **Estructura del correo electrónico: Bandeja de entrada, Enviados, Borradores, Spam**

Reconocer y utilizar carpetas principales garantiza una gestión eficiente del correo electrónico.

- **Etiqueta en la comunicación digital**

Empieza siempre con un saludo ("Estimado..."), usa un tono cortés y evita escribir TODO EN MAYÚSCULAS. Sé conciso y revisa la gramática y la ortografía.

- **Diferencia entre etiquetas y carpetas**

Las etiquetas en Gmail permiten múltiples categorías por correo electrónico; las carpetas (en otros servicios) almacenan mensajes en un solo lugar.

- **Búsqueda, archivado y filtrado de mensajes de correo electrónico**

La barra de búsqueda de Gmail permite realizar búsquedas por palabras clave; el archivo guarda los correos para más tarde sin saturar la bandeja de entrada. Los filtros automatizan las acciones según el remitente, el asunto o las palabras clave.

- [!\[\]\(6cee84cf15442136a0fa0e1b9a970ce1\_img.jpg\) \*\*Crear reglas para filtrar correos electrónicos – Gmail\*\*](#)

- **Intercambio responsable y privacidad en espacios digitales**

Utilice CCO cuando envíe a varios destinatarios; no reenvíe información confidencial sin permiso.





## Aplicaciones de la vida real

Los usos prácticos del correo electrónico van mucho más allá del aula. A medida que los estudiantes adquieren confianza para enviar y organizar correos electrónicos, pueden empezar a aplicar estas habilidades de forma significativa, beneficiando directamente a sus hogares y comunidades. Muchas familias dependen de los estudiantes para la comunicación escolar, y el correo electrónico suele ser el principal método para recibir actualizaciones importantes de profesores, administradores escolares o servicios de salud.

Los estudiantes pueden convertirse en los asistentes digitales predilectos en sus hogares, apoyando a los padres que no estén familiarizados con las herramientas de correo electrónico. Desde enviar un formulario de salud escaneado hasta responder a una solicitud de reunión de padres y maestros, los estudiantes pueden facilitar una comunicación más fluida entre el hogar y la escuela. Estas tareas de la vida real contextualizan su aprendizaje y les muestran cómo la tecnología puede resolver los desafíos cotidianos.

Además, la capacidad de organizar mensajes mediante carpetas y filtros les enseña a gestionar el tiempo y a priorizar, habilidades que les serán útiles en el ámbito académico y profesional más adelante. Al aprender a identificar los mensajes importantes y separarlos del contenido menos urgente, los estudiantes pueden ayudar a reducir el estrés y evitar el incumplimiento de plazos o el olvido de eventos.

**Algunos ejemplos específicos** de estas aplicaciones en la vida real incluyen:

- Envío de documentos académicos, trabajos escolares o formularios oficiales vía correo electrónico.
- Ayudar a los padres a revisar y responder correos electrónicos relacionados con la escuela enviados por maestros o direcciones escolares.
- Usar carpetas o etiquetas como “Salud”, “Escuela” o “Familia” para ordenar y acceder a los mensajes rápidamente.
- Configurar filtros para etiquetar y almacenar automáticamente boletines, anuncios o avisos urgentes de la escuela.





## Relevancia para edades de 11 a 15 años

Aunque el **correo electrónico se ha convertido en una herramienta esencial en la comunicación educativa y administrativa, a muchos padres, especialmente a aquellos que no crecieron con tecnologías digitales, aún les puede resultar difícil redactar un mensaje, adjuntar un documento o reconocer el tono adecuado para diferentes contextos.** Esto crea una oportunidad significativa para que los estudiantes se conviertan en mentores digitales en sus propios hogares.

A través de esta sesión, los estudiantes no solo adquieren valiosas habilidades técnicas para su desarrollo personal, sino que también aprenden a guiar a otros con empatía y claridad. Se les anima a ayudar a sus padres o familiares, desarrollando así sus habilidades de comunicación y su inteligencia emocional. **Al enseñar lo aprendido, los estudiantes profundizan su propia comprensión a la vez que promueven activamente la inclusión digital en sus familias.**

Este intercambio intergeneracional fortalece la relación entre los jóvenes estudiantes y sus cuidadores. Ayuda a empoderar a las familias para que interactúen con mayor confianza con las herramientas digitales, especialmente al interactuar con las escuelas, enviar formularios o gestionar horarios. Con el tiempo, este apoyo se traduce en una comunicación más sólida y eficiente entre las escuelas y las familias, lo que mejora la confianza y la participación en el proceso educativo.

### **Algunos consejos útiles para los estudiantes que apoyan a sus padres incluyen:**

- Explique cada paso de forma lenta y clara, evitando la jerga técnica.
- Muestre en lugar de contar: demuestre acciones en la pantalla y fomente la práctica práctica.
- Sea paciente con la repetición y deje tiempo para las preguntas.
- Utilice ejemplos fáciles de entender, como responderle a un profesor o enviar una nota del médico.
- Reforzar el progreso positivo, incluso con tareas pequeñas.





## Adaptación cultural/local

Al impartir instrucción sobre alfabetización por correo electrónico en aulas o entornos comunitarios diversos, es fundamental adaptar el contenido al contexto cultural local y a las realidades tecnológicas de los alumnos y sus familias. En muchas comunidades, especialmente en zonas rurales o de bajos ingresos, los teléfonos inteligentes son los principales o únicos dispositivos digitales disponibles en casa. Por ello, es importante enfatizar el acceso móvil en las clases: los docentes deben demostrar cómo navegar y usar el correo electrónico en la pantalla de un teléfono, en lugar de centrarse exclusivamente en las interfaces de escritorio.

Adaptar el material para incluir ejemplos de la vida real y relevantes a nivel local también aumenta la motivación y la comprensión de los estudiantes. En lugar de tareas abstractas, utilice situaciones prácticas que reflejen la vida cotidiana de los estudiantes, como responder a una invitación escolar, confirmar su asistencia a un evento local o enviar un mensaje a un líder comunitario. Esto hace que la experiencia de aprendizaje no solo sea más cercana, sino también más útil para las necesidades familiares.

El lenguaje y el tono también juegan un papel importante en la adaptación cultural. Se debe enseñar a los estudiantes a usar saludos formales y culturalmente apropiados, que varían según el idioma y la región. Por ejemplo, los estudiantes hispanohablantes podrían aprender a escribir "Estimado/a" o "Muy señor mío", mientras que los estudiantes de inglés pueden practicar aperturas como "Estimado/a señor/a señora" o "A quien corresponda". Estas expresiones refuerzan la comunicación respetuosa, especialmente en entornos oficiales o desconocidos.

Finalmente, los instructores deben esforzarse por **evitar expresiones o términos excesivamente técnicos o referencias culturalmente específicas que puedan confundir a los estudiantes**, especialmente al ayudarles a apoyar a sus padres o familiares mayores con menor alfabetización o habilidades lingüísticas. Un lenguaje claro y sencillo, junto con ejemplos universales, facilita la inclusión de la alfabetización por correo electrónico.

### Algunas pautas prácticas para la adaptación cultural y local incluyen:

- Priorice las demostraciones adaptadas a dispositivos móviles mediante aplicaciones de correo electrónico para teléfonos inteligentes.
- Integre ejemplos cotidianos como responder a un correo electrónico escolar o confirmar una cita local.
- Enseñe saludos de correo electrónico comunes y respetuosos, tanto en inglés como en cualquier idioma relevante de la comunidad.
- Elija escenarios y vocabulario que reflejen el entorno del hogar y del vecindario de los estudiantes.





- Evite expresiones idiomáticas y jerga técnica que pueden no traducirse claramente entre generaciones o niveles de alfabetización.
- Sea sensible a las diferentes normas en torno a la formalidad, la franqueza y la jerarquía en la comunicación escrita.
- Uso de tareas culturalmente relevantes (por ejemplo, carteles de festividades locales, volantes de eventos del vecindario)
- Adaptación de materiales para familias con barreras de alfabetización o lingüísticas (contenido simplificado o traducido)
- Énfasis en funciones accesibles sin conexión o desde dispositivos móviles en comunidades con baja conectividad

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

Enseñar el correo electrónico eficazmente a estudiantes de 11 a 15 años requiere más que una simple instrucción paso a paso: se beneficia de metodologías activas y centradas en el estudiante que promueven la colaboración, la exploración y la relevancia en el mundo real. El objetivo es capacitar a los estudiantes no solo para que usen el correo electrónico con confianza, sino también para que lo expliquen a otros con claridad y paciencia.

**La enseñanza entre pares** es un enfoque eficaz en el que los estudiantes con dominio digital apoyan a sus compañeros menos familiarizados con la tecnología. Este método fortalece el aprendizaje en ambos sentidos: el profesor refuerza sus propios conocimientos a la vez que desarrolla habilidades de liderazgo, y el alumno se beneficia del lenguaje y la perspectiva cercanos de un compañero.

**Las demostraciones grupales** también son muy efectivas. Los profesores pueden guiar a toda la clase a través de la interfaz de Gmail, mostrando ejemplos en vivo de cómo crear una cuenta, escribir un mensaje u organizar la bandeja de entrada. Esta experiencia compartida proporciona un punto de referencia común para la práctica posterior.

**El aprendizaje basado en proyectos** permite a los estudiantes asumir la responsabilidad de su aprendizaje. Asignarles la tarea de organizar una bandeja de entrada mediante la creación de carpetas o etiquetas, o de redactar un mensaje basado en una situación real, les ayuda a aplicar conceptos en contextos significativos.





Los métodos de descubrimiento guiado, como "pensar-compartir-en-parejas", permiten a los estudiantes reflexionar sobre el tono y la etiqueta de la comunicación. Por ejemplo, las parejas pueden comparar borradores de correos electrónicos para explorar cómo el tono afecta la interpretación o discutir cómo adaptar el lenguaje para un padre o un profesor.

## Actividades en el aula

- Basándonos en el aprendizaje repetitivo, es necesario adjuntar un enlace a un curso gratuito en todos los idiomas de Gmail que nos permitirá entender paso a paso cómo crear un email y los diferentes pasos involucrados ➡ [Gmail | Google Cloud Skills Boost](#)
- Los estudiantes crean su propia cuenta de Gmail y exploran su interfaz.
- Escriba y envíe correos electrónicos con archivos adjuntos basados en indicaciones realistas (por ejemplo, "Envíe su informe escolar a su maestro").
- Cree etiquetas y configure filtros de bandeja de entrada (por ejemplo, los correos electrónicos de una dirección específica van a "Escuela").
- Juego de roles: un estudiante ayuda a un padre a responder a un mensaje escolar.
- Analice correos electrónicos mal redactados y reescríbalos con mejor estructura y tono.
- Practique la búsqueda y el archivado de correos electrónicos utilizando las herramientas de Gmail.

## Herramientas creadas por estudiantes

- Guías ilustradas paso a paso: 'Cómo configurar Gmail', 'Cómo adjuntar un archivo', 'Cómo restablecer tu contraseña'.
- Plantillas de muestra: correos electrónicos para hacer preguntas, confirmar asistencia, compartir documentos.
- Póster de netiqueta: 'Las 10 principales reglas de etiqueta del correo electrónico'.
- Lista de verificación de bandeja de entrada personalizada: lista de verificación semanal para limpiar y etiquetar la bandeja de entrada.
- ➡ [Atajos de teclado y configuraciones de Gmail para imprimir](#)





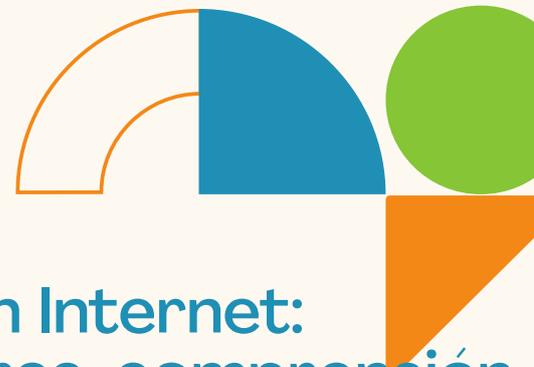
## Ideas de evaluación

- Observación del docente: evaluar la capacidad de los estudiantes para realizar tareas como adjuntar archivos o crear filtros.
- Revisión por pares: los estudiantes intercambian correos electrónicos de muestra y verifican que el tono, el formato y la claridad sean correctos.
- Diarios de reflexión: cada estudiante escribe sobre cómo ayudó a un padre o tutor a utilizar el correo electrónico en casa.
- Evaluación basada en rúbricas: evaluar la capacidad de enseñar a otros con claridad y paciencia, utilizando el correo electrónico de forma adecuada y segura.

## Referencias

- Google. (2023). Crear una cuenta de Gmail. Ayuda de Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/56256>
- Google. (2023). Usa Gmail para enviar y recibir correos electrónicos. Ayuda de Gmail. <https://support.google.com/mail>
- Google (2023). Crea reglas para filtrar tus correos electrónicos. Ayuda de Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/6579>
- Google. (2023). Adjuntar un archivo a un correo electrónico. Ayuda de Gmail. <https://support.google.com/mail/answer/6584>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT). (2021). Kit de herramientas de habilidades digitales para responsables de políticas en países en desarrollo. Ginebra: UIT. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Microsoft. (2021). Plan de estudios de alfabetización digital. Microsoft Education. <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- GCFGlobal. (2022). Etiqueta del correo electrónico. GCF LearnFree.org. <https://edu.gcfglobal.org/en/email101/email-etiquette/>
- Grammarly. (2022). Etiqueta de correo electrónico: 10 consejos para escribir correos electrónicos profesionales. Blog de Grammarly. <https://www.grammarly.com/blog/email-etiquette/>
- Laboratorio de Escritura en Línea de la Universidad de Purdue (2022). Protocolo de correo electrónico para estudiantes. Purdue OWL. <https://owl.purdue.edu>
- UNESCO. (2018). Marco mundial de referencia sobre competencias digitales para el indicador 4.4.2. París: Instituto de Estadística de la UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- Common Sense Media. (2022). Currículo de ciudadanía digital. <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>





## Sesión 3: Navegación eficaz en Internet: búsqueda eficiente, marcadores, comprensión de los resultados de búsqueda, búsqueda de sitios web confiables.

### A. Contenido teórico (para docentes)

El objetivo de esta sesión es fortalecer la alfabetización digital de padres y cuidadores, centrándose en una de las habilidades cotidianas más esenciales en la era digital: la navegación en internet. En una era de sobrecarga de información, no basta con saber buscar algo en Google; **es necesario ser capaz de buscar con inteligencia, evaluar críticamente y guardar información de forma eficiente.** Esta sesión prepara a los padres para modelar y fomentar estas habilidades en sus hijos.

El objetivo de esta sesión es fortalecer la alfabetización digital de padres y cuidadores, centrándose en una de las habilidades más esenciales para la vida diaria en el entorno digital actual: la navegación eficaz en internet. Saber usar un navegador o abrir una página web no es suficiente. Para desenvolverse de forma independiente, las personas necesitan comprender cómo funcionan los motores de búsqueda, cómo interpretar los resultados y cómo evaluar la calidad y la credibilidad de la información que encuentran en línea.

Un motor de búsqueda es una herramienta informática que permite encontrar información rápidamente en la web. Google, Bing y DuckDuckGo son algunos ejemplos. Aunque su uso es muy común, muchas personas no comprenden completamente su funcionamiento: utilizan algoritmos para rastrear, indexar y clasificar millones de páginas web según criterios como la relevancia, la popularidad o la coincidencia de términos.

Comprender cómo usar un motor de búsqueda correctamente no solo ahorra tiempo, sino que también permite acceder a fuentes de mayor calidad. Por ejemplo, al usar palabras clave precisas o aplicar filtros avanzados, los usuarios pueden refinar sus búsquedas y encontrar exactamente lo que necesitan, sin perderse en un mar de información irrelevante.

Además, en un contexto de creciente desinformación, es fundamental que los padres aprendan a diferenciar entre resultados patrocinados y contenido orgánico, a leer con ojo crítico los títulos y fragmentos que aparecen y a identificar indicios de fiabilidad como el dominio del sitio, el autor o la fecha de publicación. Estas habilidades no solo los protegen como consumidores de información, sino que también los preparan para enseñar a sus hijos a navegar de forma segura, eficiente y responsable.





Esta sesión también explica cómo usar marcadores para guardar páginas útiles, cómo organizar enlaces según categorías relevantes (salud, escuela, familia) y cómo aplicar criterios de evaluación para determinar si una fuente es fiable. Aunque esto último se abordará en otro módulo. Todo esto forma parte de una estrategia más amplia de pensamiento crítico aplicado al entorno digital.

### **Búsqueda estratégica en línea**

Más allá de escribir preguntas en Google, los participantes aprenden a seleccionar palabras clave y frases apropiadas que restringen y mejoran la calidad de sus resultados.

### **Análisis de resultados de búsqueda**

Comprender cómo interpretar lo que muestran los motores de búsqueda: identificar contenido orgánico frente a pago y reconocer señales de fuentes confiables.

### **Marcadores para la productividad**

Aprender a guardar, organizar y recuperar de manera eficaz los sitios web visitados con frecuencia utilizando carpetas y convenciones de nomenclatura.

### **Evaluación de la credibilidad de la información**

Aplicar criterios específicos para evaluar si un sitio web es confiable, parcial, obsoleto o engañoso.

### **Pensamiento crítico en el espacio digital**

Diferenciar entre hechos y opiniones, reconocer la manipulación en los titulares e identificar contenido falso o de baja calidad.





## Conceptos clave

### El poder de las palabras clave

Los participantes aprenden que el éxito de una búsqueda depende en gran medida de la calidad de la información. Exploramos la diferencia entre términos vagos ("nutrición") y consultas específicas ("recetas fáciles de almuerzo escolar para niños de 13 años").

### Operadores booleanos y filtros de búsqueda

Introducción a herramientas como:

- Comillas (") para frases exactas
- Signo menos (-) para excluir términos
- sitio: para limitar los resultados a un dominio específico
- tipo de archivo: para buscar formatos de documentos específicos (por ejemplo, tipo de archivo:pdf)

### Legendo un resultado de búsqueda

Se guía a los participantes para interpretar:

- El título de la página
- La URL (dirección web)
- El fragmento (texto de resumen)
- Indicadores como la fecha de publicación o el nombre del autor

### Marcadores y organización digital

Aprenderemos cómo:

- Marcar una página en un navegador o dispositivo móvil
- Cree y nombre carpetas para facilitar el acceso (por ejemplo, "Ayuda con las tareas", "Consejos para padres")
- Utilice aplicaciones compatibles con dispositivos móviles como Google Keep o Pocket para guardar y compartir enlaces.

### Marco de evaluación de la credibilidad

- Introduzca una rúbrica sencilla para evaluar la información en línea:
- Autoridad: ¿Es creíble la fuente? ¿Quién escribió o publicó la información?
- Precisión: ¿Hay referencias, datos o citas?
- Moneda: ¿El contenido está actualizado?
- Propósito: ¿El sitio es informativo, comercial, persuasivo o engañoso?
- Pistas de dominio: .gov, .edu y .org tienden a ser más confiables que .info, .xyz o sitios sobrecargados con anuncios.

### Conciencia publicitaria

- Los padres a menudo desconocen que el contenido patrocinado está diseñado para imitar resultados orgánicos. Practicamos la identificación de etiquetas publicitarias, enlaces patrocinados y artículos de afiliados.





## Aplicaciones de la vida real

Esta sesión conecta la teoría con escenarios que comúnmente enfrentan los padres:

- Ayudar a un niño con la tarea
- Los padres aprenden a encontrar recursos educativos confiables y enseñan a sus hijos a evitar copiar contenido no verificado de foros o blogs anónimos.
- Tomar decisiones informadas
- Ya sea que busquen información médica, beneficios gubernamentales o actualizaciones escolares, los padres ganan confianza al localizar fuentes oficiales y actualizadas.
- Ahorro de tiempo gracias a los marcadores
- En lugar de comenzar cada búsqueda desde cero, los participantes aprenden a regresar rápidamente a páginas confiables.
- Prevenir la propagación de información errónea
- Los padres se convierten en aliados en la lucha contra las noticias falsas desarrollando hábitos de verificación y enseñando a sus hijos a preguntar: “¿De dónde salió esta información?”

## Relevancia para edades de 11 a 15 años

En esta etapa, los niños empiezan a explorar internet de forma independiente, a menudo en dispositivos personales, a veces sin la supervisión de un adulto. Por lo tanto, los padres desempeñan un papel fundamental en:

### **Modelado del comportamiento de navegación inteligente**

Los niños tienden a copiar lo que ven. Si un padre busca responsablemente, evalúa las fuentes y marca páginas útiles, da un buen ejemplo.

### **Oportunidades de coaprendizaje**

Cuando un padre dice: “Busquemos eso juntos”, crean momentos de investigación conjunta que refuerzan tanto la conexión como el desarrollo de habilidades digitales.

### **Impulsando conversaciones sobre riesgos en línea**

Con una mejor comprensión de cómo son los sitios web creíbles, los padres están mejor preparados para hablar sobre clickbait, anuncios engañosos y desinformación con sus hijos.

### **Tendiendo puentes hacia la autonomía digital**

A medida que los niños se preparan para la educación secundaria y el aumento de las responsabilidades en línea, la orientación de los padres es clave para desarrollar buenos hábitos desde temprano.





## Adaptación cultural/local

- Lenguaje y alfabetización: cuando la alfabetización digital o lectora es limitada, la sesión debe incluir ayudas visuales, capturas de pantalla impresas y ejemplos de la vida real en lugar de explicaciones abstractas.
- Enfoque móvil: En muchas comunidades, el acceso a internet se realiza principalmente a través de teléfonos inteligentes. Enfaticé cómo realizar búsquedas, usar marcadores y reconocer fuentes mediante navegadores móviles como Chrome o Safari.
- Ejemplos locales: utilice sitios web del gobierno nacional, agencias de salud locales y portales educativos regionales para practicar y contextualizar las evaluaciones.
- Confianza en las redes informales: En algunas culturas, el boca a boca o las redes sociales son fuentes primarias de información. Esta sesión ayuda a los participantes a analizar críticamente dicho contenido sin desestimar su experiencia vivida.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

Para garantizar que los participantes comprendan y apliquen el contenido, se sugiere una combinación de enfoques participativos, visuales y prácticos. Un enfoque muy eficaz para este tipo de formación es el aprendizaje basado en problemas (ABP), donde los adultos resuelven situaciones cotidianas realistas.

Por ejemplo, se puede presentar una situación en la que el hijo o la hija del participante tiene que investigar el cambio climático para una tarea escolar. El grupo discute cómo buscar información, qué términos usar, qué sitios web evitar y cómo identificar una fuente confiable. Esta metodología fomenta la conversación, la reflexión crítica y la construcción colectiva de conocimiento.

Además, se recomienda el aprendizaje guiado: el facilitador puede proyectar una búsqueda en vivo, mostrar cómo guardar un marcador o analizar juntos un resultado de búsqueda real, comentando cada paso en un lenguaje claro y cotidiano.





## Actividades en el aula

### a) Búsqueda y compartición guiada

Una actividad inicial puede consistir en realizar una búsqueda conjunta. Plantee una pregunta abierta como: "¿Dónde puedo encontrar información fiable sobre la adolescencia y la salud mental?".

Cada participante intenta buscar en su dispositivo o comparte sus ideas verbalmente si no tiene acceso a internet. Luego, comparen los resultados y discutan qué sitios son confiables y por qué. Esta actividad revela diferentes estrategias de búsqueda y fomenta el aprendizaje de errores y aciertos comunes.

### b) Taller de Marcadores

Con acceso a una computadora o teléfono inteligente, los participantes aprenden a guardar un marcador en su navegador. Luego, se les anima a crear carpetas temáticas (p. ej., "Escuela", "Salud", "Familia", "Tecnología") y guardar al menos tres páginas útiles en cada una.

La organización digital no siempre es intuitiva, por lo que esta actividad práctica ayuda a crear un hábito valioso de una manera sencilla y visual.

### c) Análisis de resultados de búsqueda

Otra actividad enriquecedora es mostrar capturas de pantalla reales de los resultados de búsqueda (o distribuir copias impresas). Se pide a los participantes que identifiquen:

- El título del resultado
- La URL
- Contenido patrocinado
- Si se puede confiar en el sitio y por qué

Esto puede realizarse en grupos pequeños, seguido de un debate plenario. Ayuda a desarrollar habilidades de análisis crítico, incluso entre quienes tienen poca experiencia digital.

### d) Comparación de fuentes.

Presentar tres sitios web diferentes sobre el mismo tema (p. ej., "vacunas para adolescentes"): uno confiable (como un portal de salud pública), uno cuestionable (con un diseño deficiente o lenguaje alarmista) y uno abiertamente falso. Los grupos comparan el diseño, el tono, las fuentes, la autoría y el dominio. Luego, clasifican los sitios de mayor a menor confiabilidad y justifican sus elecciones.





## Herramientas creadas por estudiantes

### 🔍 Actividad 1: Desafío de búsqueda inteligente

Objetivo: Aprender a utilizar palabras clave y operadores de búsqueda.

Instrucciones:

- Proporcione una pregunta real (por ejemplo, "¿Cuáles son los síntomas de la gripe en los adolescentes?")
- Cada participante realiza una búsqueda en su dispositivo.
- Comparar y discutir resultados:
  - ¿Cuál fue más preciso?
  - ¿Qué palabras clave se utilizaron?
  - ¿Qué hizo que el resultado fuera confiable?

**Ayuda visual sugerida: captura de pantalla de los resultados de búsqueda de Google**



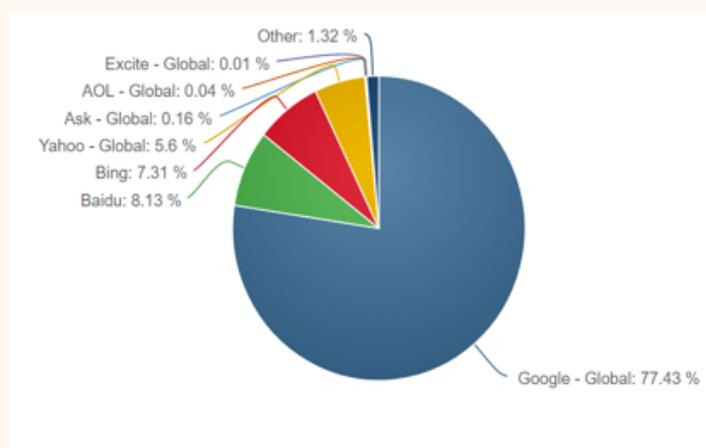
CC BY-SA

### 📄 Actividad 2: Analizar el resultado

Objetivo: Comprender la estructura de los resultados de los motores de búsqueda.

Instrucciones:

- Mostrar una captura de pantalla de una página de resultados de Google.
- Identificar y discutir:
  - Título
  - URL
  - Fragmento
  - Resultados patrocinados
- Preguntar:
  - ¿En qué resultado harías clic?
  - ¿Cuál parece confiable?



CC BY-SA





## Herramientas creadas por estudiantes

### 📌 Actividad 3: Taller de Marcadores

Objetivo: Aprender a guardar y organizar páginas útiles.

Instrucciones:

- Demostrar cómo agregar marcadores en un navegador (móvil o computadora).
- Pida a los participantes que creen carpetas como “Educación”, “Salud”, “Familia”.
- Cada participante guarda al menos tres sitios web útiles.

### 🔒 Actividad 4: ¿Es confiable este sitio?

Objetivo: Aprender a evaluar la credibilidad de un sitio web.

Instrucciones:

- Proporcionar capturas de pantalla impresas o digitales de 3 sitios web (uno confiable, uno dudoso y uno engañoso).
- Conversar:
  - ¿Quién es el autor?
  - ¿Hay alguna fecha reciente?
  - ¿Qué es el dominio (.gov, .org, .com)?
  - ¿Hay errores de diseño o de lenguaje?
- Crear una lista de verificación de señales de advertencia en grupo.



CC BY-SA

### 🧠 Actividad 5: Crea tu propia guía de búsqueda

Objetivo: Reforzar el aprendizaje a través de la creatividad.

Instrucciones:

- En grupos, diseñen una guía visual o un póster titulado: “5 consejos para realizar búsquedas más inteligentes en Internet”.
- Utilice lenguaje sencillo, iconos o dibujos.
- Preséntalo al grupo y muéstralo o guárdalo para las familias.

### 💬 Actividad 6: Juego de roles entre pares:

#### Alumnos que ayudan a sus padres

Objetivo: Practicar el apoyo digital entre pares.

Instrucciones:

- En parejas, un participante pide ayuda con una búsqueda en línea (por ejemplo, becas escolares).
- El otro los guía utilizando los consejos aprendidos en la sesión.
- Cambiar los roles y repetir.

Resultado: Refuerza la comunicación y la confianza en la enseñanza.



CC BY-SA





## Herramientas creadas por estudiantes

### Checklist

Tras analizar sitios web reales, los participantes crean una lista de preguntas para evaluar la fiabilidad del sitio. Algunos ejemplos son:

- ¿Existe un autor o institución claro?
- ¿La información está actualizada?
- ¿Hay errores ortográficos o un diseño deficiente?
- ¿Puedo encontrar la misma información en otros sitios confiables?
- ¿El sitio es informativo o intenta vender algo?

Esta lista de verificación se puede compartir al final de la sesión como un recurso impreso o digital para usar en casa con sus hijos.





## Ideas de evaluación

Para garantizar que los padres puedan guiar con confianza a sus hijos en el uso seguro e inteligente de internet, nos centramos en evaluaciones sencillas y prácticas que demuestran comprensión y disposición para enseñar. A continuación, presentamos cinco estrategias eficaces:

### 1. Explicación entre pares

Pida a cada participante que explique una de las habilidades aprendidas (por ejemplo, cómo comprobar si un sitio web es confiable) a un compañero.

Si pueden explicarlo de forma clara y sencilla, es probable que estén preparados para enseñárselo a un niño.

### 2. Juego de roles: Padre e hijo

Pida a los participantes que representen una escena:

"Tu hijo te pregunta si un sitio web es seguro para la escuela. ¿Qué le dices?". Esto demuestra si puede responder con una guía tranquila y útil, como lo haría en casa.

### 3. Tarea de enseñanza para llevar a casa

Invite a los padres a intentar enseñar una habilidad en casa (como usar marcadores o consejos de búsqueda) y compartirla en la próxima sesión:

¿Qué funcionó?

¿Qué fue difícil?

¿Cómo reaccionó su hijo?

La experiencia real ayuda a fortalecer tanto la confianza como la reflexión.

### 4. Cree una herramienta de enseñanza sencilla

Pida a los participantes que hagan una pequeña guía o lista de verificación, algo que realmente puedan usar en casa.

Por ejemplo: "5 consejos para una búsqueda más inteligente en Internet" o una lista de sitios web seguros.

### 5. Encuesta de confianza y reflexión. Entregue un formulario breve y sencillo con preguntas como:

¿Qué habilidad te sientes preparado para enseñar?

¿En qué te gustaría recibir más ayuda?

Esto ayuda a identificar fortalezas y áreas a apoyar en la próxima sesión.



## Referencias

- European Commission. (2022). Digital Competence Framework for Citizens (DigComp 2.2). Publications Office of the European Union. [DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens](#)
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>
- Breakstone, J., Smith, M., Wineburg, S., Rapaport, A., Carle, J., Garland, M., & Saavedra, A. (2021). Students' civic online reasoning: A national portrait. Educational Researcher, 50(8), 505–515. <https://doi.org/10.3102/0013189X211017495>
- Leeder, C. (2019). How college students evaluate and share “fake news” stories. Library & Information Science Research, 41(3), 100967. [How college students evaluate and share “fake news” stories - ScienceDirect](#)
- Wineburg, S., McGrew, S., Breakstone, J., & Ortega, T. (2016). Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. Stanford History Education Group. <https://cor.stanford.edu>
- Google. (2022). Google Search Education: Lesson plans and activities. Google for Education. <https://edu.google.com/intl/en/search-education/>
- Microsoft. (2021). Digital literacy curriculum. Microsoft Education <https://www.microsoft.com/en-us/digitalliteracy>
- Mozilla Foundation. (2020). Web literacy framework. Mozilla Learning <https://learning.mozilla.org/en-US/web-literacy>
- Common Sense Media. (2022). Digital citizenship curriculum <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship>
- Pew Research Center. (2021). News and information in the digital age. <https://www.pewresearch.org>





## Sesión 4: Acceso a servicios gubernamentales en línea: localización de plataformas, creación de cuentas, presentación de solicitudes de salud electrónica, impuestos y beneficios sociales.

### ➤ A. Contenido teórico (para docentes)

En esta sesión, hemos intentado enseñar **habilidades digitales esenciales para acceder y gestionar los servicios gubernamentales en línea con confianza**.

Existen numerosas aplicaciones para este fin, desde apps para pedir citas digitales con el servicio de salud hasta para pagar impuestos. Incluso se puede acceder a subvenciones y prestaciones sociales. **En países como España, muchas de estas acciones se realizan a través de medios digitales, siendo obligatoria la comunicación electrónica con la administración pública, de acuerdo con el Programa de Políticas de la Década Digital 2030.**

Por lo tanto, nuestro objetivo será poder navegar por los sitios web y aplicaciones oficiales del gobierno.

- **Conozca cómo crear y proteger cuentas de usuario,**
- **Presentar solicitudes y cargar documentos**
- **Reconocer sitios web legítimos en contraposición a sitios web falsos**
- **Utilice herramientas de acceso móvil y autenticación digital**

### Conceptos clave

- Identidad digital pública: registro seguro y gestión de cuentas
- Un portal, muchos servicios: comprender las plataformas centralizadas
- Navegación de formularios en línea y precisión de datos
- Gestión de documentos digitales: cargas, descargas, confirmaciones
- Conceptos básicos de ciberseguridad para interactuar con los servicios gubernamentales





## Aplicaciones de la vida real

Comprender cómo usar los servicios gubernamentales en línea ofrece beneficios directos e inmediatos en la vida diaria de padres y cuidadores. Estas aplicaciones simplifican tareas que suelen ser largas, estresantes o inaccesibles mediante los métodos tradicionales en papel o presenciales. Además, reducen la dependencia de intermediarios y mejoran la autonomía en la gestión de las obligaciones y derechos familiares.

A continuación se presentan algunos de los usos más relevantes en la vida real de estos servicios digitales para las familias.

### Solicitud de prestaciones por hijo y familia:

Muchas familias pueden recibir apoyo financiero, como subsidios por hijo, subsidios de alimentación o vivienda, y ayuda financiera para estudios. Mediante portales digitales, los padres pueden completar formularios de solicitud, subir la documentación necesaria y seguir el estado de su solicitud, todo desde casa.

Un ejemplo es el sitio web de la Comisión Europea: [https://european-union.europa.eu/live-work-study/funding-grants-subsidies\\_en](https://european-union.europa.eu/live-work-study/funding-grants-subsidies_en)

**Aquí puede acceder a una amplia gama de subvenciones y oportunidades de financiación de la Comisión Europea. Ejemplo de formulario en línea:**



The image shows a screenshot of an online application form for an entry visa from the Rwanda Directorate General of Immigration and Emigration. The form is titled "ENTRY VISA" and includes fields for personal information such as Firstname, Surname / Lastname, Profession, Current Occupation, Gender, and various names (Father's, Mother's, Spouse's). It also includes fields for Passport No., Nationality, Date of birth, Place of birth, Country of birth, and Preferred language. The form is set against a background with logos for RITA and ONIWA.

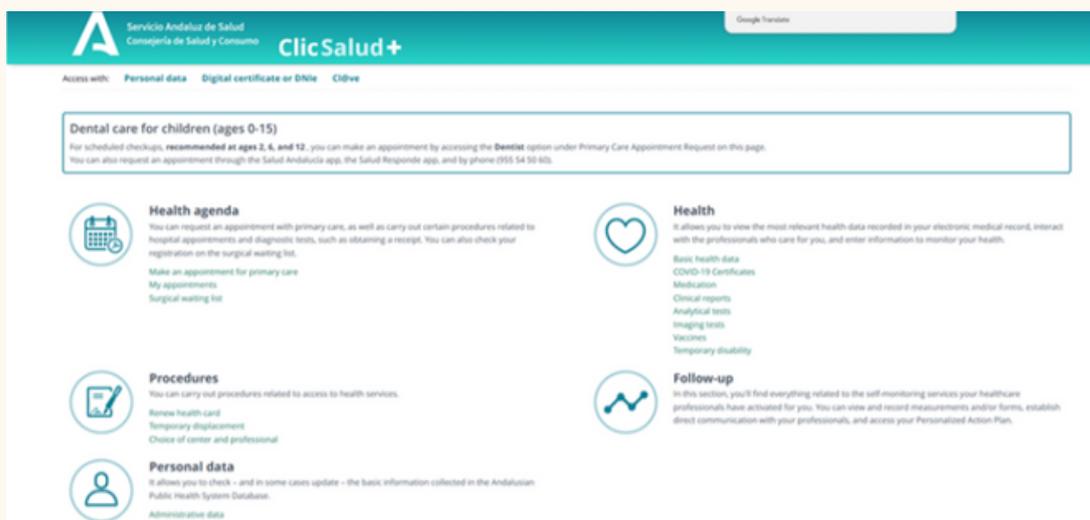
CC BY-SA





### Acceso a Citas Médicas y Registros de Vacunación:

También podremos gestionar citas médicas y obtener registros de vacunación: Los padres pueden reservar citas médicas, acceder a certificados de vacunación digitales, obtener resultados de pruebas y consultar el historial médico de sus hijos. Esto es especialmente útil durante las transiciones escolares que requieren documentación médica.



CC BY-SA

**Presentación de impuestos o consulta de reembolsos:** Los servicios en línea permiten acceder a declaraciones de impuestos precargadas. Formularios, carga de documentos, seguimiento de devoluciones y gestión de información de depósito directo. Esto agiliza el proceso y minimiza el papeleo.



CC BY-SA





### **Cómo descargar comprobante de inscripción escolar o estatus de servicio social:**

Los padres pueden descargar certificados de inscripción, cartas de elegibilidad de beneficios y confirmaciones de participación en programas para jóvenes directamente desde los portales de educación o bienestar.

### **Configuración de alertas para próximas fechas :**

Los usuarios pueden habilitar recordatorios por SMS o correo electrónico para renovaciones de documentos, períodos de recertificación o cambios de políticas, algo esencial para familias ocupadas que gestionan múltiples prioridades.



## **Relevancia para padres de niños de 11 a 15 años**

Los padres de adolescentes suelen gestionar múltiples trámites burocráticos relacionados con sus hijos, como la educación, la atención médica, los documentos de identidad y el apoyo social. Al dominar los servicios públicos digitales, no solo reducen el tiempo y el estrés, sino que también les enseñan a sus hijos un comportamiento responsable en línea. Esto les ayuda a comprender la importancia de la organización, la seguridad digital y la autonomía para acceder a servicios esenciales.

## **Notas de adaptación cultural/local**

Utilice portales y servicios locales reales para demostraciones (por ejemplo, sitio de identificación nacional, plataforma de agencia de servicios sociales).

- Reconozca las barreras comunes, como la baja conexión a internet, la falta de confianza en los sistemas en línea o el desconocimiento de los formularios digitales. Ofrezca alternativas como simulaciones impresas o formularios de práctica presenciales.
- Demostrar procesos basados en dispositivos móviles para los participantes que acceden a Internet principalmente a través de teléfonos inteligentes.
- Incluya orientación en varios idiomas y utilice ayudas visuales para participantes con bajos niveles de alfabetización.





## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

Guíe a los participantes a través de una simulación paso a paso sobre cómo acceder a un servicio gubernamental en línea. Esto incluye encontrar la plataforma correcta, registrar una cuenta, navegar por los menús, completar un formulario básico y enviarlo. Los participantes pueden seguir la simulación desde sus teléfonos inteligentes o usar capturas de pantalla impresas y formularios de muestra.

### Actividades en el aula

#### 1. Formulario de solicitud simulada:

- Simular completar un formulario gubernamental (por ejemplo, inscripción escolar, registro de atención médica).
- Analice cada campo: qué solicita, errores comunes y documentación necesaria.

#### 2. Encuentra el sitio oficial:

- Presenta una combinación de sitios web reales y falsos. Pide a los participantes que identifiquen los legítimos.
- Enséñeles cómo verificar el dominio (por ejemplo, .gov), la información de contacto y el diseño en busca de pistas.

#### 3. Actividad de póster: Pasos para postularse en línea:

- En grupos pequeños, creen un cartel que muestre los 5 pasos clave para enviar un formulario en línea.
- Fomente el uso de iconos y un lenguaje claro y sencillo para explicar el proceso visualmente.



CC BY-NC-ND





## Herramientas creadas por estudiantes

### **Lista de verificación: “Antes de enviar una solicitud en línea”; que incluye:**

- ¿Tengo los documentos correctos?
- ¿Son correctos mi correo electrónico y número de teléfono?
- ¿He revisado la información antes de hacer clic en enviar?

### **Mi Tarjeta de Cuenta Gubernamental: Un formulario imprimible para registrar:**

- Nombre de usuario
- Correo electrónico o teléfono de recuperación

(No se recopilan contraseñas por razones de privacidad)

**Guía familiar ilustrada:** cree una guía visual de una página que explique un proceso como solicitar beneficios para hijos o programar una cita médica en línea.

## Ideas de evaluación (Disposición para enseñar a otros)

### **Explicación de los pares:**

- En parejas, los participantes se turnan para explicar una tarea digital (por ejemplo, crear una cuenta, cargar un documento).

### **Desafío de formulario:**

- Los participantes completan un formulario gubernamental simplificado (en papel o digitalmente) y explican cada campo al grupo.

### **Preguntas de reflexión:**

- ¿A qué servicio intentarás acceder este mes?
- ¿Cómo le explicarías este proceso a un amigo o familiar que nunca lo ha hecho?

Los facilitadores deben buscar una comunicación clara, el uso de terminología precisa, confianza y la capacidad de conectar la tarea con las necesidades familiares reales.





## References

### Organizaciones internacionales y guías oficiales

- European Commission. (2022). eGovernment Benchmark 2022: User-centricity, transparency, key enablers. Publications Office of the European Union.
- OECD. (2020). Digital Government Index 2019: Digital government in the public sector. OECD Public Governance Policy Papers, No. 3.
- United Nations. (2022). United Nations E-Government Survey 2022: The future of digital government. UN Department of Economic and Social Affairs. <https://publicadministration.un.org/egovkb/>
- World Bank. (2021). Digital government services: Accelerating access and inclusion. Washington, DC: World Bank Group. <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports>

### Estudios académicos y artículos de investigación:

- Criado, J. I., & Gil-García, J. R. (2019). Creating public value through smart technologies and strategies: From digital services to artificial intelligence. *International Journal of Public Sector Management*, 32(5), 438–450.
- Lindgren, I., & Van Veenstra, A. F. (2018). Digital government transformation: A case illustrating public e-service development as part of public sector transformation. *Government Information Quarterly*, 35(4), 777–784. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0740624X18303836?via%3Dihub>
- Wirtz, B. W., & Daiser, P. (2018). A meta-analysis of empirical e-government research and its future research implications. *International Review of Administrative Sciences*, 84(1), 144–163. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020852315599047>

### Manuales prácticos y literatura digital :

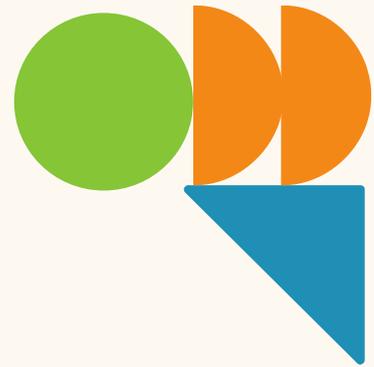
- International Telecommunication Union (ITU). (2021). Digital skills toolkit for policymakers in developing countries. Geneva: ITU. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital-Skills-Toolkit.aspx>





- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. Paris: UNESCO Institute for Statistics. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265403>
- World Bank. (2020). Digital skills: A global perspective. Washington, DC: World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org>





# MÓDULO 2: SEGURIDAD EN LÍNEA Y PROTECCIÓN DE DATOS

**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union



# Descripción general del módulo

Este módulo presenta los principios básicos de la seguridad en línea y la protección de datos. Proporciona a los estudiantes (de 11 a 15 años) los conocimientos y la confianza necesarios para comprender y enseñar temas fundamentales de seguridad digital a sus familias. Los temas incluyen la identificación de noticias falsas, la comprensión de la ciberhigiene, el reconocimiento de comportamientos seguros en línea y la gestión responsable de datos personales.

Al finalizar el módulo, los estudiantes podrán detectar información errónea, aplicar prácticas de ciberseguridad, evaluar fuentes de información relacionadas con el clima y explicar cómo proteger los datos personales en línea.

Las sesiones promueven el aprendizaje activo y la transferencia intergeneracional de conocimientos. Los estudiantes crearán herramientas (p. ej., listas de verificación, carteles) y participarán en juegos de rol o ejercicios de explicación entre compañeros que les ayudarán a interiorizar los temas y a convertirse en educadores familiares eficaces.

## Grupo objetivo

Profesores que capacitan a estudiantes (de 11 a 15 años) para que se conviertan en educadores digitales para sus familias.



# Tabla de contenido

	Sesión 1: Identificación de noticias falsas y estafas -----	04
	Sesión 2: Fundamentos de la ciberseguridad -----	09
	Sesión 3: Encontrar información verificada sobre el cambio climático ----	14
	Sesión 4: Protección de datos personales -----	19





# Sesión 1: Identificación de noticias falsas y estafas

## ➤ A. Contenido teórico (para docentes)

En el mundo hiperconectado actual, la difusión de noticias falsas y estafas en línea representa una amenaza significativa para el bienestar individual y social. Dado que los estudiantes pasan cada vez más tiempo en línea, es fundamental que desarrollen la capacidad de distinguir el contenido confiable del engañoso. Esta sesión proporciona a los docentes los conocimientos y las herramientas para ayudar a los estudiantes a reconocer la desinformación, identificar estafas y desarrollar hábitos de verificación de datos. El objetivo no es solo protegerse a sí mismos, sino también transmitir este conocimiento a sus familiares, quienes podrían ser aún más vulnerables.

### Conceptos clave

#### ¿Qué son las noticias falsas?

Las noticias falsas se refieren a información falsa o engañosa que se presenta como periodismo legítimo. Suelen buscar influir en las opiniones, provocar reacciones emocionales o generar ingresos publicitarios mediante clics. Los tipos de noticias falsas incluyen:

- **Clickbait:** titulares sensacionalistas para atraer la atención
- **Sátira o parodia:** Concebida como humor, pero a menudo malinterpretada.
- **Contexto falso:** Contenido genuino presentado con una narrativa falsa
- **Contenido manipulado:** Fotos o vídeos alterados para engañar.

#### ¿Por qué se difunden noticias falsas?

Las noticias falsas se propagan rápidamente porque suelen provocar emociones fuertes como miedo, ira o sorpresa, lo que aumenta la probabilidad de que las personas las compartan sin verificar los hechos. Los algoritmos de las redes sociales también amplifican este contenido porque es atractivo, independientemente de su veracidad. Además, las personas tienden a creer y compartir información que confirma sus creencias, una tendencia conocida como sesgo de confirmación (Vosoughi, Roy y Aral, 2018). En resumen:

- **Atractivo emocional:** el miedo, la ira o la sorpresa aumentan la probabilidad de compartir.
- **Sesgo de confirmación:** las personas creen en las noticias que coinciden con sus opiniones existentes.
- **Algoritmos:** Las plataformas de redes sociales a menudo promueven contenido atractivo (no necesariamente veraz)





## Estafas comunes en línea

Las estafas son tácticas engañosas que se utilizan para engañar a los usuarios y conseguir que revelen información personal, dinero o acceso a dispositivos. Ejemplos comunes:

- **Correos electrónicos o SMS de phishing:** mensajes falsos que se hacen pasar por bancos o servicios
- **Sorteos falsos:** ofertas de premios gratuitos que requieren datos personales
- **Estafas románticas:** manipulación emocional para obtener ganancias económicas
- **Videos deepfake:** imágenes o grabaciones falsas generadas por IA

## Banderas rojas para detectar estafas

- Saludos genéricos ("Estimado usuario")
- Errores ortográficos o gramaticales
- Lenguaje urgente ("¡Actúa ahora!")
- Solicitudes de información personal
- Enlaces sospechosos (pasa el cursor para comprobar la URL real)

## Técnicas sencillas de verificación de datos

- **Búsqueda inversa de imágenes:** utilice herramientas como Google Images[1] o TinEye[2] para rastrear el origen de una foto.
- **Verificación de la fuente:** Verifique si la misma noticia o historia está siendo reportada por otras organizaciones de noticias reconocidas y confiables (por ejemplo, BBC, Reuters, Associated Press, periódicos nacionales). Ejemplo: Ve una publicación que afirma "Una gran tormenta solar azota Europa". Busca el titular y descubre que Reuters, BBC y National Geographic también lo informan.
- **Referencias cruzadas:** Toma datos específicos del artículo (como nombres, fechas, leyes, estadísticas) y verifícalos individualmente con fuentes confiables. Ejemplo: Un artículo dice: «Según la OMS, el tiempo de pantalla para adolescentes debería ser inferior a 1 hora al día». Consulta el sitio web de la Organización Mundial de la Salud para confirmar si esa directriz realmente existe (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Uso de sitios web de verificación de datos[3], ejemplos a continuación:

- [Snopes](#)
- [PolitiFact](#)
- [Washington Post Fact Checker](#)
- [EUvsDisinfo](#)
- [FactCheck.org](#)
- [SciCheck](#)



## Aplicaciones de la vida real

### **Cómo ayudar a los familiares a detectar información errónea en las redes sociales**

Los estudiantes pueden apoyar a sus padres o abuelos, quienes pueden confiar más en lo que ven en línea. Por ejemplo, pueden explicarles cómo identificar titulares sospechosos, buscar la fuente de un artículo o evitar compartir publicaciones engañosas en plataformas como Facebook, WhatsApp o TikTok.

*Ejemplo: Un estudiante ve a su tía compartiendo una publicación sobre una "cura milagrosa" para la diabetes. El estudiante verifica si la información proviene de fuentes médicas y le ayuda a entender que probablemente sea falsa.*

### **Cómo proteger el hogar de las estafas en línea**

Los estudiantes pueden ayudar a detectar correos electrónicos falsos o mensajes fraudulentos que intentan robar contraseñas o datos bancarios, especialmente intentos de phishing dirigidos a familiares mayores.

*Ejemplo: Un padre recibe un SMS que dice ser de su banco. El estudiante revisa el mensaje en busca de enlaces sospechosos o errores, le advierte que no haga clic y le ayuda a iniciar sesión de forma segura a través del sitio web oficial.*

### **Uso de habilidades de verificación de datos en proyectos escolares**

En lugar de copiar el primer resultado que ven en línea, los estudiantes aprenden a cuestionar y verificar las fuentes. Esto mejora su rendimiento académico y los prepara para ser ciudadanos digitales responsables.

*Ejemplo: Mientras prepara una presentación para clase sobre el cambio climático, un estudiante encuentra datos contradictorios. Busca fuentes confiables (como la NASA o el IPCC) para asegurarse de que su información sea precisa.*

### **Desarrollar el pensamiento crítico en las conversaciones cotidianas**

Los estudiantes pueden usar sus habilidades de verificación de datos al hablar de noticias, tendencias o historias virales con sus amigos. Esto ayuda a normalizar el pensamiento crítico y frena la propagación de noticias falsas entre sus compañeros.

*Ejemplo: Un amigo afirma que una celebridad ha muerto, basándose en una sola publicación de Instagram. El estudiante consulta Google Noticias y confirma que es un bulo, lo que ayuda a su amigo a evitar difundir información falsa.*





## Cómo reconocer imágenes y vídeos falsos

Con el aumento de deepfakes y fotos alteradas generadas por IA, los estudiantes que aprenden a buscar imágenes a la inversa o analizar la autenticidad de los videos pueden protegerse a sí mismos y a los demás de la manipulación.

*Ejemplo: Un video viral muestra a un político diciendo algo escandaloso. El estudiante consulta sitios web de verificación de datos y descubre que se trata de un deepfake creado con fines satíricos.*

## Relevancia para edades de 11 a 15 años

- Los preadolescentes y adolescentes son consumidores activos de las redes sociales.
- A menudo son los primeros en encontrarse con contenido viral y pueden actuar como primera línea de defensa.
- Enseñarles a reconocer las falsedades ayuda a construir una generación de ciudadanos informados.

## Notas sobre la adaptación cultural/local

- Elija ejemplos de desinformación o estafas que sean relevantes en su región
- Evite temas políticos o muy controvertidos; concéntrese en noticias falsas relacionadas con la salud, el medio ambiente y la educación.
- Utilice versiones traducidas/localizadas de herramientas globales de verificación de datos cuando sea posible

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

**Pensar-Emparejar-Compartir<sup>[1]</sup>:** Pida a los estudiantes que recuerden un ejemplo de contenido sospechoso o falso que hayan visto en línea y que comenten cómo reaccionaron.

**Actividad de juego de roles:** Un estudiante interpreta a un estafador y otro a la víctima, quienes deben identificar las señales de alerta. Intercambien roles para cubrir diferentes tipos de estafa (correo electrónico, SMS, premio falso, etc.).

[1] <https://www.readingrockets.org/classroom/classroom-strategies/think-pair-share>





### **Ejemplo de escenario:**

El estudiante A dice: "¡Hola! 🎉 ¡Felicidades! ¡Has sido seleccionado como el ganador de nuestro sorteo mensual de tecnología! ¡Has ganado un iPhone 14 nuevo! Para reclamar tu premio, solo haz clic en este enlace e introduce tu nombre completo, dirección y datos bancarios para cubrir los 1,50 € de gastos de envío: [[www.getyourfreegift-now.com](http://www.getyourfreegift-now.com)] ¡Date prisa! ¡Tu premio caduca en 30 minutos!"

Objetivo para el estudiante B:

Escuche/lea atentamente e identifique al menos tres señales de advertencia.

Responda en voz alta señalando las señales de alerta.

## **Actividades en el aula**

**Desafío Detective:** Distribuya una mezcla de titulares reales y falsos. En grupos, los estudiantes identifican cuáles son falsos y explican su razonamiento. Cada grupo presenta sus hallazgos a la clase. Ejemplos de titulares (para niños de 11 a 15 años):

- “La NASA confirma que la Tierra se oscurecerá durante 6 días en noviembre debido a una tormenta solar” => Falso
- “Nueva ley prohíbe las tareas en las escuelas primarias finlandesas para impulsar el bienestar” => Real

## **Herramientas creadas por estudiantes**

- **Lista de verificación para detectar noticias falsas:** Los estudiantes crean en conjunto una lista de verificación con señales de alerta y pasos para verificar la información. Esta lista puede ser impresa y utilizada en casa por familiares.
- **Afiche de concientización sobre la desinformación:** los estudiantes diseñan carteles con consejos para identificar noticias falsas y estafas, que se exhiben en las aulas o se comparten digitalmente con las familias.

## **Ideas de evaluación**

- **Revisión en parejas:** Proporcione titulares o artículos breves, ya sean impresos o digitales. En parejas, los estudiantes analizan el contenido e identifican al menos dos razones por las que es falso o sospechoso.
- **Mini presentación:** Cada estudiante selecciona un tipo de desinformación o estafa y da una charla de 2 minutos explicándolo y cómo evitarlo.
- **Ejercicio de enseñanza recíproca:** los estudiantes deben explicar tres técnicas de verificación de datos a un compañero o docente con sus propias palabras.
- **Boleto de Salida: Al final de la clase,** cada estudiante escribe un consejo que compartiría con un familiar para evitar estafas.





# Sesión 2: Fundamentos de la ciberseguridad

## A. Contenido teórico (para docentes)

La ciberseguridad es la práctica de proteger sistemas, redes y datos de ataques digitales (Agencia de la Unión Europea para la Ciberseguridad [ENISA], 2021). A medida que cada vez más aspectos de nuestra vida se trasladan a internet, comprender cómo mantenerse seguros en el mundo digital se vuelve esencial para los estudiantes y sus familias. Esta sesión presenta a los docentes los conceptos básicos de ciberseguridad, que pueden compartirse de forma sencilla y accesible con estudiantes de 11 a 15 años y sus familias.

### Conceptos clave

#### Seguridad de la contraseña

La seguridad de las contraseñas implica crear contraseñas seguras, únicas y difíciles de adivinar, y usar protección adicional como la autenticación de dos factores (2FA). Una buena contraseña debe incluir una combinación de letras, números y símbolos, o mejor aún, una frase de contraseña fácil de recordar.

- **Contraseñas seguras:** utilice al menos 12 caracteres con una combinación de letras, números y símbolos.
- **Frases de contraseña:** fáciles de recordar, difíciles de adivinar (por ejemplo, “Sunshine!Library99”).
- **Evite la reutilización:** diferentes cuentas necesitan contraseñas diferentes.
- **2FA (Autenticación de dos factores):** agrega una segunda capa de protección mediante un código o dispositivo.

#### Navegación segura

Navegar de forma segura implica visitar sitios web seguros y evitar enlaces, ventanas emergentes o descargas sospechosas. Esto ayuda a proteger tus datos personales y mantiene tu dispositivo a salvo de virus y estafas.

- **Visite únicamente sitios web que comiencen con “https://”.**
- **Busque el símbolo de candado junto a la URL.**
- **Tenga cuidado al hacer clic en ventanas emergentes o descargar archivos.**
- **Reconocer sitios web “falsos” que imitan servicios legítimos (por ejemplo, goOgle.com).**





## Seguridad Wi-Fi

La seguridad del Wi-Fi implica evitar las redes públicas para tareas sensibles como la banca y usar conexiones seguras con contraseña siempre que sea posible. En casa, es importante cambiar las contraseñas predeterminadas del router y activar un cifrado fuerte para proteger la red.

- Evite ingresar contraseñas o información bancaria en redes WiFi públicas.
- Utilice datos móviles o VPN (red privada virtual) cuando esté disponible.
- Cambie las contraseñas del enrutador Wi-Fi doméstico desde la configuración predeterminada.

## Banca en línea segura

La banca en línea segura implica usar contraseñas seguras y únicas, y habilitar la autenticación de dos factores (2FA) para proteger sus cuentas. Acceda siempre a las aplicaciones bancarias desde dispositivos confiables y evite hacer clic en enlaces en correos electrónicos o mensajes sospechosos.

- Nunca acceda a aplicaciones bancarias en dispositivos públicos o compartidos.
- Habilite las funciones de inicio de sesión biométrico o 2FA.
- Tenga cuidado con los mensajes de phishing que imitan a bancos.

## Aplicaciones de la vida real

### Cómo ayudar a los familiares a administrar sus contraseñas

Los estudiantes pueden guiar a sus padres o abuelos en la creación de contraseñas más seguras y explicarles por qué usar la misma contraseña para todo es arriesgado. Podrían ayudarles a configurar un gestor de contraseñas o mostrarles cómo habilitar la autenticación de dos factores (2FA) en una cuenta bancaria o de correo electrónico.

*Ejemplo: Un estudiante ayuda a su madre a crear una contraseña única para su cuenta de compras en línea y habilita la 2FA usando un código enviado a su teléfono.*

### Protección de dispositivos personales

Los estudiantes pueden responsabilizarse de su propia seguridad digital estableciendo contraseñas para la pantalla de bloqueo, evitando aplicaciones poco fiables y actualizando el software con regularidad. También pueden explicar estas prácticas a sus hermanos o compañeros.

*Ejemplo: Un estudiante nota que la tableta de su hermano pequeño no tiene bloqueo de pantalla y lo ayuda a configurar un PIN y actualizaciones de software.*





### **Protección de la red Wi-Fi doméstica**

Con conocimientos básicos, los estudiantes pueden ayudar a su familia verificando si el enrutador doméstico utiliza una contraseña segura, asegurando el cifrado (WPA2 o WPA3) y desactivando WPS.

*Ejemplo: Un estudiante inicia sesión en la configuración del enrutador y le muestra a sus padres cómo cambiar la contraseña predeterminada a una más fuerte y segura.*

### **Cómo reconocer intentos de phishing**

Los estudiantes aprenden a detectar correos electrónicos de phishing o páginas de inicio de sesión falsas y pueden advertir a sus familiares sobre mensajes sospechosos. También pueden explicar cómo pasar el cursor sobre los enlaces para comprobar la URL real o usar aplicaciones de confianza para realizar operaciones bancarias.

*Ejemplo: Un estudiante nota un SMS falso del “banco” en el teléfono de su abuelo y explica por qué no debería hacer clic en el enlace.*

## **Relevancia para edades de 11 a 15 años**

Los jóvenes de 11 a 15 años se encuentran en una etapa crucial en el desarrollo de hábitos digitales que moldearán su comportamiento en línea de por vida. Muchos de ellos ya poseen o usan regularmente teléfonos inteligentes, tabletas y portátiles para estudiar, jugar y usar las redes sociales, pero a menudo sin comprender plenamente los riesgos que conllevan. Enseñarles los fundamentos de la ciberseguridad a esta edad les ayuda a tomar decisiones informadas sobre cómo proteger sus dispositivos, datos e identidades personales.

Los estudiantes pueden usar lo aprendido para ayudar a sus padres, abuelos o hermanos con tareas básicas de ciberseguridad, como detectar mensajes falsos, crear contraseñas seguras o comprender la seguridad del wifi. Al aprender y enseñar a otros, se convierten en usuarios digitales más seguros y mentores digitales, cumpliendo así el objetivo del proyecto DigiGap de empoderar a los estudiantes para superar la brecha digital en sus hogares y comunidades.





## Adaptación cultural/local

Para que la educación en ciberseguridad sea más relevante y atractiva, es importante adaptar ejemplos, herramientas y terminología para que se ajusten al contexto local y al entorno digital que los estudiantes y sus familias realmente experimentan.

### Utilice plataformas y servicios familiares

En diferentes países, las personas utilizan distintas aplicaciones para mensajería, banca, compras y noticias. Adapta los ejemplos para reflejar las plataformas que tus estudiantes y sus familias usan con más frecuencia.

### Referencia a campañas o incidentes nacionales de ciberseguridad

Incluya ejemplos de campañas de concientización locales o estafas y violaciones de datos regionales bien conocidas para mostrarles a los estudiantes que la ciberseguridad no es solo teórica, sino que afecta sus vidas diarias y sus comunidades.

### Respetar las diferencias intergeneracionales

Las normas culturales en torno a la privacidad y la tecnología varían. Algunos familiares mayores pueden desconfiar de la banca digital o evitar el uso de contraseñas. Equipe a los estudiantes con estrategias de comunicación sin prejuicios para que los demás se sientan seguros y no abrumados.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

**Explicación entre compañeros:** Los estudiantes explican un concepto de ciberseguridad (p. ej., autenticación de dos factores, phishing) a un compañero con sus propias palabras. Esto refuerza la comprensión y genera confianza para la enseñanza.

**Demostración guiada:** el docente realiza una acción (por ejemplo, crear una contraseña segura, identificar un correo electrónico de phishing), luego los estudiantes replican los pasos y los explican a la clase o en grupos pequeños.





## Actividades en el aula

**Juego de rol sobre ciberamenazas:** Asigne a cada grupo una amenaza común de ciberseguridad (p. ej., phishing, wifi inseguro, contraseñas débiles). Los estudiantes crean una breve representación teatral que muestre cómo se produce la amenaza y cómo responder de forma segura.

**¿Seguro o arriesgado?** Presente a los estudiantes situaciones cotidianas (por ejemplo, usar una red wifi pública para realizar operaciones bancarias en línea o hacer clic en un enlace de correo electrónico desconocido). En grupos, decidan si la conducta es segura o arriesgada y expliquen por qué.

**Estaciones de seguridad digital:** configure estaciones rotativas en clase que se centren en diferentes habilidades: seguridad de contraseñas, detección de phishing, configuración de privacidad, etc. Los estudiantes completan cada desafío y obtienen una "Insignia de seguridad cibernética".

## Herramientas creadas por estudiantes

**Lista de verificación de seguridad cibernética para toda la familia:** los estudiantes crean una lista de verificación de consejos prácticos de seguridad cibernética para usar en el hogar y la comparten con sus familias.

**Pósteres o infografías digitales:** Los estudiantes diseñan pósteres que explican conceptos clave como "Cómo crear una contraseña segura" o "5 señales de una estafa de phishing". Estos se pueden imprimir o compartir en línea.

**Diapositivas de minitutoriales:** en parejas, los estudiantes preparan diapositivas simples que pueden usar para enseñar un tema (por ejemplo, uso de VPN, navegación segura) a un miembro de la familia.

## Ideas de evaluación

**Ejercicio de enseñanza resumida:** los estudiantes presentan una mini lección a un compañero o al docente, demostrando su capacidad para explicar un concepto clave en un lenguaje claro y simple.

**Cuestionario de respuesta a escenarios:** a los estudiantes se les presentan escenarios de seguridad digital de la vida real y deben elegir la respuesta correcta entre múltiples opciones, justificando sus respuestas.

**Certificados de Cyber Coach:** después de completar las actividades y demostrar preparación para la enseñanza, los estudiantes reciben un divertido certificado de "Certified Cyber Coach" para llevar a casa.





# Sesión 3: Encontrar información verificada sobre el cambio climático

## A. Contenido teórico (para docentes)

Con el aumento de la desinformación en línea, especialmente en torno a la ciencia y el cambio climático, es fundamental que los estudiantes aprendan a encontrar, comprender y compartir información precisa y basada en evidencia. Esta sesión proporciona a los docentes los conocimientos y las estrategias para ayudar a los estudiantes a identificar fuentes confiables, distinguir entre hechos y opiniones, y convertirse en promotores activos de un conocimiento fiable sobre el clima en sus familias y grupos de iguales.

### Conceptos clave

#### Fuentes confiables

Las fuentes confiables son fuentes de información fiables, basadas en evidencia y transparentes, respaldadas por investigación científica, consenso de expertos o credibilidad institucional. Al debatir temas como el cambio climático (que pueden ser complejos, politizados o distorsionados en línea), es crucial ayudar a los estudiantes a reconocer qué hace que una fuente sea confiable.

- Busque organizaciones conocidas como el IPCC (Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático), la NASA, la Organización Meteorológica Mundial o instituciones científicas nacionales (IPCC, 2021; NASA, 2022).
- Las revistas académicas, los portales climáticos gubernamentales y los sitios web educativos generalmente son confiables.
- Los artículos periodísticos deben hacer referencia a opiniones, estudios o informes de expertos.

#### Distinguir entre hechos y opiniones

Distinguir los hechos de las opiniones es una habilidad vital para evaluar la información en línea, especialmente en temas complejos como el cambio climático. Los hechos son afirmaciones que pueden verificarse mediante evidencia, como datos científicos, consenso de expertos o registros oficiales. Por ejemplo, «La temperatura media global ha aumentado en el último siglo». Las opiniones, en cambio, reflejan creencias, interpretaciones o sentimientos personales, como «Creo que el cambio climático es exagerado». Si bien las opiniones pueden ser expresiones válidas, no deben confundirse con la verdad objetiva.





Enseñar a los estudiantes a preguntar: “¿Se puede probar esto?” o “¿Qué evidencia respalda esto?” les ayuda a evaluar críticamente lo que leen y escuchan, y previene la propagación de información errónea.

- Hechos: Respaldados por evidencia y consistentes entre fuentes.
- Opiniones: Pueden reflejar puntos de vista personales o políticos y a menudo no están respaldados.
- Tenga cuidado con el lenguaje o el contenido con carga emocional sin citar.

### **Reconociendo el lavado verde y los mitos climáticos**

Reconocer el lavado de imagen ecológico y los mitos climáticos es esencial para ayudar a los estudiantes a convertirse en consumidores críticos de información ambiental (IPCC, 2021). El lavado de imagen ecológico ocurre cuando las empresas o productos se promocionan falsamente como respetuosos con el medio ambiente para atraer a consumidores con conciencia ecológica. Por ejemplo, se utilizan términos vagos como "natural" o "ecoseguro" sin proporcionar pruebas ni certificaciones. Los mitos climáticos son afirmaciones engañosas o falsas que socavan la comprensión científica, como "el cambio climático es solo parte de un ciclo natural" o "el CO<sub>2</sub> no puede ser dañino porque es natural". Estos mitos suelen difundirse a través de redes sociales, artículos de opinión o artículos con fuentes deficientes. Al aprender a cuestionar estas afirmaciones y verificarlas con fuentes científicas, los estudiantes pueden combatir la desinformación y ayudar a sus familias a tomar decisiones informadas y responsables.

- **Greenwashing:** Marketing que afirma falsamente que un producto o empresa es respetuoso con el medio ambiente.
- **Mitos comunes:** “El cambio climático es solo un ciclo natural” o “Las acciones de una persona no importan”

### **Estrategias de evaluación de fuentes**

Las estrategias de evaluación de fuentes ayudan a los estudiantes a determinar si la información que encuentran (especialmente en línea) es creíble, precisa y merece la pena compartir. Un enfoque clave es la lectura lateral, que consiste en abrir una nueva pestaña para ver qué dicen otras fuentes fiables sobre el sitio web o la afirmación, en lugar de quedarse en la página original. Los estudiantes también deben examinar la dirección web: los dominios que terminan en .gov, .edu o sitios .org conocidos suelen ser más fiables. Deben comprobar las credenciales del autor para comprobar si es un experto reconocido o está afiliado a una institución de prestigio. Además, pueden buscar la presencia de citas, datos y fechas de publicación, todo lo cual indica transparencia y fiabilidad. Enseñar estas estrategias permite a los jóvenes estudiantes evaluar la información de forma crítica y compartir únicamente la que esté respaldada por pruebas.





- **Lectura lateral:** Abra una segunda pestaña y busque lo que otros dicen sobre la fuente.
- **Verifique el dominio:** .gov, .edu y los .org reconocidos suelen ser más confiables
- **Credenciales del autor:** Busque artículos científicos, expertos en clima u organizaciones con un mandato de investigación claro.

## Aplicaciones de la vida real

Las aplicaciones prácticas empoderan a los estudiantes para que apliquen activamente sus nuevas habilidades fuera del aula, especialmente en sus familias y comunidades. Por ejemplo, pueden ayudar a sus padres o hermanos a verificar publicaciones virales en redes sociales sobre el cambio climático, comprobando si la información proviene de una fuente confiable. Pueden aplicar habilidades de verificación de datos en proyectos escolares, asegurándose de que se basen en datos con base científica en lugar de fuentes sesgadas o dogmáticas. Además, los estudiantes pueden corregir ideas erróneas comunes durante las conversaciones familiares (como el mito de que el reciclaje por sí solo puede detener el cambio climático) explicando el panorama general con información verificada. Estas acciones cotidianas transforman a los estudiantes en mensajeros confiables de la verdad climática y apoyan el objetivo de DigiGap de convertir a los jóvenes en educadores digitales en casa.

- Apoyando las discusiones familiares sobre noticias relacionadas con el clima
- Ayudar a los padres o hermanos a verificar afirmaciones virales en las redes sociales
- Uso de fuentes confiables para presentaciones escolares y proyectos científicos

## Relevancia para edades de 11 a 15 años

Para estudiantes de 11 a 15 años, aprender a verificar la información climática les ayuda a desarrollar el pensamiento crítico y un comportamiento responsable en línea, en un momento en que se forman opiniones independientes y se involucran más con los medios digitales. También les permite apoyar a sus familias identificando fuentes confiables y corrigiendo ideas erróneas comunes sobre el cambio climático.

- Muchos estudiantes ya están expuestos a debates sobre el clima a través de los medios de comunicación y la escuela.
- A esta edad, pueden aprender a identificar sesgos, hacer preguntas críticas y defender perspectivas basadas en evidencia.
- Desarrolla sólidas habilidades de investigación y comunicación.





## Adaptación cultural/local

Para garantizar la relevancia, los docentes pueden adaptar los ejemplos para incluir problemas climáticos locales (como olas de calor, inundaciones o incendios forestales) y consultar fuentes nacionales confiables, como institutos meteorológicos o agencias ambientales. El uso de mitos o desinformación específicos de la región también ayuda a los estudiantes a conectar la lección con situaciones reales que ellos y sus familias enfrentan.

- Consulte los institutos meteorológicos nacionales o las campañas de educación climática.
- Utilice ejemplos de desinformación relacionada con el clima local (por ejemplo, mitos sobre los patrones climáticos locales o productos “ecológicos”)
- Destacar los impactos específicos del cambio climático en cada país (por ejemplo, sequías, inundaciones, pérdida de biodiversidad)

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

**Desafío de lectura lateral:** a los estudiantes se les da un artículo o publicación y deben buscar confirmación o contradicción externa utilizando fuentes confiables.

- Entregue a los estudiantes una publicación o un artículo en las redes sociales con una afirmación climática cuestionable (por ejemplo, “Los volcanes causan más CO<sub>2</sub> que los humanos”).
- Los estudiantes deben abrir una nueva pestaña y buscar fuentes confiables para confirmar o desmentir la afirmación.

**Explicación entre pares:** en parejas, un estudiante investiga un tema climático utilizando fuentes verificadas y se lo enseña al otro.

- Un estudiante investiga un tema específico (como “¿Qué es el efecto invernadero?”) utilizando fuentes verificadas.
- Luego se lo explican a un compañero en términos sencillos, fomentando las preguntas y el debate.





## Actividades en el aula

**Debate sobre lo real y lo falso:** Presente a la clase una combinación de afirmaciones climáticas reales y engañosas. Los grupos se turnan para defender o desmentir las afirmaciones basándose en investigaciones.

**Cazadores de mitos climáticos:** los equipos eligen un mito común (por ejemplo, “El CO2 no es peligroso porque es natural”) y crean una refutación basada en hechos con fuentes.

**Comparación de sitios web:** Los estudiantes comparan dos sitios (por ejemplo, la NASA y un blog) en cuanto a credibilidad, diseño y profundidad. Los resultados se comparten en clase.

## Herramientas creadas por estudiantes

**Lista de fuentes verificadas:** la clase elabora de forma colaborativa una lista de los “10 sitios de información climática más confiables” para usar y compartir en casa.

**Infografía de mitos y realidades:** los estudiantes crean carteles o recursos visuales digitales que desmienten mitos populares utilizando evidencia.

**Hoja de preguntas y respuestas sobre el clima familiar:** los estudiantes preparan una página breve de estilo preguntas frecuentes con tres preguntas comunes sobre el clima y respuestas verificadas para compartir con los padres.

## Ideas de evaluación

**Formulario de evaluación de fuentes:** los estudiantes completan un formulario para un sitio que exploraron, califican su confiabilidad y explican su razonamiento.

**Tarea para enseñar a la familia:** los estudiantes deben explicar la corrección de un hecho o mito climático a un miembro de la familia e informar cómo les fue.

**Mini-cuestionario:** Cuestionario corto con afirmaciones reales y falsas sobre el clima: los estudiantes deben identificar la falsa y dar una breve explicación.





# Sesión 4: Protección de datos personales

## A. Contenido teórico (para docentes)

A medida que los jóvenes se involucran cada vez más en espacios digitales, comprender cómo proteger sus datos personales es esencial para salvaguardar la privacidad, prevenir el robo de identidad y mantener una presencia en línea segura. Esta sesión capacita a los docentes para explicar los principios clave de la protección de datos personales, incluyendo la gestión de la configuración de privacidad, la identificación de filtraciones de datos, el reconocimiento de prácticas de comunicación seguras y el control de cookies y permisos de aplicaciones.

### Conceptos clave

#### ¿Qué son los datos personales?

Los datos personales incluyen información que puede identificar a un individuo directa o indirectamente, como nombres, direcciones, fotografías, datos de ubicación y credenciales de inicio de sesión.

#### Configuración de privacidad

La mayoría de las plataformas de redes sociales y mensajería permiten a los usuarios controlar quién puede ver sus publicaciones, contactarlos o ver su perfil. Los estudiantes deben verificar y actualizar periódicamente estas configuraciones y elegir “solo amigos” o “privado” en lugar de “público”.

#### Cómo evitar las filtraciones de datos

Evitar filtraciones de datos implica usar contraseñas seguras y únicas para cada cuenta y ser precavido al compartir información personal en línea, especialmente en redes wifi públicas o sitios web desconocidos. También implica actualizar el software regularmente y evitar enlaces o archivos adjuntos de fuentes desconocidas.

- Utilice contraseñas fuertes y únicas para cada cuenta.
- Evite reutilizar credenciales.
- Tenga cuidado al compartir información en sitios web no seguros o redes Wi-Fi públicas.





### **Comunicación segura en línea**

La comunicación segura en línea implica compartir información personal únicamente con personas de confianza y utilizar plataformas seguras con una configuración de privacidad sólida. También implica ser precavido con contactos desconocidos y evitar el intercambio de datos confidenciales, como contraseñas o números de identificación, a través de mensajes sin cifrar.

- Evite compartir excesiva información personal en foros públicos o chats grupales.
- Nunca envíe información confidencial (por ejemplo, números de identificación, contraseñas) por correo electrónico o aplicaciones no cifradas.
- Tenga cuidado con los extraños que le piden datos personales en línea.

### **Gestión de cookies y permisos**

Gestionar cookies y permisos implica revisar qué datos recopilan los sitios web y las aplicaciones sobre ti y ajustar la configuración para limitar el seguimiento innecesario. Los estudiantes deben aprender a rechazar las cookies innecesarias y a desactivar los permisos de las aplicaciones que no sean necesarios para su correcto funcionamiento.

- Las cookies rastrean el comportamiento y las preferencias del usuario. Los estudiantes deben saber cómo revisar y ajustar la configuración de las cookies.
- Revisar los permisos de la aplicación: ¿Una aplicación de linterna realmente necesita acceso a los contactos?
- Utilice la configuración del navegador o las ventanas emergentes para rechazar las cookies de seguimiento innecesarias.

## **Aplicaciones de la vida real**

En la vida real, los estudiantes pueden aplicar lo aprendido ayudando a sus familiares a ajustar la configuración de privacidad en redes sociales o revisando los permisos de las aplicaciones en dispositivos compartidos. También pueden explicar por qué es arriesgado hacer clic en enlaces sospechosos o compartir demasiados datos personales en línea. Al practicar estos hábitos, los estudiantes se convierten en modelos a seguir de comportamiento digital seguro en casa.

- Ajustar la configuración de privacidad de las redes sociales para los miembros de la familia.
- Cómo explicarle a un padre por qué una aplicación no debería tener acceso a sus fotos.
- Cómo ayudar a un hermano a reconocer un enlace sospechoso que solicita datos de inicio de sesión.
- Revisar los permisos de cookies al visitar un sitio web en la computadora portátil familiar.





## Relevancia para edades de 11 a 15 años

Para niños de 11 a 15 años, este tema es muy relevante, ya que los estudiantes comienzan a crear perfiles en redes sociales, usar aplicaciones y administrar sus propias cuentas en línea. Aprender a proteger sus datos personales en esta etapa les ayuda a desarrollar hábitos digitales seguros desde el principio y a evitar riesgos comunes para la privacidad. También les permite apoyar a sus compañeros y familiares que quizás no estén tan familiarizados con las prácticas de seguridad en línea.

- A esta edad, los estudiantes comienzan a gestionar sus propias identidades en línea.
- Pueden proteger proactivamente su información y enseñar a otros a hacer lo mismo.
- Fomenta la responsabilidad y la conciencia digital desde temprana edad.

## Adaptación cultural/local

Para la adaptación cultural y local, los docentes pueden consultar las leyes nacionales de protección de datos, como el RGPD (2016) en Europa, o las campañas locales de seguridad digital para que el tema sea más relevante. El uso de ejemplos de aplicaciones y plataformas regionales de uso común, o casos reales de vulneración de datos, ayuda a los estudiantes a conectar la lección con sus experiencias digitales diarias.

- Utilice regulaciones locales de protección de datos o campañas de concientización (por ejemplo, GDPR en Europa).
- Consulte las aplicaciones/plataformas comunes que se utilizan en su país.
- Utilice ejemplos locales de uso indebido o violaciones de datos para hacer llegar el mensaje.

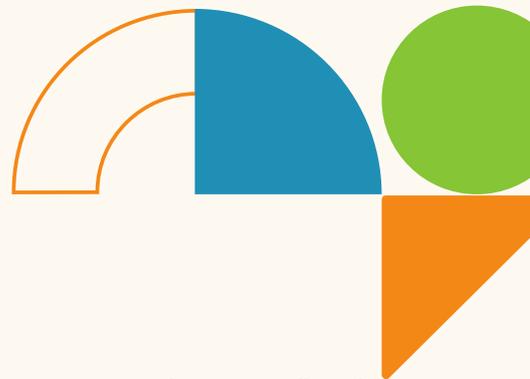
## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

**Mapeo de la Huella Digital:** Los estudiantes enumeran todos los servicios digitales que utilizan y los datos que recopila cada uno. Luego, reflexionan sobre qué podría suceder si estos datos se hicieran públicos.

**Auditoría entre pares:** los estudiantes se emparejan y revisan la configuración de privacidad de cada uno en una plataforma elegida (por ejemplo, Instagram, TikTok) y sugieren mejoras.





## Actividades en el aula

**Cuestionario sobre permisos de aplicaciones:** Muestra capturas de pantalla de aplicaciones comunes que solicitan permisos. Los estudiantes deben adivinar cuáles son necesarios y cuáles excesivos.

**Guía del banner de cookies:** Explore la configuración de cookies de un sitio web real y analice el significado de cada opción. Permita que los estudiantes practiquen aceptando solo las cookies esenciales.

**Juego de roles sobre los peligros de los datos:** un estudiante actúa como alguien que comparte demasiada información en línea y los demás identifican qué datos personales se están exponiendo y los riesgos involucrados.

## Herramientas creadas por estudiantes

**Guía de privacidad familiar:** Los estudiantes preparan una guía de una página con cinco consejos para padres sobre cómo proteger los datos personales en línea.

**Poster de comunicación segura:** Diseñe un poster que muestre lo que se debe y no se debe hacer para chatear de forma segura en línea.

**Hoja de trabajo de seguimiento de permisos:** los estudiantes registran qué permisos tiene cada una de sus aplicaciones y reflexionan sobre lo que es realmente necesario.

## Ideas de evaluación

**Análisis de escenario:** A los estudiantes se les presenta una situación (por ejemplo, recibir un correo electrónico sospechoso solicitando ubicación) y deben explicar qué acción tomarían.

**Explícalo de nuevo:** En parejas, un estudiante le enseña a otro cómo desactivar el seguimiento de ubicación en un teléfono o navegador.

**Lista de verificación de privacidad digital:** los estudiantes completan una lista de verificación de prácticas de seguridad clave e informan cuáles ya usan y cuáles adoptarán.





## Referencias

European Union Agency for Cybersecurity (ENISA). (2021). Cybersecurity for schools: Advice, guidance and resources. ENISA. <https://www.enisa.europa.eu>

General Data Protection Regulation, Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016. Official Journal of the European Union, L119, 1–88. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2021). Summary for policymakers. In V. Masson-Delmotte et al. (Eds.), Climate change 2021: The physical science basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the IPCC. Cambridge University Press. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/>

NASA. (2022). Global climate change: Vital signs of the planet. National Aeronautics and Space Administration. <https://climate.nasa.gov>

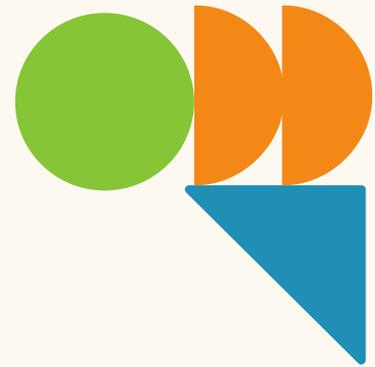
Snopes. (n.d.). The definitive fact-checking site and reference source. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.snopes.com>

PolitiFact. (n.d.). Sorting out the truth in politics. Retrieved September 7, 2025, from <https://www.politifact.com>

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>

World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>





# MÓDULO 3: REDES SOCIALES RESPONSABLES PARA ACTIVIDADES PROFESIONALES

**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union



# Descripción general del módulo

## **Introducción: La creatividad digital como herramienta para la enseñanza de la responsabilidad**

En el panorama digital actual, en rápida evolución, donde los jóvenes dedican gran parte de su tiempo a consumir contenido en línea, la capacidad de interactuar críticamente con los medios digitales y crearlos es una habilidad vital. Las redes sociales ya no son solo una plataforma de entretenimiento, sino también una herramienta de comunicación, educación, autoexpresión e incluso activismo. Como educadores, tenemos la tarea esencial de dotar a los estudiantes no solo de competencias digitales, sino también de un sentido de responsabilidad y conciencia ética.

Esta parte del DigiCompBook está diseñada como el Módulo 3, que contiene 4 sesiones del currículo DigiGap más amplio. Ofrece a los docentes un camino estructurado y con base pedagógica para enseñar a estudiantes de 11 a 15 años a crear contenido digital atractivo y responsable. El objetivo es empoderar a los estudiantes para que se conviertan en educadores entre pares, enseñando a sus padres y a otras personas de su comunidad a usar los medios digitales de forma significativa y segura.

## **Esta sesión se centra en la creación de contenido digital básico (vídeos, carteles e imágenes) mediante herramientas gratuitas o sencillas, accesibles para todos.**

Sin embargo, va mucho más allá de las habilidades técnicas. Integra la creación digital en un marco de responsabilidad social, adaptación cultural local y pedagogía práctica.

### **Conceptos clave tratados**

- Alfabetización visual y narración digital
- Análisis de audiencia para la creación de contenidos
- Intercambio de medios seguro y ético
- Herramientas gratuitas para la creación de vídeos, carteles e imágenes.
- Aprendizaje entre pares y estrategias de enseñanza activa

- Los estudiantes crean carteles para crear conciencia sobre la seguridad digital.
- Videos cortos que explican la etiqueta digital a los padres
- Infografías sobre qué hacer y qué no hacer en las redes sociales, compartidas en reuniones de padres
- “Días de medios digitales” organizados por la clase, donde los estudiantes capacitan a los adultos

Los adolescentes suelen ser los pioneros digitales en sus hogares. Exploran plataformas como TikTok, YouTube e Instagram antes de que sus padres los comprendan del todo. Este proyecto revierte el flujo tradicional de conocimiento al preparar a los estudiantes para enseñar a sus padres sobre el uso responsable de los medios, acortar la brecha generacional y promover el diálogo familiar sobre el comportamiento digital.

## Herramientas y estrategias pedagógicas

Para ayudar a los educadores a implementar la sesión de manera efectiva, incluimos:

- Guías paso a paso para la creación de contenido digital
- Actividades sugeridas para el aula, incluyendo trabajo en grupo y enseñanza entre pares.
- Listas de verificación para estudiantes imprimibles y hojas de planificación de contenido visual
- Rúbricas e ideas de evaluación por pares para realizar un seguimiento de la preparación de los estudiantes
- Consejos para una adaptación culturalmente relevante según los antecedentes de los estudiantes

Al finalizar esta sesión, los docentes no solo podrán guiar a sus estudiantes en la creación de contenido digital, sino también evaluar si están listos para asumir el rol de educadores digitales en sus propias familias. En las páginas siguientes, cada capítulo les guiará a través de un conjunto de habilidades o estrategias específicas, basadas en ejemplos prácticos de aula y alineadas con el marco DigiComp. Comencemos juntos este viaje digital: un video, un póster y una imagen a la vez.

## Grupo objetivo

Profesores que capacitan a estudiantes (de 11 a 15 años) para que se conviertan en educadores digitales para sus familias.

# Descripción general de las sesiones:

**Sesión 1:** Creación de contenido digital atractivo: conceptos básicos de producción de videos, carteles e imágenes con herramientas simples.

**Sesión 2:** Gestión básica de redes sociales: configuración de cuentas, cronogramas de publicaciones, estrategias de participación, etiqueta, creación de audiencia.

**Sesión 3:** Promoción y venta online – Estrategias adaptadas a negocios rurales y familiares (venta de miel, verduras, artesanías, promoción de servicios).

**Sesión 4:** Aprovechar la IA para mejorar la productividad: Introducción a las herramientas de IA para la generación de contenido, la promoción de productos y la venta en línea

## Grupo objetivo

Profesores que capacitan a estudiantes (de 11 a 15 años) para que se conviertan en educadores digitales para sus familias.



# Tabla de contenido

	Sesión 1: Creación de contenido digital atractivo	-----	06
	Sesión 2: Gestión básica de redes sociales	-----	19
	Sesión 3: Promoción y venta online	-----	33
	Sesión 4: Aprovechar la IA para mejorar la productividad	-----	41





# Sesión 1: Creación de contenido digital atractivo

## Creación de carteles

### **Por qué es importante el contenido digital: Enseñando el arte de crear carteles**

En la era digital, todo negocio necesita visibilidad, incluso una pequeña granja familiar o un negocio rural de apicultura. Muchas familias dependen de los mercados locales o del boca a boca para promocionar sus productos. Pero la generación actual de estudiantes, incluso de tan solo 11 o 12 años, puede desempeñar un papel transformador ayudando a sus familias a crecer mediante habilidades digitales.

Este capítulo guía a los docentes a través de una forma práctica y accesible de enseñar la creación de contenido digital con impacto real: diseñar un póster digital para promocionar el negocio rural de una familia, como una pequeña huerta, una lechería o una apicultura. El método es sencillo, eficaz y ayuda a los estudiantes a conectarse con la tecnología y con el sustento de su familia.

### **¿Por qué empezar con carteles?**

Los carteles son una introducción ideal a la narrativa visual. A diferencia del vídeo, requieren menos herramientas y menos habilidades de edición, lo que los convierte en el primer paso perfecto en la creación de contenido digital. Al utilizarlos para promocionar una granja familiar o una tienda rural, los carteles pueden:

- Publicitar mercados semanales o disponibilidad de productos.
- Mostrar productos locales, hechos a mano u orgánicos.

Fomentar el apoyo comunitario a la agricultura local. Ejemplo práctico: Póster de un estudiante de apicultura. Imagina a Ana, una estudiante de 13 años cuyos padres tienen un pequeño negocio de apicultura. Cada verano, venden tarros de miel local en el mercado semanal del pueblo. Ana quiere crear un póster para promocionar su miel en línea y en la escuela local. Aprenderás a guiar a Ana, y a tus propios estudiantes, a través de todo el proceso usando Canva.



## Guía visual: Ejemplo de diseño de póster



Leyenda: "Un ejemplo de póster creado por un estudiante para promocionar la miel local con Canva. Diseño limpio, título claro, una imagen impactante e información clave".

(Puedes crear este póster en vivo o usar las plantillas de Canva para crear tu versión).





## Paso a paso: Cómo crear un cartel para promocionar un negocio rural

### Paso 1: Inicia sesión en Canva y elige un formato de póster

Visita [www.canva.com](http://www.canva.com) e inicia sesión. En la pantalla de inicio, busca “Póster” y selecciona una plantilla de póster vertical.

Consejo para profesores: Usen el proyector o la herramienta para compartir pantalla para guiar a los estudiantes por la interfaz durante la primera clase. La familiaridad reducirá las dudas.

### Paso 2: Defina el propósito del póster con el estudiante

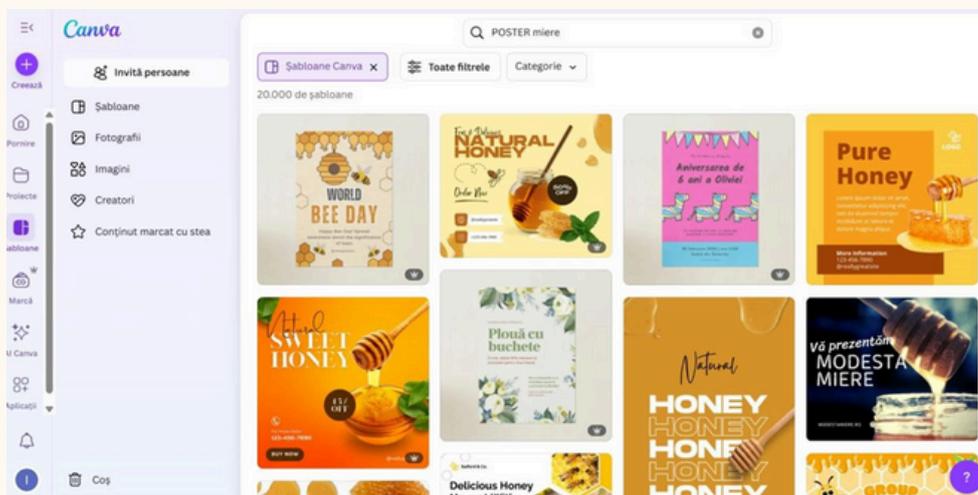
Antes de comenzar cualquier diseño, Ana debe comprender su objetivo. Haga preguntas orientadoras:

- ¿Qué producto o servicio estás promocionando?
- ¿Qué debe saber la gente?
- ¿Dónde se exhibirá este cartel?

En el caso de Ana, el mensaje del cartel podría ser: “Compre miel local de las abejas de Ana: 100% natural, hecha en nuestro pueblo”.

### Paso 3: Elija una plantilla que se ajuste al mensaje

Ana explora las plantillas de pósteres de Canva y elige una sencilla, de temática natural, con un gran recuadro central. Elimina los elementos innecesarios y se prepara para insertar su propia foto.





## Paso a paso: Cómo crear un cartel para promocionar un negocio rural

### Paso 4: Agregar la imagen principal

Ana sube una foto que tomaron sus padres de tarros de miel sobre una mesa de madera, rodeados de velas de cera de abeja y flores frescas. Establece el ambiente: rústico, local, de alta calidad.

Si no tienes fotos personales disponibles, Canva ofrece fotos gratis. Ana busca "tarros de miel" en la pestaña "Fotos" y encuentra una opción adecuada.

Consejo: Recuerde a los estudiantes que no deben sobrecargar el diseño. Una sola imagen impactante suele ser suficiente.

### Paso 5: Escribe un titular y un subtítulo

Ana escribe su titular en una fuente serif en negrita: "Dulce de la colmena: la miel local de Ana". Debajo, agrega:

"Disponible en el Village Market – sábados de 8 a. m. a 12 p. m." Esto le brinda a su audiencia tanto emoción como información.

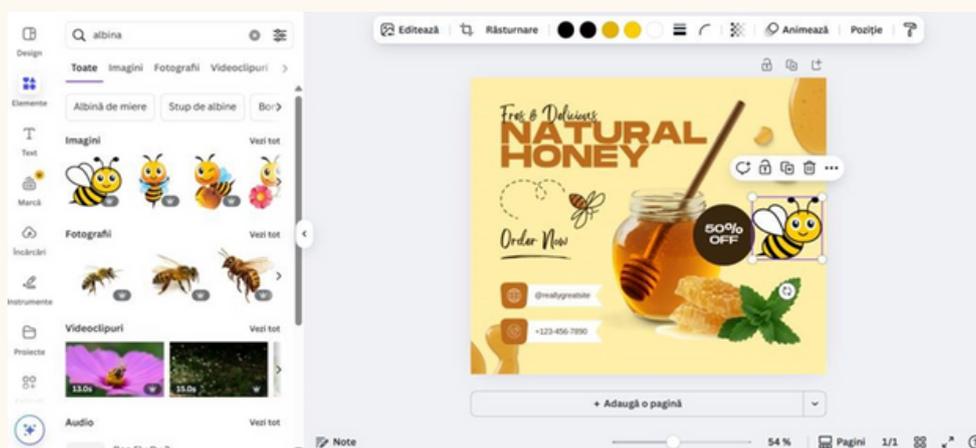
Anime a los estudiantes a centrarse en:

- Un título corto y atractivo
- Datos esenciales (hora, lugar, contacto)
- Un claro llamado a la acción ("¡Ven a visitarnos!", "¡Prueba una muestra gratis!")

### Paso 6: Agregar elementos de diseño

Ana quiere que su póster tenga una sensación cálida y natural. Usa:

- Un patrón de panal como fondo (opacidad 20%)
- Un ícono de abeja de "Elementos" de Canva. Un esquema de colores amarillo dorado y blanco.





## Paso a paso: Cómo crear un cartel para promocionar un negocio rural

Paso 7: Finalizar y guardar el póster Después de revisar el diseño, Ana:

- Comparte el cartel con su profesor para recibir comentarios.
- Realiza pequeños ajustes (agrandar el título, reducir el desorden del texto)
- Descárgalo como PNG para redes sociales y como PDF para imprimir. Su cartel ahora está listo para ser compartido en la página de Facebook de su familia, en el tablón de anuncios de la escuela y en el tablón de anuncios de la comunidad en el ayuntamiento.

### El papel del docente en el proceso

Como profesor no necesitas un experto en diseño. Tu fortaleza reside en:

- Ayudar a los estudiantes a definir sus mensajes
- Orientar su uso de herramientas digitales
- Fomentar la reflexión crítica: "¿Qué intentas decir y por qué le importará a alguien?".  
Aprovecha el tiempo de clase para:
  - Muestre 2 o 3 ejemplos de carteles de empresas locales.
  - Realizar sesiones de lluvia de ideas en grupos pequeños.
  - Ofrecer retroalimentación estructurada utilizando hojas de revisión por pares

### Sugerencias de evaluación

<i>Categoría</i>	<b>Excelente</b>	<b>Satisfactorio</b>	<b>Necesita trabajo</b>
<b>Claridad del titular</b>			
<b>Diseño y maquetación</b>			
<b>Relevancia para la audiencia</b>			
<b>Creatividad</b>			

Además, pida a los estudiantes que escriban una reflexión de 5 a 6 oraciones:

¿Cómo puede este póster ayudar a mi familia o comunidad? ¿Qué aprendí al crearlo?





## Adaptación local: relevancia rural

Esta actividad es especialmente relevante en las escuelas rurales. Permite a los estudiantes enorgullecerse del trabajo de su familia, compartir historias arraigadas en sus comunidades y llevar la alfabetización digital a hogares donde esta puede ser limitada.

Los estudiantes pueden promover:

- Verduras orgánicas
- Queso o pan artesanal
- Clases de equitación
- Jabones de leche de cabra
- Infusiones caseras Y hazlo mientras aprendes habilidades de comunicación digital del mundo real.

### Resumen

Crear un cartel puede parecer sencillo, pero desarrolla habilidades fundamentales en:

- Comunicación visual
- Planificación de contenidos
- Alfabetización en herramientas digitales
- Pensamiento de marketing
- Participación comunitaria. Para estudiantes como Ana, es más que un proyecto de clase: es una forma de apoyar el futuro de su familia. Y para ti, como docente, así es como la educación digital se vuelve práctica y personal.

## Actividades en el aula

### 1. Carrusel de lluvia de ideas visual: “De la granja al póster”

Tipo: Actividad grupal colaborativa Propósito: Ayudar a los estudiantes a generar ideas de contenido relevantes y elementos visuales para su póster, basados en el negocio rural de su familia.

Duración: 25–30 minutos Cuándo usarlo: Antes de la creación del póster (después del Paso 2: Definir el propósito del póster)





## Actividades en el aula

### Cómo funciona:

#### Preparación:

Coloque cuatro hojas grandes de papel alrededor de la habitación, cada una etiquetada:

- Aspectos destacados del producto
- Inspiración visual (colores, patrones, fotos)
- Público objetivo (¿quién verá este póster?)
- Ideas de llamada a la acción (¿qué queremos que haga la gente?)

#### Actividad:

o Divida a los estudiantes en grupos pequeños (3 o 4 por grupo).

o Cada grupo pasa de 5 a 6 minutos en una estación pensando y anotando ideas.

o Después de cada rotación, los grupos pasan a la siguiente estación, basándose en las ideas del grupo anterior.

#### Resumen:

Después del carrusel, cada estudiante usa las ideas recopiladas para completar una sencilla hoja de trabajo de "Plan de póster":

- Mi producto es: \_\_\_\_\_
- Mi imagen principal será: \_\_\_\_\_
- Mi audiencia es: \_\_\_\_\_
- Mi llamada a la acción: \_\_\_\_\_

#### Por qué funciona:

Este método estimula la creatividad y la colaboración, a la vez que guía a los estudiantes en las decisiones reales que hay detrás del diseño digital. Además, facilita el trabajo individual con inspiración grupal y ayuda a los estudiantes tímidos a participar sin presión.





## Actividades en el aula

### 2. Recorrido por la galería de revisión por pares: “Retroalimentación para mejorar”

Tipo: Actividad de retroalimentación entre pares Propósito: Enseñar a los estudiantes cómo analizar críticamente el contenido digital y dar/recibir retroalimentación constructiva.

Duración: 30 a 40 minutos Cuándo usarlo: Después de completar los carteles pero antes del envío final (después del Paso 7: Finalizar y guardar)

#### Cómo funciona:

#### Configuración:

Los estudiantes muestran sus carteles en los escritorios o los proyectan digitalmente.

Proporcione a cada estudiante 2 notas adhesivas y una lista de verificación de comentarios, que incluya:

¿El titular es claro y atractivo?

- ¿Las imágenes son apropiadas y de alta calidad?
- ¿Puedes decirme qué está promocionando el cartel?
- ¿Existe un llamado claro a la acción?

#### • Actividad:

Los estudiantes caminan por el salón en parejas o grupos pequeños, revisando al menos tres carteles.

- Utilizan notas adhesivas para dejar un comentario positivo y una sugerencia de mejora en cada cartel.
- Opcional: Los estudiantes escriben una idea de cartel que les haya parecido inspiradora para fomentar la apreciación digital entre pares.

#### • Resumen:

o Dé tiempo a los estudiantes para leer sus comentarios y revisar su cartel en consecuencia.

Tengan una breve reflexión: "¿Qué retroalimentación les ayudó más? ¿Qué cambiarán?"

#### Por qué funciona:

Los estudiantes aprenden a analizar el contenido digital desde una perspectiva de diseño y audiencia, no solo personal. El proceso de retroalimentación desarrolla el pensamiento crítico, la empatía y las habilidades de presentación, esenciales para la comunicación digital.





## Creación de vídeos promocionales

### **Cómo crear vídeos promocionales sencillos con tu teléfono**

En un mundo donde el contenido de video domina las redes sociales, aprender a crear un video básico es una habilidad esencial para los jóvenes creadores digitales. Para los estudiantes de 11 a 15 años que ayudan a promocionar el negocio rural de su familia, ya sea una granja, una tienda agrícola o un colmenar, los videos ofrecen una forma dinámica y personal de contar su historia y conectar con los clientes. Este capítulo te guiará en cómo enseñar a tus estudiantes a producir un video sencillo y atractivo usando solo un teléfono inteligente y herramientas de edición gratuitas. Recibirás instrucciones paso a paso para guiarlos desde la planificación y la grabación hasta la difusión de su contenido de video de forma responsable y creativa.

### **Por qué los vídeos son importantes para las empresas familiares rurales**

Los videos dan vida a productos y procesos de una forma que las imágenes fijas no pueden. Imagine a un estudiante mostrando cómo se cosecha la miel o cómo se recogen y preparan las verduras frescas para la venta. Esto genera confianza e interés en los clientes locales, animándolos a apoyar los negocios de su comunidad. Además, la creación de videos desarrolla las habilidades narrativas, técnicas y de pensamiento crítico de los estudiantes, ayudándolos a convertirse en ciudadanos digitales seguros capaces de crear contenido significativo.

### **Paso a paso: Cómo crear un vídeo para promocionar un negocio rural**

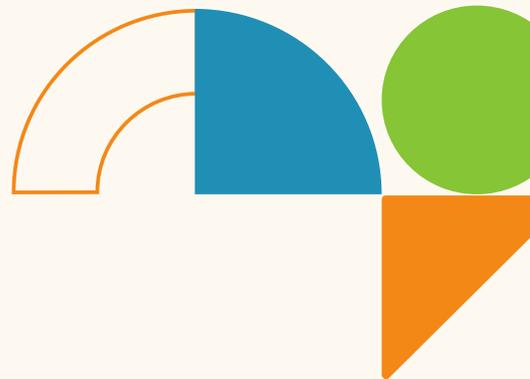
#### **Paso 1: Planificación del vídeo: la narración es lo primero**

Antes de contestar el teléfono, pida a los estudiantes que planifiquen el mensaje y la estructura de su video. Pregunte:

¿Qué historia contará el video? (p. ej., “Un día en la vida de nuestra granja familiar” o “Cómo cosechamos miel”)

- ¿Quién es la audiencia? (clientes locales, familiares y amigos, comunidad escolar)
- ¿Cuál es el mensaje principal o la llamada a la acción? (p. ej., “¡Visita nuestra tienda agrícola este fin de semana!”)





## Paso 2: Grabar el vídeo con un teléfono inteligente

La mayoría de los teléfonos inteligentes tienen cámaras de buena calidad y funciones de video sencillas. Enseñe a los estudiantes consejos básicos de grabación:

- Mantenga el teléfono firme o utilice un trípode si es posible.
- Dispara con buena luz diurna para obtener imágenes claras y brillantes.
- Filma clips cortos (5 a 10 segundos) para que sea manejable.
- Graba sonido natural o agrega una voz en off más tarde.
- Captura diferentes ángulos y primeros planos para hacer el vídeo interesante.

**\*Si filma abejas en el colmenar, recuerde a los estudiantes que deben ser seguros y respetuosos con los animales.**

## Paso 3: Conceptos básicos de edición con aplicaciones móviles gratuitas

Existen varias aplicaciones gratuitas que permiten a los estudiantes editar videos fácilmente. Por ejemplo, InShot, CapCut o Adobe Premiere Rush (que cuentan con interfaces sencillas para principiantes).

Guíe a los estudiantes a través de:

- Importando sus clips.
- Cortar o recortar partes no deseadas.
- Organizar los clips en el orden planificado.
- Agregar transiciones simples como desvanecimientos.
- Insertar superposiciones de texto para títulos o puntos clave.
- Agregar música de fondo desde bibliotecas de aplicaciones gratuitas (asegúrese de que no tenga derechos de autor).

Por ejemplo, Luca agrega el texto “Recién salido de nuestra granja” en el clip de introducción y una suave melodía de fondo para hacer que el video sea atractivo.

**Mira este tutorial básico para InShot:** <https://www.youtube.com/watch?v=Zu9wl6QHZFg>  
(Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma)

## Paso 4: Agregar un llamado a la acción y compartir de manera responsable

Enseñe a los estudiantes a finalizar los videos con un llamado a la acción claro, como:

“¡Visítanos en el mercado del pueblo este sábado!”

- Sigue nuestra granja en Facebook para estar al tanto de las novedades. Habla sobre compartir responsablemente:
- Respete la privacidad: evite filmar a personas sin permiso.
- Evite compartir información personal.
- Compruebe que todo el contenido sea apropiado y positivo.





### **Paso 5: Guardar y compartir el vídeo**

Muestre cómo exportar el video final en un formato compatible con redes sociales (generalmente MP4). Explique cómo los estudiantes pueden subir videos de forma segura a plataformas como Instagram, Facebook o YouTube, o enviar videos a grupos familiares y comunitarios mediante aplicaciones de mensajería.

- Incentive a los padres a participar en la revisión del contenido antes de compartirlo públicamente.

## **Consejos de enseñanza para el éxito**

- Demostrar todo el proceso de filmación y edición en clase con un vídeo de muestra.
- Asigne a los estudiantes que trabajen en parejas o grupos pequeños para fomentar la colaboración.
- Utilice sesiones de retroalimentación entre pares para ayudar a mejorar la narración de videos y la calidad técnica.
- Celebre el trabajo de los estudiantes creando una lista de reproducción de “Historias de la granja digital” o una exhibición en clase.

## **Adaptación local: relevancia rural**

Las historias en video sobre granjas familiares, apicultura o mercados locales fortalecen la identidad comunitaria. Los estudiantes pueden destacar prácticas tradicionales, cambios estacionales o productos agrícolas únicos, preservando el conocimiento local y aplicando técnicas modernas.

## **Actividades en el aula**

### **1. Storyboard Sprint: “Planifica antes de filmar”**

Tipo: Actividad de preproducción creativa Objetivo: Ayudar a los estudiantes a trazar la estructura visual y narrativa de su video antes de filmarlo.

Duración: 30–40 minutos Cuándo usarlo: Después del paso 1: Planificación del video





## Actividades en el aula

### Cómo funciona:

#### A. Introduzca el concepto:

- Muestre un ejemplo de guión gráfico (puede dibujar uno en la pizarra o utilizar plantillas imprimibles).
- Explique que cada cuadro representa una toma o escena de su video y debajo de cada cuadro escriben la acción o el diálogo.

#### B. Distribuya una plantilla de guión gráfico simple de 6 cuadros:

Los estudiantes dibujan o describen cada escena:

1. Introducción (p. ej., "Hola, soy Luca...")
2. Una fotografía de un producto o proceso
3. Un miembro de la familia que trabaja
4. Un primer plano de productos o mercancías.
5. Un cliente o entorno feliz
6. Mensaje final y llamada a la acción

#### C. Revisión por pares (opcional):

Pida a los estudiantes que intercambien guiones gráficos y den su opinión sobre la claridad y la secuencia.

#### D. Variación de bonificación:

Para los estudiantes que no se sienten cómodos dibujando, permítales usar íconos impresos o recortes de revistas para planificar sus elementos visuales.

#### Por qué funciona:

El storyboard anima a los estudiantes a pensar de forma visual y secuencial. Además, reduce los errores de filmación y ahorra tiempo durante la grabación. Es especialmente útil para estudiantes que se inician en la planificación de contenido creativo.





## Actividades en el aula

### 2. Laboratorio "Edita como un influencer": Taller de edición guiada

Tipo: Actividad práctica de desarrollo de habilidades digitales Objetivo: Enseñar edición básica a través de una demostración estructurada dirigida por el docente seguida de práctica por parte de los estudiantes.

Duración: 45–60 minutos Cuándo usarlo: Durante o después del Paso 3: Conceptos básicos de edición con aplicaciones móviles gratuitas

#### Cómo funciona:

##### A. Demostración del profesor (10 a 15 minutos):

-Conecte su teléfono a un proyector o utilice un software para compartir pantalla.

- -Abra una aplicación gratuita como InShot o CapCut.
- -Utilice algunos clips cortos pregrabados y demuestre:
  - Recortar y organizar clips
  - Agregar texto (por ejemplo, “Nuestra granja en primavera”)
  - Insertar música o transiciones
  - Exportar el video final

##### • B. Tiempo de práctica del estudiante (30 a 40 minutos):

Los estudiantes abren sus propias aplicaciones de edición y siguen el proceso usando su material.

Proporcionar una lista de verificación impresa o digital con tareas de edición:

Cortar las partes no deseadas

- Añadir un texto de título
- Insertar música
- Agregar una transición entre clips
- Exportar a MP4

##### • C. Equipos de soporte técnico entre pares:

- Forme parejas de estudiantes para que puedan ayudarse entre sí si alguien se queda atascado al usar la aplicación.

##### • Por qué funciona:

- Los estudiantes aprenden haciendo. Ver los pasos modelados reduce el miedo o la confusión en torno a la edición. También les proporciona un marco para aplicar la creatividad mientras aprenden herramientas técnicas.





## Ideas de evaluación

### Evaluar vídeos en función de:

- Claridad de la historia y el mensaje.
- Calidad visual y de audio.
- Creatividad en edición y presentación.
- Uso de herramientas digitales para enriquecer contenidos.

### Pida a los estudiantes que escriban una breve reflexión:

¿Cuál fue el mayor desafío al hacer mi video? ¿Cómo pueden estas habilidades ayudar a mi negocio familiar?

# Sesión 2: Gestión básica de redes sociales

**Creación de cuentas profesionales en redes sociales para la promoción familiar.** En el mundo digital actual, los jóvenes de 11 a 15 años pueden desempeñar un papel fundamental ayudando a sus familias a promocionar negocios agrícolas o rurales locales en línea. Ya sea promocionando verduras frescas, huevos frescos de granja, miel casera o artesanía tradicional, crear y gestionar cuentas profesionales en redes sociales les brinda la oportunidad de convertirse en embajadores digitales de sus comunidades.

Este capítulo proporciona a los docentes los conocimientos y las herramientas para guiar a sus estudiantes en la creación responsable de perfiles en redes sociales, la elección de las plataformas adecuadas y la preparación para publicar contenido atractivo y apropiado para el público general. Se presta especial atención a plataformas populares entre jóvenes y público general, como TikTok, Instagram y Facebook, mostrando cómo usarlas eficazmente para promover negocios familiares locales.

### Por qué las cuentas de redes sociales son importantes para las empresas locales

Hoy en día, la mayoría de los clientes recurren a las redes sociales antes de visitar una tienda agrícola local o comprar productos artesanales. Una cuenta bien mantenida ayuda a los negocios rurales a:

- Generar confianza y una identidad de marca reconocible
- Llegar a un público más amplio más allá de su ciudad o pueblo
- Mantener a los clientes informados sobre productos y eventos.
- Mostrar la autenticidad y las tradiciones locales visualmente. Por ejemplo, Luca, de 13 años, ayuda al negocio de apicultura de su abuelo publicando videos cortos de tarros de miel llenándose o abejas volando alrededor de las colmenas. Con TikTok Reels e Instagram Stories, atrae nuevos clientes e impulsa las ventas de fin de semana en su mercado local.





## Configurar una cuenta en las redes sociales

### Paso 1: Elegir la plataforma adecuada para el negocio

Ayude a los estudiantes a comprender que cada plataforma de redes sociales tiene sus fortalezas:

Plataforma	Best For	Audience
TikTok	Videos cortos, contenido detrás de cámaras.	Jóvenes y adultos jóvenes
Instagram	Fotos, historias, carretes, novedades empresariales	Usuarios jóvenes y de mediana edad
Facebook	Interacción con la comunidad, eventos locales	Adultos, familias, personas mayores

Anime a los estudiantes a elegir una o dos plataformas que mejor se adapten al público objetivo de su familia. Por ejemplo:

- Una granja de hortalizas podría usar Instagram para mostrar productos de temporada y Facebook para conectarse con compradores locales.
- Un fabricante de mermeladas tradicional podría usar TikTok para mostrar recetas de mermeladas divertidas y rápidas, y contenido sobre cómo se preparan.

### Consejo de enseñanza

Utilice las conversaciones en clase para ayudar a los estudiantes a identificar quiénes son los clientes de su familia: ¿jóvenes, abuelos, turistas? Esto les ayudará a seleccionar plataformas con un propósito.

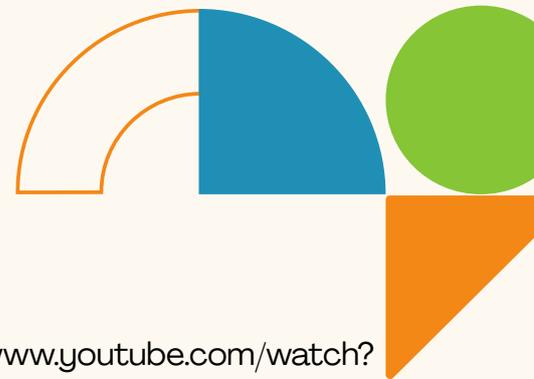
### Paso 2: Creación de una cuenta profesional paso a paso

Una vez elegida la plataforma, explique a los estudiantes cómo configurar una cuenta específicamente para uso comercial, no para uso personal.

Creación de cuenta de **TikTok** paso a paso: <https://www.youtube.com/watch?v=t7sASYbBEAk> (Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma)

Cómo usar **TikTok** paso a paso: <https://www.youtube.com/watch?v=Vptest4DeqU> (Utilice la traducción automática en su idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elija su idioma)





Creación de una página de **Facebook** paso a paso: <https://www.youtube.com/watch?v=3-ExhqRdDZU> (Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma)

Paso a paso cómo usar **Facebook**: <https://www.youtube.com/watch?v=amhjrRHqKqE> (Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma)

Creación de una cuenta de **Instagram** paso a paso: <https://www.youtube.com/watch?v=s-RHhmWmhWg> (Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma) Paso a paso cómo usar Instagram: <https://www.youtube.com/watch?v=j4nBDjsyGZO> (Utiliza la traducción automática en tu idioma haciendo clic en Configuración – Subtítulos – Traducción automática – Elige tu idioma)

### Paso 3: Vincula Instagram a Facebook (opcional: pregúntale a un adulto)

Puedes conectar la cuenta de Instagram a la página de Facebook mediante:

1. Abrir la aplicación de Instagram.
2. Vaya a Configuración → Cuenta → Compartir con otras aplicaciones → Facebook.
3. Inicia sesión y selecciona la página de Facebook que creaste.

Este paso es opcional. Facilita la publicación cruzada, pero los estudiantes más jóvenes pueden arreglárselas sin esta función al principio.

### Coherencia visual: una marca sencilla para niños

En lugar de una fuerte "estrategia de marca", simplemente guíe a los estudiantes para que mantengan la coherencia en sus elementos visuales:

Elemento	Que hacer
La misma foto de perfil	Utiliza el mismo icono/foto en ambas cuentas.
Mismo nombre	Mantenga el mismo nombre comercial en todas partes.
Mismos colores	Utiliza 2-3 colores (por ejemplo, verde + amarillo para una granja).
Mismo eslogan or mensaje	Biografía breve y amigable: «Mermelada dulce, hecha por la abuela».





#### **Paso 4: Planificación de la apariencia y la voz de su marca.**

Antes de que los estudiantes publiquen, ayúdelos a desarrollar una identidad visual y un tono sólidos para la página de la empresa familiar:

Colores: Tonos tierra para granjas, pasteles para jabones artesanales, colores vibrantes para frutas frescas.

- Fuentes: simples y legibles, nada de cursivas sofisticadas que sean difíciles de leer.
- Voz: ¿Cálida y amigable? ¿Rústica y local? ¿Divertida y moderna?
- Permita que los estudiantes hagan una lluvia de ideas:

¿Qué emociones debería generar nuestra página? (¿Confianza, nostalgia, emoción?)

- ¿Qué tipo de fotos o videos publicaremos?
- ¿Qué historias contaremos? (Un día en la granja, cómo las abejas hacen miel, cómo la abuela hace mermelada)

### **Idea de actividad**

Pida a los estudiantes que creen un tablero de estado de ánimo (digital o en papel) con colores, imágenes y títulos de muestra para su marca.

### **Consejos de enseñanza para un aprendizaje eficaz**

- Utilice ejemplos de la vida real: muestre ejemplos de pequeñas empresas rurales que utilizan bien TikTok o Instagram (por ejemplo, agricultores o artesanos rumanos).
- Crear cuentas ficticias: utilice cuentas de prueba exclusivas para el aula para que los estudiantes practiquen sin publicar públicamente.
- Invitar a oradores invitados: un apicultor local o un joven emprendedor que utiliza las redes sociales para promocionar su negocio pueden ofrecer un modelo identificable.

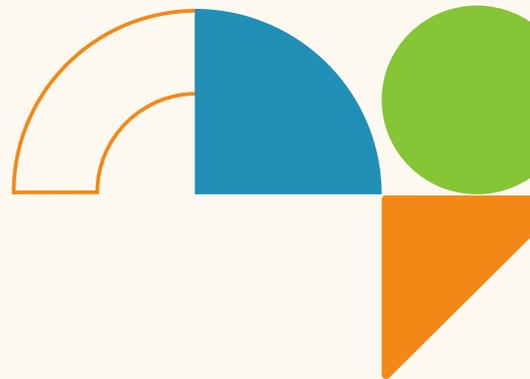
### **Actividades en el aula**

- **1. Taller “Construye tu perfil empresarial”**

Tipo: Actividad guiada paso a paso Propósito: Ayudar a los estudiantes a crear una página comercial básica pero profesional en TikTok o Instagram.

Duración: 60 minutos Cuándo usarlo: Durante el paso 1 y el paso 2





### **Pasos:**

1. Los estudiantes eligen su empresa familiar.
2. Con orientación, ellos:
  - Elige un nombre y escribe una breve biografía.
  - Sube una foto de perfil adecuada
  - Crea una cuenta comercial y elige una categoría
3. Haz una lluvia de ideas y escribe 3 ideas para publicaciones y 2 hashtags que coincidan con su audiencia.

**Por qué funciona:** Esto desarrolla habilidades fundamentales al tiempo que se conecta directamente con la vida familiar y los intereses de los estudiantes.

### **2. “Bio Builder Challenge”: Escribir con propósito en menos de 80 caracteres**

Tipo: Actividad de claridad en la comunicación y escritura creativa. Objetivo: Ayudar a los estudiantes a elaborar biografías breves y significativas que presenten su empresa familiar de forma clara y con personalidad.

Duración: 25 a 35 minutos. Cuándo usarlo: Durante el paso 2 (Creación de una cuenta profesional)

### **Cómo funciona:**

#### **Introducción:**

Explique que las biografías suelen ser lo primero que la gente lee en un perfil empresarial. Una buena biografía es breve, clara y concisa, y ayuda a los clientes a comprender la esencia de la empresa en uno o dos segundos.

Muestra ejemplos de buenas biografías de negocios rurales reales (por ejemplo, "Miel local de las colinas de Alba. ¡Envíanos un mensaje para hacer tu pedido!").

#### **Ejecuta el desafío Bio Builder:**

Los estudiantes hacen una lluvia de ideas y escriben:

2 opciones de biografía breve (máximo 80 caracteres) para su empresa familiar

- Utilice emojis, palabras clave y un tono que refleje su identidad (por ejemplo, rústico, moderno, divertido).
- Revisión por pares (en parejas):
- Los estudiantes intercambian biografías y se preguntan entre sí:
  - ¿Está claro qué vende la empresa?
  - ¿El tono coincide con la marca?
  - ¿Seguirías esta cuenta basándote en la biografía?





### **Compartir clase:**

Pida de 3 a 5 voluntarios que lean el suyo en voz alta. Ofrezca una ligera retroalimentación entre compañeros.

### **Transición a la configuración del perfil:**

- Los estudiantes usan la biografía elegida en la configuración de su cuenta real (Instagram o TikTok) y continúan construyendo el perfil.

### **Por qué funciona:**

Esta actividad desarrolla habilidades de comunicación digital y confianza. Enseña a los estudiantes a ser concisos, creativos y atentos a su público, habilidades que se aplican a la redacción de subtítulos, el diseño de publicaciones y el profesionalismo en línea.

## **Ideas de evaluación**

Los estudiantes pueden ser evaluados en:

- Claridad y coherencia de la marca de la cuenta
- Idoneidad de la plataforma y las ideas de contenido
- Originalidad de la biografía, nombre y concepto.
- Capacidad para reflexionar sobre por qué eligieron determinados elementos (colores, tono, plataforma)

Haga preguntas reflexivas:

- “¿Por qué elegiste TikTok en lugar de Instagram?”
- “¿Cómo muestra su perfil lo que hace que el negocio de su familia sea único?”

## **Relevancia local y cultural Anime a los estudiantes a mostrar:**

- Comidas tradicionales o artesanías propias de su pueblo.
- Hashtags en el idioma local (por ejemplo, #localhoney, #cheese)
- Publicaciones de temporada sobre festivales o mercados locales.
- Música de fondo en videos que utilizan instrumentos folclóricos locales o artistas locales modernos (en TikTok Reels). Esto crea orgullo en la identidad local y aumenta la participación de las personas cercanas.





## Elaboración de un plan y un cronograma sencillos de redes sociales

### **Elaboración de un plan sencillo de redes sociales para una empresa rural**

A estas alturas, sus estudiantes ya han aprendido a crear carteles, videos y folletos impactantes, cada uno de ellos un contenido digital con aplicaciones prácticas. Pero ¿cómo garantizamos que este contenido se utilice de forma eficaz y consistente para apoyar a una empresa familiar rural, como una granja, una empresa apícola o una tienda de productos locales?

En este capítulo, enseñaremos a los estudiantes a crear un plan básico de redes sociales: un calendario semanal para compartir su contenido de forma responsable y responsable. Los guiaremos para identificar las plataformas adecuadas (por ejemplo, Facebook o Instagram), elegir los mejores momentos para publicar y adaptar el tipo de contenido a los objetivos empresariales de su familia.

Este ejercicio no solo desarrolla habilidades de planificación y organización, sino que también enseña coherencia, una parte esencial de cualquier estrategia de comunicación digital profesional.

#### **¿Por qué un plan de redes sociales?**

Las empresas rurales suelen tener dificultades con las ráfagas de contenido puntuales: publican varias cosas a la vez y luego no publican nada durante semanas. Esto hace que los seguidores pierdan el interés o se pierdan las actualizaciones. Un plan semanal ayuda a los estudiantes a comprender cómo mantener a su audiencia interesada sin sentirse abrumados.

También introduce un sentido de ritmo: así como las granjas siguen un calendario estacional, las redes sociales pueden seguir un calendario de contenido.

#### **Escenario real: Una granja de miel con ofertas de temporada**

Supongamos que la familia de un estudiante gestiona una granja apícola que produce miel, velas y jabón de cera de abeja. Durante el verano, quieren promocionar las visitas a la granja y, en otoño, ofrecerán productos en una feria local.

- El plan de redes sociales podría incluir:
- Una publicación del lunes: video “Conoce a las abejas”
- Una historia del miércoles: Imagen detrás de escena del embotellado de miel. Un póster del viernes: Invitación a un recorrido por la granja de fin de semana.





### Paso 1: Identificar las plataformas

Comience por hablar sobre dónde pasa el tiempo la audiencia familiar. En contextos rurales o intergeneracionales, las plataformas más útiles son:

- Facebook: ideal para adultos y familias
  - Instagram: útil para contenido visual (fotos, carteles, vídeos cortos)
  - TikTok (opcional): solo si los estudiantes son hábiles y los padres se sienten cómodos.

Pida a los estudiantes que reflexionen:

¿Qué plataforma usa tu familia o dónde siguen a otros? En este curso, nos centraremos en Facebook e Instagram.

### Paso 2: Inventariar el contenido

Pida a los estudiantes que hagan una lista del contenido que ya tienen, como por ejemplo:

- Carteles realizados en Canva
- Un breve recorrido en vídeo por la granja.
- Fotografías de animales, campos o productos.
- Subtítulos escritos o descripciones de productos
- Folletos o anuncios de eventos

Permítales organizar esto en categorías:

<i>Tipo de contenido</i>	<b>Descripción</b>	<b>Formato multimedia</b>
Educacional	«Cómo producen miel las abejas»	Vídeo
Promotconal	«Evento de degustación de miel durante el fin de semana»	Poster
Entre bastidores	«Fabricación de jabón de cera de abejas»	Imagen + Pie de foto

### Consejo para el profesor

Utilice esta actividad para reforzar la organización de archivos. Pida a los estudiantes que creen carpetas llamadas "Imágenes", "Vídeos" y "Pósteres" para mantener los materiales listos para su publicación.

### Paso 3: Crea un cronograma semanal

- Introduzca un formato de calendario de contenidos simple, como por ejemplo:





Día	Tipo Contenido	Plataforma	Meta
Lunes	Entre bastidores	Facebook	Establecer una conexión personal
Miercoles	Educacional	Instagram	Enseñar e inspirar a
Viernes	Promocional	Ambos	Impulsar la asistencia/las

Deje que los estudiantes completen esto según las necesidades comerciales de su familia.

## Ejemplo: Calendario sencillo de redes sociales



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Soft Skills Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Travel Multipost	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Brand Video
<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Monthly Update Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Multipost	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post
<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Website Advert	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Winner Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Facebook Live	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Autumn Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Q&A Live
<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Summer Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Inspiration Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Leadership Post	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Branding Post	<b>Instagram</b> Post Time: 12pm-1pm Content: IG Live about brand	<b>Facebook</b> Post Time: 12pm-1pm Content: Giveaway Winner Post

También puedes utilizar plantillas gratuitas de Canva o Google Sheets para crear un calendario reutilizable.





#### **Paso 4: Escribe subtítulos y hashtags**

Enseñe a los estudiantes que una buena publicación no es solo una foto, sino una historia. Pídeles que escriban de 2 a 3 oraciones para cada publicación que:

- Describe lo que está pasando
- Explica por qué es importante
- Invita al lector a actuar (por ejemplo, “¡Visítanos este sábado!”)

Luego, agrega de 3 a 5 hashtags como:

- #MielLocal
- #VisitaNuestraGranja
- #Amigable con las abejas
- #RumaniaAgricultura
- #ApoyaALasPequeñasGranjas

**Práctica:** Pida a los alumnos que elijan una imagen y escriban un breve pie de foto y hashtags. Hagan esto juntos en clase con la retroalimentación de sus compañeros.

#### **Paso 5: Programa las publicaciones (opcional)**

- Si las familias ya usan páginas de Facebook, muestre a los estudiantes cómo programar publicaciones con Meta Business Suite. Esta herramienta les permite:  
Establecer la fecha y hora para las publicaciones
- Escribir subtítulos
- Subir fotos o videos
- De lo contrario, enseñe a los estudiantes a preparar todo con anticipación y publicarlo manualmente con la ayuda de sus padres.

**Importante:** Recuerde a los estudiantes que no deben publicar solos si son menores de 13 años o sin el consentimiento de sus padres. Esta parte del proyecto siempre debe contar con la guía de un adulto.

#### **Paso 6: Aumentar el número de seguidores y construir una comunidad local**

Los seguidores no aparecen por sí solos: los estudiantes necesitan dar a conocer su presencia digital de forma activa, local y respetuosa. Especialmente para los negocios rurales, la comunidad online local (vecinos, pueblos cercanos, mercados locales) es la primera audiencia más poderosa.

- Así es como sus estudiantes pueden ganar seguidores y ayudar a que su empresa familiar sea reconocible y relevante en el panorama digital local:





### A. Únase a grupos locales de Facebook o WhatsApp

Muchas zonas rurales tienen espacios en línea como:

- “Productos caseros de Sibiu”
- “Productos agrícolas rumanos”
- “Compra y venta local – Condado de Alba”
- Grupos de WhatsApp para eventos escolares, del pueblo o festivales. Anime a los estudiantes a:
  - Comparte 1 o 2 publicaciones significativas por semana: fotos, actualizaciones u ofertas especiales.
  - Responder a los comentarios y agradecer a las personas del grupo.

#### Ejemplo de publicación:

¡Hola! Soy Ana y ayudo a mi abuela con su negocio de mermeladas en [nombre del pueblo]. ¡Esta semana tenemos tarros de fresas silvestres recién hechos, sin azúcar añadido! Avísanos si quieres probar un tarro. ¡Gracias!

### Consejo para el profesor

Realice un juego de roles sobre una publicación grupal en clase y luego brinde comentarios sobre el tono, la claridad y la relevancia para la comunidad.

### B. Asociarse con escuelas, iglesias o eventos locales

Crear una presencia significa aparecer donde la gente se reúne, tanto en línea como fuera de línea.

Ideas para construir presencia comunitaria:

- Pídale a la escuela que comparta una publicación en su página de Facebook con contenido creado por los estudiantes.
- Ofrezca donar sus productos como premios para una rifa de la iglesia o un evento escolar.

Publica fotos del stand en el mercado local y etiqueta la página del evento.

**Tarea adicional:** crea un mini “Kit de medios” en clase: 3 fotos, una biografía breve y un mensaje que los estudiantes pueden enviar cuando piden aparecer en la página de alguien.

### C. Celebre los logros y muestre gratitud

Los seguidores tienen más probabilidades de quedarse cuando se sienten vistos y apreciados.

Enseñar a los estudiantes a:

- Agradecer a sus primeros 50 seguidores en una historia o publicación.
- Celebra los pedidos locales: “¡Nuestro décimo frasco de mermelada de ciruela fue para nuestra vecina, la Sra. Ioana!”
- Publicar reseñas de clientes (con permiso) como citas o capturas de pantalla

#### Idea de publicación:

“Gracias a todos los que vinieron al stand hoy; su apoyo ayuda a mi familia y a nuestras abejas”.





**Actividad: Pida a los estudiantes que diseñen una historia de “Gracias” usando Canva, con una foto, un mensaje y una pegatina/gif.**

## Actividades en el aula

1. “El Planificador de Publicaciones Semanales”: Crea un Calendario de Redes Sociales  
Tipo: Actividad de planificación estratégica + gestión del tiempo  
Objetivo: Ayudar a los estudiantes a crear un cronograma de contenido semanal claro para su empresa familiar, asegurando una actividad consistente y equilibrada en las redes sociales.  
Duración: 30–40 minutos  
Cuándo usarlo: Después del paso 2 y el paso 3 (Inventario de contenido + Diseño del cronograma)

### Cómo funciona:

#### Introducción:

Explique que los administradores profesionales de redes sociales siempre trabajan con un plan, no solo con inspiración. Sin un cronograma, las personas se olvidan de publicar o publican demasiado a la vez. La constancia ayuda a los clientes a saber qué esperar y mantiene una alta interacción.

#### Diseña un calendario de contenido semanal (plantilla en papel o Hojas de cálculo de Google):

Los estudiantes se reúnen:

- Su lista de contenido disponible (imágenes, videos, folletos, subtítulos)
- Un calendario en blanco (cuadrícula de lunes a domingo con columnas de “Plataforma”, “Tipo de contenido” y “Objetivo”)

Los estudiantes completan:

- Al menos 3 publicaciones por semana (por ejemplo, lunes, miércoles y viernes).
- El tipo de contenido (por ejemplo, fotos detrás de escena, video educativo)
- La plataforma (Facebook, Instagram o ambas)
- El objetivo (conectar, informar, promover, etc.) Giro opcional: regla de mezcla de contenido:

Desafíe a los estudiantes a incluir al menos uno de cada uno:

- 1 publicación promocional
  - 1 publicación educativa/informativa
  - 1 publicación de conexión personal/detrás de escena
- Discusión o Compartir con un socio:

Los estudiantes explican cómo sus elecciones se adaptan a su negocio familiar.



### **Ejemplo:**

“Puse el cartel del producto el viernes para que la gente lo viera antes del mercado del fin de semana”. “Mi abuela usa Facebook, así que lo elegí para actualizaciones más largas”.

### **Transición a la redacción de subtítulos:**

A continuación, los estudiantes comienzan a escribir títulos para sus publicaciones programadas.

#### **Por qué funciona:**

Esta actividad enseña estructura y coherencia, dos características clave de cualquier presencia online exitosa. Además, refuerza el pensamiento crítico al pedir a los estudiantes que relacionen el contenido con los objetivos y el público objetivo. Los estudiantes ganan confianza al ver una semana completa de publicaciones profesionales presentadas con claridad.

## **2. “Caption & Hashtag Lab”: Cómo escribir publicaciones que hablan**

Tipo: Actividad de escritura creativa + comunicación digital Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo escribir títulos atractivos y usar hashtags de manera efectiva para promocionar su negocio familiar en línea.

Duración: 30–35 minutos Cuándo usarlo: Durante el paso 4 (Redacción de subtítulos y hashtags)

#### **Cómo funciona:**

#### **Introducción:**

Explica que una buena foto llama la atención, pero un buen pie de foto capta la atención. Los pies de foto cuentan la historia e invitan a la acción. Los hashtags ayudan a que nuevas personas descubran la publicación. Muestra ejemplos reales:

- Foto de un tarro de miel → Título: “¡Recién cosechado hoy! ¡Ven a probarlo este sábado!”
- Hashtags: #MielLocal #AmableConLasAbejas #VisitaNuestraGranja

#### **Ejecute el laboratorio de subtítulos y hashtags:**

Los estudiantes eligen:

- 1 imagen o vídeo que hayan preparado (o utilicen contenido de ejemplo) Luego escriben:
- Un título de 2 a 3 oraciones que incluya:
  - oQué está pasando oPor qué es importante oUn llamado a la acción (por ejemplo, “¡Ven a visitarnos!” o “¡Haz tu pedido ahora!”)
- 3 a 5 hashtags relevantes según su nicho comercial (por ejemplo, #RomaniaFarms #FarmLife #NaturalProducts)



### **Retroalimentación de pares:**

Los estudiantes se emparejan y brindan retroalimentación utilizando una lista de verificación:

- ¿El mensaje es claro y amigable?
- ¿Hay un toque personal o cultural?
- ¿Esto haría que alguien se detuviera y leyera?

### **Compartir en el aula:**

Los voluntarios leen su mejor título y hashtags en voz alta.

**Opcional:** el profesor vota por el título “Más atractivo”, “Más creativo” o “Más informativo”.

### **Transición a la preparación para la publicación:**

Los estudiantes ahora pueden hacer coincidir cada título con el día correcto en su calendario semanal o guardarlo en un documento compartido para uso familiar.

#### **Por qué funciona:**

Esta actividad fortalece las habilidades de escritura, marketing y empatía. Permite a los estudiantes practicar la conversión de descripciones sencillas en narrativa, utilizando el tono y la emoción para conectar con los lectores. El ciclo de retroalimentación entre compañeros genera confianza y enseña técnicas de revisión en un entorno relajado.

### **Ideas de evaluación Pida a los estudiantes que envíen:**

- Una semana de publicaciones planificadas (texto + imagen)
- Un calendario de contenidos completo
- Una reflexión:

¿Qué fue lo más difícil de planificar el contenido? ¿Qué te gustaría intentar la próxima vez? Comparte tu opinión sobre el tono, la claridad, la creatividad y la coherencia.

## **Reflexión e impacto comunitario**

Este capítulo demuestra que un buen contenido no se trata de suerte ni de inspiración constante, sino de planificar y conocer a tu audiencia. Tus estudiantes se sentirán empoderados cuando vean que una publicación que ellos mismos ayudaron a planificar genera una interacción real: un nuevo cliente, una pregunta de un vecino o una visita a la granja. Y tú, como docente, les estás ayudando a convertir estas herramientas digitales en habilidades de comunicación para toda la vida, valiosas tanto en casa como en sus futuras carreras.





## Sesión 3: Promoción y venta online

En un mundo lleno de productos, las historias conectan a las personas. Ya sea que tu familia venda miel, cultive tomates o críe cabras, compartir a las personas detrás del producto lo hace personal y memorable.

En las redes sociales, contar historias genera confianza y le da un rostro humano a su negocio.

Este capítulo ayuda a los docentes a guiar a estudiantes de 11 a 15 años a crear contenido significativo que comparta la trayectoria, los valores y el trabajo diario de su familia. Al aprender a contar historias breves y visuales con fotos, textos breves o videos, los estudiantes se convierten en embajadores tanto de sus familias como de su comunidad local.

### Por qué las historias son importantes para las empresas familiares rurales

Detrás de cada tarro de miel o jabón artesanal hay una familia con una pasión, una tradición o un sueño. Cuando los clientes entienden quién creó el producto y por qué, es más probable que:

- Apoyar el negocio
- Comparte el contenido

Sentirse conectado emocionalmente con la marca. Por ejemplo, Luca, de 13 años, ayuda a sus abuelos a promocionar su queso de cabra. Crea Reels de Instagram que muestran a su abuela alimentando a las cabras y explicando cómo hacen el queso desde cero. Las historias construyen identidad. Dicen: «Esto no es solo un producto, es parte de quienes somos».

### ➤ Contando la historia familiar: las personas detrás del producto

#### Paso 1: Elige una historia para contar

Ayude a los estudiantes a elegir un fragmento de su vida para compartir. Debe ser simple, visual y auténtico:

- Una rutina matutina en la granja
- Cómo se fabrica el producto
- Una tradición o receta familiar
- Un día en el mercado
- “Entonces y ahora” (cómo han cambiado las cosas)





**Consejo:** Las historias no tienen por qué ser largas. Una sola imagen con un pie de foto puede ser impactante. O un videoclip corto (de 10 a 20 segundos) con voz en off o música de fondo.

## Paso 2: Planifique el contenido visual

Guíe a los estudiantes para que planifiquen su historia con un guion gráfico o un boceto rápido. Pregunte:

- ¿Qué imágenes o clips contarán esta historia?
- ¿Quién aparecerá en las fotos o el vídeo?
- ¿Qué sentimiento debería tener el espectador? (por ejemplo, cálido, orgulloso, juguetón)

Ejemplo:

Luca decide mostrar "Cómo hace queso la abuela". Dibuja:

1. Alimentando a las cabras
2. Calentar la leche
3. Verter la cuajada en moldes
4. Queso final en un plato

## Paso 3: Capturar fotografías o grabar videos Anime a los estudiantes a:

- Utilice luz natural para obtener imágenes claras.
- Tomar fotografías desde diferentes ángulos (primer plano, plano general)
- Mantenga las manos firmes (use una mesa o un trípode para los videos)
- Pida permiso antes de filmar a miembros de la familia. Si la edición de video parece abrumadora, los estudiantes pueden simplemente tomar de 3 a 5 fotos y publicarlas como un carrusel en Instagram o una presentación de diapositivas con música en TikTok.

## Herramientas para probar:

- Cámara de teléfono inteligente (fácil y accesible)
- InShot o CapCut (para agregar música y texto al video)
- Canva (para crear collages de historias o presentaciones de diapositivas)

## Paso 4: Agregar un mensaje personal

Una gran historia necesita un mensaje breve y emotivo. Ayude a los estudiantes a escribir:

- Un título (por ejemplo, "Tres generaciones. Una receta").
- Una frase corta que describa lo que está sucediendo.
- Una cita de un familiar (p. ej., "Así me enseñó mi madre a hacerlo"). Fomente el uso de expresiones locales o dichos familiares. Esto aporta autenticidad y riqueza cultural.





### **Paso 5: Comparte con los hashtags y la plataforma adecuados**

Guíe a los estudiantes para elegir dónde publicar según el estilo de la historia:

• **Instagram: historias de fotos, Reels**

• **TikTok: vídeos cortos y divertidos**

• **Facebook: historias familiares.** Los hashtags ayudan a otros a encontrar su historia.

Por ejemplo:

- #GranjaFamiliar
- #MielLocal
- #HechoEnRumania
- #DetrásDeBambalinas

### **Consejos de enseñanza para un aprendizaje eficaz**

- Compartir ejemplos de publicaciones narrativas exitosas de pequeñas empresas.
- Utilice videos cortos o historias de la vida real de productores locales para inspirar a los estudiantes.
- Enfatizar que la honestidad y la emoción importan más que la perfección.

Permita que los estudiantes presenten borradores de sus historias a sus compañeros para recibir comentarios.

## **Actividades en el aula**

### **1. “Mi familia, mi historia”: Guión gráfico y actividad para compartir**

Tipo: Planificación creativa + narración digital Propósito: Ayudar a los estudiantes a crear una historia visual personal que represente su empresa familiar Duración: 60 a 75 minutos Cuándo usarlo: Después de discutir el poder de la narración y los ejemplos visuales

#### **Cómo funciona:**

1. Discusión de calentamiento (10 minutos):

Pregunte: “¿Qué hace tu familia que nadie más hace exactamente de la misma manera?”

- Analice cómo las rutinas cotidianas pueden ser historias significativas.





2. Planificación del guión gráfico (15 minutos):

- Los estudiantes dibujan o enumeran de 3 a 5 partes de su historia.
- Incluya elementos visuales y notas sobre qué decir o escribir.

3. Captura de fotografía/video (en clase o como tarea):

- Los estudiantes toman fotografías o clips cortos que coincidan con su guión gráfico.

4. Creación de contenido (30 minutos):

- Utilice Canva, InShot, CapCut o TikTok para crear la historia.
- Añade subtítulos, texto o voz en off.

5. Galería de pares (opcional):

- Los estudiantes presentan en clase o comparten en una galería digital.

**Por qué funciona:**

Enseña planificación, narración de historias y habilidades digitales en una sola tarea mientras conecta a los estudiantes con su herencia familiar y orgullo local.

**2. “¿Quiénes somos?” – Proyecto de entrevista de identidad de marca**

Tipo: Historia oral + escritura de subtítulos para redes sociales Propósito: Ayudar a los estudiantes a recopilar historias personales y convertirlas en publicaciones breves para redes sociales Duración: 45 minutos Cuándo usarlo: Antes o después de la creación de imágenes o videos

**Cómo funciona:**

1. Prepare las preguntas de la entrevista (10 minutos):

"¿Qué te hizo empezar esta granja?"

- “¿Qué es lo que más te gusta de este trabajo?”
- “¿Cuál es tu recuerdo favorito de crecer aquí?”
- 2. Entrevista a un miembro de la familia (tarea o aula):

Registre las respuestas en un cuaderno o en un teléfono.

- 3. Convierte la entrevista en una publicación (25–30 minutos):

Elija una cita o una historia destacada.

- Combínalo con una foto o un título corto:





“Mi papá empezó nuestro apiario cuando tenía 15 años. Ahora lo ayudo a embotellar miel cada verano”.

### **Por qué funciona:**

Convierte la conversación cotidiana en contenido de marketing al tiempo que valora la herencia familiar y mejora las habilidades de escritura.

### **Ideas de evaluación**

Evalúe las publicaciones de narración de historias de los estudiantes en función de:

- Claridad y atractivo emocional
- Calidad visual y creatividad
- Uso de herramientas digitales (aplicaciones de fotografía y vídeo)
- Relevancia para la empresa familiar
- Autenticidad cultural o personal

Haga preguntas de reflexión como:

- “¿Qué hace que tu historia sea especial?”
- “¿Qué querías que la gente sintiera cuando vieran tu publicación?”

## **Relevancia local y cultural**

Anime a los estudiantes a incluir herramientas, vestimenta, alimentos o frases tradicionales que reflejen su cultura. Esto hace que las historias sean más únicas y ayuda a preservar las tradiciones rurales a través de los medios digitales.

Por ejemplo:

- Una receta de pan tradicional de la abuela.
- Herramientas agrícolas transmitidas de generación en generación.
- Un proverbio local usado como título





## Del puesto de mercado a Instagram: venta online

Las familias solían vender miel, verduras o productos artesanales en mercados o puestos callejeros. Ahora, plataformas como Instagram y Facebook les permiten llegar a un público mucho más amplio desde casa. Este capítulo ayuda a los docentes a orientar a estudiantes de 11 a 15 años en la publicación de productos, la gestión de pedidos y el aprendizaje de habilidades prácticas de venta en línea para apoyar a los negocios familiares.

### **Por qué las habilidades de venta en línea son importantes para las familias rurales**

La venta en línea ayuda a las pequeñas granjas y empresas artesanales a llegar a clientes que:

No vivo cerca

Prefiero entrega a domicilio

Busque productos locales, hechos a mano o ecológicos.

Por ejemplo, Luca, de 13 años, publica los productos herbales de su abuela en Instagram y recibe pedidos a través de mensajes directos, ampliando su alcance mucho más allá del mercado local.

### **Paso 1: Convierte tu página de redes sociales en un escaparate**

Actualiza Instagram, Facebook o TikTok para mostrar claramente qué está a la venta, cómo realizar pedidos y por qué seguirlos.

*Guía paso a paso: Cómo convertir tu página de Instagram en una minitienda*

Edita tu biografía: Explica brevemente los productos, cómo hacer pedidos y la ubicación.

Usa emojis para llamar la atención.

Elija una imagen de perfil clara: un primer plano de un producto, un cartel de granja o un logotipo simple.

Pin Top 3 Posts: Resalte los más vendidos, múltiples productos o información de pedidos.

Cree historias destacadas: muestre productos, precios, pedidos o reseñas con íconos simples.

Escribe publicaciones sobre productos: publica una o dos veces por semana con fotos claras, títulos y un tono amigable.

### **Paso 2: Publica fotos claras y honestas del producto**

Las buenas fotos generan confianza.

Guía paso a paso: Cómo tomar y publicar fotos honestas de productos

- Prepare el producto y el fondo: manténgalo limpio y natural.
- Use luz natural: la luz del día es lo mejor; evite la luz solar intensa o el flash.
- Toma varias fotografías: prueba diferentes ángulos y elige el mejor.





Evite la edición excesiva: mantenga las imágenes realistas; solo ajustes mínimos.

Escriba subtítulos breves e informativos: incluya el nombre del producto, el tamaño, el precio y la información del pedido.

Publicar en Instagram/Facebook: comparte publicaciones una o dos veces por semana durante la cosecha o eventos de temporada.

### **Paso 3: Gestionar pedidos mediante mensajes o formularios**

Las opciones incluyen mensajes directos, WhatsApp, Messenger o Formularios de Google. Fomenta una comunicación clara y cortés, como en un mercado real.

### **Paso 4: Organice las opciones de entrega o recogida**

Decide si los clientes recogen en la granja, reciben el pedido en su domicilio o lo envían por correo. Incluye información en las publicaciones o en la biografía.

### **Paso 5: Generar confianza en el cliente**

Enseñe a los estudiantes a responder cortésmente, ser honestos, compartir reseñas y agradecer a los compradores.

## **Consejos de enseñanza para un aprendizaje eficaz**

- Mostrar ejemplos reales de redes sociales (con permiso).
- Practique la publicación en clase con elementos simulados.
- Hable sobre el servicio al cliente y el comportamiento respetuoso en línea.
- Enfatizar la seguridad: los estudiantes no deben manipular dinero real ni chatear en privado sin adultos.

### **• Actividades en el aula**

#### **1. “Mini-Simulación de Mercado”: Crea una publicación de producto digital**

Tipo: Escritura creativa + Comunicación visual Propósito: Enseñar a los estudiantes cómo escribir publicaciones de productos que sean claras, atractivas e informativas

Duración: 45 a 60 minutos Cuándo usarlo: Después de presentar los elementos de la publicación del producto (Pasos 2 y 3)

#### **Cómo funciona:**

1. Los estudiantes eligen un producto relacionado con su familia (real o imaginaria):  
o p. ej., miel, jabón, patatas, bordado
2. Escribe un título de producto que incluya:  
o Nombre, precio, talla y cómo realizar el pedido





3. Crea una foto del producto usando Canva o un dibujo (si no tienes ninguna foto disponible)
4. Comparte y revisa las publicaciones con tus compañeros para que sean más claras y atractivas.

**Por qué funciona:**

Combina escritura, herramientas digitales y pensamiento empresarial en una tarea realista con la que los estudiantes pueden conectarse.

**2. “Juego de rol de pedido y entrega”: Practique la comunicación con el cliente**

Tipo: Habilidades sociales + Simulación digital Propósito: Ayudar a los estudiantes a crear respuestas de servicio al cliente educadas y efectivas. Duración: 30 a 40 minutos Cuándo usarlo: Después de explicar los pedidos en línea (Paso 3)

**Cómo funciona:**

1. Parejas de estudiantes se turnan como vendedor y cliente:

El cliente envía un mensaje para realizar el pedido.

- El vendedor responde con el precio, las opciones de entrega y la confirmación.
- 2. Utilice “tarjetas de mensajes” impresas o chats digitales en un grupo de clase cerrado.

3. Intercambiar roles y brindar retroalimentación:

¿El mensaje fue claro y educado?

- ¿El vendedor proporcionó toda la información?

**Por qué funciona:**

Desarrolla la confianza en la comunicación y muestra a los estudiantes las habilidades sociales detrás de los negocios en línea.

## Ideas de evaluación

Evaluar en base a:

- Claridad y detalle en las descripciones de los productos.
- Calidad de las imágenes del producto
- Comprensión de la comunicación en línea
- Precisión en el precio y explicación de la entrega.

Pregunte a los estudiantes:

- “¿Cómo harías para que tu cliente se sienta seguro de comprar?”
- “¿Qué harías si alguien no pagara o cambiara de opinión?”





## Relevancia local y cultural

Anime a los estudiantes a:

- Promocionar productos de temporada (por ejemplo, “Paquete de hierbas de primavera” o “Cajas de regalo de invierno”)
  - Utilice subtítulos bilingües (por ejemplo, rumano e inglés para turistas o expatriados)
  - Incluir artesanías o recetas tradicionales que muestren el patrimonio cultural.
- 
- Por ejemplo, una publicación que venda huevos de Pascua pintados podría incluir: “Decorado a mano, siguiendo la tradición de las abuelas del Banat”

## Sesión 4: Aprovechar la IA para mejorar la productividad

Imagina tener un asistente inteligente que te ayude a escribir pies de foto, a encontrar el mejor momento para publicar en Instagram o incluso a responder a las preguntas de los clientes cuando estás ocupado con la escuela. Eso es lo que la IA (Inteligencia Artificial) puede hacer. Es como tener un cerebro extra que trabaja rápido, nunca se cansa y aprende lo que mejor funciona.

En esta sesión, los profesores guiarán a estudiantes de 11 a 15 años para que comprendan qué es la IA, por qué es importante y cómo puede ayudarles a ahorrar tiempo, mejorar el contenido y apoyar la pequeña empresa familiar. Esto no es ciencia ficción; es real, y los estudiantes pueden empezar a usarla hoy mismo.

### **Por qué la IA es un cambio radical para las pequeñas empresas familiares**

Los negocios rurales no suelen contar con grandes equipos ni presupuestos de marketing. Los estudiantes que ayudan a sus familias a vender productos como verduras, mermelada, queso o artesanías ya desempeñan múltiples funciones: fotógrafos, narradores y creadores de carteles. La IA facilita esto.

Por ejemplo:

Mara, de 14 años, ayuda a sus padres a promocionar sus tomates orgánicos. Usando inteligencia artificial, rápidamente escribe una publicación atractiva como: “¡Recogidos esta mañana! Saborea el sol en cada bocado”.

David, de 13 años, usa un chatbot con IA para sugerir subtítulos para Instagram y planificar cuándo publicar. La IA no reemplaza la creatividad, la apoya.





## Conozca a su nuevo ayudante: Cómo usar la IA

### **Paso 1: Comprender qué puede (y no puede) hacer la IA**

La IA es un software que facilita tareas creativas y prácticas. Puede sugerir ideas, redactar textos breves, traducir, crear borradores de imágenes e incluso responder preguntas básicas de los clientes. Sin embargo, no puede sentir emociones, saber todo sobre el trabajo de la familia ni reemplazar fotos e historias auténticas.

Consejo: Recuerde a los estudiantes que la IA puede guiarlos, pero su toque personal le da significado a las publicaciones.

### **Paso 2: Pruebe una herramienta de escritura para subtítulos**

Empieza con una herramienta de IA para niños, como ChatGPT o Writesonic. Los estudiantes escriben una solicitud sencilla, por ejemplo: "Escribe un texto breve para vender mermelada casera". La IA genera un resultado que los estudiantes pueden editar para que suene natural.

- Mantenga el texto breve y claro.
- Añade emojis o detalles familiares para darle un toque personal.
- Revise siempre el texto de la IA antes de publicar.

Nota de seguridad: los estudiantes deben usar IA solo con la supervisión de un adulto y nunca compartir datos personales.

### **Paso 3: Usa IA para generar ideas de imágenes**

Herramientas de IA como Magic Media de Canva o Craiyon pueden crear imágenes de muestra. Los estudiantes introducen una consigna, como "un niño con un tarro de miel en un puesto de granja". La herramienta muestra imágenes creativas que pueden inspirar nuevos diseños.

Estas imágenes son útiles para inspirar o crear fondos, pero no deben sustituir a las fotos familiares reales. Los clientes confían más en las imágenes auténticas y honestas que en las creadas por IA.

### **Paso 4: Planifique un calendario de publicaciones con IA**

Los estudiantes también pueden preguntarle a la IA cuándo publicar. Una pregunta como "¿Cuál es el mejor momento para publicar anuncios de jabón artesanal en Instagram?" podría sugerir, por ejemplo, las tardes entre semana o las mañanas del fin de semana. Esto ayuda a las familias a compartir contenido cuando hay más gente conectada.

Anime a los estudiantes a combinar las sugerencias de IA con sus propias observaciones; por ejemplo, notar cuándo sus amigos o familiares están más activos.





## Consejos de enseñanza para un aprendizaje eficaz

Los profesores pueden hacer juegos de rol con los alumnos, planteando preguntas divertidas a la IA para ver qué puede y qué no puede responder. Analicen la diferencia entre usar la IA como inspiración y copiarla palabra por palabra. Animen a los alumnos a editar los resultados de la IA, combinarlos con historias familiares y usar fotos reales para generar confianza. Sobre todo, enfatizen que la IA es una ayuda: apoya a los alumnos, pero no los reemplaza.

### Actividades en el aula

#### 1. “Pregúntale al robot”: desafío divertido de subtítulos con IA

Tipo: Escritura creativa con IA Propósito: Probar y comparar contenido generado por humanos y por IA Duración: 45 minutos Cuándo usarlo: Primera introducción a la IA

##### Cómo funciona:

1. Muestra una foto real de las redes sociales de un estudiante o de una granja local.
2. Pida a los estudiantes que escriban un título breve (2 o 3 oraciones).
3. Luego, pregúntale lo mismo a la IA.
4. Compara y vota: ¿Cuál es mejor? ¿Por qué?

##### Por qué funciona:

Los estudiantes se dan cuenta de que aportan emoción y singularidad, mientras que la IA es solo un ayudante.

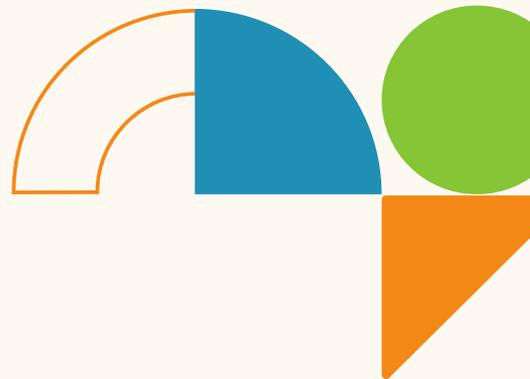
#### 2. “¿Real o robot?” – Juego de alfabetización con IA

Tipo: Pensamiento crítico y conciencia digital Propósito: Enseñar a los estudiantes a detectar contenido generado por IA Duración: 30 minutos Cuándo usarlo: Después de la primera experiencia con herramientas de IA

##### Cómo funciona:

1. Prepare de 6 a 8 textos o fotografías breves (la mitad realizadas por los estudiantes y la otra mitad por la IA).
2. Los estudiantes adivinan cuáles están hechos por IA y explican por qué.
3. ¡Revela las respuestas y discútelas!





### Por qué funciona:

Fomenta la alfabetización digital y la conciencia de que no todo lo que está en línea está hecho por personas reales.

## Ideas de evaluación

### Evaluar a los estudiantes en:

- Capacidad para utilizar una herramienta de IA de forma responsable
- Creatividad al combinar los resultados de la IA con el contexto familiar real
- Conocimiento de los límites de la IA y su uso adecuado.
- Comprender la diferencia entre apoyar y reemplazar sus propias ideas.

### Haga preguntas reflexivas:

- “¿Cómo te ayudó la IA hoy?”
- “¿Qué parte de tu publicación proviene de ti?”
- “¿Por qué es importante no utilizar IA para todo?”

## Relevancia local y cultural

### La IA puede utilizarse para apoyar la identidad local, no para eliminarla. Anime a los estudiantes a:

- Incluir dialectos o expresiones locales en los subtítulos.
- Comparte historias familiares reales incluso si la IA ayuda con la redacción.
- Evite utilizar fotos generadas por IA como imágenes de productos.

### Por ejemplo:

•Pídele a IA que te ayude a traducir un subtítulo al inglés, pero mantén la versión original en rumano para mostrar orgullo por la cultura.

Utilice la IA para hacer una lluvia de ideas sobre "Por qué nos encanta hacer queso" y luego agregue una cita de la abuela.

**Recuerda: la IA es tu ayuda. Tu historia es el corazón.**





## IA para contar historias

Cuando su familia vende un producto como miel, jabón, verduras o cestas hechas a mano, es posible que lo describa con hechos sencillos:

Tarro de 500 g de miel. Cosechada en junio. Producto local de nuestro pueblo.

Estos son detalles útiles, pero no siempre llaman la atención en línea. Ahora imagina contarlos así:

Nuestras abejas recolectan néctar de las flores silvestres que crecen en el jardín de la abuela. Este frasco de 500 g no solo contiene miel, sino también un toque de las mañanas de verano de nuestro pueblo.

**Eso es contar historias.** Y hoy, las herramientas de IA pueden ayudar a los estudiantes a convertir datos simples en historias emotivas y poderosas que conectan con personas reales y aumentan el interés y la confianza.

### **Por qué contar historias vende**

La gente recuerda más los sentimientos que los hechos. Una buena historia crea conexión. Responde:

- ¿Quién hizo esto?
- ¿De dónde vino?
- ¿Por qué es importante?

Para las familias rurales que venden en línea, contar historias ayuda a:

- Generar confianza con compradores que no los conocen personalmente.
- Destacar entre los productos genéricos de supermercado.
- Mostrar el lado humano de las pequeñas empresas

Mejor aún: la IA puede ayudar a los estudiantes a encontrar las palabras, frases y estilos para hacer esto en solo unos segundos.

## **Paso a paso: Convertir hechos en historias mediante IA**





### **Paso 1: Recopilar los datos del producto**

Los estudiantes comienzan enumerando detalles claros y simples sobre el producto.

Anímelos a responder:

- ¿Qué es? (por ejemplo, un tarro de miel)
- ¿Cuánto? (p. ej., 500 g)
- ¿Dónde se fabrica? (por ejemplo, en una granja familiar en las colinas)
- ¿Quién lo hizo? (por ejemplo, mi papá y mi abuela)
- ¿Qué lo hace especial? (por ejemplo, sin químicos, flores silvestres, frascos hechos a mano)

### **Ejemplo de hoja informativa:**

- Producto: Tarro de miel de 500g
- Hecho por: mi papá y yo
- Las abejas recogen néctar de las flores silvestres.
- No utilizamos azúcar ni químicos.
- Mi abuela etiqueta los frascos a mano.

### **Paso 2: Utilice herramientas de IA para crear una historia**

Ahora es el momento de pedir ayuda a la IA. Los estudiantes pueden usar herramientas gratuitas y seguras para generar una historia basada en su hoja informativa.

### **Herramientas:**

- ChatGPT (con guía del profesor)
- Canva Magic Write (en Canva Docs o en el planificador de redes sociales)
- Copy.ai (herramienta sencilla de escritura con inteligencia artificial para marketing)

### **Qué hacer:**

1. Abra la herramienta de IA
2. Escribe un mensaje como:

Escribe una historia corta sobre un tarro de miel de 500 g hecho por una familia en un pequeño pueblo rumano. Las abejas recolectan néctar de flores silvestres. La abuela ayuda a etiquetar los tarros.

3. Pide diferentes tonos:

Amigable, emotivo, tradicional, divertido para niños.

## **CONSEJO**

Los estudiantes pueden pedirle a la IA que reescriba, acorte o traduzca la historia.





### Paso 3: Pulir y personalizar

Al proporciona un primer borrador, pero los estudiantes siempre deben agregar su propio toque.

Anímelos a:

- Añadir nombres (“Mi papá Andrei construyó las colmenas”).
- Incluir momentos personales (“Todos los sábados ayudo a la abuela a etiquetar los frascos”).
- Sea realista: no exagere.

### Ejemplo de reescritura:

#### Borrador de IA:

“Esta miel se obtiene de las abejas que viven entre las flores silvestres de Rumania”.

#### Versión para estudiantes:

Nuestras abejas viven en el mismo campo donde mi papá jugaba de niño. Cosechamos esta miel en julio, justo antes de la feria del pueblo. Este proceso enseña a los estudiantes creatividad y autenticidad.

## Consejos de enseñanza

- Empiece siempre con un producto práctico (traiga frascos, cestas, hierbas, etc. reales).
  - Permitir que los estudiantes entrevisten a miembros de la familia para recopilar datos para las historias.
  - Establecer límites claros: la IA ayuda, pero los estudiantes toman las decisiones finales.
  - Fomente la edición entre pares: pida a los estudiantes que den su opinión sobre los borradores de los demás.

## Actividades en el aula

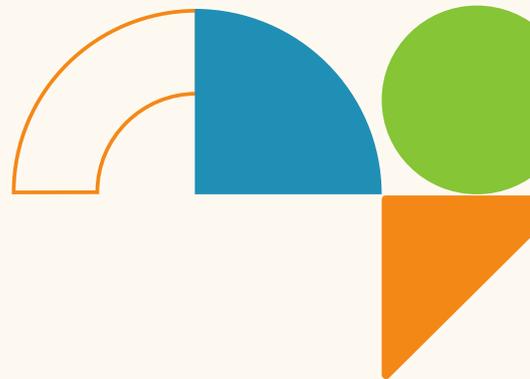
### 1. “De lo aburrido a lo hermoso”: Transformación de historias con IA

Objetivo: Practicar la conversión de hechos en historias. Tiempo: 60 minutos. Materiales: Tarjetas de datos, acceso a IA, papel para escribir.

#### Cómo funciona:

1. Reparta tarjetas con datos del producto (p. ej., “Salsa de tomate, 250 ml, sin conservantes, hecha por el tío”)
2. Los estudiantes usan herramientas de IA para generar una minihistoria (pídeles que prueben 2 tonos diferentes)





3. Escribe la historia final con tus propias palabras.
4. Comparte con la clase y vota: ¿Qué historia te motivó a comprar el producto?  
Objetivo de aprendizaje: Comprender cómo el estilo, la emoción y las palabras afectan el marketing.

## 2. “Cuento de empresa familiar”: Entrevistas en casa y escritura con inteligencia artificial

Objetivo: Utilizar la narración para productos familiares reales. Tiempo: Tarea + sesión de escritura en el aula. Materiales: Formulario de entrevista, acceso a la herramienta de IA.

### Cómo funciona:

1. Los estudiantes entrevistan a miembros de la familia sobre un producto.
2. Complete la hoja informativa
3. En la escuela, ingrese datos en la herramienta de IA.
4. Pule la historia y crea una “ficha de producto” digital con texto + foto

Bono: ¡Muéstralo en la pared del aula o en las redes sociales!

## Ideas de evaluación

### Habilidades a evaluar:

- ¿El estudiante reunió detalles reales del producto?
- ¿Utilizaron la IA de forma adecuada para obtener ideas para la historia?
- ¿Personalizaron la historia con elementos específicos de la familia?
- ¿Pueden explicar la diferencia entre un hecho y una historia?

### Ejemplo de rúbrica:

<b>Criterio</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Necesita trabajo</b>
Recopilación de datos	Todos los detalles incluidos	La mayoría presentes	Información clave faltante
Herramienta de IA utilizada de manera eficaz	Claro, uso creativo	Basic use	Not attempted
Toque personal en la historia	Profundamente personal	algun detalle	Solo Generico
Impacto de la historia	Memorable, vívido	Interesante	Plano o poco claro



## • Relevancia local y cultural

Anime a los estudiantes a incluir:

- Lugares locales (“hecho en las montañas del Banat”)
- Momentos tradicionales (“hervimos los frascos a fuego de leña”)
- Toques personales (“mi primo dibuja las etiquetas a mano”). Esto conecta la tradición rural con la innovación digital. Usar IA no se trata de reemplazar las historias humanas, sino de ayudar a jóvenes narradores a dar vida al trabajo de su familia en línea.





## Referencias

AP News. (2025, May 13). Almost all small businesses are using a software tool that is enabled by AI. AP News.

<https://apnews.com/article/f6fa7b2a1ce0a9f2e5b8b48670b3098a>

Business Insider. (2025, May 27). A global dress distributor gave AI a chance. Now it makes creative content faster, and overstock is down 40%. Business Insider.

<https://www.businessinsider.com/wholesale-formal-gown-distributor-using-ai-for-ecommerce-operations>

Chatmeter. (2024, November 20). AI for small business marketing: Tips and tools to drive growth. Chatmeter Blog. <https://www.chatmeter.com/resource/blog/ai-for-small-business-marketing/>

Flow20. (2024, December 5). AI marketing tools for small businesses: Boost your outreach effectively. Flow20 Blog. <https://www.flow20.com/blog/ai-marketing-tools-for-small-business/>

Fitsmallbusiness.com. (2024, August 10). 12 ways to use AI for small business marketing. Fit Small Business. <https://fitsmallbusiness.com/ai-marketing-for-small-business/>

HubSpot. (2024, October 17). How to use AI to market your small business [+ my favorite AI tools]. HubSpot Blog. <https://blog.hubspot.com/marketing/ai-small-business-marketing>

Lifewire. (2024, December 15). Why Adobe's Firefly-powered Express is the design tool you can't ignore. Lifewire. <https://www.lifewire.com/adobe-express-8731769>

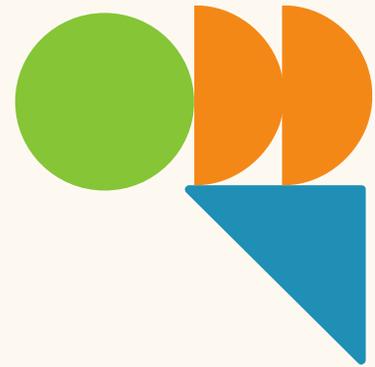
TechRadar. (2025, January 22). Powering productivity: Why small businesses are pivotal to the UK's digital and economic future. TechRadar. <https://www.techradar.com/pro/powering-productivity-why-small-businesses-are-pivotal-to-the-uks-digital-and-economic-future>

TechRadar. (2025, February 2). Wix adds Artificial Intelligence to its email editor. TechRadar. <https://www.techradar.com/pro/website-building/wix-adds-artificial-intelligence-to-its-email-editor>

U.S. Chamber of Commerce. (2024, September 30). 9 AI tools to improve your business's marketing. U.S. Chamber of Commerce.

[https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.uschamber.com/co/grow/marketing/ai-tools-for-small-business-marketing?utm_source=chatgpt.com)





# MÓDULO 4: HERRAMIENTAS DE DESARROLLO PERSONAL

**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union



# Descripción general del módulo

En el mundo actual, la tecnología es parte integral de nuestra vida diaria, apoyando muchos aspectos de ella, desde el trabajo y el aprendizaje hasta el desarrollo personal. A medida que las innovaciones tecnológicas cobran mayor importancia, surgen cada vez más herramientas que nos ayudan a invertir en nosotros mismos y a mejorar nuestras habilidades. Desde aplicaciones móviles que facilitan la gestión del tiempo hasta tecnologías avanzadas de inteligencia artificial que ofrecen un enfoque personalizado para el aprendizaje y el desarrollo.

Las herramientas clave para el desarrollo personal y profesional incluyen plataformas de aprendizaje electrónico que brindan acceso a cursos en línea y a formación en línea en diversos sectores. Los cursos en línea son una forma de aprendizaje cada vez más popular que permite adquirir conocimientos y habilidades de forma flexible, accesible e interactiva. Sin embargo, es importante recordar que la tecnología es solo una herramienta; la clave del verdadero desarrollo personal reside en nuestra motivación y disposición para aprender y hacer cambios en nuestras vidas.

Las aplicaciones móviles se han convertido en una herramienta indispensable para organizar nuestro tiempo. Ofrecen diversas funciones que pueden mejorar significativamente la eficiencia de nuestras actividades diarias y contribuir a una mejor gestión de tareas y prioridades.

La tecnología moderna aumenta significativamente nuestra productividad. Gracias a ella, podemos completar tareas en menos tiempo. Además, nos permite establecer nuevos contactos, lo que influye en nuestro desarrollo. Junto con sus ventajas, existe la preocupación por la adicción a los dispositivos. Por lo tanto, es crucial encontrar el equilibrio adecuado entre el uso de la tecnología y un estilo de vida saludable.

Ante el aumento del costo de vida y los gastos inesperados, muchas personas buscan maneras efectivas de controlar mejor sus finanzas. Además del conocimiento financiero, las herramientas digitales de gestión presupuestaria son fundamentales. Su objetivo principal es simplificar el control de gastos, el seguimiento de ingresos y la planificación del ahorro. Nos permiten ver fácilmente en qué gastamos nuestro dinero y administrar mejor nuestros recursos.





# Tabla de contenido

	Sesión 1: Plataformas de aprendizaje en línea: Cómo encontrar e inscribirse en cursos en línea relevantes para el crecimiento personal y profesional	---	04
	Sesión 2: Educación financiera digital: aplicaciones de presupuesto, banca móvil, gestión digital de las finanzas personales y domésticas	---	20
	Sesión 3: Herramientas digitales para la gestión del tiempo: uso de calendarios, recordatorios y aplicaciones de productividad para organizar tareas y responsabilidades de manera eficaz.	---	39
	Sesión 4: Bienestar digital y tiempo de pantalla saludable: cómo equilibrar las actividades en línea, reconocer el agotamiento digital y técnicas para hábitos digitales más saludables.	---	53
	Referencias	---	66





# Sesión 1: Plataformas de aprendizaje en línea: cómo encontrar e inscribirse en cursos en línea relevantes para el crecimiento personal y profesional.

## A. Contenido teórico (para docentes)

Los métodos de enseñanza tradicionales están dando paso cada vez más a formas modernas de educación digital, que ofrecen flexibilidad, accesibilidad y la posibilidad de personalizar el aprendizaje. El aprendizaje electrónico se puede dividir en diferentes categorías según el método de impartición de contenidos, el nivel de interacción y las tecnologías utilizadas. Los tipos más importantes de aprendizaje electrónico son:

- **Cursos en vídeo:** autoaprendizaje basado en materiales de vídeo grabados.
- **Cursos masivos y abiertos en línea (MOOC):** cursos ofrecidos por universidades e instituciones educativas de renombre disponibles para una amplia audiencia.
- **Sistemas de gestión de aprendizaje (LMS):** plataformas educativas que permiten la gestión del proceso de enseñanza, la evaluación y el análisis del progreso.
- **Seminarios web:** sesiones educativas interactivas en vivo.
- **Juegos educativos:** aplicaciones interactivas y gamificación en el aprendizaje.
- **Microaprendizaje:** módulos educativos cortos que facilitan la adquisición rápida de conocimientos.
- **Aprendizaje combinado:** una combinación de aprendizaje electrónico y aprendizaje tradicional en el aula.
- **Aprendizaje móvil:** aprendizaje mediante dispositivos móviles como teléfonos inteligentes y tabletas.
- **Laboratorios virtuales y simulaciones:** entornos educativos inmersivos que permiten el aprendizaje a través de la experiencia.
- **Aprendizaje electrónico social:** aprendizaje en grupos, interactuando con otros participantes del curso.

El aprendizaje electrónico puede utilizarse tanto en la educación formal como en la formación empresarial, donde las empresas utilizan plataformas en línea para mejorar la cualificación de sus empleados. También es una solución ideal para quienes desean adquirir nuevas habilidades de forma flexible y adaptada a su estilo de vida.





### **El aumento de la popularidad de las plataformas educativas en los últimos años**

La pandemia de COVID-19 ha acelerado significativamente el desarrollo de las plataformas educativas. En un momento en que las escuelas y universidades permanecieron cerradas, miles de alumnos y estudiantes de todo el mundo tuvieron que adoptar la educación a distancia. Esto, a su vez, generó un creciente interés en las plataformas de aprendizaje electrónico que permitieron que la educación continuara en la nueva realidad. Los cursos en línea han ganado popularidad no solo entre estudiantes, sino también entre adultos que desean ampliar sus habilidades profesionales o adquirir otras nuevas. Las ventajas de la educación en línea son numerosas. En primer lugar, los cursos están disponibles desde cualquier parte del mundo, lo que elimina las barreras geográficas. Los usuarios pueden aprender a su propio ritmo y adaptar su aprendizaje a sus responsabilidades diarias. Además, los cursos en línea suelen ser más económicos que la formación tradicional, lo que los hace accesibles a un público más amplio. El aumento de la popularidad de las plataformas de educación en línea está abriendo nuevas oportunidades laborales. La creciente demanda de contenido educativo significa que cada vez más empresas buscan creadores de cursos en línea, especialistas en aprendizaje electrónico y desarrolladores capaces de crear plataformas educativas modernas.

### **¿Cuál es la importancia de la educación en el desarrollo personal y profesional?**

El desarrollo personal y profesional son temas que se abordan en numerosos seminarios web, talleres y cursos de formación. No es de extrañar: el autoconocimiento y la búsqueda de la excelencia son claves para el éxito hoy en día. Con "hoy", nos referimos a un momento en el que los recursos humanos, es decir, el conocimiento, la experiencia y las habilidades, son los activos más valiosos. El desarrollo personal está estrechamente vinculado al desarrollo profesional. Al ampliar nuestros horizontes, aumentamos nuestra autoestima, lo que nos brinda la oportunidad de ascender o encontrar un mejor empleo, mejorando así nuestra calidad de vida y la de nuestras familias.

**El desarrollo personal es un concepto amplio que abarca cualquier actividad destinada a mejorar la calidad de vida y aumentar la competencia en áreas específicas.** Los métodos más populares de autodesarrollo incluyen: **desarrollar habilidades interpersonales, ampliar el autoconocimiento, desarrollar los talentos existentes y buscar nuevos, aprender a gestionar el tiempo, trabajar en las debilidades y superar los miedos, aprender cosas nuevas, generalmente idiomas extranjeros, y adquirir nuevas cualificaciones profesionales.**





El desarrollo profesional es un concepto más restringido que el desarrollo personal. Incluso se puede decir que el desarrollo profesional es un componente del desarrollo personal. Los expertos afirman que es imposible separar el desarrollo profesional del desarrollo personal. El desarrollo profesional se entiende como el objetivo de mejorar las cualificaciones personales mediante la adquisición de nuevos conocimientos, habilidades, cualificaciones y experiencia. Las formas más populares de mejorar las habilidades profesionales, tanto duras como blandas, incluyen la participación en estudios de posgrado, la participación en seminarios web, conferencias y cursos, la participación regular en formación profesional, la resolución de casos prácticos, la participación en talleres o la participación en viajes de trabajo en equipo.

Hay muchas razones por las que vale la pena invertir en uno mismo. Una inversión así siempre es rentable y no genera ningún riesgo:

- **Invertir en el desarrollo personal mejora la calidad de nuestra vida.**
- **Mejores oportunidades profesionales te esperan en el camino del desarrollo personal.**
- **Invertir en desarrollo personal es económico.**
- **La vida es más fácil gracias a las habilidades que adquieres.**
- **Invertir en el desarrollo personal da sus frutos rápidamente.**

## Conceptos clave

### **PLATAFORMAS EDUCATIVAS – Tipos de plataformas para realizar cursos en línea**

Un enfoque moderno de la educación está transformando la forma en que adquirimos conocimientos, haciendo que el aprendizaje sea más flexible y accesible para todos. Las plataformas educativas en línea abren las puertas a una variedad de cursos, que incluyen el aprendizaje de idiomas, programación y desarrollo personal. Las plataformas de aprendizaje electrónico son sistemas que facilitan el aprendizaje en línea. Los usuarios tienen acceso a videocursos, materiales educativos, ejercicios interactivos y certificados que acreditan la adquisición de conocimientos.





Dependiendo del conocimiento que aportan se pueden dividir en:

- Plataformas de aprendizaje electrónico académico: ofrecen cursos impartidos por universidades e instituciones educativas (por ejemplo, Coursera, edX).
- Plataformas para profesionales: ofrecen formación en habilidades profesionales y desarrollo profesional (por ejemplo, LinkedIn Learning).
- Sitios web de cursos prácticos que permiten el aprendizaje de programación, diseño, marketing y otras habilidades (por ejemplo, Udemy, Skillshare).
- Plataformas de aprendizaje de idiomas: centradas en el aprendizaje de idiomas extranjeros a través de métodos interactivos (por ejemplo, Duolingo, Preply).

### **Ventajas de utilizar plataformas de e-learning:**

- **Flexibilidad:** la posibilidad de aprender en cualquier momento y lugar. Los estudiantes pueden adaptar su horario de estudio a su estilo de vida y compromisos profesionales o familiares. No hay necesidad de adaptarse a un horario rígido: los materiales están disponibles las 24 horas, lo que les permite estudiar cuando les resulte más conveniente. Esta es una solución ideal para quienes combinan estudios con trabajo, viajes o tienen un tiempo limitado.
- Disponemos de una amplia gama de cursos, tanto técnicos como de desarrollo de habilidades blandas.
- **Costos más bajos:** los cursos en línea suelen ser más económicos que sus equivalentes presenciales, y muchos materiales educativos son gratuitos. Además, los estudiantes ahorran tiempo que, de otro modo, tendrían que dedicar a desplazarse a una institución educativa.
- **Acceso a expertos:** las clases son impartidas por profesores, profesionales y especialistas de diversas industrias.
- **Personalización:** cursos adaptados a las necesidades individuales. Las plataformas modernas de aprendizaje electrónico ofrecen itinerarios de aprendizaje personalizados. Gracias a algoritmos de inteligencia artificial, es posible adaptar los materiales al nivel de conocimientos y al ritmo de aprendizaje del alumno. A diferencia del aprendizaje tradicional, donde todo el grupo debe seguir el programa al mismo ritmo, en el aprendizaje electrónico cada participante puede centrarse en las áreas que requieren trabajo adicional, omitiendo aquellas que ya domina.
- **Certificados y diplomas:** muchos cursos finalizan con un certificado reconocido por los empleadores.





### Plataforma de cursos en línea: ¿cómo elegir la mejor y qué buscar?

- Una buena plataforma de enseñanza en línea debe beneficiar tanto a profesores como a alumnos. Es importante que ofrezca a los alumnos un espacio educativo y las herramientas adecuadas para el aprendizaje y la comunicación. También debe permitir a los profesores crear cursos fácilmente, compartir y gestionar materiales didácticos. Es fundamental que les permita seguir y analizar el progreso de sus alumnos. Además, es beneficioso que dicha plataforma sea compatible con otros sistemas informáticos.

### Mejores plataformas de aprendizaje electrónico: ejemplos

#### PLATAFORMAS ACADÉMICAS

**Coursera** es una de las plataformas de aprendizaje en línea más populares, que ofrece cursos académicos impartidos por prestigiosas universidades como Harvard, MIT y Stanford. Coursera ofrece cursos individuales, especializaciones, certificados profesionales y enseñanza en línea de varios niveles. Aquí puedes encontrar tanto cursos individuales como especializaciones completas y másteres en línea dirigidos a:

- personas que buscan cursos con certificados reconocidos por los empleadores,
- estudiantes y profesionales que quieran obtener nuevas cualificaciones,
- Usuarios interesados en aprender de profesores de talla mundial.

Los cursos principales se imparten en inglés, pero hay subtítulos disponibles en muchos idiomas. Los cursos se graban y se imparten de forma asincrónica, pero algunos programas ofrecen sesiones en directo con instructores.

**edX** es una plataforma educativa que colabora con universidades como Harvard, MIT y Berkeley. Muchos cursos son gratuitos y se puede obtener un certificado por una tarifa adicional. Está dirigido a:

- estudiantes y personas que planean estudiar en línea,
- personas que buscan conocimiento académico gratuito,
- profesionales que quieran adquirir nuevas cualificaciones.

Los cursos principales son en inglés, pero algunos tienen subtítulos en otros idiomas. Todos los cursos son grabados, pero tienen fechas de inicio y fin específicas.





## PLATAFORMAS PRÁCTICAS

**Udemy** es una plataforma que te permite aprender en una amplia gama de categorías, además de brindar herramientas para el desarrollo personal y profesional. Cuenta con una comunidad de casi 70 millones de personas, más de 75 000 instructores, ofrece formación en 75 idiomas y más de 200 000 cursos. Es un lugar donde instructores de todo el mundo comparten sus conocimientos y habilidades a través de cursos online grabados. Su flexibilidad horaria hace que el aprendizaje sea accesible para todos, sin importar el horario ni la ubicación. Los cursos están disponibles en diversos formatos, desde lecciones cortas hasta programas de formación completos. Los cursos son de pago. Sin embargo, se pueden usar varias veces, no solo una.

¿Para quién es Udemy?

Udemy es un lugar para quienes desean ampliar sus conocimientos o mejorar sus habilidades. La plataforma educativa está disponible para estudiantes en todas las etapas de aprendizaje, desde principiantes hasta entusiastas avanzados que buscan cursos en línea adaptados a sus necesidades individuales. En el área de desarrollo personal y habilidades interpersonales, Udemy ofrece una gama de cursos que abarcan la gestión del tiempo, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, el autoconocimiento y la autoestima. Estos cursos están diseñados para mejorar las habilidades, aumentar la eficiencia y afrontar mejor los desafíos y el estrés, tanto en la vida personal como profesional.

**Skillshare** es una plataforma dirigida a personas creativas: diseñadores gráficos, fotógrafos, creadores de videos y diseñadores.

¿Para quién es?

Freelancers, diseñadores gráficos, artistas y fotógrafos.

- Personas que quieran aprender diseño, edición de vídeo y dibujo.
- Los cursos se imparten principalmente en inglés. Todos son grabados y están disponibles mediante suscripción.

Desventajas:

Sin certificados.

- No ofrece cursos académicos ni técnicos.
- Cada una de las plataformas enumeradas tiene sus propias ventajas únicas que pueden adaptarse a diferentes necesidades educativas.





## Resumen de las plataformas de aprendizaje electrónico

Plataforma	Tipo de cursos	Precio	Certificados	Ventajas
<b>Coursera</b>	Cursos académicos	Gratuito y de pago	Sí	Universidades de prestigio, certificados
<b>Udemy</b>	Cursos prácticos	Pagado	No	Enorme base de datos de cursos, precio bajo
<b>edX</b>	Cursos universitarios	Gratuito y de pago	Sí	Cursos de Harvard y MIT, acceso gratuito
<b>Compartir habilidades</b>	Cursos creativos	Suscripción	No	Ideal para creadores y artistas.





## MODELOS DE CURSOS EN PLATAFORMAS DE E-LEARNING

**Cursos MOOC (Massive Open Online Course): cursos gratuitos o de bajo** coste disponibles para una amplia gama de usuarios

Los Cursos Online Masivos y Abiertos (MOOC) son un tipo de recursos educativos abiertos. El contenido y los materiales son proporcionados por universidades líderes, que ofrecen cursos en plataformas especializadas o crean sus propias soluciones. El Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) es pionero en este tipo de enseñanza, lanzando la plataforma MIT Open Course Ware en 2001. Actualmente, universidades como la Universidad de Cambridge, la Universidad de Harvard, la Universidad de Stanford y la Universidad Técnica de Delft ofrecen todos sus cursos a través de sitios web especializados, y los participantes reciben certificados que acreditan las competencias adquiridas.

También existen universidades que ofrecen programas exclusivamente a distancia, con la posibilidad de obtener un título universitario completo. Entre ellas se encuentran, por ejemplo, la Open University del Reino Unido y la UNED de España.

Según el principio aceptado, los cursos MOOC deberían caracterizarse por:

**M** = masividad, lo que significa que deben ser accesibles y sin pérdida de calidad, independientemente del número de personas que participen en ellas.

**O** = apertura, es decir, deben ser accesibles a todos, preferiblemente de forma gratuita y sin mayores restricciones.

**O** = accesibilidad en línea, es decir, deben realizarse de forma remota, independientemente del tiempo y disponibilidad del autor del curso.

**C** = tener un formato de curso que utiliza videos, grabaciones de audio y juegos interactivos en igualdad de condiciones con el texto, y también permite el trabajo en grupo entre los participantes en un foro y la evaluación del material mediante exámenes o proyectos.

Cursos MOOC en inglés:

**Coursera** - la plataforma más popular para cursos MOOC, con contenidos proporcionados por la Universidad de Stanford, el Imperial College de Londres, Google e IBM, entre otros.

edX: un portal que ofrece la mayor selección de cursos en diversas áreas. EdX colabora con el MIT, la Universidad de Harvard y la Universidad de Cambridge, entre otros.





### **Cursos certificados en línea**

Se trata de cursos que, al finalizarlos, otorgan un certificado oficial que acredita la finalización del curso y los conocimientos adquiridos. Para muchas personas, la posibilidad de obtener un certificado es uno de los criterios clave que consideran al buscar un curso en línea.

Tipos de cursos certificados:

- Cursos en línea con certificación de organizador
- Cursos en línea con certificado de una institución certificadora oficial
- Cursos en línea con certificado del Ministerio de Educación Nacional (Polonia)
- Cursos en línea que finalizan con un examen que da derecho a obtener un certificado

También existen varios cursos en línea gratuitos disponibles en internet que permiten obtener un certificado. Sin embargo, cabe destacar que, a menudo, solo la participación en el curso es gratuita, y es posible obtener un certificado mediante el pago de una tarifa adicional. Cada vez más organizaciones e instituciones educativas ofrecen cursos en línea gratuitos con certificados, pero rara vez son cursos presenciales. Ejemplos de plataformas que ofrecen cursos certificados: UdeMy, Coursera, edX.

### **Cursos con mentoría – remunerados**

Estos cursos se caracterizan por su alta eficacia docente gracias a su enfoque individual (contacto individual con un instructor/mentor). Los cursos de mentoría online sincronizados ofrecen resultados comparables a los de la formación tradicional.





## ¿Cómo elegir un curso online valioso entre tantas ofertas?

Aunque es difícil definir con claridad el curso en línea ideal, el producto final debe cumplir una serie de requisitos que animen a los usuarios a participar en la formación, aprender eficazmente y recomendar el curso. Qué buscar al elegir un curso:

- **Define tu objetivo:** adquirir nuevas habilidades, ampliar tus conocimientos, transformar tu sector. Evalúa tu nivel actual de conocimientos para elegir un curso que se adapte a tus habilidades y necesidades.
- **Vea lo que cubre el curso:** analice el plan detallado del curso disponible en línea. Asegúrese de que los temas cubiertos cubran las áreas que desea explorar y que los objetivos del curso estén claramente definidos y sean medibles.
- **Elige el formato de aprendizaje adecuado:** decide si prefieres cursos presenciales con interacción del profesor, cursos en vídeo o autoaprendizaje. El apoyo de expertos y la posibilidad de hacer preguntas pueden aumentar significativamente la eficacia del aprendizaje.
- **Evalúa el nivel de los materiales y su presentación:** un buen curso debe incluir lecciones breves y concisas, diversos tipos de tareas (individuales, grupales, proyectos) e instrucciones claras y precisas. Es importante que el curso combine la teoría con la práctica y te permita poner a prueba tus conocimientos en cada etapa.
- **Lea las reseñas y comentarios de quienes han completado el curso.** Estas reseñas y experiencias ayudan a verificar su valor e identificar posibles deficiencias. Puede encontrarlas en foros, plataformas educativas o redes sociales.
- **Evalúa si el curso ofrece apoyo sustancial y flexibilidad horaria:** asegúrate de que te permita aprender a un ritmo y horario que te convenga. El acceso a mentores y profesores es una gran ventaja.
- **Comprueba si el curso finaliza con un certificado reconocido:** un certificado al finalizar el curso puede ser un documento importante que confirme tu competencia. Es importante verificar si el certificado está reconocido por las empresas o el sector y si requiere aprobar un examen.





## Cursos online gratuitos

Los cursos online gratuitos son una gran oportunidad para adquirir nuevas habilidades, cambiar de carrera o desarrollar tu trayectoria profesional actual. Estos son los campos más populares que se pueden estudiar online gratis: programación y tecnologías de la información, análisis de datos e inteligencia artificial, marketing digital, diseño gráfico y UX/UI, gestión de proyectos y habilidades interpersonales, e idiomas. Muchos materiales educativos online gratuitos incluyen un certificado de finalización. Sin embargo, este no siempre es automático ni gratuito. En algunos casos, la participación en el curso es gratuita, pero se paga una cuota adicional. Este es el caso, por ejemplo, de plataformas como Coursera, donde los cursos son gratuitos, pero el certificado requiere una cuota. Los cursos online gratuitos más populares suelen ser fiables y de alta calidad, siempre que provengan de una fuente fiable. **Las plataformas educativas más importantes, como Coursera, edX y FutureLearn, colaboran con universidades de renombre (por ejemplo, Harvard, MIT, Oxford) y empresas globales (Google, IBM, Microsoft) para ofrecer acceso gratuito a materiales educativos creados por expertos.** Este tipo de cursos no solo son fiables, sino que a menudo se ajustan a las necesidades actuales del mercado laboral.

## Cómo inscribirse en un curso en línea usando Coursera como ejemplo

Inscribirse en un curso de Coursera es un proceso sencillo que ofrece diferentes opciones según tus preferencias y objetivos. Aquí tienes una guía paso a paso.

### Seleccione su opción de inscripción:

- Certificado del curso: Inscríbete en un solo curso y recibe un certificado al finalizarlo.
- Especializaciones: Inscríbete en una serie de cursos relacionados dentro de una especialización para dominar un tema específico.
- Coursera Plus: regístrate en Coursera Plus para obtener acceso ilimitado a la mayoría de los cursos.
- Ayuda financiera o beca: Solicite ayuda financiera o una beca para cursos elegibles.
- Solo auditoría: audite los cursos para obtener acceso gratuito a los materiales del curso, excluyendo tareas calificadas y certificados.
- Curso completo, sin certificado: toma el curso completo de forma gratuita y decide comprar un certificado más adelante.





### **Inscribirse en un curso:**

- Visita la página de información del curso y haz clic en el botón "Inscribirse".
- Seleccione la opción de registro que se adapte a sus necesidades.
- Si aplica, seleccione la opción de pago o ayuda/beca durante el proceso de inscripción.

### **Iniciar el curso:**

- Una vez que te hayas inscrito, podrás comenzar el curso inmediatamente.
- Acceda a materiales de capacitación, conferencias, tareas y foros de discusión.
- Gestiona tu ritmo de aprendizaje y progreso dentro del contenido del curso.

### **Restablecer plazos de entrega de tareas:**

- Si necesita tomar un descanso, recuerde restablecer los plazos de sus tareas para que se ajusten a su agenda.

### **Acceso a contenidos de pago:**

- Una vez que haya completado un curso pago, el acceso al contenido pago ya no estará disponible.
- El contenido gratuito, incluidas transcripciones y vídeos, seguirá estando disponible.

Inscribirse en un curso de Coursera proporciona una experiencia de aprendizaje flexible e integral, que le permite adquirir nuevas habilidades y conocimientos en una variedad de campos.





## Aplicaciones de la vida real

Ayuda para padres/personas mayores:

- Al elegir un curso y luego inscribirse en él,
- descarga de materiales del curso,
- al completar las tareas,
- apertura de lecciones individuales,
- guardando progreso, etc.,
- creando una cuenta en la plataforma de aprendizaje.

## Notas sobre la adaptación cultural/local

- Los contenidos educativos y los métodos de enseñanza en las plataformas educativas deben adaptarse al país del usuario (localmente).
- Los cursos de economía o derecho deben adaptarse a la normativa del país en cuestión.
- Los certificados de cursos en línea deben ser reconocidos en el país del usuario.
- El alcance de conocimientos de los cursos deberá adaptarse a las competencias digitales de los usuarios.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

- **WebQuest (activando)**

Los alumnos, de forma individual o en grupo, realizan una tarea consistente en buscar en internet plataformas educativas específicas para luego buscar cursos online específicos relacionados con el desarrollo personal o profesional y analizar su contenido, accesibilidad, idioma y certificados.

Objetivo: desarrollar habilidades de pensamiento crítico, selección de información y trabajo en proyectos.

- **Método de proyecto (proyecto educativo)**

Los estudiantes desarrollan un miniproyecto:

Por ejemplo, "Una guía para compañeros: ¿Cómo encontrar un buen curso en línea?", que presentan a la clase.

Objetivo: desarrollar habilidades digitales, de trabajo en equipo y de presentación.





- **Método de aula invertida**

Los estudiantes se familiarizan con el material en casa (por ejemplo, un video de YouTube sobre plataformas educativas, un artículo sobre desarrollo profesional) y luego discuten lo que han aprendido y resuelven tareas prácticas en clase.

Objetivo: promover la independencia y el análisis crítico de los contenidos.

- **Lluvia de ideas + mapa mental**

Al comienzo de la lección, los estudiantes enumeran las habilidades que consideran que vale la pena desarrollar y las plataformas educativas que conocen. Crean un mapa mental compartido.

Objetivo: activar conocimientos previos e integrar al grupo.

- **Discusión didáctica (por ejemplo, pros y contras)**

Tema: "¿Pueden los cursos en línea reemplazar la educación escolar?" o "¿Vale la pena pagar por un curso en línea?" Objetivo: desarrollar habilidades de argumentación y expresión oral.

- **Estudio de caso**

Los estudiantes trabajan con un escenario preparado: una persona que se enfrenta a una decisión vital o profesional; por ejemplo, si desea obtener nuevas cualificaciones, cambiar de trayectoria profesional o mejorar sus habilidades. Su tarea consiste en asumir el rol de asesores educativos y ayudar a elegir el curso en línea adecuado a sus necesidades y capacidades.

Objetivo: aplicar los conocimientos en la práctica, pensamiento basado en problemas.

## Actividades en el aula

- **Trabajo en grupo:**

Cada grupo selecciona una plataforma educativa y la presenta a la clase (pros, contras, cursos disponibles, precios, idioma).

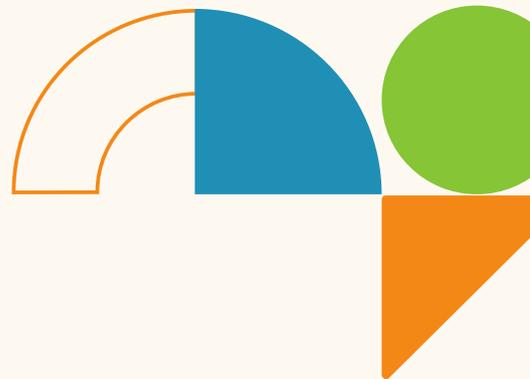
- **Enseñanza entre pares:**

Los estudiantes que tienen experiencia con una plataforma específica (por ejemplo, han completado un curso en Coursera) preparan una presentación breve o un minitaller para los demás estudiantes.

- **Simulación de "inscripción al curso":**

Los estudiantes representan escenas: cómo encontrar un curso, cómo inscribirse, qué preparar.





## Herramientas creadas por estudiantes

- **Lista de verificación: "¿Cómo elegir un buen curso en línea?"**

Los estudiantes crean sus propias listas de verificación para evaluar la calidad de un curso en línea. Criterios de ejemplo:

- ¿El curso tiene buenas críticas?
- ¿Ofrece un certificado?
- ¿El instructor tiene experiencia?
- ¿El curso se ajusta a mis objetivos profesionales?
- ¿El acceso a los materiales tiene un límite de tiempo?

Las listas se pueden crear individualmente o en grupo, en formato digital o impreso. Ideales para casos prácticos.

- **Póster informativo: «Las 5 mejores plataformas educativas»**

Los estudiantes diseñan carteles (en papel o en Canva) presentando:

- plataformas recomendadas,
- sus puntos fuertes (por ejemplo, certificados gratuitos, disponibilidad de idiomas),
- Ejemplos de cursos interesantes.

Los carteles se pueden presentar en clase o compartir digitalmente.

## Ideas de evaluación

- **Presentación experta de una plataforma o curso seleccionado**

Los estudiantes preparan y presentan a la clase una presentación en la que: o discuten una plataforma o curso educativo específico, o muestran cómo registrarse,

Explique por qué vale la pena usarlo.

La evaluación cubre: calidad de la información, presentación, preparación para responder preguntas de los compañeros (disposición para enseñar a otros).

- **Plan de lección para compañeros**

Los estudiantes preparan un guion para una clase o taller breve sobre cursos en línea, dirigido a otros estudiantes (por ejemplo, clases más jóvenes). Debe incluir:

- El objetivo de la lección,
- métodos de trabajo,
- materiales de apoyo.





Evaluación: pertinencia con el tema, claridad de la comunicación, disposición a asumir el rol de “maestro”.

- **Portafolio de estudiantes: "Mi camino hacia la selección de cursos"**

Los estudiantes documentan todo el proceso:

- elección de plataforma,
- análisis de ofertas,
- decisión sobre el curso,
- Reflexión: “¿Por qué este curso?”, “¿Qué espero?”





# Sesión 2: Educación financiera digital: aplicaciones de presupuesto, banca móvil, gestión digital de las finanzas personales y domésticas

## A. Contenido teórico (para docentes)

La educación financiera juega un papel importante en la vida de todos, sin importar la edad o el estatus social. Las decisiones financieras tienen un gran impacto en nuestro futuro, por lo que las habilidades de administración del dinero se han vuelto esenciales. Nos dan control sobre nuestros fondos acumulados, nos facilitan llevar una vida estable y nos esforzamos por alcanzar nuestras metas.

Cuanto mayor sea el nivel de alfabetización financiera, mayor será el compromiso con la planificación y la inversión a largo plazo.

**La alfabetización financiera consiste en comprender diversas habilidades financieras, como la gestión de las finanzas personales, la elaboración de presupuestos y la inversión, y su aplicación efectiva.** Este conocimiento es importante para todos los grupos sociales y de edad. A través de la educación financiera, podemos comprender cómo funcionan los préstamos, las inversiones y diversos productos financieros. Uno de los elementos más importantes de la educación financiera es la elaboración de presupuestos. Implica el control de ingresos y gastos, lo que permite una gestión más eficaz de las finanzas del hogar.

### Conceptos clave

#### GESTIÓN FINANCIERA PERSONAL Y DEL HOGAR

##### Finanzas personales

El concepto de finanzas personales nos aplica a todos. Gestionar las finanzas personales no se trata solo de administrar el dinero, sino también de planificar el futuro y protegerse adecuadamente ante diversas situaciones de la vida. Este proceso incluye no solo la creación de un presupuesto familiar, sino también la gestión eficaz de gastos, el ahorro, la inversión y la gestión de deudas. La gestión de las finanzas personales requiere un enfoque sistemático que incluye la elaboración de presupuestos, el control de gastos y el establecimiento de prioridades financieras. Es importante revisar regularmente los ingresos y gastos y tomar decisiones informadas sobre deudas, ahorros e inversiones.





La gestión de las finanzas personales, aunque pueda parecer difícil e incluso abrumadora, es en realidad una tarea que todos deberían poder manejar, en mayor o menor medida. **Quienes tengan formación en este campo sin duda la encontrarán un poco más fácil, pero esto no significa que sean más eficaces.** El conocimiento de las finanzas permite una mejor comprensión de los instrumentos financieros individuales (depósitos, cuentas de ahorro, tarjetas de pago, préstamos y acciones), lo cual es crucial para una gestión eficaz de las finanzas personales, las normas que rigen los mercados financieros y los riesgos asociados a cada decisión financiera.

### Finanzas del hogar

Un hogar está formado por personas que gestionan sus propias finanzas, conocidas como finanzas personales. **Al combinar las finanzas de todos los miembros del hogar, se crea un presupuesto familiar conjunto.** Planificar un presupuesto familiar puede parecer una tarea abrumadora, especialmente ante el aumento del coste de la vida y los gastos impredecibles. Sin embargo, una gestión financiera adecuada es clave para lograr estabilidad y prosperidad. La planificación del presupuesto familiar es la base de una gestión financiera personal eficaz. Para empezar, es necesario recopilar información precisa sobre los ingresos y gastos. **Es fundamental elaborar una lista detallada de todos los gastos fijos y variables.** Los gastos fijos incluyen gastos como el alquiler, los servicios públicos, las cuotas de préstamos y las primas de seguros. Los gastos variables incluyen la comida, el ocio, la ropa y los viajes. El siguiente paso es analizar los datos recopilados y determinar cuánto dinero se desea asignar a cada categoría de gasto. **Es importante ser realista y tener en cuenta cualquier superávit o déficit del presupuesto. También conviene incluir el ahorro planificado, que sentará las bases para construir un futuro financiero estable.** La gestión eficaz del presupuesto familiar se basa en algunos principios clave. Ante todo, siempre debes tener una visión general actualizada de tus finanzas. Monitorear regularmente tus ingresos y gastos te permite tomar decisiones financieras informadas. Esto se puede lograr llevando cuentas detalladas, usando aplicaciones de gestión de presupuesto o llevando una tarjeta de gastos tradicional. Otro principio importante es desarrollar hábitos de ahorro saludables. Tanto el ahorro regular como la creación de un fondo de emergencia pueden ser extremadamente útiles en situaciones financieras difíciles. Vale la pena establecer metas de ahorro, como comprar equipo nuevo, viajar o jubilarse. Apartar regularmente una cierta cantidad de dinero permitirá que este crezca gradualmente y te brindará seguridad para el futuro.





## ALFABETIZACIÓN FINANCIERA DIGITAL (AFD)

La alfabetización financiera digital (DFL) es una combinación de habilidades financieras y digitales que permite el uso seguro e informado de los servicios financieros a través de herramientas digitales (en línea).

Al igual que las habilidades digitales y financieras, la alfabetización financiera digital es un concepto multidimensional.

Según el Banco Mundial los componentes del DFL son:

- **Conocimiento financiero:** incluye conocimientos sobre crédito, ahorros, inversiones, tasas de interés, presupuesto familiar; también incluye evaluación de riesgos financieros y conciencia de costos.
- **Habilidades digitales:** incluyen conocimiento de aplicaciones móviles, plataformas bancarias, billeteras electrónicas, por ejemplo, iniciar sesión en banca en línea, transferencias móviles y pagos sin contacto, utilizando Google Pay, Apple Pay, Revolut,
- **Conciencia de seguridad digital:** incluye el conocimiento de las amenazas (phishing, malware, fraude) y la capacidad de evitarlas,
- **Toma de decisiones y pensamiento crítico:** incluye el proceso de recopilar y evaluar información antes de tomar una decisión, implica examinar toda la evidencia disponible y considerar todos los resultados potenciales antes de decidir un curso de acción, por ejemplo, comparar ofertas de préstamos y cuentas bancarias, analizar la relación coste-eficacia de una compra en cuotas.
- **Confianza e inclusión digital (confianza en la tecnología):** sentirse cómodo y seguro al utilizar herramientas y tecnologías digitales, por ejemplo, al utilizar banca electrónica, tecnología financiera o aplicaciones.

## APLICACIONES DE PLANIFICACIÓN DE PRESUPUESTO

Independientemente de cómo planifiques tu presupuesto, ya sea en papel, digitalmente en Excel o con una aplicación financiera específica, obtendrás un mayor control sobre tus gastos y una oportunidad real de ahorrar dinero. Las tiendas de aplicaciones ofrecen una amplia variedad de programas para registrar y analizar gastos y crear un presupuesto familiar. Esperamos que proporcionen una gestión integral de nuestras finanzas domésticas. Es deseable que, al iniciar la aplicación, muestre el saldo de nuestras cuentas, los gastos incurridos hasta la fecha y el estado de ejecución del presupuesto. También es valioso poder editar y crear categorías de gastos según tus necesidades, así como añadir varias cuentas bancarias. Al registrar gastos, a menudo ocurre que las compras grandes incluyen gastos de diferentes categorías, como alimentos y productos de limpieza, en un solo recibo. La posibilidad de dividir un gasto en varios más pequeños y asignar los importes adecuados a las categorías correspondientes es una función adicional interesante que hace que valga la pena considerar este programa.





Independientemente de cómo planifiques tu presupuesto, ya sea en papel, digitalmente en Excel o con una aplicación financiera específica, obtendrás un mayor control sobre tus gastos y una oportunidad real de ahorrar dinero. Las tiendas de aplicaciones ofrecen una amplia variedad de programas para registrar y analizar gastos y crear un presupuesto familiar. Esperamos que proporcionen una gestión integral de nuestras finanzas domésticas. Es deseable que, al iniciar la aplicación, muestre el saldo de nuestras cuentas, los gastos incurridos hasta la fecha y el estado de ejecución del presupuesto. También es valioso poder editar y crear categorías de gastos según tus necesidades, así como añadir varias cuentas bancarias. Al registrar gastos, a menudo ocurre que las compras grandes incluyen gastos de diferentes categorías, como alimentos y productos de limpieza, en un solo recibo. La posibilidad de dividir un gasto en varios más pequeños y asignar los importes adecuados a las categorías correspondientes es una función adicional interesante que hace que valga la pena considerar este programa.

### **Aplicaciones para el presupuesto doméstico en Polonia**

A continuación, se muestran las aplicaciones más descargadas (al menos 5 millones de descargas) y mejor valoradas (al menos 4,4) por los usuarios. La revisión tuvo en cuenta:

- **La claridad e intuitividad de la aplicación,**
- **visualización de saldos de cuentas y transacciones recientes, incluidas transferencias entre cuentas,**
- **Opciones de creación y presentación de presupuestos,**
- **la capacidad de crear y editar categorías de gastos,**
- **la capacidad de agregar cualquier número de cuentas bancarias,**
- **funciones adicionales, por ejemplo, dividir un solo gasto en diferentes categorías, enviar informes por correo electrónico, transacciones recurrentes y planificadas, etc.**





## Presupuesto rápido - Gastos



Fuente: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

**Esta es una solución interesante para quienes no tienen muchas cuentas bancarias, pero desean controlar sus gastos.** La pantalla principal es clara y muestra toda la información relevante. Antes de empezar a registrar transacciones, puede probar la aplicación con datos de ejemplo para ver cómo funciona añadir ingresos y gastos, resumir transacciones, crear un presupuesto, etc. El presupuesto es visible inmediatamente después de iniciar sesión y se puede añadir y modificar fácilmente. Otra función útil son las transacciones recurrentes, que evitan tener que introducir el mismo gasto cada mes.

La desventaja de Quick Budget son las limitaciones de la versión gratuita. En esta versión, solo se pueden añadir tres cuentas bancarias (la cuenta de Wallet se crea automáticamente) y no se puede acceder a las previsiones financieras. La lista de transferencias también está bien oculta: hay que ir al resumen de la cuenta y hacer clic en una para ver las transacciones.





## Finanzas – Gastos y presupuesto – app gratuita



Fuente: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

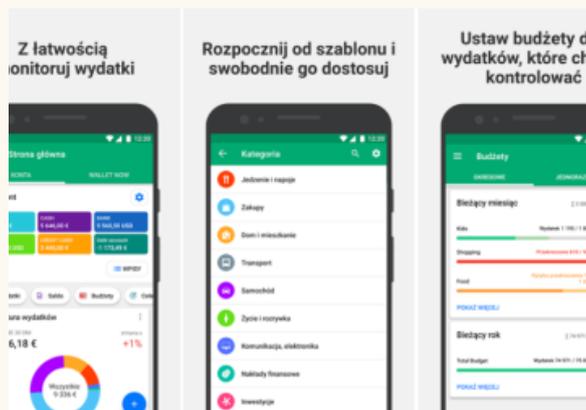
Esta aplicación es sencilla e intuitiva. La vista predeterminada, tras iniciar sesión, muestra los gastos semanales desglosados por categorías (puede cambiarla en la configuración). La lista completa de transacciones está disponible haciendo clic en el icono de la esquina superior derecha. En la parte superior, puede ver los fondos disponibles de todas sus cuentas, que puede añadir hasta una docena, y registrar las transacciones es muy sencillo. Una función muy útil es la de Pagos Regulares, que envía recordatorios sobre transacciones recurrentes mediante notificaciones push desde la aplicación.

Una desventaja para nosotros es que las transferencias entre cuentas no están disponibles en el resumen de gastos. Esto puede ser problemático para quienes desean realizar un seguimiento del flujo entre sus cuentas y tener todo en un solo lugar. Lamentablemente, la aplicación no incluye una herramienta típica para crear presupuestos. Solo después de ir al menú Categorías se pueden agregar gastos mensuales estimados para cada grupo, pero no se pueden editar ni cambiar de un mes a otro.





## Monedero - Ingresos y gastos - App de pago



Fuente: <https://www.easybudget.pl/9-aplikacji-do-spisywania-wydatkow>

Wallet es una solución intuitiva para quienes desean tener toda su información financiera en un solo lugar y adaptarla a sus necesidades. La app está disponible para smartphones y navegadores web, y los datos se pueden sincronizar con la cuenta bancaria o importar desde un archivo. La pantalla principal es clara, con toda la información relevante en un solo lugar. Es importante destacar que todo se puede personalizar seleccionando casillas con los datos que te interesan. Añadir transacciones y presupuestos es muy sencillo: ¡incluso puedes dividir una misma transacción en diferentes categorías! También recibe notificaciones cuando superas tu límite de gasto. La app ofrece un periodo de prueba de 14 días para que puedas probarla. Wallet tiene algunas deficiencias. Añadir transacciones podría ser más intuitivo. No todos se darán cuenta de que la fecha y el método de pago están ocultos bajo un botón lateral, y la selección de cuentas y categorías no es muy clara. Este último problema también supone una limitación importante, ya que Wallet tiene una lista fija de categorías y subcategorías de transacciones. Si bien se pueden editar, no es posible añadir nuevas. En el caso de un presupuesto mensual, resulta inconveniente que se aplique también a los meses pasados, en lugar de sólo a los siguientes, lo que no es transparente y puede causar confusión innecesaria en el análisis de los gastos.





## Aplicación de presupuesto rápido: gastos, paso a paso

- Descarga la aplicación: puedes descargarla desde Google Play (Android) o la App Store (iOS). No es necesario registrarse, ya que funciona sin conexión.
- Hay dos versiones disponibles: una versión básica gratuita y una versión premium de pago, aunque la versión básica es suficiente para presupuestar.
- Crear un presupuesto: determina cuánto dinero tienes disponible en un mes determinado en tu cuenta, billetera, tarjeta, etc. La aplicación te lo solicitará.
- Ingresar ingresos y gastos: utilice el botón "+" para ingresar elementos como compras, salario, facturas, etc. y asignarlos a ingresos o gastos.
- Control de gastos: la aplicación utiliza gráficos claros para mostrar adónde va tu dinero, cuánto has gastado y cuánto te queda. También puedes establecer límites, por ejemplo, £100 para combustible, y la aplicación te avisará cuando te acerques al límite.
- Análisis de gastos: mejor control de tus finanzas: después de unos meses, podrás ver dónde puedes ahorrar dinero.
- En la versión premium, también puedes establecer una contraseña y planificar tus gastos utilizando la función de calendario.





## **Apps de presupuesto doméstico en España: Monefy, Fintonic, Monefy, Revolut, Wallet de BudgetBakers**

**Monefy es una app sencilla e intuitiva para el seguimiento de gastos que te permite controlar fácilmente tus finanzas. La pantalla principal muestra la información más importante: un gráfico circular que muestra el porcentaje de cada categoría de gasto, los ingresos y gastos totales.** En la parte inferior de la pantalla, también puedes ver tu saldo, es decir, la cantidad que te queda para final de mes. Esto te facilita evaluar si aún puedes darte un capricho durante un periodo determinado o si deberías esperar hasta el mes siguiente con algunos gastos. La vista mensual se puede cambiar a una vista anual, que ofrece un buen resumen de los últimos meses. También hay una opción de vista semanal, útil para quienes prefieren dividir su presupuesto en semanas. En este caso, la cantidad de fondos disponibles es  $\frac{1}{4}$  del presupuesto mensual. Las categorías se presentan en formato gráfico, lo que puede no ser del agrado de todos, sobre todo porque no se pueden editar en la versión gratuita. Sin embargo, al hacer clic en los detalles, puedes ver una descripción de cada categoría. La app tiene una interfaz minimalista y te permite añadir entradas rápidamente. Además, permite la sincronización de datos entre dispositivos, para que puedas gestionar tus finanzas de forma individual o junto a otra persona.

Características clave que hacen que el seguimiento de sus gastos sea eficiente:  
Interfaz de usuario intuitiva y fácil de usar.

- **Adición instantánea de nuevas entradas.**
- **Widgets prácticos que se pueden utilizar en la pantalla de bloqueo.**
- **Soporte para múltiples monedas.**
- **Desglose sus gastos en un cuadro bonito e informativo u obtenga información detallada de una lista de entradas.**
- **Administrar categorías para cambiar la configuración predeterminada.**
- **Sincronice de forma segura sus datos utilizando su propia cuenta de Google Drive o Dropbox.**
- **Copia de seguridad y exportación de sus datos con un solo clic.**
- **Utilice el modo de presupuesto.**
- **Proteger con un código de acceso.**
- **Soporte para múltiples cuentas.**
- **Calculadora incorporada.**





### **Aplicaciones de presupuesto doméstico en Rumanía: Spendeo, Savelit, Ryke**

**Spendeo:** te permite gestionar el presupuesto de tu hogar y crear monederos compartidos con tu familia o compañeros de piso. Spendeo actúa como un asesor personal que te ofrece consejos útiles sobre gastos e ingresos. Esto te ayuda a tomar mejores decisiones y a ahorrar dinero eficazmente.

Las ventajas de la aplicación incluyen:  
creando billeteras compartidas,

- categorización de gastos,
- sincronización con cuentas bancarias,
- planificación presupuestaria,
- alertas financieras.

### **Aplicaciones de presupuesto doméstico en Grecia: Buxfer, Wallet by BudgetBakers, Money Manager, Expense Tracker / Fast Budget / CashCounter**

**Buxfer-** el mejor software de gestión de finanzas personales en Grecia:  
Software galardonado de gestión de finanzas personales y seguimiento de gastos en línea.

- Sincronización automática con todos los principales bancos de Grecia.
- Todas las cuentas en un solo lugar.
- Realice un seguimiento de sus gastos e ingresos.
- Establecer presupuestos.
- Realice un seguimiento de sus inversiones y planifique su jubilación.
- Flexibilidad y control integrados para usuarios avanzados con reglas, múltiples monedas y más.





## APLICACIONES BANCARIAS

Estas aplicaciones incorporan funciones adicionales llamadas "Asistente Financiero", "Gestor Financiero", etc. Principalmente, permiten analizar los gastos en un banco específico, pero si dicha institución permite la banca abierta, el extracto también incluirá las transacciones en otros bancos. La ventaja de esta función es que está automatizada y no es necesario introducir las transacciones manualmente, como ocurre con las aplicaciones externas. Además, el uso de la aplicación del banco es gratuito, a diferencia de los programas independientes. A diferencia de las aplicaciones independientes, las aplicaciones bancarias no disponen de un módulo de presupuesto. Esto significa que no podemos establecer límites de gasto ni recibir notificaciones cuando se superan. La categorización de las transacciones se realiza automáticamente, por lo que a veces el sistema bancario no asigna un gasto a la categoría correcta, lo que debe corregirse manualmente. Cabe destacar que la función de análisis financiero no está ampliamente disponible y aún existen aplicaciones que no la incluyen.

## BANCA MÓVIL

Hoy en día, gracias a los avances tecnológicos, las actividades relacionadas con el funcionamiento de una cuenta bancaria, que hace unas décadas requerían una visita personal a una sucursal, ahora pueden realizarse a distancia. Realizar transferencias, comprar en tiendas en línea o consultar el saldo de su cuenta es posible desde casa o desde cualquier lugar del mundo con acceso a internet gracias a la banca móvil.

La banca móvil es un tipo de banca en línea. Permite utilizar servicios bancarios mediante una aplicación instalada en el dispositivo móvil. Las aplicaciones bancarias suelen instalarse en smartphones, pero también pueden instalarse en cualquier otro dispositivo móvil con acceso a internet, como una tableta.

La banca móvil te permite gestionar tu cuenta bancaria y tus fondos desde tu dispositivo móvil. Con ella, puedes:

Consulta el saldo de tu cuenta,  
realizar un seguimiento de su historial de transacciones,  
realizar transferencias,  
recarga tu cuenta de teléfono móvil,  
Consulta la oferta del banco,  
autenticar transacciones realizadas a través de la banca en línea,

- solicitar un nuevo producto bancario, como un préstamo, una cuenta de ahorros, un depósito, etc.
- gestionar sus pasivos,





- Contacte a un empleado del banco,
- cambio de divisas,
- comprar un seguro,
- Establezca metas de ahorro y comience a ahorrar para alcanzarlas.

Cabe mencionar que cada banco tiene su propia aplicación móvil. Por lo tanto, cada tipo varía en su uso y la gama de opciones que ofrece. La banca móvil se considera una de las soluciones bancarias más seguras. Sin embargo, es importante recordar instalar únicamente las aplicaciones oficiales de su banco y utilizar fuentes de confianza, como Google Play o la App Store.

### **¿Cómo mantener tu dinero seguro?**

¡No haga clic en enlaces sospechosos enviados en mensajes privados en mensajeros instantáneos populares!

¡No utilice sitios web no autorizados en dispositivos que tengan acceso a la banca en línea!

¡No instales software sospechoso! Es mejor no descargar software que no provenga de proveedores confiables.

¡Establezca contraseñas seguras!

Utilice la autenticación de dos pasos para las transacciones de pago: códigos SMS o aprobación de la aplicación.

Verifique siempre los enlaces proporcionados en correos electrónicos y mensajes de texto, incluso si los mensajes son exactamente iguales a los que recibe de su banco u otros proveedores y operadores.

¡No inicie sesión en la banca en línea a través de redes Wi-Fi públicas!

¡Mantenga su teléfono seguro con software antivirus!

¡Reaccione siempre rápidamente si descubre transacciones sospechosas o pierde su teléfono o tarjeta de pago!





## ¿Cómo empezar a utilizar la banca móvil?

- Comprueba que tienes suficiente memoria en el dispositivo donde planeas instalar la aplicación. No será posible instalarla si la memoria de tu teléfono o tableta está llena.
- Descarga e instala la app de banca móvil de tu banco en tu dispositivo. Elige la app oficial recomendada por tu banco. Descárgala de un proveedor confiable, como Google Play o la App Store.
- Regístrate. El proceso de registro es muy sencillo. Para ello, la app te pedirá que introduzcas tu ID y contraseña. También tendrás que verificar tu identidad. No te preocupes, la app te guiará paso a paso durante todo el proceso de registro.
- ¡Prueba las capacidades de tu nueva app! Te aseguramos que las apps bancarias cuentan con todas las funciones esenciales que necesitas para una banca eficiente y segura. Merece la pena explorarlas y familiarizarte con ellas.

## Ejemplos de banca móvil

- ING Bank: ofrece una aplicación para gestión de cuentas, seguimiento de gastos, planificación de presupuestos y herramientas de ahorro.
- Alior Bank: Le permite administrar su cuenta, realizar un seguimiento de sus gastos, planificar su presupuesto y utilizar funciones de ahorro.
- Banco Milenio: Ofrece una app con herramientas para monitorear finanzas, analizar gastos, crear un presupuesto y planificar el ahorro.
- Santander Bank Polska: ofrece un asistente financiero en la aplicación móvil de Santander.
- Revolut: ofrece una cuenta móvil multdivisa con transferencias internacionales baratas, tarjetas físicas y virtuales, BLIK en Polonia, pagos Apple/Google Pay, presupuestos, ahorros y oportunidades de inversión.





## ¿Cómo descargar e instalar la aplicación móvil de Revolut?

Revolut Bank es un banco establecido y autorizado en la República de Lituania. Una cuenta Revolut es una cuenta de pago, y el dinero almacenado en ella se mantiene como depósito. Este tipo de cuenta, comúnmente conocida como "cuenta corriente", es un tipo de cuenta bancaria donde se puede depositar y retirar dinero, así como realizar pagos.

Para configurar Revolut en tu teléfono, necesitas:

- Descargue la aplicación en su dispositivo (desde Google Play o App Store) haciendo clic en "Instalar",
- Una vez instalada la aplicación, ejecútela: su ícono debería aparecer automáticamente en la pantalla de inicio de su teléfono.
- luego ingresa tu número de teléfono y presiona "Continuar", ingresa el número de verificación (que será enviado por SMS al número de teléfono que proporcionaste),
- crear un código de acceso de cuatro dígitos para la aplicación; también puede configurar el inicio de sesión con huella digital,
- Sube una foto de tu DNI o carnet de conducir tomada directamente en la aplicación,
- permitir que Revolut tome fotos y grabe videos,
- tómate una selfie (se comparará con la foto del documento que subiste anteriormente),
- Recargue su cuenta (mediante transferencia bancaria, Google Play o agregando una tarjeta de débito o crédito): el depósito mínimo en Polonia es de £20.

Tras completar el proceso de registro, puede solicitar una tarjeta de pago: virtual (para pagos en línea) o física. La tarjeta virtual se almacena en la aplicación y, al igual que la tarjeta virtual, permite pagos sin contacto y retiros de efectivo en cajeros automáticos. El proceso de registro/creación de cuenta se realiza únicamente a través de la aplicación móvil.

### **Pantalla de inicio de la aplicación Revolut Bank**

La pantalla de inicio de la app es clara y fácil de leer. Muestra un resumen de tus fondos y las opciones "Añadir dinero" y "Enviar". También puedes ver parte de tu historial de transacciones. En la parte inferior de la pantalla hay iconos gráficos. Al hacer clic en ellos, accedes a otras secciones del perfil de usuario, donde puedes realizar acciones específicas. Uno de estos iconos es, por ejemplo, el de Productos de Activos (Cajas Fuertes, Criptomonedas). Navegar por la interfaz de la app no es difícil.





### **¿Cómo inicio sesión en la aplicación Revolut?**

Puedes iniciar sesión en la app con el código PIN que configuraste durante el registro o con tu huella dactilar. También puedes usar la autenticación de dos factores. Si no configuraste el inicio de sesión con huella dactilar durante el registro, puedes hacerlo en cualquier momento en la sección "Configuración".

También puedes iniciar sesión en tu cuenta Revolut desde un navegador web, ingresando la dirección [app.revolut.com](https://app.revolut.com). Luego, simplemente introduce tu número de teléfono registrado y el código que recibiste por correo electrónico o mensaje de texto. Al igual que en la app, deberás ingresar tu código PIN.

### **¿Qué ofrece la aplicación Revolut?**

La aplicación Revolut te permite:

- crear una cuenta virtual,
- realizar transferencias nacionales e internacionales,
- cambio de divisas,
- pedir una tarjeta de pago física,
- Realice un seguimiento de sus gastos,
- utilizando un convertidor de divisas,
- ahorro automático (redondeo de pequeñas cantidades a sumas completas),
- Retiros gratuitos en cajeros automáticos con límite mensual,
- sacar un préstamo,
- comprar un seguro,
- la capacidad de comerciar con criptomonedas: Bitcoin, Ethereum y Litecoin.
- La aplicación también te permite abrir una billetera de inversión. Puedes usarla para comprar oro y plata.

### **Transacciones en Revolut**

La transacción básica en Revolut es recargar tu cuenta. Desde la app, también puedes enviar transferencias, realizar pagos sin contacto y retirar dinero de cajeros automáticos. Revolut te permite cambiar divisas de forma rápida y sencilla. También puedes pagar productos y servicios con PayPalet, que te permite fraccionar el pago en tres plazos. De esta forma, puedes comprar en tiendas físicas y online con tu tarjeta Revolut o Pay Later. Revolut cobra una comisión del 2,99 % por compra, que se incluirá en tus reembolsos.





Revolut cuenta con todas las funciones prácticas de una app financiera: transferencias nacionales e internacionales, cambio de divisas, creación de una cuenta virtual con tarjeta física, etc. ¿Qué la hace destacar? Ofrece herramientas inteligentes para la gestión presupuestaria y el análisis de gastos. Permite establecer límites para mantener el presupuesto. Cuando se acerca al límite, recibe una notificación. Otra opción interesante es el servicio "Caja Fuerte". Su objetivo es ayudar a los usuarios a alcanzar sus objetivos financieros más rápido. Permite cobrar automáticamente el cambio de los pagos redondeados. Se pueden acumular fondos en diferentes divisas.

## Aplicaciones de la vida real

- Mostrando a los padres cómo usar la banca móvil y cómo descargar e instalar la aplicación móvil
- Participar en la creación de un presupuesto familiar
- Ayudar con la instalación de aplicaciones, por ejemplo, Quick Budget

## Adaptación cultural/local

- Las aplicaciones deben adaptarse principalmente al nivel de alfabetización digital del usuario.
- El acceso a la banca móvil puede variar de un país a otro.
- Algunas aplicaciones solo crean presupuestos en la moneda local.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

- **Proyecto educativo «Mi presupuesto digital» (activo)**

Los estudiantes diseñan un presupuesto mensual personal o familiar con una aplicación de planificación financiera de su elección. Deben identificar ingresos, gastos, metas de ahorro y equilibrar el presupuesto.





- **Estudio de caso**

Los estudiantes analizan la situación de una persona con problemas financieros que necesita encontrar una solución mediante aplicaciones digitales. Le ayudan a elaborar un plan, elegir las herramientas adecuadas y establecer prioridades.

- **Lluvia de ideas + mapa mental**

Tema: “¿Qué gastos son necesarios y cuáles se pueden reducir?” o “¿Para qué vale la pena ahorrar?”

Creación colectiva de un mapa de necesidades y objetivos financieros.

- **Aula invertida**

Los estudiantes ven una película o un tutorial sobre banca móvil o planificación de presupuestos en casa y luego ponen en práctica sus conocimientos en clase (por ejemplo, simulando el uso de una aplicación).

## Actividades en el aula

- **Trabajo en grupo:**

Los grupos analizan diferentes aplicaciones de presupuesto y seleccionan la mejor en términos de funcionalidad, seguridad y facilidad de uso.

- **Enseñanza entre pares:**

Los estudiantes que utilizan aplicaciones de banca móvil o de presupuesto las presentan a sus compañeros de clase como "expertos".

- **Simulación de la situación financiera:**

Los estudiantes representan escenarios: por ejemplo, alguien pierde parte de sus ingresos y tiene que ajustar su presupuesto con la ayuda de una aplicación.





## Herramientas creadas por estudiantes

- **Lista de verificación: "Antes de empezar a usar una aplicación financiera..."**

Los estudiantes crean sus propias listas de verificación para usar las aplicaciones de gestión financiera de forma segura y consciente. Ejemplos:

- ¿La aplicación es confiable y tiene buenas críticas?
- ¿Tiene funciones de seguridad (PIN, huella dactilar)?
- ¿Tiene una función de sincronización con tu cuenta bancaria?
- ¿Muestra estadísticas y objetivos de ahorro?
- ¿Los datos se almacenan de forma segura?

Formato: lista en papel o formulario digital (Google Forms / Canva).

- **Póster o infografía educativa: «Finanzas bajo control»**

Los estudiantes preparan carteles o infografías con las reglas más importantes para la administración del dinero usando la aplicación. Ejemplos de temas:

Los 5 errores financieros más comunes de los jóvenes. Aplicaciones recomendadas para planificar el presupuesto. Banca móvil paso a paso.

Se puede realizar en programas como Canva, PowerPoint o a mano.

## Ideas de evaluación

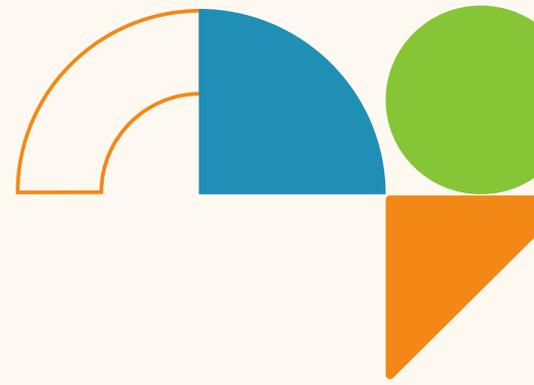
- **Presentación de una aplicación financiera**

Los estudiantes presentan una aplicación de gestión financiera seleccionada, mostrando sus características, ventajas, desventajas y cómo usarla.

La evaluación incluye:

- la relevancia de la elección de la aplicación,
- comprensión de las características,
- Capacidad de explicar cómo funciona la aplicación a sus compañeros (disposición a enseñar a otros),
- forma de presentación (diapositivas, estética, lenguaje).





- **Simulación de asesoramiento financiero / juego de roles**

Los estudiantes desempeñan el papel de asesores financieros y ayudan a un "cliente" (por ejemplo, un compañero de clase) a planificar un presupuesto utilizando la aplicación.

La evaluación incluye:

- aplicación práctica del conocimiento,
- habilidades de comunicación,
- capacidad de explicar cuestiones complejas de forma sencilla,
- creatividad en el abordaje del problema.



# Sesión 3: Herramientas digitales para la gestión del tiempo: uso de calendarios, recordatorios y aplicaciones de productividad para organizar tareas y responsabilidades de manera eficaz.

## A. Contenido teórico (para docentes)

La **gestión del tiempo** es la **capacidad de planificar, organizar y utilizar eficazmente el tiempo disponible para alcanzar objetivos y tareas específicas**. Incluye un enfoque consciente del tiempo y su uso eficaz tanto en el trabajo como en la vida personal. La gestión del tiempo es crucial tanto en la vida personal como profesional, ya que permite la realización eficaz de tareas y el logro de los objetivos deseados. En el mundo actual, donde el ritmo de vida es cada vez más intenso, la capacidad de gestionar el tiempo eficazmente se está convirtiendo en una habilidad esencial. Ayuda a gestionar mejor las responsabilidades, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Una gestión eficaz del tiempo se basa en varios elementos clave:

- **Análisis del uso del tiempo**
- **Establecimiento de metas**
- **Planificación**
- **Priorización**
- **Implementación y organización**
- **Control**
- **Eliminando pérdidas de tiempo**

Existen numerosas técnicas y herramientas para facilitar la gestión del tiempo. Entre las técnicas más populares se encuentran el método Pomodoro, que consiste en trabajar en bloques de tiempo con descansos, y la regla 80/20, que sugiere centrarse en las tareas que generan los mejores resultados. Herramientas como calendarios, listas de tareas y aplicaciones de gestión de proyectos son útiles para organizar el trabajo y supervisar el progreso.

En resumen, la gestión del tiempo es un elemento clave para la eficacia personal y profesional, ya que te permite completar tareas con eficiencia y alcanzar tus objetivos. Con las técnicas y herramientas adecuadas, puedes organizar mejor tu tiempo, lo que se traduce en mayor productividad y satisfacción personal.



## El papel de la tecnología en la gestión del tiempo

En el mundo globalizado actual, donde cada día trae nuevos retos y responsabilidades, **la capacidad de gestionar el tiempo eficazmente se ha vuelto extremadamente valiosa**. La tecnología, con sus infinitas posibilidades, está entrando en nuestras vidas, ofreciendo herramientas que pueden facilitar significativamente la organización de las tareas cotidianas. Desde aplicaciones de planificación hasta asistentes inteligentes y técnicas de automatización, las innovaciones tecnológicas están cambiando la forma en que abordamos la gestión del tiempo. Una de las soluciones más populares son las aplicaciones de gestión del tiempo, que permiten crear listas de tareas, establecer prioridades e integrarse con calendarios. También vale la pena prestar atención a las herramientas de automatización de tareas, que pueden ahorrarnos mucho tiempo. **Ejemplos de estas tecnologías son IFTTT (If This Then That) y Zapier. Tampoco debemos olvidar el papel de las tecnologías móviles.** Los teléfonos inteligentes y las tabletas, con las aplicaciones adecuadas, permiten gestionar el tiempo en cualquier momento y lugar. Las funciones clave incluyen notificaciones y funciones sin conexión.

Cada vez más personas utilizan herramientas de gestión de proyectos que les permiten seguir el progreso y colaborar con otros. **Aplicaciones populares como Trello y Asana permiten crear tableros de tareas, lo que facilita la priorización de responsabilidades y el establecimiento de objetivos.** Este eficaz enfoque de la organización del trabajo ayuda a evitar el caos y el estrés excesivo. Cabe destacar que la tecnología también ofrece diversas aplicaciones de seguimiento del tiempo que nos ayudan a comprender cómo empleamos realmente nuestro tiempo. Herramientas como RescueTime y Toggl nos permiten registrar cuánto tiempo dedicamos a tareas específicas. Esto nos permite ver en qué momento del día somos más productivos y qué actividades pueden distraernos.

Invertir en tecnología de gestión del tiempo no solo es conveniente, sino también un paso hacia la eficiencia y el éxito. Con el enfoque y la elección de herramientas adecuados, podemos aumentar significativamente nuestra productividad y alcanzar nuestros objetivos en menos tiempo.





## Conceptos clave

### HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

#### Aplicaciones de planificación del tiempo

Una app de planificación diaria es una herramienta de productividad que te permite organizar tareas, reuniones y actividades de comunicación diarias. Son herramientas potentes para organizar y controlar tu día. Elegir la app de gestión del tiempo adecuada puede influir significativamente en tu productividad y calidad de vida. Antes de tomar una decisión, conviene considerar qué funciones son las más importantes para nosotros.

Estas son algunas características clave que debe tener la aplicación ideal:

Compatibilidad entre plataformas: vale la pena elegir una aplicación/herramienta de gestión del tiempo que sea compatible con diferentes plataformas, lo que le permite realizar un seguimiento flexible del tiempo dedicado a una tarea determinada y trabajar en múltiples dispositivos, incluidos teléfonos móviles, tabletas y computadoras de escritorio.

- **Interfaz intuitiva:** la facilidad de navegación es esencial para adaptarse rápidamente a una nueva herramienta.
- **Integración con otras aplicaciones:** la capacidad de sincronizar con su calendario o aplicaciones de gestión de proyectos facilita la organización.
- **Funciones de recordatorio:** elimina el riesgo de olvidar eventos o tareas importantes.
- **Función sin conexión:** le permite realizar un seguimiento del tiempo empleado incluso cuando trabaja sin conexión, para que pueda controlar su tiempo incluso sin una conexión a Internet.
- **Plantillas de gestión del tiempo integradas:** tener acceso a plantillas de presupuesto de tiempo y plantillas de planificación diaria listas para usar le ayuda a comenzar de inmediato sin tener que crear una plantilla de planificador diario desde cero.
- **Seguimiento del progreso:** le permite supervisar las tareas completadas y planificar mejor las actividades futuras.
- **Opciones de colaboración:** algunas tareas requieren trabajo en equipo, por lo que la capacidad de compartir planes es importante.





No olvidemos la personalización. Todos tenemos necesidades diferentes, así que vale la pena probar varias apps para encontrar la que mejor se adapte a nuestro estilo de trabajo. A veces es más cómodo tener todo en un solo lugar; otras, las apps dedicadas a tareas específicas funcionan mejor. A menudo, lo que es ideal para una persona puede no ser suficiente para otra. Recuerda que la tecnología está para servirnos, no para ser una fuente más de estrés. Al elegir una app, céntrate en las funciones que realmente te ayudarán a gestionar mejor tu tiempo y a aumentar tu eficiencia.

- Existen muchas soluciones en el mercado. Aquí tienes algunas aplicaciones populares que han ganado reconocimiento entre los usuarios:

<p><b>Trello</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideal para gestionar proyectos en forma de tableros kanban.</li> <li>• Interfaz sencilla y clara</li> <li>• Aplicaciones versátiles</li> <li>• Versión móvil y disponibilidad en línea</li> <li>• Integraciones con otras herramientas</li> <li>• Automatización de tareas con Butler</li> </ul>
<p><b>Todoist</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque minimalista para listas de tareas con priorización</li> <li>• Interfaz sencilla y minimalista para tareas de grabación.</li> <li>• Vistas flexibles, especialmente la vista de calendario para ver las tareas en una línea de tiempo</li> <li>• Intercambio de proyectos, colaboración y comentarios</li> <li>• Más de 80 integraciones para intercambio de información, comunicación y automatización</li> <li>• Visualización de la productividad por semana y mes</li> </ul>
<p><b>Calendario de Google</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calendario público con recordatorios e integración con otras aplicaciones</li> <li>• Funciones integradas para crear listas de tareas pendientes, plazos y gestión de tareas.</li> <li>• Capacidad de mostrar varios calendarios (personal, laboral, escolar, etc.) en una sola vista para una planificación sin errores</li> <li>• Horario de trabajo y lugar de trabajo para opciones de confirmación de asistencia automática</li> <li>• Tareas y eventos de los miembros del equipo en una sola vista, lo que facilita verificar su disponibilidad y programar reuniones.</li> <li>• Calendarios grupales con miembros del equipo para tareas recurrentes, como vacaciones del equipo.</li> <li>• Integraciones con prácticamente todas las demás herramientas que utiliza</li> </ul>
<p><b>Noción</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una herramienta versátil para organizar tareas, notas y bases de datos.</li> <li>• Una herramienta de gestión del conocimiento flexible con una amplia gama de funciones personalizables</li> <li>• Capacidad de cargar fotos, incrustar videos, etc. para obtener un contexto completo</li> <li>• Más de 10.000 plantillas para proyectos personales, profesionales y escolares.</li> <li>• Notion AI para generar ideas sin necesidad de un motor de búsqueda, generando respuestas y completando tablas automáticamente, todo en tiempo real</li> </ul>





## APLICACIONES PARA BLOQUEAR DISTRACCIONES

En el mundo digital, estamos rodeados de distracciones. Con notificaciones constantes y entretenimiento ilimitado a nuestro alcance, una tarea tan simple como enviar un correo electrónico puede convertirse fácilmente en dos horas viendo YouTube. Las distracciones en línea pueden interferir con el trabajo o el estudio, robando tiempo y afectando negativamente la productividad. Afortunadamente, existen muchas herramientas disponibles para ayudarte a eliminar las distracciones.

### ¿Qué son los bloqueadores de sitios web y cómo funcionan?

Los bloqueadores de sitios web son aplicaciones y extensiones que restringen el acceso a sitios web específicos. Una vez configurados, pueden ayudar a crear un entorno de navegación sin distracciones, permitiéndole crear una lista de sitios web para bloquear en ciertos momentos del día. Los bloqueadores de sitios web se utilizan para diversos fines, desde el control parental hasta mantener la concentración. Pueden ayudar a prevenir la procrastinación (la tendencia a posponer las tareas) y mejorar la eficiencia laboral. También existen aplicaciones para smartphones que pueden ayudarte a mantenerte concentrado bloqueando aplicaciones que distraen en dispositivos iOS o Android.

Estos incluyen:

- **Freedom:** te ayuda a recuperar la productividad evitando sitios web que te distraen. Cuando la app esté activa, verás un recordatorio que te dirigirá de nuevo a tu trabajo cuando intentes acceder a un sitio bloqueado. La app también te permite programar cuándo deben activarse las listas de bloqueo. Freedom está disponible en las principales plataformas, como Android, iOS, Mac, Windows, Chromebook y Linux.
- **Forest:** Esta app es una forma creativa de bloquear sitios web. Te motiva a concentrarte al recompensarte con un bosque virtual cuando limitas el tiempo que pasas frente a la pantalla. Los árboles que ves en la app también pueden contribuir a una buena causa. El equipo de Forest dona parte de sus ingresos a iniciativas de reforestación. Forest está disponible para dispositivos Android e iOS, donde ayuda a los usuarios a mantenerse concentrados bloqueando apps, pero también está disponible como extensión de Chrome.
- **RescueTime** es una excelente aplicación de productividad con funciones avanzadas. Está diseñada para motivar a los usuarios mediante el seguimiento de sus listas de tareas diarias y consejos. También proporciona informes detallados para que los usuarios puedan conocer sus hábitos de gestión del tiempo. RescueTime está disponible para dispositivos macOS y Windows.
- **Focus** es una app de bloqueo para usuarios de Mac que fomenta la productividad y la motivación. Cuando Focus está activo en tu dispositivo, una cita inspiradora te ayudará a mantenerte enfocado cada vez que intentes abrir algo de la lista de bloqueos. Incluso puedes bloquear todo internet y solo permitir las apps y sitios web que necesitas para aprender, como Slack.





## HERRAMIENTAS PARA EL MONITOREO DEL TIEMPO DE TRABAJO

El seguimiento del tiempo es un elemento clave para una gestión eficaz de proyectos y recursos humanos. Con las herramientas adecuadas, los gerentes pueden monitorear con precisión el progreso de sus equipos y los empleados pueden gestionar mejor sus tareas. Estas herramientas no solo impulsan la productividad, sino que también promueven hábitos de trabajo saludables y un buen equilibrio entre la vida laboral y personal. Sin embargo, es importante recordar que la clave del éxito no reside solo en la elección de la aplicación, sino también en su implementación consciente y uso regular. Existen diversas herramientas en el mercado que pueden ayudarnos con esto.

Estos incluyen:

- **Toggl Track:** una herramienta intuitiva que permite controlar de forma rápida y eficaz el tiempo dedicado a diversos proyectos. Gracias a sus funciones de informes, los usuarios pueden analizar dónde dedican la mayor parte de su tiempo. Recomendado para autónomos y equipos pequeños y medianos que buscan una herramienta sencilla y eficaz para medir el tiempo y comprender mejor sus patrones de trabajo sin necesidad de una solución integral de gestión empresarial.
- **Harvest** es la herramienta perfecta para pequeñas y medianas empresas que necesitan funciones adicionales como facturación e integración con otras aplicaciones. Permite controlar el tiempo y los gastos en un solo lugar.
- **Clockify** es una aplicación gratuita que te permite controlar fácilmente tu tiempo tanto online como offline. También te permite crear tareas y generar informes detallados. Es ideal para startups, organizaciones sin ánimo de lucro y equipos con presupuestos ajustados que necesitan una solución fiable para el control del tiempo.
- **RescueTime** se centra en analizar la actividad del usuario, ayudándote a comprender la eficacia con la que utilizas tu tiempo. La herramienta proporciona resúmenes semanales que facilitan la implementación de cambios en tu rutina de trabajo.

Optimizar el trabajo en equipo en la era digital es un reto multifacético que requiere no solo compromiso, sino también las herramientas adecuadas. Cada aplicación de seguimiento del tiempo ofrece información sobre el enorme potencial de los equipos para optimizar los flujos de trabajo, mejorar la productividad y fomentar una cultura de colaboración y eficiencia.





## APLICACIONES DEL CALENDARIO

Hoy en día, los calendarios en línea no son un lujo, sino una necesidad. Cada vez más empresas implementan sistemas para optimizar la organización del trabajo, permitiendo la gestión de calendarios, tareas e incluso reservas en línea. Con sus amplias opciones, las herramientas actuales son más que una simple versión electrónica de una agenda de papel: se están convirtiendo en asistentes personales. Las mejores funciones de las apps vienen al rescate, facilitando la gestión de reservas, automatizando la planificación del equipo e incluso ayudando a mantener la continuidad del negocio. Por eso, vale la pena echar un vistazo a lo que ofrecen las soluciones modernas.

A continuación se muestra un resumen de las características básicas a tener en cuenta antes de elegir una aplicación:

- **Sincronización con calendarios externos:** la integración con calendarios como Google Calendar o Outlook te permite administrar fácilmente todas tus citas en un solo lugar.
- **Recordatorios y notificaciones:** Gracias a los recordatorios, los usuarios no se olvidan de reuniones o plazos importantes. Las notificaciones se pueden enviar al teléfono o al correo electrónico.
- **Compartir calendario:** la colaboración se vuelve más fácil cuando puedes compartir tu calendario con otros usuarios, lo que te permite planificar fácilmente eventos conjuntos.
- **Vista semanal/mensual/diaria:** la flexibilidad en la visualización de las citas le permite ver rápidamente su agenda diaria, semanal o mensual, lo que facilita la planificación de su tiempo libre y trabajo.
- **Priorización:** los usuarios pueden marcar eventos importantes, lo que hace que sea más fácil centrarse en las tareas más importantes.

También cabe destacar la función de notas y archivos adjuntos, que permite añadir información detallada a los eventos. Esto garantiza que todos los materiales necesarios estén a su alcance, facilitando enormemente la preparación de las reuniones.





**Breve resumen:**

- **ClickUp:** la mejor opción para la planificación de tareas integrada con inteligencia artificial
- **Calendly:** ideal para planificar y programar reuniones
- **Google Calendar:** ideal para la gestión de tareas personales y profesionales
- **Calendario de Microsoft Outlook:** ideal para integrar calendarios con herramientas de Microsoft 365
- **Calendario de Apple:** ideal para usuarios de Apple que necesitan una solución de calendario sencilla e integrada
- **Zoho Calendar:** ideal para programar tareas en equipo y reservar recursos.
- **Fantastical:** Ideal para integrar fácilmente varias cuentas de calendario
- **Any.to Calendar:** ideal para combinar tareas y gestión de calendario en una sola aplicación
- **Cozi:** Ideal para coordinar calendarios y tareas familiares
- **Calendario de Teamup:** ideal para organizar los flujos de trabajo y la disponibilidad del equipo.
- **Calendario de Monday.com:** ideal para visualizar cronogramas de proyectos con detalles de tareas

RESUMEN					
Solicitud	¿Para qué sirve?	Características principales	Disponibilidad	Ventajas	Desventajas
<b>Trello</b>	Para la planificación de tareas y proyectos	Creación de tableros de proyectos, asignación de tareas, comentarios, listas de verificación	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Interfaz intuitiva, facilidad de uso, flexibilidad.	Limitaciones en la versión gratuita, sin análisis avanzados
<b>Todoist</b>	Para crear listas de tareas y planificar tu día.	Crea tableros, listas y tarjetas con tareas	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Fácil de usar, bonito diseño, funciona rápidamente en múltiples dispositivos.	La versión gratuita tiene limitaciones.





Solicitud	¿Para qué sirve?	Características principales	Disponibilidad	Ventajas	Desventajas
<b>Calendario de Google</b>	Planificación de eventos, reuniones y recordatorios	Crea eventos con fecha, hora y descripción.	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Fácil de usar, se integra con otros servicios de Google.	Requiere una conexión a Internet para funcionar correctamente.
<b>Noción</b>	Crea notas, organiza tu trabajo y gestiona proyectos	Crear páginas, bases de datos, listas y calendarios	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Facilita el trabajo en equipo.	Complicado para nuevos usuarios
<b>Asana</b>	Gestión de proyectos y tareas	Seguimiento del progreso, recordatorios, informes	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Intuitivo, admite la colaboración, se integra con muchas herramientas.	Demasiado complejo para tareas sencillas
<b>Tiempo de rescate</b>	Productividad y seguimiento del tiempo	Seguimiento del tiempo, análisis de productividad	Computadora (Windows, macOS, Linux), dispositivos móviles (Android, iOS)	Seguimiento automático, informes detallados	La versión gratuita tiene funciones limitadas
<b>Zapier</b>	Automatización del trabajo entre diferentes aplicaciones	Automatización del flujo de trabajo, integración de aplicaciones	Navegador web	Permite una fácil conexión entre diferentes aplicaciones y aumenta la eficiencia.	La versión de pago tiene más funciones.
<b>Alternar</b>	Seguimiento del tiempo	Registre el tiempo de trabajo usando un temporizador	Teléfono (iOS, Android), computadora, navegador	Fácil de usar	La versión de pago tiene más funciones.



Tipo de aplicación	Ejemplos
Aplicaciones para el seguimiento del tiempo y la gestión fluida de horarios	RescueTime Toggl ClickUp Clockify Sling Harvest Inch ClockInEasy Connecteam Clockify Monday.com
Aplicaciones de gestión de proyectos	Trello Asana Monday.com Microsoft Project Slack Bitrix24 ClickUp
Aplicaciones de lista de tareas	Lista de tareas pendientes ClickUp TickTick Cualquier cosa.do Cosas 3 Tareas de Google
Calendarios	ClickUp Google Calendar Calendly Baluu SavvyCal Any.do lista de tareas pendientes Calendario de Apple Calendario de Microsoft Outlook DigiCal Acuity Scheduling





## Aplicaciones de la vida real

Los estudiantes pueden utilizar su conocimiento de las herramientas digitales para la gestión del tiempo para ayudar a los miembros de la familia de muchas maneras:

- Crear una agenda diaria compartida: delegar tareas (compartir responsabilidades con los miembros de la familia y asignar tareas domésticas sencillas)
- Establecer prioridades: ayudar a determinar las tareas más urgentes

Usando, por ejemplo, la aplicación Todoist (usada para administrar listas de tareas, crear tareas y compartir listas con miembros de la familia, agregar prioridades), pueden trabajar juntos para establecer una agenda diaria que incluya tanto responsabilidades, como compras, lavandería y limpieza, como tiempo libre, y determinar los asuntos más urgentes.

- Ayuda con la planificación de eventos familiares importantes (reuniones familiares, cumpleaños, santos, citas con el médico, viajes, etc.)
- Envío de notificaciones a cada miembro de la familia
- Recordatorios para tomar medicamentos o acudir al médico para familiares mayores
- Para ello, puedes utilizar Google Calendar, disponible en varias plataformas, que permite crear eventos, planificar reuniones, establecer recordatorios y compartir calendarios con otros miembros de la familia.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

- **Proyecto educativo** – «**Mi semana productiva**» (**método activo**)

Los estudiantes diseñan su plan semanal en una aplicación de calendario, planificando:

- aprendizaje, tareas, tiempo libre,
- prioridades y recordatorios,
- bloques de tiempo de acuerdo al método Pomodoro.





- **Estudio de caso**

Los estudiantes analizan la situación de una persona que tiene dificultades para gestionar sus responsabilidades (por ejemplo, combinar estudios y trabajo): deben ayudarlo a organizar su agenda diaria utilizando herramientas digitales.

- **Aula invertida**

Los estudiantes se familiarizan con guías en casa (por ejemplo, videos sobre Notion, Trello, calendarios de Google) y prueban y comparan diferentes herramientas en clase.

- **Lluvia de ideas + mapa mental**

Pregunta inicial:

¿Por qué nos falta tiempo y cómo podemos gestionarlo mejor?

Los estudiantes dan ideas espontáneas:

¿Qué les impide organizar su tiempo?

¿Qué les “roba” el tiempo?

¿Qué aplicaciones conocen que puedan ayudar?

El profesor escribe todo en la pizarra o en la pantalla.

## Actividades en el aula

- **Trabajo en grupo**

Los grupos prueban diferentes aplicaciones (por ejemplo, Todoist, TickTick, Any.do, Notion) y presentan sus ventajas, desventajas y sugerencias para su uso en la escuela.

- **Enseñanza entre pares**

Los estudiantes que usan aplicaciones de gestión del tiempo enseñan a otros cómo planificar su semana, establecer recordatorios y crear listas de tareas pendientes.

- **Simulación de un día estudiantil**

Los estudiantes crean un horario diario realista para un alumno utilizando herramientas digitales y métodos de planificación efectivos.





## Herramientas creadas por estudiantes

- **Lista de verificación:** "¿Cómo planificar bien tu día?"

Contiene, por ejemplo:

¿He escrito todas mis responsabilidades y tareas?

¿He dejado tiempo para descansos y pausas?

¿He utilizado alguna herramienta digital para recordatorios?

¿Están priorizadas las tareas?

- **Póster/infografía:** "Las 5 mejores aplicaciones para gestionar el tiempo"

Presentación de una aplicación (por ejemplo Notion, Trello) en forma de póster o guía gráfica.

- **Miniguía/tutorial**

"Cómo organizar tu tiempo con Google Calendar": instrucciones paso a paso creadas por un estudiante.

## Ideas de evaluación

- **Presentación de su propio plan semanal / proyecto de gestión del tiempo**

Los estudiantes muestran su calendario, lista de tareas o plan en la aplicación y discuten:

- cómo planearon su semana,
- ¿Qué herramientas usaban?
- Lo que más les ayudó.

- Se evalúa: logicidad, independencia, uso de herramientas digitales, reflexión sobre el propio estilo de trabajo.

- **Instrucciones tutoriales/en vídeo**

Los estudiantes crean un video que muestra cómo usar una aplicación (por ejemplo, Todoist, Trello, Notion) y cómo puede ayudar con el aprendizaje y la planificación.

Se evalúa: claridad de la comunicación, relevancia con el tema, utilidad para otros estudiantes.





- **Portafolio del estudiante: "Mi gestión del tiempo"**

Incluye:

- plan semanal,
- capturas de pantalla de la aplicación,
- Reflexión: "¿Qué funcionó?", "¿Qué me gustaría mejorar?".

- **Evaluación por pares y autoevaluación**

Los estudiantes se evalúan entre sí en términos de:

¿Podría esta persona ayudarme a organizar mi tiempo?

¿La presentación del plan fue clara e inspiradora?





## Sesión 4: Bienestar digital y tiempo saludable frente a la pantalla: cómo equilibrar las actividades en línea, reconocer el agotamiento digital y técnicas para hábitos digitales más saludables.

### A. Contenido teórico (para docentes)

Internet está lleno de nuevos estímulos. Nuestras mentes siempre tendrán algo que procesar. Cuando nos aburrimos de algo, hay miles más esperando. Además, los creadores de contenido compiten activamente por nuestra atención. Quieren crear contenido más nuevo, más rápido, más atractivo y más cautivador. Existe un "[mecanismo de atracción autoevolutivo](#)" en funcionamiento en internet. Lo que a la gente le gusta ver se enlaza, se comparte, se promociona y, por lo tanto, se difunde aún más. A su vez, el contenido que no es muy atractivo para el receptor desaparece en la maraña de información. Esta especificidad del entorno en línea lo hace muy diferente del mundo que experimentamos a diario. Los investigadores en este campo se centran en cómo funciona la atención. Bajo la influencia de muchos estímulos, nuestro cerebro cambia a un modo de procesamiento superficial. Consumimos mucho contenido, pero no profundizamos en él. Le dedicamos poca atención y esfuerzo intelectual. La multitarea mediática es un fenómeno común. Implica usar más de un canal de medios a la vez, por ejemplo, Ver una serie y navegar por Instagram, o jugar a un videojuego, escuchar música y responder mensajes mientras tanto. La multitarea mediática también se conoce como el cambio frecuente y rápido entre medios. Aunque no todo el mundo lo conoce, mucha gente lo hace a diario. Desafortunadamente, resulta que participar frecuentemente en este tipo de actividad reduce nuestra resistencia a las distracciones (estímulos distractores).





## Conceptos clave

### **BIENESTAR DIGITAL - UN EQUILIBRIO DIGITAL SALUDABLE**

El bienestar digital es una forma de utilizar las tecnologías modernas para que no tengan “control” sobre nosotros.

El bienestar digital no significa desconectarse de internet. Tampoco implica romper amistades y mudarse a un páramo digital. Es un equilibrio entre estar conectado y desconectado.

Desde hace tiempo, **grandes empresas de internet como Google, Facebook y Apple** ofrecen funciones como **"tiempo de pantalla" y "balance digital"**, diseñadas para ayudar a los usuarios a controlar conscientemente su comportamiento en línea, limitar el tiempo que pasan en sus smartphones y, así, prevenir la adicción a las pantallas y a internet. El cuidado del bienestar en el mundo digital sigue las tendencias en el ámbito de la salud, y los proveedores de servicios han reconocido la importancia de este aspecto. Por ello, los usuarios deberían tener una visión más profunda de sus actividades y un mayor control sobre ellas. Casi todos los medios de comunicación y servicios sociales actuales funcionan según los principios de la atención digital. Están diseñados para estimular el sistema de recompensa del cerebro, que libera, entre otras cosas, la hormona de la felicidad, la dopamina. Estos supuestos impulsos nos hacen pasar más tiempo en redes sociales del que habíamos planeado. Para recuperar el control sobre el tiempo que pasamos en línea y en el smartphone, y para mejorar la concentración en el trabajo o los estudios, hay que estar dispuesto a hacer sacrificios conscientes. Sin eliminar las cuentas de redes sociales, vale la pena simplemente limitar su uso. Puedes lograrlo bloqueando aplicaciones en tu teléfono o sitios web en tu computadora. Medir tu tiempo y establecer límites en el uso de una aplicación o sitio web específico te ayudará a verificar si realmente los usas compulsivamente y pierdes tiempo en ellos. De ser así, bloquearlos puede ayudarte a desviar tu atención y a desarrollar el hábito de usarlos con mayor propósito o de consultarlos en momentos específicos del día.

### **EQUILIBRIO ENTRE ACTIVIDADES ONLINE Y OFFLINE, RECONOCIENDO EL AGOTAMIENTO DIGITAL, HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES**

En la era de la digitalización omnipresente, la línea entre la vida en línea y la vida fuera de línea se difumina cada vez más. Internet, las redes sociales y el acceso constante a dispositivos digitales tienen un gran impacto en nuestra vida diaria, ofreciendo oportunidades ilimitadas de comunicación, trabajo y entretenimiento.





Sin embargo, la sobrecarga de información y la necesidad constante de mantenerse al día pueden provocar agotamiento digital, lo que afecta negativamente nuestra salud mental. Comprender las consecuencias del uso excesivo de la tecnología es crucial para mantener la salud mental. El agotamiento digital puede manifestarse en estrés, fatiga, problemas de sueño o dificultad para concentrarse. Para prevenirlo, conviene implementar prácticas conscientes para limitar el tiempo frente a la pantalla y desarrollar actividades fuera del mundo virtual.

### **¿CÓMO AFECTA LA TECNOLOGÍA A NUESTRA SALUD?**

La tecnología tiene efectos tanto positivos como negativos en nuestra salud. Así es como el uso excesivo de dispositivos digitales puede afectar diferentes aspectos de nuestra vida:

#### **Salud física**

- Problemas de visión: el tiempo prolongado frente a una pantalla puede provocar síndrome del ojo seco, fatiga visual y visión borrosa.
- Dolor de espalda y cuello: la mala postura al utilizar dispositivos móviles provoca tensión muscular, conocida como "cuello de texto".
- Trastornos del sueño – La luz azul que emiten las pantallas inhibe la producción de melatonina, hormona encargada de regular el sueño.

#### **Salud mental**

- Estrés y ansiedad: las notificaciones constantes y la presión de mantenerse actualizado pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad.
- Depresión: Los estudios indican un vínculo entre el uso excesivo de las redes sociales y los síntomas de depresión.
- Adicción. La adicción a los teléfonos inteligentes y a Internet se diagnostica cada vez más como verdaderos trastornos mentales.

#### **Relaciones sociales**

- Aislamiento social





## ¿CÓMO REDUCIR LOS SÍNTOMAS DEL USO EXCESIVO DE TECNOLOGÍA?

### Al introducir una desintoxicación digital:

- Establezca un tiempo libre de tecnología: comience con unas pocas horas al día, por ejemplo, por la noche antes de acostarse.
- Establecer límites: desactivar las notificaciones, establecer horarios para el uso de los dispositivos.

### Utilizando técnicas de atención plena:

- Meditación: Ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Ejercicios de respiración: Facilitan la relajación y la concentración en el momento presente.

### Introduciendo la actividad física:

- Ejercicio regular: Mejora el estado de ánimo y reduce la tensión muscular.
- Caminar al aire libre: te aleja de las pantallas y proporciona luz natural.

### Mantener una buena higiene del sueño:

- Evite las pantallas antes de acostarse: apague los dispositivos al menos una hora antes de acostarse.
- Crea una rutina: horarios regulares para acostarte y rituales relajantes para antes de dormir.

### Mantener interacciones sociales en el mundo real:

- Queda con amigos: cara a cara en lugar de mediante mensajería instantánea.
- Participar en eventos: Talleres, clubes de interés, voluntariado.

## DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Una desintoxicación digital es la decisión consciente de limitar o abandonar por completo el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y redes sociales. Implica interrumpir deliberadamente el flujo constante de información e interacciones en línea que pueden causar sobrecarga cognitiva y afectar negativamente la salud mental y física. El objetivo principal de la desintoxicación digital es crear un espacio para desconectar de la tecnología, permitiendo que la mente se regenere, reduciendo los niveles de estrés y mejorando la concentración y la calidad de vida.





En una era de acceso generalizado a internet y creciente dependencia de los dispositivos móviles, la desintoxicación digital se está convirtiendo en una herramienta cada vez más popular para fomentar el equilibrio entre el mundo digital y la realidad. Los usuarios a menudo sienten la necesidad de este reinicio, especialmente ante las constantes notificaciones, la presión social de las redes sociales y la sobrecarga de información procedente de diversas fuentes. Descansar de las pantallas ayuda a recuperar el control de la vida cotidiana, facilita relaciones más profundas con los seres queridos y promueve el desarrollo personal mediante el tiempo dedicado a aficiones, **actividad física o relajación en la naturaleza.**

**Una desintoxicación digital no implica necesariamente abandonar la tecnología por completo.** Puede consistir en descansos regulares, desactivar las notificaciones, limitar el uso de redes sociales o establecer zonas libres de dispositivos electrónicos, por ejemplo, en el dormitorio o durante las comidas familiares. Con estos sencillos pasos, es posible restablecer el equilibrio entre la vida digital y la vida presencial, lo que se traduce en un mayor bienestar, una mayor eficiencia laboral y una mejor gestión del tiempo. De esta manera, la desintoxicación digital se convierte en una parte importante de la salud mental y el desarrollo personal, además de una herramienta eficaz para reducir los efectos negativos de la tecnología. Descansar regularmente de los dispositivos electrónicos permite recuperar el control del tiempo, mejorar la calidad del sueño y reconstruir las relaciones interpersonales. Mediante una gestión consciente de la tecnología, es posible crear un equilibrio más saludable entre el mundo digital y la realidad, lo que se traduce en un mayor bienestar y una mayor satisfacción vital. La desintoxicación digital ayuda a reducir el tiempo dedicado al uso de dispositivos y a mejorar el bienestar digital.

### **¿Cómo introducir una desintoxicación digital?**

La decisión de prepararse para una desintoxicación digital es el primer paso para regenerar tu mente y cuerpo. Vale la pena analizar tu propio comportamiento con respecto a los dispositivos digitales. Determinar cómo afectan tu vida profesional y privada te permite un enfoque más consciente de la desintoxicación. Aquí tienes algunos consejos:

- Toma nota de la frecuencia con la que utilizas tus dispositivos digitales, durante cuánto tiempo los utilizas y en qué circunstancias.
- Luego, piensa en cómo te sientes al usar estos dispositivos. ¿Te sientes tranquilo, ansioso o estresado?
- El último paso es pensar en qué podría reemplazar el tiempo que pasas frente a la pantalla y qué haría tu vida más plena.





También es muy importante establecer objetivos de desintoxicación realistas y adaptados a tus necesidades y capacidades. Seguir estos sencillos consejos te ayudará a cumplir tus propósitos y a desarrollar gradualmente hábitos saludables en torno al uso de la tecnología:

Define objetivos claros y específicos: limita el uso del teléfono a dos horas al día o usa tu dispositivo solo durante horarios determinados, por ejemplo, entre las 9 y las 10 a. m. y entre las 7 y las 8 p. m.

- **Ajusta la configuración de tus dispositivos electrónicos:** desactiva las notificaciones innecesarias, establece el modo avión en horarios específicos, especialmente durante la noche, restringe el funcionamiento de ciertas aplicaciones o desinstálalas si lo consideras necesario.
- **Informe a sus familiares y amigos sobre su desintoxicación digital** planificada para que no se preocupen por su falta de actividad en línea.
- **Intente planificar otras actividades que sean buenas para su salud y su mente**, como caminar, hacer deporte, leer libros, resolver acertijos (sudokus, crucigramas) o socializar.

Implementar una desintoxicación digital puede ser difícil al principio. Estos sencillos hábitos pueden reducir eficazmente los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos digitales:

- El teletrabajo no tiene por qué significar estar todo el día frente a la pantalla: planifica descansos regulares para reducir el riesgo de sobrecarga y mejorar la productividad. Durante estos descansos, da un paseo corto, estírate o haz ejercicios rápidos para mantener el cuerpo en movimiento.
- Tener una rutina diaria sin usar tecnología te ayuda a administrar tu tiempo de manera más efectiva: comienza el día con una meditación o una caminata rápida en lugar de revisar tu teléfono y lee un libro por la noche.
- Introducir rituales como un baño tibio con aceites esenciales y velas aromáticas o el cuidado diario de la piel ayuda a relajarse.
- Comer juntos sin teléfonos promueve relaciones familiares saludables y ayuda a conectarse con sus seres queridos.





## Los beneficios de una desintoxicación digital

Una desintoxicación digital es un descanso esencial para mantener la salud mental, emocional y física. ¿Qué beneficios nos aporta?

- **Mejora la salud mental:** Reducir el tiempo que pasas en línea reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. También te libera de la presión de compararte con otros en redes sociales.
- **Regeneración ocular:** Esto es especialmente útil si su trabajo implica mirar una pantalla durante muchas horas al día, lo que aumenta el riesgo de fatiga visual debido a la tensión asociada con la visión binocular y los ojos secos, una condición en la que los ojos no producen suficientes lágrimas.
- **Relaciones más cercanas:** Internet nos acerca a las personas que están lejos, pero nos distancia de quienes nos rodean. Un descanso de los medios digitales nos da tiempo y espacio para el contacto real y directo con otras personas y para cuidar las relaciones con quienes nos importan.
- **Mayor consciencia de tus necesidades:** de lo que sucede a tu alrededor cuando desactivas las notificaciones. Al desconectarte de las pantallas, te vuelves más consciente de tus pensamientos y emociones. Con menos distracciones, puedes reconectar contigo mismo y ocuparte de lo que es importante para ti.
- **Dormir mejor:** la luz azul que emiten las pantallas altera tus patrones de sueño. Una desintoxicación permite un sueño más profundo y reparador, y facilita conciliar el sueño.
- **Más tiempo para el desarrollo personal:** el tiempo que pasa fuera de línea se puede dedicar a desarrollar pasiones, deportes y leer libros.
- **Mayor concentración y eficiencia:** una desintoxicación digital reduce las distracciones y te permite concentrarte en las tareas más importantes, mejorando tu eficiencia laboral y de estudio.
- **Reducción de la ansiedad y mejora de la salud mental:** Lo que sucede en línea está diseñado para atraer la atención, despertar interés y emociones fuertes. Internet está lleno de noticias sobre desgracias, crímenes y desastres. Esto puede causar ansiedad, miedo y preocupación por el futuro. No todo lo que sucede en línea es cierto, y las redes sociales presentan imágenes idealizadas de diferentes personas y sus vidas, lo que puede afectar negativamente nuestra autoestima cuando empezamos a compararnos con ellas. Desconectarte de internet puede ahorrarte ansiedad y regenerar tu fortaleza mental.





Una desintoxicación digital es beneficiosa para quienes sufren sobrecarga de información, estrés o una disminución en su calidad de vida debido al uso excesivo de la tecnología. Es especialmente recomendable para teletrabajadores, estudiantes de escuelas y universidades, así como para quienes desean mejorar su bienestar y sus relaciones con su entorno.

### ¿Cómo pueden las nuevas tecnologías apoyar la desintoxicación digital?

Las tecnologías pueden ayudar a la desintoxicación, entre otras cosas, mediante el uso de aplicaciones que monitorizan nuestro tiempo en línea y bloquean notificaciones innecesarias.

Aplicaciones para monitorear el tiempo de pantalla en teléfonos inteligentes (Android, iOS):

- **Tiempo de Pantalla (Apple):** Con la función Tiempo de Pantalla, puedes controlar cuánto tiempo pasas usando tus dispositivos, planificar el tiempo sin dispositivos y establecer límites de tiempo para las aplicaciones. Con la función Sin Pantalla, puedes bloquear aplicaciones y notificaciones durante periodos específicos cuando quieras tomarte un descanso de tus dispositivos o cuando quieras planificar el tiempo sin dispositivos para tu hijo. Al configurar el tiempo sin dispositivo, solo estarán disponibles las llamadas y las aplicaciones seleccionadas durante ese tiempo. El tiempo sin dispositivo se aplica a todos los dispositivos compatibles con Tiempo de Pantalla y recibirás un recordatorio cinco minutos antes de que comience.
- **Bienestar digital (Google/Android):** la función Bienestar digital en Android te ayuda a administrar el tiempo que pasas frente a la pantalla con temporizadores de aplicaciones, modo de concentración y modo de suspensión, mientras que Google Family Link permite a los padres monitorear y establecer límites en el uso del dispositivo, promoviendo hábitos digitales más saludables para toda la familia.
- **Permitir o silenciar notificaciones en el Modo Concentración en iPhone:** al configurar el Modo Concentración, puedes elegir las personas y las apps de las que quieres recibir notificaciones, permitiéndolas o silenciándolas. Por ejemplo, puedes configurar un Modo Concentración en el Trabajo que solo permita notificaciones de compañeros y apps que uses para trabajar.
- **Relojes inteligentes (dispositivos wearables):** estos dispositivos te permiten desconectar de tu smartphone, que exige constantemente tu atención. Gracias a la conectividad móvil, sin necesidad de conectarlo a tu teléfono, puedes mantenerte en contacto en cualquier situación. Puedes recibir llamadas, llamar a tus contactos e introducir números de teléfono manualmente. Puedes leer mensajes (y SMS) y crear mensajes nuevos (usando el teclado en pantalla o la entrada de voz).





Extensiones del navegador y aplicaciones que bloquean distracciones:

**Extensiones de navegador:** tienen una amplia gama de usos, desde herramientas de productividad hasta mejoras de seguridad en línea, como el bloqueo de anuncios (uBlock Origin, Adblock Plus). Ocultan anuncios y elementos de seguimiento, lo que puede acelerar la carga del sitio web y, al mismo tiempo, proteger tu privacidad.

**Bloqueo de aplicaciones:** la tecnología puede ser tanto una fuente de distracciones como una herramienta para eliminarlas. Existen muchas aplicaciones que ayudan a bloquear sitios web y aplicaciones que te distraen durante un tiempo determinado, lo que te permite concentrarte en tu trabajo.

Aquí hay algunas aplicaciones de bloqueo populares:

- **Libertad:** Bloquea sitios web, aplicaciones e internet en varios dispositivos. Permite crear horarios de bloqueo y modos de concentración.
- **Bloqueo total:** Permite bloquear sitios web y aplicaciones específicos durante un periodo determinado. Cuenta con un modo "bloqueo total" que impide desbloquear sitios web antes de que transcurra el tiempo establecido.
- **StayFocusd:** Una extensión para Chrome que limita el tiempo que pasas en sitios web que te distraen. Una vez alcanzado el límite establecido, los sitios web se bloquean.

La tecnología es parte integral de nuestras vidas, pero su uso excesivo puede afectar negativamente nuestra salud física y mental. Una desintoxicación digital es una forma eficaz de recuperar el equilibrio y mejorar la calidad de vida. El uso consciente de la tecnología, la adopción de hábitos saludables y el cuidado de las relaciones interpersonales pueden aportar beneficios tangibles.

## LA NECESIDAD DE UNA HIGIENE DIGITAL CONTINUA

Expertos de la Universidad de Siegen sugieren que las estrategias para reducir gradualmente el uso de la tecnología e implementar rutinas diarias desconectadas que ayuden a mantener el equilibrio digital a largo plazo pueden ser más efectivas que las desintoxicaciones temporales. «La higiene digital no implica rechazar la tecnología, sino un conjunto de comportamientos que protegen nuestra salud; nos permite usarla de forma que no nos perjudique», enfatiza Marta Puciłowska-Schiemann, vicepresidente de la Fundación del Instituto de Ciudadanía Digital. «Sin embargo, en el debate público, nos centramos principalmente en los jóvenes, los peligros que acechan en TikTok o la prohibición de los teléfonos móviles en las escuelas. Mientras tanto, el problema del abuso de las pantallas no conoce límites de edad. El debate sobre la desintoxicación digital arroja luz sobre el abuso de las nuevas tecnologías por parte de los adultos.





- Somos nosotros, los usuarios adultos de internet, quienes deberíamos revisar conscientemente nuestra relación con nuestros teléfonos para ser auténticos y coherentes en nuestras conversaciones con los jóvenes y ayudarlos a desarrollar hábitos digitales saludables», añade. La higiene digital no se trata solo de cómo usamos la tecnología, sino también de nuestra relación con el mundo más allá de la pantalla. En definitiva, no se trata de las herramientas en sí, sino de cómo afectan nuestras vidas.

## Aplicaciones de la vida real

- Desconectarse de la tecnología y centrarse en lo real durante al menos tres semanas.
- Aprender a relacionarse de nuevo, hablar de emociones y sentimientos, y demostrar en la vida real que este mundo es hermoso en sí mismo. Sin filtros ni retoques de Instagram.
- Organizamos numerosas actividades terapéuticas.
- Conocer personas que comparten sabiduría universal y experiencia de vida.

## B. Herramientas pedagógicas (para docentes)

### Métodos sugeridos

- **Reflexión y autoanálisis (método activo)**

Los estudiantes analizan por sí solos sus hábitos digitales: cuánto tiempo pasan en línea, en qué situaciones se sienten cansados digitalmente, qué síntomas notan.

Se puede utilizar un formulario (en papel o digital) con preguntas como las siguientes:

¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla entre semana o los fines de semana?

¿Tomas descansos de tus dispositivos?

¿Tiene problemas para dormir o concentrarse?

- **Discusión educativa**

Ejemplo de tema de debate: "¿Es posible estar conectado a internet y lograr un buen equilibrio entre vida laboral y personal?" o "¿Cómo reconocer la sobrecarga digital?"

Los estudiantes comparten sus pensamientos basados en sus propias experiencias, ejemplos y lo que han aprendido.





- **Lluvia de ideas y mapas mentales**

Pregunta: "¿Cómo puedes mantener tu bienestar digital?"

Los estudiantes generan ideas y luego las organizan en un mapa mental: pueden trabajar en grupos o con toda la clase.

- **Caso de estudio**

Los estudiantes analizan la descripción de una persona (por ejemplo, un estudiante) que experimenta síntomas de agotamiento digital: su tarea es identificar las fuentes del problema y proponer soluciones.

- **Proyecto educativo: «Mi plan de equilibrio digital»**

Los estudiantes crean un plan individual para combinar el tiempo en línea y fuera de línea, incluidos descansos frente a la pantalla, actividad física, sueño y contacto con sus compañeros.

## Actividades en el aula

- **Trabajo en grupo – «El equilibrio digital en la práctica»**

En grupos, los estudiantes crean un código de buenos hábitos digitales: reglas que ayudan a mantener un equilibrio entre estar en línea y fuera de línea (por ejemplo, "1 hora sin conexión después de la escuela", "sin pantallas antes de acostarse", "sin teléfonos durante las comidas").

Al final, cada grupo presenta sus reglas a la clase; éstas pueden recopilarse y usarse para crear un cartel conjunto.

- **Enseñanza entre pares: "¿Cómo no quemarse?"**

Personas o grupos seleccionados preparan minilecciones o presentaciones breves para la clase sobre los siguientes temas:

Síntomas de fatiga digital.

Trucos para limitar el tiempo en línea.

Aplicaciones recomendadas para el descanso digital.

- **Debate en clase – “Tecnología: ¿ayuda o problema?”**

Dos grupos de estudiantes debaten: uno defiende la tecnología como útil en la vida cotidiana, el otro señala su impacto negativo en el bienestar y las relaciones.

Los demás estudiantes votan qué lado es más convincente.





## Herramientas creadas por estudiantes

- **Lista de verificación: "¿Cuido mi salud digital?"**

Los estudiantes crean una lista de verificación breve, por ejemplo en forma de tabla o póster, con preguntas como:

- ¿Debo tomar descansos de la pantalla cada hora?
- ¿Debo limitar el uso del teléfono durante la noche?
- ¿Tengo tiempo sin conexión todos los días?
- ¿Puedo desconectarme de las redes sociales?

- **Una agenda diaria con equilibrio entre tiempo online y offline**

Los estudiantes diseñan su día ideal con un equilibrio entre el aprendizaje en línea, la actividad física, el descanso sin pantallas y tiempo para ellos mismos y sus seres queridos.

Formato: dibujo, tabla, presentación o infografía.

- **Póster educativo: «Higiene digital»**

Lemas, consejos y normas para un uso saludable de la tecnología. Ejemplos de títulos: "7 pasos para el equilibrio digital" "¡No dejes que la pantalla te domine!" "Desintoxicación digital: ¿cómo empezar?"

- **Mini-guía para pares**

Los estudiantes desarrollan una guía sencilla sobre el agotamiento digital y formas de cuidarse; puede ser un folleto en PDF, un libro electrónico, una presentación o una publicación en el blog de la clase.

## Ideas de evaluación

- **Evaluación por pares**

Los estudiantes evalúan (en parejas o grupos) las ideas de los demás (por ejemplo, carteles, horarios diarios) en términos de realista, creativo y práctico.





- **Presentación oral/mini-entrevista**

El profesor le hace preguntas al estudiante como:

¿Qué te aporta el equilibrio entre online y offline?

¿Cómo podemos saber cuando estamos cansados digitalmente?

¿Qué cambiarás en tus hábitos?

- **Podcast o grabación de audio: «Mi saldo digital»**

Los estudiantes graban una pieza corta en la que hablan sobre sus propias experiencias con la tecnología, sus buenos hábitos y lo que quieren cambiar.

Se evaluaron: contenido, compromiso, argumentación y autenticidad.

- **Votación y selección de las mejores soluciones de clase**

Después de presentar carteles, listas de verificación o planes digitales, los estudiantes votan qué ideas creen que son las más realistas, las más necesarias y las más fáciles de implementar.

Además, se pueden otorgar insignias o premios simbólicos (por ejemplo, "mentor de clase digital").





## References

Życie online vs. offline: Jak unikać przeciążenia cyfrowego i chronić swoje zdrowie psychiczne (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

Digital wellbeing, czyli jak uzyskać równowagę w sieci i przekuć to na efektywność w pracy? (2025). <https://www.profes.pl/blog/digital-wellbeing-czyli-jak-uzyskac-rownowage-w-sieci-i-przekuc-to-na-efektywnosc-w-pracy>

How Instagram Can Positively Affect Your Mental Health, According to Experts (2024). <https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts>

Najlepsze platformy do kursów online (LMS): Ranking TOP 17 (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/najlepsze-platformy-lms-ranking-top17>

Rodzaje e-learningu – kursy online, MOOC, LMS i inne (2024). <https://www.elearningpolska.pl/rodzaje-e-learningu>

10 najlepszych platform e-learningowych (2025). <https://www.global4net.com/pl/blog/e-learning/10-najlepszych-platform-e-learningowych>

Recenzja i opinie o Udemy 2024 – czy warto inwestować w kursy online? (2024). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/udemy>

Coursera opinie: Dobra opcja dla 2025? (2025). <https://www.edureviewer.com/pl/opinie/coursera>

Trello – zalety i ograniczenia popularnego narzędzia do zarządzania projektami (2025). <https://pomoc.dhosting.pl/trello-zalety-i-ograniczenia>

13 najlepszych aplikacji kalendarza na 2025 rok (darmowych i płatnych) (2025). <https://www.productivityapps.pl/najlepsze-aplikacje-kalendarza-2025>





## References

10 najlepszych blokad stron internetowych do nauki i skupienia (2025).

<https://speechify.com/blog/best-website-blockers-for-focus>

10 najlepszych aplikacji do śledzenia czasu pracy w 2025 roku (2025).

<https://www.productivityreview.pl/tracking-apps-2025>

Detoks cyfrowy (2024). <https://zatroskani.pl/detoks-cyfrowy>

Jak usunąć ze swojego otoczenia rozpraszacze? (2025).

<https://satilabs.pl/blog/jak-usunac-rozpraszacze>

Detoks cyfrowy: jak technologia wpływa na nasze zdrowie? (2024).

<https://satilabs.pl/blog/detoks-cyfrowy-jak-technologia-wplywa-na-nasze-zdrowie>

Aplikacje do budżetu domowego i śledzenia wydatków. Kontroluj swoje finanse i oszczędzaj! (2025). <https://www.moneteo.pl/aplikacje-do-budzetu-domowego>

Bankowość mobilna – co to, na czym polega, jak założyć, aplikacje (2025).

<https://www.moneteo.pl/bankowosc-mobilna>

Najlepsze aplikacje do planowania i zarządzania budżetem domowym (2025).

<https://www.financeonline.pl/aplikacje-budzet-domowy>

Aplikacja do budżetu domowego – 9 sprawdzonych rozwiązań (2024).

<https://www.fintechpolska.pl/aplikacja-do-budzetu-domowego>

Finanse cyfrowe (2025). <https://www.consilium.pl/finanse-cyfrowe>

Regulamin kont osobistych (2025). <https://www.revolut.com/pl/legal/terms>

Aplikacja mobilna Revolut Bank (2025).

<https://akredo.pl/aplikacja-mobilna-revolut-bank>





**Aviso legal:** El proyecto DIGIGAP está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores (©Consortio DigiGap, 2024.) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.

**Mensaje de derechos de autor:** ©Consortio DigiGap, 2024. Este producto contiene trabajos originales inéditos, salvo indicación contraria. El material previamente publicado y el trabajo de otros se reconocen mediante la cita, el texto o ambas. Se autoriza la reproducción siempre que se cite la fuente.



Co-funded by  
the European Union