

Estudio detallado sobre la Educación del Bienestar Digital: un compendio de prácticas innovadoras y recursos educativos abiertos

Chryssa Themelis y Julie-Ann Sime
Universidad de Lancaster, Reino Unido

Enero de 2019





Resumen ejecutivo

Este informe describe el campo de aplicación de la educación para el bienestar digital en el ámbito de la educación superior. Está dirigido a educadores (por ejemplo, formadores, docentes, oradores o desarrolladores profesionales) e investigadores interesados en mejorar su comprensión sobre la educación para el bienestar digital y explorar nuevas formas de mejorar el bienestar digital de sus estudiantes. En él se presentan enfoques innovadores, creativos y participativos de la educación para el bienestar digital, incluida la alfabetización en medios, la ciudadanía digital y el pensamiento crítico, y se exponen los desafíos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras de la educación para el bienestar digital.

El **estudio sobre las prácticas** pone de relieve 14 ejemplos de aplicación del bienestar digital en el Reino Unido, Irlanda, España y Dinamarca (países de los socios del proyecto) y otros, así como una serie de recursos educativos abiertos que pueden ser reutilizados por los educadores. La mayor parte de la investigación y la práctica del bienestar digital se ha llevado a cabo en escuelas y centros de trabajo para jóvenes que no pertenecen a la educación superior. Como resultado, hemos incluido algunos ejemplos y recursos que pueden ser inspiradores o que tienen potencial para ser transferidos al contexto de la educación superior.

El **estudio de las percepciones de los profesionales** (educadores y encargados del desarrollo profesional) reveló los retos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras del ámbito desde la perspectiva de los educadores experimentados. Los diez educadores experimentados que fueron entrevistados tenían experiencia en la creación de recursos de bienestar digital o en la enseñanza del bienestar digital.

Los participantes consideran que hay dos **retos** principales: que no hay una definición universal de bienestar digital; y que sólo unos pocos estudios se refieren al impacto de la intervención, por lo que es difícil evaluar de forma crítica el éxito de las iniciativas.

Los **riesgos** se describen como distracción (sin embargo, no hay pruebas que sugieran que el tiempo de pantalla afecte al bienestar de los jóvenes), y economía de la atención por la que las empresas compiten por captar nuestra atención, lo que puede dar lugar a efectos no deseados sobre el bienestar.

Las **oportunidades** que se presentan son el desarrollo de marcos éticos para una sociedad digital. Como ciudadano digital en una sociedad digital, es necesario ser



conocedor de las leyes, las amenazas a los datos personales, las técnicas de manipulación y cómo la experiencia digital le afecta a usted y a los que le rodean. Todos necesitamos ser conscientes de cómo comportarnos éticamente en una sociedad digital. Esto no es sólo una exigencia personal sino una responsabilidad social. Las empresas necesitan ser conscientes de cómo el diseño de sus productos nos afecta individual y colectivamente, por ejemplo, Peters (2019) pide el diseño responsable de la tecnología utilizando un proceso que incluya una evaluación del bienestar y un análisis ético. Como educadores necesitamos ser conscientes de los efectos de nuestras propias decisiones en los estudiantes y enseñar ética y netiqueta.

Entre las **orientaciones futuras** que los investigadores deberían explorar figuran: la utilización de juegos para el bienestar digital y los medios preferidos por los estudiantes para sus comunicaciones; la elaboración de directrices y criterios de evaluación para mejorar la calidad de los cursos y la fiabilidad de las herramientas digitales. Los participantes solicitaron a las instituciones de enseñanza superior que adoptaran el bienestar digital, lo integraran en sus planes estratégicos y crearan mejores entornos para los estudiantes y el personal de los centros.

Nuestra **teoría del cambio** es que, si podemos desarrollar la capacidad de los educadores en bienestar digital y alfabetización digital, entonces podemos promover el bienestar digital de los estudiantes. Este informe es un primer paso hacia el logro de este objetivo, ya que compartimos ejemplos de prácticas innovadoras y recursos educativos abiertos. Para más información sobre el proyecto y otros outputs (dos aplicaciones móviles), véase el sitio web del proyecto [Digital Wellbeing Educators](#).

Agradecimientos

Este informe es un output del proyecto Digital Wellbeing Educators que ha sido parcialmente financiado por la UE bajo el programa ERASMUS+. Los socios del proyecto son: el Departamento de Investigación Educativa de la Universidad de Lancaster, Reino Unido; el Instituto Tecnológico de Letterkenny, Irlanda; Momentum, Irlanda; la Universidad de Alcalá, España; el Instituto Europeo de E-learning, Dinamarca; y la Red de Educación Continua de las Universidades Europeas, España.



La presente publicación refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Contenido

ESTUDIO DETALLADO SOBRE LA EDUCACIÓN DEL BIENESTAR DIGITAL: UN COMPENDIO DE PRÁCTICAS INNOVADORAS Y RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS	1
CHRYSSA THEMELIS Y JULIE-ANN SIME UNIVERSIDAD DE LANCASTER, REINO UNIDO	1
ENERO DE 2019	1
<i>Resumen ejecutivo</i>	2
<i>Agradecimientos</i>	3
1 INTRODUCCIÓN.....	7
2 ESTUDIO DETALLADO DE LA PRÁCTICA DEL BIENESTAR DIGITAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR	9
2.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.2 CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE EJEMPLOS PRÁCTICOS.....	9
3 EJEMPLOS PRÁCTICOS.....	12
3.1 ESPAÑA.....	12
<i>Ejemplo 1. Women as Spiritus Movens Towards Equality In The European Citizenship.....</i>	<i>12</i>
3.2 DINAMARCA.....	13
<i>Ejemplo 2. Collaboration and Innovation for Better, Personalised and IT-supported Teaching</i>	<i>13</i>
3.3 IRLANDA.....	13
<i>Ejemplo 3. Digital Skills Pathways for Youth across Europe.....</i>	<i>13</i>
<i>Ejemplo 4. All Aboard! Digital Skills in Higher Education</i>	<i>14</i>
<i>Ejemplo 5. Screenagers International</i>	<i>14</i>
3.4 REINO UNIDO DE GRAN BRETAÑA E IRLANDA DEL NORTE.....	15
<i>Ejemplo 6. Children's Identities and Citizenship</i>	<i>15</i>
<i>Ejemplo 7. Visual/Video Literacies</i>	<i>16</i>
<i>Ejemplo 8. JISC Digital Capability Framework</i>	<i>16</i>
3.5 INICIATIVAS EUROPEAS PREMIADAS Y PROYECTOS GLOBALES.....	17
<i>Ejemplo 9. Lie Detectors.....</i>	<i>17</i>
<i>Ejemplo 10. Acting European 3</i>	<i>17</i>
<i>Ejemplo 11. Equality Training Network</i>	<i>18</i>
<i>Ejemplo 12. Digital IQ.....</i>	<i>18</i>
<i>Ejemplo 13. Digital Citizenship Education</i>	<i>19</i>
<i>Ejemplo 14. Diseñando para el bienestar: Herramientas, recursos y ética</i>	<i>20</i>
4 DESAFÍOS, RIESGOS, OPORTUNIDADES Y ORIENTACIONES FUTURAS	21
4.1 DESAFÍOS – DEFINICIÓN Y FALTA DE ESTUDIOS DE IMPACTO	21
4.1.1 <i>El desafío de definir bienestar digital</i>	<i>21</i>
4.1.2 <i>Falta de estudios de impacto</i>	<i>26</i>
4.2 RIESGOS - LA ALTERACIÓN DEL CEREBRO Y LOS EFECTOS EN LA SOCIEDAD	27
4.2.1 <i>“Secuestrando el cerebro”.....</i>	<i>27</i>
4.2.2 <i>Efectos en la sociedad</i>	<i>29</i>
4.3 OPORTUNIDADES - DESARROLLO DE UN MARCO ÉTICO.....	31
4.3.1 <i>Responsabilidad personal/ética</i>	<i>31</i>
4.3.2 <i>Responsabilidad moral y social/ética</i>	<i>32</i>
4.3.3 <i>Educación</i>	<i>34</i>
4.3.4 <i>Ética de los medios de comunicación</i>	<i>36</i>
4.4 ORIENTACIONES FUTURAS.....	37
5 CONCLUSIONES Y PRÓXIMOS PASOS DEL PROYECTO DIGITAL WELLBEING EDUCATORS	39
REFERENCIAS.....	41
APÉNDICE 1: PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	44





1 Introducción

El proyecto Digital Wellbeing Educators tiene por objeto aumentar la capacidad de los educadores de la enseñanza superior para integrar la educación para el bienestar digital en su práctica profesional y promover el bienestar digital de sus estudiantes. Mediante el fomento de la capacidad de los educadores a través de un curso de formación intensiva, una aplicación de alfabetización digital para educadores y un curso de aprendizaje electrónico (en forma de aplicación para estudiantes o un recurso para profesores), el proyecto tiene por objeto mejorar la capacidad de los estudiantes para: gestionar su tiempo en línea, aprovechar al máximo el aprendizaje digital, evaluar críticamente los medios que consumen y crear y convertirse en ciudadanos responsables y seguros de sí mismos. Nuestra teoría del cambio es que mejorando la capacidad de los educadores (en la alfabetización digital y el bienestar digital) podemos mejorar el bienestar digital de sus estudiantes (Davies, 2018).

El campo de la investigación y la práctica del bienestar digital en la enseñanza superior se ha determinado mediante un proceso que incluye el examen de la bibliografía, la revisión de la práctica y entrevistas con profesionales expertos.

Del análisis de la práctica, se han seleccionado 14 ejemplos de bienestar digital junto con una serie de recursos educativos abiertos que pueden ser reutilizados por los educadores. La mayor parte de la investigación y la práctica en materia de bienestar digital se ha llevado a cabo en escuelas y en actividades para jóvenes que no pertenecen a la enseñanza superior. Como resultado, hemos incluido algunos ejemplos y recursos que pueden ser inspiradores o que tienen potencial para ser transferidos al contexto de la educación superior.

Se han reunido y analizado por temas las percepciones de 10 profesionales (educadores y desarrolladores profesionales) en este campo, destacando los retos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras de la investigación y la práctica del bienestar digital.

Este compendio es un recurso para educadores, profesores y otros interesados, que puede utilizarse como medio de generar ideas para resolver sus propios problemas específicos, con enlaces a recursos educativos abiertos y ejemplos de prácticas que son inspiradoras e innovadoras. La intención es promover el aprendizaje entre iguales, estimular el diálogo y el intercambio de experiencias de educación sobre bienestar digital (o desarrollo profesional), así como mejorar la



comprensión de este campo y sus retos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras.



2 Estudio detallado de la práctica del bienestar digital en la educación superior

2.1 Diseño de la investigación

Para poder llevar a cabo un estudio pormenorizado de la teoría y la práctica del bienestar digital en la educación superior se realizó un análisis de la bibliografía, se identificaron ejemplos prácticos innovadores (por ejemplo, cursos *e-learning* o *MOOCs*) y se organizaron entrevistas con profesionales experimentados para determinar prácticas pioneras y sus opiniones sobre los retos, las oportunidades, los riesgos y orientaciones futuras sobre la investigación y la práctica del bienestar digital.

Los 10 participantes en la investigación fueron seleccionados por sus experiencias en el campo, es decir, que ya habían creado una intervención (curso, MOOC, seminarios de capacitación, marcos, recursos) y tienen conciencia de las cuestiones relacionadas con la educación sobre el bienestar digital. Las preguntas semiestructuradas de la entrevista, véase el apéndice A, se basaron en el marco del JISC (2015) y en la definición de bienestar digital del JISC. Las entrevistas fueron grabadas, transcritas y analizadas por temas; véanse las conclusiones en la sección 4. La bibliografía sobre la teoría y la práctica se examina en relación con las percepciones de los educadores expertos sobre los retos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras del ámbito.

2.2 Criterios para la selección de ejemplos prácticos

El segundo elemento de la elaboración de un estudio sobre la práctica del bienestar digital en la enseñanza superior consistió en analizar la práctica actual para identificar y mostrar ejemplos innovadores.

Todos los socios del proyecto sugirieron ejemplos de buenas prácticas en materia de educación para el bienestar digital y examinaron la bibliografía para encontrar el contenido y los posibles entrevistados. Se identificaron 60 casos de bienestar digital, sin embargo, muchos no evaluaron el impacto de su intervención, por lo que fue difícil determinar cuáles eran de alta calidad y podían considerarse representativos de la mejor práctica. Por consiguiente, se elaboró una axiológica que se utilizó como criterio para la selección de los ejemplos o estudios de casos.

Los proyectos o iniciativas elegidas deben tener:

1. recursos educativos abiertos (OER), para que los educadores puedan



compartirlos y reutilizarlos;

2. un enfoque en el pensamiento crítico, la ciudadanía digital o la alfabetización en medios;
3. un enfoque a nivel regional en España, Dinamarca, Irlanda y el Reino Unido;
4. un enfoque en el sector de la educación superior;
5. una evaluación formal del impacto.

Durante el proceso de selección se modificaron tres criterios. El Criterio 3 se flexibilizó para incluir ejemplos de otros países, ya que no se identificaron suficientes ejemplos de esos países por sí solos, lo que puede deberse a la naturaleza emergente del campo o a las limitaciones impuestas por los criterios de búsqueda. Por ejemplo, los proyectos de colaboración multinacionales se clasificaron sobre la base de la ubicación del socio coordinador y esto no refleja la localización de los otros socios.

El Criterio 4 se debatió ampliamente ya que se reconoció que hay muchos ejemplos de buenas prácticas que ya están en marcha en escuelas y en educación de jóvenes. Se han incluido algunos ejemplos si había posibilidades de transferir conocimientos de esos otros sectores educativos a la enseñanza superior.

El Criterio 5 se modificó porque muy pocos proyectos e iniciativas contaban con estudios de evaluación formales para evaluar su impacto. Se utilizó una medida alternativa de la calidad, consistente en que los examinadores expertos las habían identificado como iniciativas galardonadas, o historias de éxito, en la [plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+](#) de la Unión Europea.

La plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+ es una importante fuente de recursos educativos abiertos con materiales en línea y ejemplos de muchos aspectos relacionados con el bienestar digital. En la búsqueda que se llevó a cabo en la plataforma Erasmus+, se encontraron 1349 proyectos para la palabra clave: ***ciudadanía digital***, en curso; 1464 proyectos para la palabra clave: ***pensamiento crítico***, en curso, y 576 proyectos para la palabra clave: ***alfabetización mediática***, en curso. Otras 78 iniciativas o proyectos fueron recomendados por los socios del proyecto dentro de su país o región. En total, se consideraron más de 3467 iniciativas o proyectos para su inclusión en este compendio.

Otro recurso valioso es la [Plataforma de Políticas Nacionales EACEA](#) de la



Comisión Europea, que es una wiki sobre políticas nacionales para la juventud, clasificada por países europeos.



3 Ejemplos Prácticos

Estos 14 ejemplos de aplicación se han seleccionado sobre la base de los criterios de la sección 2.2 y se presentan en esta sección según el país: España, Dinamarca, Irlanda, Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte. Nuestra búsqueda encontró muchas más iniciativas y proyectos de investigación del Reino Unido e Irlanda (o proyectos coordinados desde el Reino Unido e Irlanda) en comparación con los encontrados en España o Dinamarca. Esto puede deberse a las limitaciones impuestas por los criterios de búsqueda o a la naturaleza emergente del campo.

3.1 España

Ejemplo 1. Women as Spiritus Movens Towards Equality In The European Citizenship.

Este proyecto se centra en la educación y el empleo de los estudiantes y la forma en que hacen frente a sus inseguridades en torno a estas cuestiones; y la presencia de los adolescentes en el mundo virtual, incluidas las cuestiones de los prejuicios y exclusión social. El proyecto pretende generar esperanza y reducir el estigma del fracaso y la exclusión tanto social como personal. Los materiales didácticos de libre acceso podrían integrarse en cursos o debates.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+. Además, fue elegido por la Agencia Nacional Polaca durante la conferencia internacional eTwinning como un proyecto de ciudadanía digital único que utiliza la plataforma eTwinning (septiembre de 2016).

Descripción del proyecto y recursos: [*Women as Spiritus Movens Towards Equality In The European Citizenship.*](#)

Keywords: Key Competences, basic skills, Critical thinking, EU Citizenship, EU awareness and Democracy, Gender equality.

Palabras clave: Competencias clave, habilidades básicas, Pensamiento crítico, Ciudadanía UE, Conciencia y Democracia UE, Igualdad de género.

Grupos objetivo: Educadores que trabajan con jóvenes.



3.2. Dinamarca

Ejemplo 2. Collaboration and Innovation for Better, Personalised and IT-supported Teaching

El objetivo del proyecto COLIBRI era desarrollar nuevos enfoques pedagógicos, mejorar la eficacia de la formación para los empleadores y promover el uso de prácticas innovadoras en la educación. El proyecto se centró en el aprendizaje personalizado, el aprendizaje colaborativo y el uso de las TIC. Existe una [bibliografía](#) que podría ayudar a los lectores - especialmente a los académicos - a comprender la alfabetización sobre medios de comunicación y las prácticas de enseñanza innovadoras, y cómo fomentar la necesidad de un aprendizaje más personalizado y activo. También incluye material didáctico, [diez módulos](#), que incluyen proyectos de grupo y orientaciones para el profesorado. Los materiales son gratuitos y pueden ser modificados por terceros.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto y recursos: **[Collaboration and Innovation for Better, Personalised and IT-supported Teaching](#)**.

Keywords/topics: ICT - new technologies, media literacy, citizenship, personalized learning.

Palabras clave/temas: TIC - nuevas tecnologías, alfabetización sobre medios de comunicación, ciudadanía, aprendizaje personalizado.

Grupos objetivo: Educadores de educación superior.

3.3. Irlanda

Ejemplo 3. Digital Skills Pathways for Youth across Europe

Este proyecto tiene por objeto ofrecer a los adolescentes de toda Europa oportunidades en el ámbito de los medios digitales para: desarrollar una serie de competencias como la edición de imágenes digitales y la animación; cómo mostrar su trabajo en línea; participar en actividades de creación colectiva; explorar una serie de posibles carreras; e identificar trayectorias de acceso a la educación superior y al empleo futuro. Además del programa de módulos sobre trayectorias digitales, también hay materiales para el desarrollo profesional de los mentores digitales.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas



prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto y recursos: [***Digital Skills Pathways for Youth across Europe.***](#)

Keywords/topics: Youth Work, Youth Policy, ICT - new technologies, media literacy, employability, career guidance / youth unemployment, citizenship.

Palabras clave/temas: Trabajo para jóvenes, política de juventud, TIC - nuevas tecnologías, alfabetización de medios, empleabilidad, orientación profesional / desempleo juvenil, ciudadanía.

Grupos destinatarios: Educadores y mentores que trabajan con jóvenes.

Ejemplo 4. [All Aboard! Digital Skills in Higher Education](#)

All Aboard! Digital Skills in Higher Education, es un recurso abierto que fue diseñado para mejorar la alfabetización digital del personal universitario, educadores y estudiantes. Las habilidades digitales se presentan de manera atractiva e imaginativa como un mapa del metro. La metáfora del viaje y el progreso continúa con el uso del billete de viaje para estudiantes, que establece un mini curso para que los estudiantes lo realicen y les proporcione las habilidades esenciales. Las insignias digitales se conceden al finalizar los cursos.

All Aboard! es un proyecto de colaboración financiado por el Foro Nacional para la Mejora de la Enseñanza y el Aprendizaje y lo llevó a cabo un consorcio de 4 universidades irlandesas (NUI Galway, University College Dublin, University of Limerick, Mary Immaculate College).

Descripción del proyecto y recursos: [All Aboard!](#)

Keywords/topics: Digital literacy, digital identity and digital wellbeing.

Palabras clave/temas: Alfabetización digital, identidad digital y bienestar digital.

Grupos destinatarios: estudiantes, educadores y otros profesionales de la enseñanza superior.

Ejemplo 5. [Screenagers International](#)

Screenagers International es un proyecto que explora los usos innovadores de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) y los medios digitales y sociales en el trabajo con jóvenes. Se centra en el uso seguro y eficaz de las TIC, los medios sociales y digitales, y en el trabajo con jóvenes. El proyecto apoya a los jóvenes, analiza las nuevas competencias de los trabajadores juveniles y



proporciona recomendaciones bien informadas para promover el uso de las TIC, los medios sociales y digitales en el trabajo juvenil a nivel organizativo, nacional y europeo. El [informe](#) del proyecto y la [infografía](#) muestran los próximos pasos necesarios en el trabajo juvenil digital y se dispone de [recursos](#) de acceso abierto.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto y recursos: [Screenagers International project, resources, infographic, International report](#).

Keywords/topics: ICT - new technologies, digital competences, social media, critical thinking.

Palabras clave/temas: TIC - nuevas tecnologías, competencias digitales, medios sociales, pensamiento crítico.

Grupos destinatarios: trabajadores con jóvenes y jóvenes.

3.4 Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte

Ejemplo 6. Children's Identities and Citizenship

El proyecto “Children’s Identities and Citizenship – Best Practice Guides” mejora la conciencia de la ciudadanía, la identidad, la integración, la democracia, la equidad y la inclusión de la UE. Se desarrollaron varias guías de mejores prácticas, por ejemplo, sobre la integración europea en la educación preescolar y escolar, y sobre la cooperación europea en la formación de profesores antes y durante el servicio. Directrices para las escuelas y directrices para la formación de docentes sobre temas como la inclusión de grupos minoritarios, las identidades y la ciudadanía europea y el diálogo intercultural.

Este proyecto es una colaboración de 25 instituciones de enseñanza superior de 17 países, coordinada por la Universidad Metropolitana de Londres.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto y recursos: [Children's Identities and Citizenship, guidelines for educators](#) and [guidelines for citizenship education in a plural Europe](#).

Keywords/topics: Citizenship, identity and integration, citizenship education.

Palabras clave/temas: Ciudadanía, identidad e integración, educación para la ciudadanía.



Grupos destinatarios: profesionales de la educación e investigadores que trabajan con jóvenes sobre educación cívica.

Ejemplo 7. Visual/Video Literacies

El proyecto “Visual/Video Literacies” tenía por objeto mejorar la alfabetización audiovisual de los educadores de enseñanza superior y formación profesional. Para lograr este objetivo, el equipo desarrolló un curso masivo abierto en línea (MOOC) sobre el tema y recursos educativos abiertos (OER) que están a disposición de los educadores para su uso gratuito. Los temas incluyen el pensamiento crítico, alfabetización audiovisual, creación de contenido en vídeo, alfabetización inmersiva (realidad virtual y aumentada) e identidad en línea.

Keywords/topics: visual literacies, media literacies, immersive literacy, online identity, critical thinking.

Palabras clave/temas: alfabetización audiovisual, alfabetización sobre medios, alfabetización inmersiva, identidad en línea, pensamiento crítico.

Descripción del proyecto y recursos: [Visual/Video Literacies project](#), [MOOC](#).

Grupos destinatarios: educadores de enseñanza superior y formación profesional.

Ejemplo 8. JISC Digital Capability Framework

JISC es una organización sin ánimo de lucro que promueve el uso de las tecnologías digitales en la educación superior del Reino Unido. Proporciona asesoramiento y asistencia práctica a universidades, colegios y centros de formación profesional. Un proyecto del JISC condujo a la creación del [Marco de Capacidades Digitales](#) que se utiliza ampliamente en el Reino Unido. Uno de los 6 elementos del marco es "Identidad y bienestar digital". El JISC comparte [recursos de acceso abierto](#) para educadores, estudiantes, gestores, bibliotecarios e investigadores.

Descripción del proyecto y recursos: [JISC](#), [Learning and research resources, digital literacy](#).

Keywords/topics: Digital literacy, media, digital identity, digital wellbeing.

Palabras clave/temas: Alfabetización digital, medios de comunicación, identidad digital, bienestar digital.

Grupos destinatarios: estudiantes, educadores e investigadores de los sectores de la enseñanza superior, continua y por competencias.



3.5 Iniciativas europeas premiadas y proyectos globales

Ejemplo 9. Lie Detectors

La organización 'Lie Detectors' promueve la alfabetización mediática, el aumento de la conciencia sobre la desinformación y el pensamiento crítico en relación con la industria de los medios de comunicación. Se centra en el encuentro entre jóvenes y periodistas, ayudando a los primeros a comprobar hechos e informarles sobre la desinformación que circula en las redes sociales. El proyecto Lie Detector contempla un nuevo papel para la educación en el desarrollo del pensamiento crítico como una vía hacia comunidades resilientes y mejor informadas.

Lie Detectors ganó el [Premio de Habilidades Digitales 2018](#) de la Comisión Europea en la categoría de Habilidades Digitales en la Educación.

Lie detectors colaboró con [EAVI](#) (una organización sin ánimo de lucro que desarrolló recursos de enseñanza y aprendizaje para la alfabetización mediática al servicio de la ciudadanía), por ejemplo, una [infografía](#) sobre 10 tipos de noticias falsas (en 13 idiomas).

Keywords/topics: Critical thinking, fake news, media literacy for citizenship, citizenship education.

Palabras clave/temas: Pensamiento crítico, noticias falsas, alfabetización mediática para la ciudadanía, educación cívica.

Grupos destinatarios: profesores/educadores que trabajan con jóvenes en la educación cívica y el pensamiento crítico.

Ejemplo 10. Acting European 3

El proyecto Acting European 3 promueve la ciudadanía europea dentro de Rumania, desarrollando políticas públicas en el ámbito de la juventud, pero sobre todo facilitando especialmente reuniones entre jóvenes y responsables de las políticas de juventud (para promover la ciudadanía europea y la educación democrática).

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto y recursos: [Acting European 3](#)

Keywords/topics: Critical thinking, digital citizenship, European citizenship.

Palabras clave/temas: Pensamiento crítico, ciudadanía digital, ciudadanía europea.



Grupos destinatarios: trabajadores/educadores que trabajan con jóvenes para promover la ciudadanía europea.

Ejemplo 11. [Equality Training Network](#)

El proyecto “Equality Training Network: European Contributions to Gender Mainstreaming and Citizenship” promueve la igualdad de género, la integración europea y la ciudadanía. Produce cursos, en español e inglés, para diferentes públicos sobre la igualdad de género en el proceso de integración. Al fomentar las relaciones entre las universidades de América Latina y Europa, el proyecto promueve la inclusión mediante la educación para la ciudadanía.

Este proyecto ha sido reconocido como ejemplo de proyecto de éxito y buenas prácticas en la plataforma de resultados de los proyectos Erasmus+.

Descripción del proyecto: [Equality Training Network: Eu Contributions To Gender Mainstreaming and Citizenship](#), [training resources](#).

Keywords/topics: EU Citizenship, EU awareness and Democracy, Gender equality, inclusion, citizenship education.

Palabras clave/temas: Ciudadanía de la UE, Concienciación de la UE y Democracia, Igualdad de género, inclusión, educación para la ciudadanía.

Grupos destinatarios: estudiantes universitarios, educadores y encargados de la elaboración de políticas (incluidos políticos y gestores).

Ejemplo 12. [Digital IQ](#)

El centro de investigación sobre el bienestar digital "Benessere Digitale" de la Universidad de Milán-Bicocca ha participado en una serie de proyectos sobre el bienestar digital, el uso de los teléfonos inteligentes y la calidad de vida, y el impacto de la competencia digital en los resultados educativos. Trabajando en escuelas de secundaria de todo Milán, crearon cursos de formación sobre los medios de comunicación que se impartieron a 3659 escolares de entre 15 y 16 años, de 171 clases diferentes. Se creó y validó un cuestionario para medir el "CI digital" (es decir, las competencias y actitudes digitales), aunque por el momento sólo está disponible en italiano. En un ensayo aleatorio se midió la eficacia de la educación en materia de medios de comunicación y determinó que existían tres factores clave: los hábitos de uso de los medios de comunicación, los niveles de competencia digital y el bienestar subjetivo.

Este es un ejemplo de un proyecto que se ha diseñado, ejecutado y evaluado



sistemáticamente. Hay varios documentos académicos en los que se presentan las conclusiones de la investigación y se formulan preguntas, como por ejemplo, "El impacto de las aptitudes digitales en los resultados educativos" y "¿Mejora la inversión pública en las TIC el rendimiento del aprendizaje?"

Descripción del centro y recursos: [Benessere Digitale](#), [Digital Wellbeing Project Report](#).

Keywords/topics: digital wellbeing, digital literacy, digital IQ, media education.

Palabras clave/temas: bienestar digital, alfabetización digital, coeficiente intelectual digital, formación en medios de comunicación.

Grupos destinatarios: profesores e investigadores.

Ejemplo 13. [Digital Citizenship Education](#)

El proyecto Digital Citizen Education tiene como objetivo facultar a los niños a través de la educación para que adquieran las competencias que necesitan para ser ciudadanos activos y responsables en una sociedad democrática. El proyecto ofrece recomendaciones a los profesores, padres y otros interesados que enseñan ciudadanía digital a los jóvenes. También se ha elaborado un modelo conceptual y una definición de ciudadanía digital que combina el compromiso digital, la responsabilidad digital y la participación digital. Se considera que la ciudadanía digital desarrolla la competencia en el pensamiento crítico y los medios digitales, que se sustenta en el respeto de los derechos humanos y la democracia.

Fue aprobado por el Comité Directivo de Política y Práctica Educativa y puesto en marcha en marzo de 2016 como parte del Programa 2016-2017 del Consejo de Europa.

Descripción del proyecto y recursos: Digital Citizenship Education project, [Conceptual Model](#), [Literature Review](#), [10 Digital Citizenship domains](#)

Keywords/topics: digital citizenship, democracy, digital competences, critical thinking.

Palabras clave/temas: ciudadanía digital, democracia, competencias digitales, pensamiento crítico.

Grupos destinatarios: profesores, educadores, padres, directores de centros de formación, responsables políticos.



Ejemplo 14. Diseñando para el bienestar: Herramientas, recursos y ética

Dorian Peters y Rafael Calvo han emprendido una serie de proyectos en torno al diseño de la tecnología para el bienestar digital y la ética. Abogan por un "proceso de diseño responsable" que incluya la consideración del bienestar digital y los métodos de análisis ético en el diseño de la tecnología. [Peters, Calvo y Ryan \(2018\)](#) presentan un marco teórico (METUX) basado en la investigación psicológica que puede ser utilizado por los diseñadores para aumentar la motivación, el compromiso y el bienestar digital.

Con un fuerte énfasis en los métodos accionables, han desarrollado y compartido los [resultados](#) de varios proyectos, por ejemplo, una introducción en vídeo en YouTube, un libro, artículos de revistas académicas, materiales de formación, un proceso de diseño responsable con herramientas y métodos, y una serie de entrevistas en vídeo con líderes en informática, psicología, salud y bienestar.

Por ejemplo, el '[Wellbeing Deck of Cards](#)' puede utilizarse para analizar proyectos o intervenciones desde una perspectiva de bienestar (Peters, 2019). Las 9 cartas se basan en (a) 3 necesidades psicológicas fundamentales necesarias para el compromiso, la motivación y el bienestar derivadas de la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000, 2017), y (b) 6 ámbitos de experiencia tecnológica (Peters, Calvo y Ryan, 2018), de modo que el bienestar no se limita a la interacción con la tecnología, sino también a cómo se utiliza la tecnología en un contexto social más amplio.

Descripción del proyecto y recursos: [Digital Wellbeing Lab \(Peters & Calvo\)](#), [Responsible Tech Design: Tools and Methods](#), [Ethics of Digital Experience](#), [Digital Wellbeing Tools & Resources](#), [Wellbeing Cards](#), [METUX framework](#).

Keywords/topics: digital wellbeing, responsible design of technology, ethics of digital experience.

Palabras clave/temas: bienestar digital, diseño responsable de tecnología, ética de la experiencia digital.

Grupos destinatarios: filósofos, informáticos, ingenieros, investigadores, profesionales.



4 Desafíos, Riesgos, Oportunidades y Orientaciones Futuras

Los desafíos, riesgos, oportunidades y orientaciones futuras en el ámbito de la educación para el bienestar digital en el sector de la enseñanza superior se han determinado a partir del análisis temático de las entrevistas realizadas a 10 profesionales destacados en la materia, combinado con un análisis de la literatura sobre la teoría y la práctica; véase la sección 2.1 para más detalles sobre el diseño de la investigación. Se destacan los recursos educativos abiertos y los ejemplos de buenas prácticas para ilustrar la investigación y el desarrollo correspondiente dentro de cada tema.

4.1 Desafíos - Definición y Falta de Estudios de Impacto

Se identificaron dos desafíos principales: 1) la falta de una definición consensuada de bienestar digital, y 2) la falta de estudios de impacto para evaluar formalmente la eficacia de intervenciones como la formación para mitigar los efectos de la tecnología en el bienestar digital.

4.1.1 El desafío de definir bienestar digital

El Bienestar Digital es un nuevo concepto que aún no ha alcanzado la etapa de tener una definición bien entendida y comúnmente aceptada; las definiciones han sido desarrolladas en los últimos 6 años ([Ferrari, 2013](#)). Como comentó un participante:

“cada uno tiene una percepción diferente del concepto.” (Mary)

Por lo tanto, es necesario estudiar las diversas definiciones y mejorar la comprensión del término para allanar el camino a más investigaciones en este campo. En los párrafos siguientes se presentan algunas de las definiciones y enfoques del bienestar digital que se utilizan actualmente:

- a) Encontrando el equilibrio ([Google, n.d.](#))

Un enfoque del ámbito del bienestar digital hace hincapié en la vigilancia de los hábitos y la promoción de comportamientos saludables mediante el equilibrio entre la vida y el uso de herramientas digitales. Considera que la falta de concentración, la distracción y la cantidad de tiempo que se pasa frente a las pantallas es una responsabilidad personal (o familiar) y que se pueden lograr buenos hábitos con el apoyo de herramientas y aplicaciones, por ejemplo, para vigilar el tiempo que se



pasa delante de la pantalla y utilizando aplicaciones ([Google, n.d.](#)). Google afirma que 1 de cada 3 personas en los EE.UU. estaba pensando en su bienestar digital el año pasado y ofrece una serie de consejos y herramientas para ayudarle a encontrar su equilibrio.

b) Bienestar digital (Royal, Wasik, Horne, Dames & Newsome, 2017)

El modelo de Bienestar Digital plantea el concepto como:

"Una forma de vida, utilizando la tecnología, que promueve la salud y el bienestar de manera óptima en la que el cuerpo, la mente y el espíritu son parte integrante del individuo para vivir de forma más plena dentro de las comunidades humanas, tanto físicas como digitales. Idealmente, es el estado óptimo de salud y bienestar que cada individuo que utiliza la tecnología es capaz de lograr". (Royal, et al., 2017, p.106)

Royal et al. (2017) proponen el modelo de Bienestar Digital (Royal 2014, citado en Royal et al., 2017) y destacan que el bienestar digital es una cuestión de salud mental y que la adicción digital es una metáfora, no un diagnóstico. Reconocen que el uso extendido y excesivo de las tecnologías digitales puede causar problemas en las relaciones y en el cumplimiento de las obligaciones en el trabajo y en la educación. Sin embargo, el hecho de que alguien pase mucho tiempo utilizando las tecnologías no significa necesariamente que vaya a experimentar efectos adversos. Hacen recomendaciones y proponen una serie de estrategias para promover el bienestar digital.

c) [Benessere Digitale \(2017\)](#)

Gui y sus colegas del centro de investigación italiano para el bienestar digital, proponen una definición que destaca la capacidad de explotar las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales, así como la capacidad de saber cómo controlar los efectos no deseados. Definen el bienestar digital como:

"un estado que puede obtenerse no sólo por el individuo a través de sus 'habilidades de bienestar digital' particulares, sino también como una característica de una comunidad cuyas normas, valores y expectativas contribuyen a la comodidad, seguridad, satisfacción y realización de sus miembros". (Gui, Fasoli, & Carradore, 2017, p.155)

Esta definición es notoria, ya que no atribuye la responsabilidad únicamente al individuo, sino que incluye a la comunidad que comparte la responsabilidad



mediante expectativas, prácticas y normas.

d) Marco de capacidades digitales JISC (JISC 2015)

El marco de capacidades digitales JISC surgió de un proyecto en el que se entrevistó a personal de educación superior y de perfeccionamiento sobre tecnologías digitales ([Beetham, 2015](#)). En él se identificó el bienestar digital como una preocupación fundamental para el personal cuyas vidas están saturadas de tecnologías digitales. Entre las preocupaciones planteadas por el personal figuraban: la sobrecarga de información, el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la calidad de las relaciones y la responsabilidad por el bienestar de sus estudiantes en los entornos de aprendizaje digital. Si bien se reconocía la responsabilidad de la institución, también se reconocía la necesidad de que el individuo tuviera aptitudes (o capacidades) digitales para poder cumplir con su deber, por ejemplo, de promover un comportamiento respetuoso en línea, para garantizar la igualdad y la inclusión. Los estudiantes también identificaron preocupaciones en torno a la distracción, la concentración y la pérdida de interacciones cara a cara con el personal ([Digital Student, s.d.](#)).

El elemento "identidad y bienestar digital" dentro del marco JISC se define como:

“Identidad digital y bienestar (auto-realización)

Gestión de Identidad Digital:

La capacidad de desarrollar y proyectar una o varias identidades digitales positivas y de gestionar la reputación digital (personal u organizativa) en una serie de plataformas; de crear y mantener perfiles digitales y otros activos de identidad, como registros de resultados; de examinar los efectos de la actividad en línea; de cotejar y conservar materiales personales en las redes digitales. Comprensión de los beneficios y riesgos para la reputación que entraña la participación digital.

Bienestar digital:

La capacidad de velar por la salud, la seguridad, las relaciones y el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal en entornos digitales; de utilizar las herramientas digitales para alcanzar objetivos personales (por ejemplo, la salud y el buen estado físico) y de participar en actividades sociales y comunitarias; de actuar con seguridad y responsabilidad en entornos digitales; de negociar y resolver conflictos;



de gestionar la carga de trabajo digital, la sobrecarga y la distracción; de actuar con preocupación por el entorno social y natural cuando se utilizan herramientas digitales. Comprensión de los beneficios y riesgos de la participación digital en relación con los resultados en materia de salud y bienestar". ([JISC, 2015](#))

Dentro de nuestra investigación, hemos usado esta definición de bienestar digital como punto de partida, ya que es la definición mejor formada. Como un participante señaló:

"No hay mucha investigación sobre este tema, pero hemos utilizado la definición del JISC y esto es lo que la mayoría de la gente conoce"
(Joan)

Y otro añadió que:

"La definición del JISC es muy completa". (Mary)

e) [Digital Well-Being Lab](#)

El Digital Well-Being Lab de Toronto, dirigido por Anna Lomanowska, ofrece una breve definición de que "nuestro sentido del bienestar está ligado a nuestras circunstancias personales, sociales y ambientales" ([Lomanowska, 2017](#)).

Subrayando que a medida que las tecnologías digitales se integran cada vez más en nuestra vida cotidiana, es esencial investigar su influencia y llevar a cabo investigaciones sobre temas como "el impacto potencial de la intimidad en línea sobre el bienestar" ([Lomanowska & Guitton, 2016, pág. 138](#)).

f) [Center for Humane Technology](#)

El Center for Humane Technology promueve el diseño humanista de la tecnología, una tecnología que minimiza el daño potencial y protege a los más vulnerables de la sociedad. Les preocupan los temas relacionados con la ciudadanía digital y los posibles perjuicios a la sociedad de los abusos de la tecnología.

El Center for Humane Technology afirma que las empresas de tecnología han habilitado involuntariamente un canal directo a través del cual sociedades enteras pueden ser manipuladas con una precisión sin precedentes:

" Las plataformas tecnológicas hacen más fácil que nunca que los malos actores puedan causar estragos:

- *Dirigiendo mentiras directamente a zonas, razas o religiones específicas.*



- *Encontrando personas que ya son propensas a conspiraciones o al racismo, y contactando automáticamente con usuarios similares con la opción “Lookalike” (Parecerse).*
- *Entregando mensajes adaptados para atacarnos cuando somos más vulnerables emocionalmente, por ejemplo, Facebook encontró que las adolescentes deprimidas compran más maquillaje.*
- *Creando millones de cuentas falsas y bots que se hacen pasar por personas auténticas con nombres y fotos que parecen reales, engañando a millones de personas con la falsa impresión de consenso". [Center for Humane Technology \(2019\)](#)*

Sugieren nuevos enfoques (más compasivos) para el diseño de la tecnología que apoyan el bienestar digital de los individuos y las comunidades, por ejemplo, nuevas prácticas de diseño y nuevos modelos comerciales. Estos nuevos enfoques son necesarios para reducir el daño y proteger el bienestar individual y colectivo. En el corazón de su esfuerzo está la preocupación por el bienestar de los más vulnerables de la Sociedad, que pueden no tener la capacidad de protegerse a sí mismos.

En definitiva, estas definiciones de bienestar digital son muy similares. Hay tres cuestiones destacables: a) si la visión del bienestar digital se considera negativa o positiva, b) si la responsabilidad es individual o social, y c) la medida en que los diseñadores de tecnología son responsables del bienestar digital de los usuarios.

Algunos psicólogos no suscriben la definición de bienestar digital del JISC (2015), ya que se basa en un modelo de déficit, una perspectiva que considera la cuestión como una falta de comprensión y prefieren un modelo positivo de bienestar en el que el bienestar digital se describe como la experiencia y la evaluación de la vida de forma positiva (Royal et al., 2017). Esto fue apoyado por los participantes en la investigación, por ejemplo:

“A menos que usemos un doble lenguaje y definamos el bienestar en términos de factores de riesgo de estrés, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, entonces seguramente el estado del bienestar se refiere al ámbito de la salud (o a factores saludables) y no a la enfermedad. Veo esta patología del bienestar digital como parte del pánico moral que rodea a la tecnología digital y al bienestar humano.



Y no lo veo como algo útil". (Nick)

Otra diferencia importante entre las definiciones radica en quién se considera responsable del bienestar digital: ¿es el individuo o es una responsabilidad que debería ser compartida por la comunidad o la sociedad? Benessere Digitale abarca el aspecto social del bienestar digital y lo incluye explícitamente en su definición. Si bien no es una característica explícita de la definición del JISC (2015), Beetham (2015) reconoció que la institución también es responsable, así como el educador individual. Del mismo modo, Google destacó el valor de trabajar juntos para establecer reglas básicas comunes para el uso digital, sugiriendo que se debe encontrar un equilibrio como familia estableciendo reglas básicas en conjunto e identificando hábitos saludables para todos los integrantes.

En la misma línea, el Center for Humane Technology se centra en los efectos de las tecnologías digitales en la sociedad, así como en el individuo, y subraya la necesidad de que las empresas de tecnología asuman cierta responsabilidad por el bienestar digital de sus usuarios y se responsabilicen más del diseño de las tecnologías y de cualquier daño potencial que puedan causar a la sociedad.

El marco de capacidades digitales JISC (2015) proporciona la definición más detallada del bienestar digital individual; sin embargo, ampliamos esta definición y ponemos mayor énfasis en la necesidad de considerar cómo los grupos y las comunidades pueden trabajar juntos para mitigar el daño potencial del uso de las tecnologías digitales.

4.1.2 Falta de estudios de impacto

Los investigadores de varias disciplinas están interesados en la investigación del bienestar digital y en su aplicación en la enseñanza superior, entre ellos psicólogos, educadores, especialistas en tecnología, sociólogos, filósofos, médicos y expertos en ética, por nombrar algunos. Esto demuestra la necesidad y la importancia de la investigación sobre el bienestar digital, pero crea un desafío adicional para los investigadores. Por consiguiente, es importante encontrar formas de colaborar y promover la investigación en diferentes grupos destinatarios, estudiar diferentes perspectivas disciplinarias y contextualizar las conclusiones.

Las cuestiones fundamentales que se desprenden del estudio son la falta de evaluación y de estudios de impacto de las intervenciones. Como manifestó un participante en el estudio:

"Creo que el mayor desafío para mí es encontrar recursos basados en



la evidencia. Debo tomar muchas decisiones sobre qué sugerir para gestionar mejor el ser digital, pero la mayor parte de la información proviene de fuentes de Internet. La gente tiene algunas sugerencias, pero no hay suficiente evidencia basada en ellas." (Kostas)

La mayoría de las intervenciones y recursos desarrollados fueron diseñados por equipos con el objetivo de hacer todo lo posible por mejorar la vida cotidiana del personal y los estudiantes dentro y fuera de la institución educativa. Joan destacó:

*"Necesitamos más investigaciones sobre el impacto estratégico".
(Joan)*

Una preocupación es que la mayoría de los estudios de evaluación se centran en el logro de objetivos educativos y en el mejoramiento del conocimiento y la comprensión de los recursos presentados, por ejemplo, la mejora del conocimiento y la comprensión del bienestar digital, como se demuestra al aprobar un examen. Mark señaló que:

"Hubo una especie de evaluación desde el punto de vista educativo. ¿Cuánta gente se involucró con el contenido? ¿Cuántos participantes tenemos? No hemos medido el impacto o la forma en que se involucran con la tecnología." (Mark)

En consecuencia, no hay suficientes intervenciones que midan los efectos a corto y largo plazo de las actuaciones en los cambios de comportamiento (o hábitos), creencias y actitudes de los participantes, es decir, evaluaciones que vayan más allá de los avances en la comprensión y el conocimiento.

4.2 Riesgos - La Alteración del Cerebro y los Efectos en la Sociedad

Se identificaron dos riesgos principales: a) la posibilidad de que los dispositivos inteligentes "secuestran el cerebro", para distraer y abrumar al individuo, lo que tendría efectos negativos en la salud y el bienestar, y b) los efectos que los productos tecnológicos pueden tener en la sociedad en su conjunto, en las relaciones y en la democracia.

4.2.1 "Secuestrando el cerebro"

Los dispositivos inteligentes ofrecen ventajas obvias para la productividad, las



relaciones sociales, el entretenimiento y el conocimiento de la tecnología. El concepto de bienestar digital (es decir, el bienestar mental, psicológico y físico relacionado con el uso de las herramientas digitales) presupone que la vida privada y profesional se ve abrumada por tecnologías que no siempre cumplen su propósito pero que a menudo pueden distraer a los estudiantes y educadores de sus tareas cotidianas, afectando a la salud, dañando las relaciones interpersonales y fomentando valores antidemocráticos, desigualdades o incluso expresiones ofensivas.

La distracción es una de las cuestiones que preocupan debido al tiempo que se pasa ante la pantalla, tema que fue mencionado varias veces por los participantes en la investigación:

"Los educadores se enfrentan a estudiantes que están distraídos y poco centrados en su trabajo. Los ordenadores portátiles y los teléfonos en clase provocan que los estudiantes no presten atención, no tomen notas y no sintetizen la información presentada. Están más tensos y tienen menos capacidad de pensar en profundidad". (Nick)

Han surgido nuevas palabras, por ejemplo, cyberloafing (Selwyn, 2008) que describe la práctica de fingir que se trabaja en una pantalla, pero en cambio se navega por Internet. Julie Aranda, de Google, declaró: "En general, los dispositivos móviles provistos de redes sociales, correo electrónico y aplicaciones de información generan una constante sensación de compromiso, generando un estrés personal involuntario". Es parte de la llamada adicción a los teléfonos inteligentes, o Nomofobia (No fobia a los móviles), que abarca muchos efectos psicológicos adversos como el estrés, la depresión, la privación del sueño y un estilo de vida sedentario (Gökçearsan, Uluyol, & Şahin, 2018; Center of Humane Technology, 2019). Como se mencionó anteriormente en relación con el modelo de bienestar digital (Royal et al., 2017), es posible que la palabra adicción no sea el término correcto ya que, aunque existe una correlación entre el tiempo que se pasa frente a las pantallas y los síntomas de la adicción, no hay una causalidad compartida. Cuando se habla de la adicción a los teléfonos inteligentes, la adicción es una metáfora y no un diagnóstico (Royal et al., 2017).

Una de las implicaciones psicológicas de los dispositivos inteligentes es la carrera por mantener la atención - podría decirse que la "economía de la atención" entrena a la gente para sustituir su autoestima por gustos, fomenta la comparación con otros y crea la constante ilusión de perderse. También puede llevar a que se



desdibujen los límites entre lo profesional y lo personal:

"Cuando el tiempo de estudio o aprendizaje puede verse interrumpido incesantemente por notificaciones triviales o charlas amistosas, vemos que se difuminan los límites que pueden hacer muy difícil enfocar una cosa a la vez y priorizar lo que es más importante". (Joan)

Annie continuó describiendo la enorme presión que resulta:

"Creo que el mayor problema para los estudiantes es la conectividad 24 horas al día, 7 días a la semana. Sientes que nunca puedes dejar de hablar. Con los compañeros y clientes supone responder a los correos electrónicos cuando ya no estás en el trabajo. Lo mismo sucede con Instagram u otras redes sociales. Esto sucede incluso en vacaciones". (Annie)

Nick resumió los riesgos como:

"Adicción digital, aislamiento social, polarización, ansiedad y nomofobia, trastornos del sueño y cultura de comparación, y competir por el mayor número de "Me gusta" en las redes sociales". (Nick)

Un temor común, hoy en día, es que los teléfonos inteligentes y las tecnologías digitales están perjudicando a los jóvenes y les están causando problemas de salud mental ([Przybylski & Orben 2019](#)), sin embargo, los estudios sobre los jóvenes y el uso de la tecnología digital no han encontrado efectos significativos en el bienestar. En un estudio realizado por [Orben & Przybylski](#) en 2019 se examinaron las correlaciones entre el uso de los medios sociales y el bienestar de los jóvenes. Encontraron que había un pequeño efecto negativo que podría explicar un 0,4% de variación en el bienestar. Los riesgos potenciales para el bienestar no deben ser ignorados, pero esta correlación no es lo suficientemente fuerte como para justificar la acción.

4.2.2 Efectos en la sociedad

Un aspecto que afecta a las personas y a la sociedad es el uso indebido de Internet, por ejemplo, la tergiversación de sí mismo, descargas no autorizadas, pornografía en línea, plagio y engaños y estafas, que pueden ser importantes en la educación superior cuando se considera que Internet es un lugar seguro para que los estudiantes se comporten mal (Selwyn, 2008).

Las noticias falsas, definidas como "información falsa, a menudo sensacionalista,



difundida bajo el disfraz de noticias" (Diccionario Collins, 2017), es un ejemplo interesante de lo importante que es que entendamos los procesos de creación y difusión de información en el mundo moderno. Si los estudiantes no son críticos con las fuentes y la calidad de la información en Internet, entonces ver información manipulada y sesgada puede tener un efecto perjudicial para la toma de decisiones y la comprensión del mundo. Si no estamos evaluando la información y comprobando los hechos, corremos el riesgo de basar nuestras opiniones y acciones en información falsa que puede tener consecuencias potencialmente importantes para nuestra democracia, el medio ambiente mundial y la salud.

No son sólo los hábitos y el mal comportamiento del individuo los que necesitan ser vigilados, sino también los efectos sociopolíticos y éticos del uso de la tecnología en el bienestar. Por ejemplo:

"La adicción no es causada solo por los humanos, sino que de alguna manera se implementa a través del diseño; porque atrae la atención de estas empresas que se hacen la competencia... A veces se crean para hacernos adictos y para impulsarnos a utilizar esta tecnología tanto como sea posible ". (Kostas)

El [Center for Humane Technology](#) afirma que el problema de la distracción es invisible y afecta a toda la sociedad. Explican que algunos productos tecnológicos compiten por nuestra atención constante por el beneficio que generan, como parte de la llamada "economía de la atención". Se utilizan técnicas sofisticadas para mantener nuestra atención, por ejemplo, el análisis de grandes volúmenes de datos se utiliza para dirigirse a audiencias específicas. Esto puede resultar en efectos adversos sobre el bienestar:

"Snapchat convierte las conversaciones en rayas, redefiniendo cómo nuestros hijos miden la amistad. Instagram glorifica la vida perfecta, erosionando nuestra autoestima. Facebook nos segrega en silos, fragmentando nuestras comunidades. YouTube reproduce automáticamente el siguiente video, restándonos horas de sueño".
([Center for Humane Technology, 2019](#))

Los medios de comunicación social premian la indignación y los hechos falsos, y hacen que encontremos información y opiniones que se ajustan y refuerzan nuestras creencias previas sin desafiarlas, personalizando la experiencia online del individuo. Esto puede derivar en una mayor división entre las personas y poner en



riesgo la democracia.

4.3 Oportunidades - Desarrollo de un marco ético

Las investigaciones sobre la difusión de noticias en Twitter descubrieron que las noticias falsas viajan mucho más deprisa y más lejos que las verdaderas, ya que es más probable que las personas compartan información nueva ([Vosoughi, Roy & Aral, 2018](#)). Floridi y otros (2019) afirman que la solución a los desafíos éticos es que los investigadores y los especialistas en ética elaboren marcos éticos para aumentar la conciencia de la situación y gestionar la sociedad digital de manera coordinada.

Por otra parte, Tristan Harris, el ex especialista en ética del diseño de Google y el director general del [Center for Humane Technology](#), aboga para que haya una mejor colaboración entre los principales diseñadores y ejecutivos de tecnología para encontrar formas de alinear los productos y servicios tecnológicos con el bienestar de la humanidad. Peters (2019) también apoya este punto de vista.

En general, el bienestar humano es parte de toda teoría ética, sin importar la perspectiva que se tome (Klausen, 2019). Algunas personas consideran que el bienestar digital es una responsabilidad personal y otros lo ven como una responsabilidad colectiva. Las oportunidades identificadas en esta investigación sobre el bienestar digital incluyen: el desarrollo de marcos éticos para la ética personal y social, para la educación y para los medios de comunicación.

4.3.1 Responsabilidad personal/ética

Como ciudadano digital del mundo, tengo la responsabilidad personal de conocer las leyes y las amenazas a los datos personales y las técnicas de manipulación digital; de preguntar constantemente qué es lo correcto; cómo puedo aprender más o trabajar más eficazmente, cómo me hace sentir la experiencia digital y cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás. Según la antigua filosofía griega, la búsqueda de Arete es el “ethos” personal de todo ser humano cuando busca la mejor manera de vivir y aprender a realizar su verdadero potencial (Jaeger, 1945). Arete en la era digital está relacionado con la lucha contra la superficialidad de los medios sociales (la vida perfecta en imágenes, la adicción a los placeres), esforzándose por obtener más atención a expensas de la felicidad y el bienestar personal. Está relacionado con la autosatisfacción, el pensamiento crítico, el libre albedrío y los valores.

El “ethos” personal se refiere a los principios que rodean el uso de la tecnología, el



control contra la distracción (contra los motores de recomendación) y los estándares de calidad de vida. Por ejemplo, Joan subrayó la responsabilidad personal del comportamiento en línea de uno mismo, y el papel de la netiqueta en la red:

"es importante, la netiqueta, cómo te comprometes en una conversación en línea... participando de una manera que nos permita reconocer que hay una persona en el otro lado". (Joan)

Además, la empatía y las emociones han sido reconocidas como elementos de la ética y no pueden ser ignoradas en la era digital: "desde los tiempos de Hume y Smith hasta el reciente surgimiento de las teorías sentimentalistas" (Klausen, 2019, pág. 3).

El Centro de Ética Aplicada Markkula (Universidad de Santa Clara, EE.UU.) ha desarrollado [una aplicación](#) para Android e IOS para ayudar a las personas a tomar decisiones éticas:

"Mientras haya progreso tecnológico, la ética de la tecnología no va a desaparecer; de hecho, las cuestiones que rodean a la tecnología y la ética no dejarán de cobrar importancia." Brian Patrick Green, Director de [Ética de la Tecnología](#)

Por ejemplo, un padre debe entender el proceso de "dataficación de los niños" - muchos padres publican fotos de sus hijos en los medios sociales y esto puede violar sus derechos de privacidad ([Baron, 2019](#)). Muchos niños tienen huellas digitales incluso antes de nacer. Puede considerarse una responsabilidad personal ser consciente de las amenazas al bienestar digital, la presencia ética en línea y la ciudadanía digital al tiempo que se vigilan los valores, los sentimientos y la salud de las personas. Sin embargo, el bienestar digital no es sólo una responsabilidad personal ya que "los humanos son animales sociales" (Aristóteles, política del 350 a.C., [libro 1, sección 1233a](#)).

4.3.2 Responsabilidad moral y social/ética

La responsabilidad moral hacia el bienestar podría describirse también como una responsabilidad colectiva (Klausen, 2019). Por ejemplo:

"También quiero añadir que también hay una dimensión social, de modo que si tu grupo, tu entorno, te proporciona normas y valores sobre cómo una persona debe gestionar su identidad digital, obviamente es más fácil para una persona estar segura y también



lograr el bienestar". (John)

Con las nuevas amenazas y desafíos de los sistemas sociales, los grandes volúmenes de datos y la inteligencia artificial (IA), los gobiernos y las multinacionales tienen el poder de hacer cumplir las leyes y las políticas, al tiempo que son responsables del bienestar de las personas. Por consiguiente, los planes estratégicos y las iniciativas educativas (como los ejemplos prácticos que figuran en la sección 3) podrían crear un impacto que es necesario evaluar para permitir una mejora continua que mantenga el ritmo del progreso tecnológico.

Los gobiernos y los científicos de datos podrían responsabilizarse más, por ejemplo, se podrían aplicar políticas más elaboradas que el Reglamento General de Protección de Datos del Reino Unido para mejorar el bienestar digital. Sugiere Green (2019):

"Los científicos de datos deben reconocerse a sí mismos como actores políticos comprometidos en la construcción normativa de la sociedad y, como corresponde a la labor política, evaluar su trabajo de acuerdo con sus efectos materiales posteriores en la vida de las personas".
([Green, 2019](#), p.7)

Por ejemplo, en [MIT Technology Review Insights \(2019\)](#) se afirma que los gobiernos asiáticos y los grupos de la sociedad civil están trabajando en la definición de marcos reglamentarios para evitar el uso indebido del análisis de grandes volúmenes de datos (Big Data) y de la inteligencia artificial, y apoyar las tecnologías para que vayan en direcciones más ventajosas desde el punto de vista social. Las tecnologías posdigitales desempeñan un papel político (Knox, 2019). El informe más reciente del Instituto AI Now de la Universidad de Nueva York advierte contra la tendencia a "replantear las cuestiones políticas como preocupaciones técnicas" (Whittaker et al., 2018, pág. 32). Además, sugieren:

" Los patrones históricos de discriminación y clasificación, que a menudo establecen representaciones perjudiciales de las personas en función de las diferencias percibidas, se reflejan en los supuestos y los datos que informan los sistemas de inteligencia artificial, lo que a menudo da lugar a problemas de clasificación. Esta perspectiva requiere ir más allá de localizar sesgos en un algoritmo o conjunto de datos y considerar "el papel de la IA en las representaciones perjudiciales de la identidad humana", y la forma en que esas



representaciones perjudiciales se configuran y moldean, tanto social como culturalmente, de nosotros mismos y de los demás". (Whittaker y otros, 2018, pág. 25)

Las empresas de tecnología comparten la responsabilidad de utilizar los medios digitales de manera consciente y deben considerar cuidadosamente el diseño de sus productos y servicios porque tienen la obligación moral de proteger a sus usuarios. Empresas como Google ofrecen orientación y herramientas para mejorar el bienestar digital, pero el énfasis se pone principalmente en el usuario, al que se insta a asumir la responsabilidad de sí mismo y de sus hijos.

En cambio, en el ámbito de la inteligencia artificial, AI4People, un comité de diferentes interesados, ha elaborado un libro blanco sobre las oportunidades y los riesgos de la inteligencia artificial para la sociedad ([Floridi et al., 2019](#)). En él se esbozan los efectos positivos y negativos que las tecnologías relacionadas con la inteligencia artificial pueden tener en la sociedad y se propone un marco ético para una "buena sociedad de la inteligencia artificial". El marco ético establece 5 principios éticos y 20 recomendaciones concretas que pueden orientar el desarrollo y la adopción de las tecnologías relacionadas con la inteligencia artificial. Este enfoque para guiar el desarrollo y la adopción de tecnologías en la sociedad es muy valioso. Sin embargo, estas propuestas se limitan al desarrollo de las tecnologías de la IA y el desarrollo ético es una preocupación en el diseño y desarrollo de todas las tecnologías.

4.3.3 Educación

[Shaffer \(2014\)](#) habla sobre cómo los educadores pueden provocar un cambio en nuestras instituciones, profesionales y prácticas pensando en términos de tres niveles de resistencia. Podemos impulsar el cambio institucional en las políticas y la práctica (nivel 1). Podemos hacer cambios en nuestra práctica docente diaria (nivel 2) y, finalmente, podemos aceptar que no todos los cambios se pueden hacer dentro de las políticas y prácticas institucionales actuales y enseñar en la clandestinidad (nivel 3). Enseñar en la clandestinidad significa que podemos seguir influyendo en nuestros estudiantes y colegas a través de las relaciones profesionales que tenemos fuera de la enseñanza formal, por ejemplo, a través de las redes profesionales y sociales y los medios de comunicación. Teniendo en cuenta estas 3 líneas de resistencia, podemos tratar de mejorar cuestiones como el bienestar digital, el pensamiento crítico, la ciudadanía digital y el diseño de nuevas tecnologías que tengan en cuenta la ética y el bienestar digital.



Pete Rorabaugh explica:

"La pedagogía crítica, independientemente de cómo la definamos, ocupa un lugar central en el debate sobre cómo está cambiando el aprendizaje en el siglo XXI porque se ocupa principalmente de una distribución equitativa del poder. Si los estudiantes viven en una cultura que los digitaliza y educa a través de una pantalla, requieren una educación que los empodere en esa esfera, les enseñe ese lenguaje y les ofrezca nuevas oportunidades de conectividad humana".
([Rorabaugh, 2012](#))

Los currículos de todos los niveles de educación podrían promover la ética del bienestar digital, la pedagogía crítica y el pensamiento para la ciudadanía digital. Los ejemplos que figuran en la Sección 3 contienen muchos ejemplos de currículos para la ciudadanía digital y el pensamiento crítico. En el [Centro de Ética Aplicada Markkula](#) de la Universidad de Santa Clara (EE.UU.) se ha elaborado un ejemplo de planes de estudios de ética disponibles para todos los niveles de la enseñanza, que podría ser objeto de una nueva propuesta. [Green y Raicu \(2019\)](#) han creado una plantilla para redactar un estudio monográfico sobre ética de la tecnología que podría adoptarse en diferentes ámbitos.

El Laboratorio de Tecnología para el Bienestar (anteriormente Laboratorio de Computación Positiva) propone varias [herramientas y recursos](#) que podrían integrarse en los planes de estudio para el diseño de tecnología y en los cursos de psicología. [Peters \(2019\)](#) recomienda que se mejoren las prácticas de diseño para aumentar el bienestar de las personas a través de un [proceso de diseño responsable](#) que incluya una evaluación del impacto en el bienestar como parte del proceso de desarrollo.

También hay currículos procedentes de un taller sobre [diseño para el bienestar](#) y recursos como una serie de entrevistas en vídeo sobre "[Perspectivas de la tecnología y el bienestar](#)" en las que los expertos hablan sobre cómo podemos mejorar los procesos de diseño para que haya más apoyo para el bienestar. También hay un número especial de acceso abierto en la revista "Psychology of Well-being", editada por [Calvo, Vella-Brodick, Desmet & Ryan \(2016\)](#). En los siete artículos se destaca el carácter pluridisciplinar del diseño y el desarrollo de tecnologías para el bienestar y los numerosos enfoques innovadores que están adoptando los investigadores.



4.3.4 Ética de los medios de comunicación

Algunos educadores creen que:

“la educación en medios digitales debe convertirse en una forma estandarizada de interactuar en las aulas y tiene que impregnar cada detalle de la relación estudiante-profesor”. (Nick)

Sin embargo, los efectos de la utilización de los medios digitales deben considerarse con cuidado, ya que:

“También nosotros, como científicos sociales, sabemos, y hemos publicado sobre esto, que el uso excesivo de los medios digitales está contribuyendo a las desigualdades existentes. Hemos publicado un documento que muestra con datos empíricos que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes está contribuyendo a polarizar el rendimiento escolar entre los estudiantes con familias de alto y bajo nivel educativo. Por lo tanto, tenemos muchos datos recientes que muestran los problemas y demuestran que estos están también relacionados con las desigualdades sociales”. (Mary)

Varios educadores utilizan los medios sociales con fines de docencia y colaboración; sin embargo, es importante armonizar la ética y la netiqueta al utilizar los medios sociales para el aprendizaje. A veces, los valores representados en las plataformas sociales pueden entrar en conflicto con el bienestar personal:

"Si los valores de inmediatez, rendimiento y multitarea están en vigor en nuestra vida digital, surgirán tensiones entre las necesidades de cuidado personal y las necesidades de inclusión social. En el desarrollo de la 'web 1.0' a la 'web 2.0', se ha perdido la prioridad del valor de la 'privacidad' y ha aumentado la prioridad de la 'visibilidad', la 'transparencia' y la 'exposición' (Cohen, 2008)". (Gui, Fasoli & Carradore, 2017, p. 164)

La popularidad se asocia a menudo con la verdad, lo que puede no ser el caso. Los estudiantes deben entender la diferencia entre el concepto de Aristóteles de "doxa" (opinión popular) y Endoxa (opinión probada). Endoxa es una creencia más estable que la doxa, porque ha sido "probada" en las luchas argumentales de la Polis(ciudad)/sociedad) por interlocutores anteriores. Endoxa se utiliza en el [Organon](#), [Temas](#) y [Retórica](#).



La ética es un fenómeno holístico y dinámico que debe ser un proceso de evaluación continua de las tecnologías, los valores y los comportamientos en todos los ámbitos de la vida y las ciencias (Klausen, 2019).

4.4 Orientaciones Futuras

Se podrían realizar más investigaciones para comprender la atención y la distracción y sus efectos en el bienestar. Se han mencionado otras cuestiones, por ejemplo, la exploración de las mejores maneras de tratar el bienestar digital con los estudiantes:

“Personalmente, me gustaría encontrar nuevas formas de abordar los problemas digitales con los estudiantes, por ejemplo, me gustaría encontrar algunos juegos sobre el bienestar digital, pero no sé si esto es posible”. (Steve)

O, investigando los medios de comunicación preferidos por los estudiantes:

“Un punto de desacuerdo es cómo los profesores usan los medios y cómo lo hacen los estudiantes... tenemos esta fricción, pero es importante mantenerse al día con los estudiantes, cuáles son sus medios preferidos.” (Joan)

Los participantes en la investigación también pidieron que se elaboraran directrices y criterios de evaluación basados en pruebas para mejorar la calidad de los cursos y la fiabilidad de los recursos digitales. Los cursos de acceso abierto se consideraron valiosos para los estudiantes y los educadores.

Los participantes también recomendaron que las instituciones de enseñanza superior se responsabilizaran del bienestar digital y lo incluyeran en sus planes estratégicos para crear un mejor entorno de trabajo para todos los empleados y estudiantes.

En 2018, el [Centro de Investigación Pew](#) llevó a cabo una encuesta en la que se investigaron las expectativas de las personas sobre la forma en que las tecnologías digitales repercutirán en su bienestar físico y mental (en los próximos 10 años), y llegaron a la conclusión de que:

“Una gran cantidad de expertos afirman que la vida digital seguirá ampliando las fronteras y las oportunidades de las personas en el próximo decenio y que el mundo venidero aportará más ayuda que daño a la vida de las personas. Sin embargo, casi un tercio dice que



esperan que la vida digital sea principalmente perjudicial para la salud, la salud mental y la felicidad de las personas. La mayoría dice que hay soluciones”. ([Centro de Investigación Pew, 2018](#), p. 2)



5 Conclusiones y próximos pasos del proyecto Digital Wellbeing Educators

El análisis de la investigación y la práctica en la enseñanza superior puso de manifiesto una grave falta de estudios sobre el impacto de las intervenciones en materia de bienestar digital. En consecuencia, fue necesario utilizar medidas alternativas de calidad para seleccionar los ejemplos que se expondrán en este compendio, en concreto, el examen por pares. La mayoría de los estudios que realizaron evaluaciones se centraron en la evaluación de la adquisición de conocimientos y no en el impacto en la vida de las personas o grupos involucrados. En el futuro, se debería prestar más atención a la realización de estudios de impacto de las intervenciones de bienestar digital y a la evaluación de los cambios emocionales y de comportamiento de los participantes, en lugar de limitarse a la adquisición de conocimientos y a la comprensión.

El estudio de la literatura no descubrió muchos ejemplos de prácticas innovadoras, pero un examen de la práctica, acompañado de las recomendaciones de los asociados del proyecto, las sugerencias de los expertos entrevistados y una búsqueda en la plataforma de resultados de los proyectos ERASMUS+ nos permitió seleccionar 14 prácticas innovadoras, creativas o inspiradoras.

El estudio de la literatura (y confirmado por los resultados de la entrevista) reveló que el concepto de bienestar digital no se comprende adecuadamente, ya que no existe una definición única. De hecho, algunos psicólogos rechazan la noción de bienestar digital porque es demasiado restrictiva y no debe limitarse a factores como el estrés, la ansiedad y el estado de ánimo (es decir, la enfermedad) y debe incluir el bienestar. Por otro lado, sociólogos como Gui y otros (2017) destacan la importancia de que la comunidad trabaje en conjunto para contrarrestar los efectos negativos de la sociedad digital.

Si bien el concepto de bienestar digital se comprende mal y no se ha investigado lo suficiente, esto no es así en el caso de la identidad digital, sin embargo, esto se consideró fuera del alcance de este estudio. Dentro del marco de la capacidad digital del JISC (2015), "identidad y bienestar digital" es uno de los 6 elementos.

El análisis de las transcripciones de las entrevistas reveló lo que piensan los educadores sobre los desafíos, los riesgos, las oportunidades y las orientaciones futuras del bienestar digital en las instituciones de enseñanza superior. Entre ellos se encuentran la falta de una definición compartida y la falta de estudios de



impacto. Los riesgos de la distracción para las relaciones individuales y también para las relaciones comunitarias y la democracia. Las oportunidades de desarrollar nuevos marcos éticos y prácticas de diseño de tecnología que integren un análisis del bienestar digital y la ética en el diseño de productos tecnológicos. Y el potencial para investigar más áreas como la forma en que los estudiantes prefieren comunicarse, y el potencial de los juegos para analizar el bienestar digital. El proceso de entrevista fue útil para identificar las carencias de la literatura y las posibles formas de investigarlas más a fondo, véase la sección 4.

En esta investigación se identificaron varios ámbitos en los que se requiere un mayor debate; sin embargo, el carácter multidisciplinario de la materia plantea un desafío, ya que abarca varias disciplinas, como la psicología, la sociología, la educación y el aprendizaje mejorado con tecnología.

Además de este informe, que establece un mapa del ámbito de la práctica del bienestar digital dentro de la educación superior, también se está desarrollando el proyecto Digital Wellbeing Educators:

- Un Marco y una Aplicación para Educadores sobre Bienestar Digital, que comprende un conjunto de Recursos Educativos Abiertos (OERs) para enseñar bienestar digital a estudiantes y jóvenes en forma de un curso modular y una Aplicación basada en los OERs, diseñada para ser utilizada tanto como una aplicación autónoma como un recurso adicional para el profesorado para complementar y reforzar los OERs.
- un conjunto de herramientas pedagógicas digitales que comprende un paquete de herramientas interactivas que muestra 20 de las mejores herramientas digitales de aprendizaje y ofrece orientación práctica a los educadores sobre su uso; y un breve curso en línea para motivar/orientar a los educadores a seguir estrategias pedagógicas más innovadoras utilizando recursos de aprendizaje electrónico móviles y digitales.

Para más información sobre el proyecto Digital Wellbeing Educators, y para estar al día con el lanzamiento de nuestros productos (dos aplicaciones móviles), visite el sitio web del proyecto [Digital Wellbeing Educators](#), síganos en Facebook ([@wellbeingeducators](#)) o únase a nuestro grupo [Digital Wellbeing Educators](#) en LinkedIn.



Referencias

- Calvo, R.A., Vella-Brodick, D., Desmet, P. & Ryan, R.M. (2016). Editorial for “Positive Computing: A new partnership between psychology, social sciences and technologists”. *Psychology of Well-Being*, 6. Retrieved from <https://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-016-0047-1>
- Davies, R. (2018). Representing theories of change: A technical challenge with evaluation consequences. *CEDIL Inception*, paper 15. London: The Centre of Excellence for Development, Impact and Learning. Retrieved from <https://mande.co.uk/wp-content/uploads/2018/09/2018-08-31-Inception-Paper-No-15-MandE-NEWS-PDF-copy-2.pdf>
- Floridi, L., Cows, J., Beltrametti, M., Chatila, R., Chazerand, P., Dignum, V., Luetge, C., Madelin, R., Pagallo, U., Rossi, F., Schafer, B., Valcke, P. & Vayena, E. (2019). AI4People’s ethical framework for a good AI society: Opportunities, risks, principles and recommendations (2019). Retrieved from <https://www.eismd.eu/wp-content/uploads/2019/03/AI4People’s-Ethical-Framework-for-a-Good-AI-Society.pdf>
- Gökçearsan, S., Uluyol, C. & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54. doi: 10.1016/j.childyouth.2018.05.036
- Green, B. (2019). *Data science as political action: Grounding data science in a politics of justice*. Cornell University. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/1811.03435>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital well-being”. Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. doi: 10.14658/pupj-ijse-2017-1-8
- Jaeger, W. (1945). *Paideia; The ideals of Greek culture*, Vol. I, (p. 5). New York: Oxford University Press.
- JISC (2015). *Building digital capabilities: The 6 elements defined*. Retrieved from http://repository.jisc.ac.uk/6611/1/JFL0066F_DIGIGAP_MOD_IND_FRAME.PDF
- Klausen, S. (2019). Ethics, knowledge, and a procedural approach to wellbeing. *Inquiry*, 1-17.



- Knox, J. (2019). Postdigital as (Re)Turn to the Political. *Postdigital Science and Education*, 1, 280-282. doi: [10.1007/s42438-019-00058-7](https://doi.org/10.1007/s42438-019-00058-7)
- Lomanowska, A.M. & Guitton, M.J. (2016). Online intimacy and well-being in the digital age. *Internet Interventions*, 4(Part 2), 138-144.
- Orben, A. & Przybylski, A., K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- Pew Research Center (2018). *The future of wellbeing in a tech-saturated world*. Retrieved from http://www.elon.edu/docs/e-web/imagining/surveys/2018_survey/Elon_Pew_Digital_Life_and_Well_Being_Report_2018_Expanded_Version.pdf
- Peters, D. (2019). *Positive Computing: Wellbeing-supportive design and ethical practice in tech*. 2 May 2019. Retrieved from <https://medium.com/ethics-of-digital-experience/beyond-principles-a-process-for-responsible-tech-aefc921f7317>
- Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2018). Designing for motivation, engagement and wellbeing in digital experience. *Frontiers in Psychology*, 9 (28 May). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00797
- Rorabaugh, P. (2012). Occupy the digital: Critical pedagogy and new media. *Hybrid Pedagogy*. Retrieved from <https://hybridpedagogy.org/occupy-the-digital-critical-pedagogy-and-new-media/>
- Royal, C., Wasik, S., Horne, R., Dames, L., & Newsome, G. (2017). Digital wellness: Integrating wellness in everyday life with digital content and learning technologies. In J. Keengwe & P. H. Bull (Eds.). *Handbook of research on transformative digital content and learning technologies* (pp. 103-117). Hershey, PA: IGI Global.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Selwyn, N. (2008). A safe haven for misbehaving? An investigation of online misbehaviour among university students. *Social Science Computer Review*, 26(4), 446-465. Doi: 10.1177/0894439307313515
- Shaffer, K. (2014). Three lines of resistance: Ethics, critical pedagogy and teaching



underground. *Hybrid Pedagogy*. Retrieved from <https://hybridpedagogy.org/three-lines-resistance-ethics-critical-pedagogy-teaching-underground/>

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

Whittaker, M., Crawford, K., Dobbe, R., Fried, G., Kaziunas, E., Mathur, V., West, S.M., Richardson, R., Schultz, J., & Schwartz, O. (2018). *AI Now Report 2018*. Retrieved from https://ainowinstitute.org/AI_Now_2018_Report.pdf



Apéndice 1: Preguntas de la entrevista semiestructurada

1. ¿Cuál fue su motivación para involucrarse con el concepto de bienestar digital?
2. ¿Cuáles fueron los principales problemas a los que tuvieron que enfrentarse enfrentan los educadores y los estudiantes al utilizar la tecnología para el bienestar (situación actual)?
3. ¿Qué visión/actividades/impacto prefiere?
4. ¿Qué ha invertido (actividades, herramientas, cursos)?
5. ¿Cómo afectó su intervención a la gestión de la identidad digital de educadores y estudiantes (véase la definición que figura más arriba)?
6. ¿Cómo afectó su intervención al bienestar digital de los educadores y estudiantes (véase la definición que figura más arriba)?
7. ¿Ha tenido que afrontar dificultades imprevistas? ¿Cuáles?
8. ¿Cómo ha accedido a su intervención?
9. ¿Cree que sus objetivos se han alcanzado? ¿En qué medida?
10. ¿Tiene su intervención en cuenta las cuestiones de género?
En caso afirmativo. ¿Cómo se abordan las cuestiones de género?
En caso negativo. ¿Cómo concibe las intervenciones para promover la igualdad de género?
11. Un ciudadano digital es una persona que utiliza las Tecnología de la Información (TI) para participar en la sociedad, la política y el gobierno.
¿Cómo se promueve la ciudadanía digital de los educadores y estudiantes?
12. ¿Cómo se podría gestionar y proteger la identidad en línea? ¿Tiene en mente estudios de casos relevantes?
13. ¿Cuál ha sido el impacto a largo y a corto plazo de su intervención?
14. ¿Qué se podría hacer para mejorar el bienestar digital de los estudiantes y educadores en el futuro? ¿Cuáles son sus planes futuros?