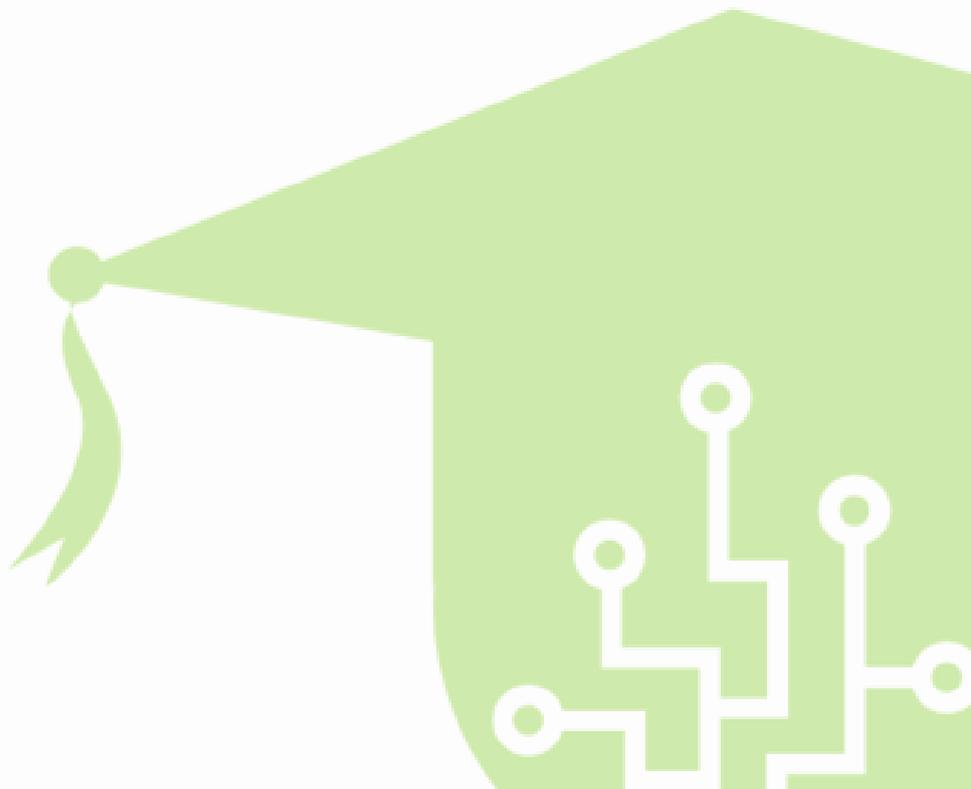


L2D

MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

DIGITAL WELLBEING

MODULE





Title :	DIGITAL WELLBEING
Key words :	
Prepared by .	AIJU
Language :	English
Objectives :	<ul style="list-style-type: none"> • To determine the amount of internet use among young people today. • To understand from what point internet use is called a dark site. • To raise awareness about the dark side and negative effects of internet use. • To determine the relationship between internet use and mental health. • Solutions
Learning Outcomes :	
Content Index :	<p>UNIT 1: What is digital wellbeing.</p> <p>UNIT 2: Benefits of the use of technology.</p> <p>UNIT 3: Cons of the use of technology. Consequences of abusive use of electronic devices.</p> <p>UNIT 4: Data about use of electronic devices in EU and Turkey. Experts' recommendations.</p> <p>UNIT 5: Find the balance between activities with and without Technological Devices.</p> <p>UNIT 6: Tools that can help you reaching a Digital Wellbeing.</p>
Content Development :	
Glossary :	
Bibliography :	
Resources (videos, reference link)	



Las nuevas tecnologías han irrumpido en nuestras vidas, estando cada vez más presentes en diferentes esferas de nuestra vida cotidiana. Lejos queda ya aquel Modem de Internet conectado a un teléfono fijo, que tardaba minutos en cargar una estática y rudimentaria página web. Primero el ADSL nos permitió navegar por internet a una velocidad decente, lo cual abrió el camino a la comunicación entre personas a través de servicios digitales. ¿Recuerdas el Microsoft Messenger?

Pero, lo que realmente cambió nuestra relación con Internet y las nuevas tecnologías fue la aparición del smartphone y la llegada de la conexión 3G a nuestros móviles. Desde entonces disponemos de Internet en nuestro bolsillo, en cualquier lugar y a cualquier hora. Hoy en día hacemos uso de Internet para todo: estudiar, trabajar, comunicarnos, comprar, informarnos... hasta para encender y apagar diferentes electrodomésticos del hogar, gracias al uso del llamado *Internet de las Cosas (IoT)*.

Este uso intensivo de Internet, y por lo tanto de dispositivos electrónicos, con pantallas más grandes y más pequeñas, táctiles y con teclado; provoca nuevos retos y posibles consecuencias de las cuales tenemos que ser conscientes. Un uso excesivo de, como suele ser el caso, las redes sociales; puede tener consecuencias en ámbitos como la socialización (cara a cara), la actividad física o la concentración.

En este módulo aprenderás cuáles son estos riesgos, y a hacer un uso correcto de los dispositivos electrónicos, alcanzando un **bienestar digital**.

Los contenidos de este módulo se distribuyen en los siguientes puntos:

- UNIT 1: What is digital wellbeing. Lo primero y más importante es familiarizarse con el término Digital Wellbeing.
- UNIT 2: Benefits of the use of technology. La tecnología ofrece multitud de beneficios y oportunidades para hacerlos la vida más sencilla y facilitarnos la comunicación con nuestros pares. En esta unidad se describe como obtener el máximo provecho de diferentes herramientas tecnológicas.
- UNIT 3: Cons of the use of technology. Consequences of abusive use of electronic devices. Si bien el uso de la tecnología puede ser muy beneficioso, una sobre exposición o un mal uso de la misma puede tener riesgos y consecuencias tanto en nuestra salud física, como emocional y social.
- UNIT 4: Data about use of electronic devices in EU and Turkey. Experts' recommendations. Es importante conocer cuáles son los datos respecto al uso de los dispositivos electrónicos para dilucidar el alcance de los riesgos y la importancia de promover el bienestar digital.
- UNIT 5: Find the balance between activities with and without Technological Devices. Desconectar del uso de dispositivos electrónicos es beneficioso y hasta necesario para alcanzar un bienestar digital que reduzca las posibles consecuencias del uso abusivo de los mismos. En esta unidad se aporta información sobre cómo alcanzar este equilibrio.



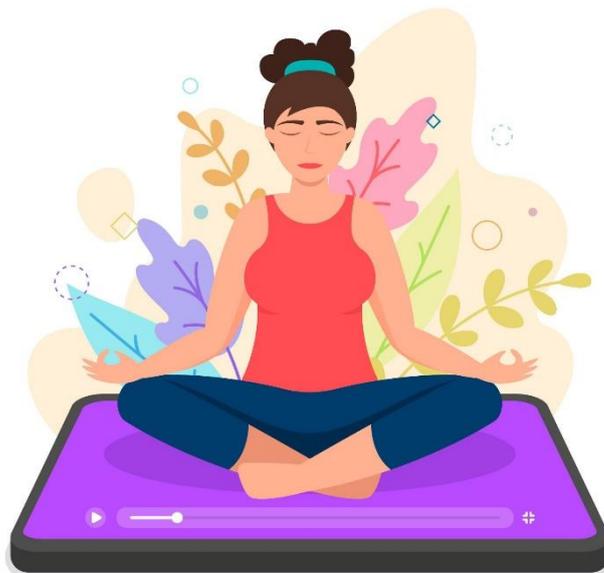
- UNIT 6: Tools that can help you reaching a Digital Wellbeing. Aunque suene contradictorio, existen aplicaciones móviles enfocadas a evaluar nuestro uso de los dispositivos tecnológicos y ayudarnos a conseguir un bienestar digital. En esta unidad se aporta un listado de diferentes aplicaciones útiles para este objetivo.



UNIDAD 1: ¿Qué es el Bienestar Digital?

El concepto de bienestar digital se refiere a la forma en que integramos las tecnologías conectadas en nuestra vida cotidiana. Se trata de tomar control sobre el tiempo que dedicamos a las pantallas y comprender cómo el uso de programas nos afecta. La dependencia de estar constantemente conectados en nuestros espacios laborales, familiares y de ocio tiene un impacto en nuestro comportamiento, por lo que es importante aprender a manejar esta situación.

Nuestra identidad digital, o ciudadanía digital, se va desarrollando a medida que utilizamos el correo electrónico, las redes sociales y otros dispositivos conectados. La forma en que dedicamos tiempo a ver imágenes, realizar búsquedas o expresar opiniones nos define tanto como el nombre que utilizamos en nuestras cuentas de correo o redes sociales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos nombres y actividades en línea no representan completamente nuestra identidad en la vida física. Además, es crucial reconocer que la información que compartimos en Internet, como fotos, comentarios o relaciones, seguirá presente incluso después de haber realizado cambios. Por lo tanto, es fundamental saber cómo manejar y proteger nuestra identidad digital.





El bienestar es un concepto subjetivo que depende de varios aspectos, incluyendo sentirnos bien con las decisiones que tomamos y los resultados que obtenemos, así como tener un control consciente del contexto en el que nos desenvolvemos. En este momento, en particular, nos encontramos en una etapa histórica en la que podemos tener múltiples cuentas de correo y perfiles en redes sociales, lo que nos permite presentar diferentes facetas de nuestra personalidad según con quién interactuemos.

El bienestar tecnológico es una condición que implica desarrollar y mantener una relación saludable con la tecnología. Intenta utilizar la tecnología de manera beneficiosa para alcanzar nuestros objetivos, sin distraernos, interrumpirnos o interferir con nuestras actividades. Tiene las siguientes características:

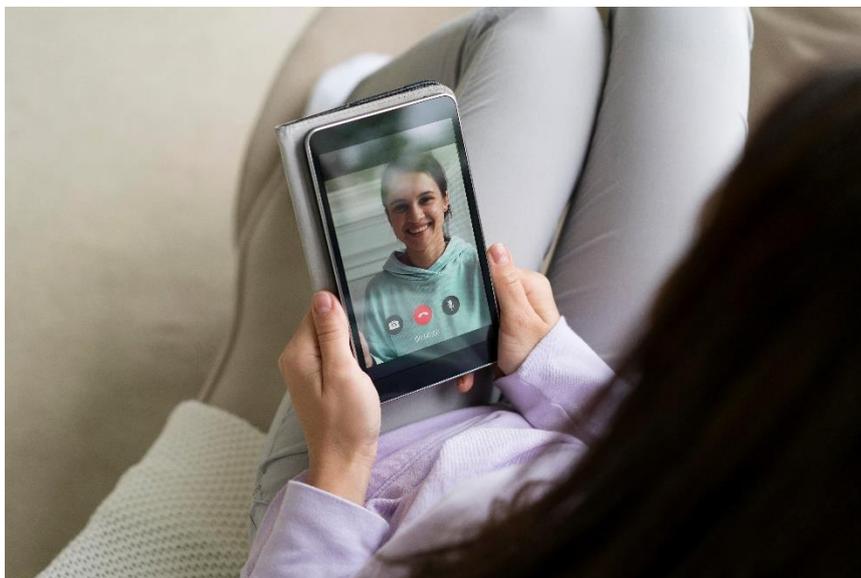
- Gestiona el tiempo dedicado a las aplicaciones. En primer lugar, evalúa cómo estás utilizando los dispositivos digitales y en qué actividades los necesitas. Establece límites de tiempo para estas actividades. Una vez que obtengas resultados, determina los pasos a seguir para hacer un uso inteligente del tiempo digital.
- Recuerda tomar descansos. Respeta los momentos sin dispositivos durante el día. Apaga el teléfono de trabajo los fines de semana, cierra sesión en las redes sociales a ciertas horas de la noche. Establece también momentos de descanso para tus grupos de chat.
- Evita las distracciones diarias y reduce el tiempo que pasas mirando tus dispositivos electrónicos. Descubre otras actividades que puedas realizar en los momentos en los que no uses tus dispositivos. De esta manera, evitarás la tentación de utilizarlos para conectarte a internet. Prioriza tus actividades diarias y trata de mirar menos tus dispositivos.
- Desconéctate con mayor facilidad. Existen diversos síntomas relacionados con el abuso del teléfono móvil, como un bajo rendimiento, cambios en el estado de ánimo y falta de atención.

Por eso, es importante tomar medidas serias para encontrar un equilibrio entre los espacios digitales y físicos. Las distracciones generadas por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos son cada vez más evidentes, especialmente en estos tiempos en los que muchas personas trabajan desde casa.

Es fundamental gestionar el tiempo que dedicamos a lo digital y establecer límites saludables desde el hogar. También es importante educar a las generaciones jóvenes para que utilicen la tecnología de manera responsable y garantizar así el bienestar digital.



El bienestar digital, en definitiva, se refiere a alcanzar un equilibrio entre la utilización de las tecnologías computacionales y la preservación de nuestra intimidad. Los enfoques de salud electrónica (o salud en línea) reconocen que las herramientas digitales son relevantes y contribuyen al bienestar humano, pero es crucial utilizarlas de manera responsable y comprender sus límites.



Según Aidan Healy, cofundador de Un Plug, el bienestar en el entorno digital implica buscar formas de aprovechar la tecnología para ayudarnos a lograr nuestras metas, en lugar de distraernos, interrumpirnos o interferir en nuestra vida.



UNIDAD 2: Beneficios del uso de las tecnologías

La tecnología, como se ha mencionado en la introducción a este módulo, abarca todos los aspectos de nuestra vida. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos hacemos uso de dispositivos conectados a Internet, ya sea por motivos de socialización, de ocio o de trabajo. Estas nuevas tecnologías han permitido alcanzar un alto nivel de desarrollo en nuestras sociedades, y ha supuesto un gran cambio en nuestra manera de vivir, comunicarnos y relacionarnos.

A continuación, se explican cuáles han sido los principales beneficios del uso de la tecnología a nivel individual pero también a nivel social, y como especie:

1. Acceso prácticamente ilimitado y de manera instantánea a la Información

En la actualidad, la rapidez con la que se generan y difunden contenidos de amplio alcance ha aumentado significativamente, lo que ha resultado en una mayor diversidad de fuentes de información disponibles para los ciudadanos. Podemos encontrar información a través de publicaciones escritas en periódicos digitales, en redes sociales, en plataformas de streaming, a través de asistentes personales (Alexa, Siri o Google Assistant, entre otros), etc. En cierta medida, esto implica una democratización en el acceso a la información, ya que las barreras de entrada más bajas permiten que opiniones previamente excluidas de los principales medios de comunicación lleguen a un público más amplio. Hay que tener en cuenta también que esto tiene una contrapartida, que es la sobreexposición a la información y que se debe de ser más cuidadoso con la fuente de información debido a la proliferación de fake news e información no contrastada.

Es por ello que esta es la primera ventaja de la tecnología que mencionamos. Pese a los riesgos de sobreexposición e información no contrastada, las nuevas tecnologías han permitido el acceso a información diversa y plural a millones de personas, prácticamente en tiempo real.

2. Ahora podemos comunicarnos de manera mucho más rápida y fácil

La distancia ya no es un impedimento para mantener el contacto con las personas que nos importan. Las nuevas tecnologías ahora nos permiten comunicarnos de una manera mucho más fácil, más económica y de una forma mucho más diversa. Las redes sociales son una forma de ponernos en contacto y compartir pensamientos y experiencias de manera colectiva con otras personas. Por otra parte, disponemos de los sistemas de mensajería instantánea, sin los cuales ya no podríamos vivir. Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram son solo algunos ejemplos de aplicaciones que, en muchos casos, han sustituido a las llamadas.

Además, con las redes sociales y las nuevas tecnologías podemos alcanzar una audiencia masiva, llegando a miles e incluso millones de personas. Los límites geográficos



prácticamente desaparecen, ya que existen usuarios de redes sociales en todo el mundo. La velocidad a la que un contenido viral se propaga en diferentes países es asombrosa.

Para aquellos que son tímidos o introspectivos, las redes sociales brindan una forma más sencilla y cómoda de comunicarse. Además, relacionado con los puntos anteriores, se encuentra la ventaja de poder conocer a muchas personas y establecer contactos, obtener información adicional sobre figuras públicas, marcas o grupos con intereses similares. Incluso podemos encontrar soluciones a problemas o la ayuda que buscamos. ¡Incluso existe la posibilidad de encontrar pareja!

3. Mejora el entretenimiento

Desde el advenimiento de la transmisión en línea gracias a la tecnología, ha habido un aumento significativo en la interacción en las redes sociales y los videojuegos. Además, esta innovación permite que aquellos que antes solo eran consumidores de contenido también se conviertan en creadores, no solo en plataformas destinadas a la muestra de material audiovisual, sino que ahora cada individuo tiene la capacidad de convertirse en su propio canal de comunicación.

4. Estimula la creatividad

En la actualidad, nos encontramos inmersos en una era abundante en diversos recursos tecnológicos que generosamente posibilitan la creación en una amplia gama de campos, abarcando el ámbito artístico, académico, musical y otros tantos. En tiempos antaño, tales recursos solían ser sumamente onerosos, no obstante, gracias a los progresos y adelantos tecnológicos, su accesibilidad se ha incrementado paulatinamente, lo cual conlleva a estimular en mayor medida la creatividad y propiciar la aparición de frescos espacios y formatos propicios para la expresión y gestación de nuevas obras y proyectos.

5. Promover la educación

Las nuevas tecnologías desempeñan un papel fundamental al facilitar la educación a distancia y fomentar el autodidactismo. En la era actual, los avances tecnológicos han brindado una amplia gama de herramientas y recursos que permiten a los estudiantes acceder a contenidos educativos de manera remota y autónoma.

En primer lugar, las plataformas en línea y los sistemas de gestión del aprendizaje han revolucionado la educación a distancia. Estas plataformas ofrecen cursos en línea, materiales didácticos interactivos y herramientas de evaluación, lo que permite a los estudiantes aprender desde cualquier lugar y en cualquier momento. Además, proporcionan foros y espacios de colaboración en línea, donde los estudiantes pueden interactuar con sus compañeros y profesores, fomentando el intercambio de ideas y el aprendizaje colaborativo.

Por otro lado, el acceso a Internet y la proliferación de recursos digitales han abierto un mundo de conocimiento para los autodidactas. Con solo unos pocos clics, es posible



acceder a bibliotecas virtuales, bases de datos académicas, tutoriales en video y comunidades en línea, donde se comparten conocimientos y experiencias. Esto brinda a las personas la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y habilidades de manera independiente, explorando áreas de interés personal y estableciendo su propio ritmo de aprendizaje.

Además, las tecnologías emergentes como la inteligencia artificial y la realidad virtual están transformando aún más el panorama educativo. La inteligencia artificial puede adaptar los materiales de aprendizaje según las necesidades individuales, proporcionando un enfoque personalizado y mejorando la experiencia de aprendizaje. Por otro lado, la realidad virtual permite a los estudiantes sumergirse en entornos virtuales que recrean situaciones reales, brindando experiencias prácticas y enriquecedoras.

En resumen, las nuevas tecnologías han revolucionado la educación a distancia y han empoderado a las personas para que sean autodidactas. Estas herramientas proporcionan acceso a contenidos educativos, fomentan la interacción y colaboración en línea, y ofrecen recursos digitales que permiten el aprendizaje independiente. Con el avance continuo de la tecnología, el potencial para la educación y el autodidactismo seguirá expandiéndose, brindando oportunidades sin precedentes para el desarrollo personal y profesional.



UNIDAD 3: Contrastes del uso de las tecnologías. Consecuencias del uso abusivo de los dispositivos electrónicos.

Al igual que las nuevas tecnologías y las redes sociales han supuesto grandes avances y beneficios para las personas, manteniéndolas más conectadas, fomentando su creatividad, ampliando el acceso a la información o facilitando caminos educativos más personalizados; también entraña, como todo avance social, unos riesgos de los cuales debemos ser conocedores, permitiéndonos minimizarlos y evitarlos en el mejor de los casos.

A continuación se detallan los 5 principales riesgos en las personas como individuos del uso de las nuevas tecnologías.

1. Adicción y dependencia

Los riesgos de adicción y dependencia asociados al uso de la tecnología son una preocupación creciente en la era digital actual. En primer lugar, el uso excesivo de la tecnología, como los teléfonos inteligentes, las redes sociales y los videojuegos, puede conducir a comportamientos adictivos. Las personas pueden desarrollar una necesidad compulsiva de comprobar constantemente sus dispositivos, lo que lleva a una pérdida de control sobre su uso de la tecnología.

En segundo lugar, la adicción a la tecnología puede tener efectos negativos en la salud mental. El tiempo excesivo frente a la pantalla y las actividades en línea pueden contribuir a sentimientos de aislamiento, depresión y ansiedad. La necesidad constante de validación e interacción social a través de plataformas virtuales puede crear un ciclo de dependencia, en el que las personas dependen de la tecnología para obtener apoyo emocional y validación.

Por último, la adicción a la tecnología puede afectar a la vida cotidiana y a las relaciones. El uso excesivo de la tecnología puede alterar los patrones de sueño, afectar a la productividad y dificultar las interacciones sociales en la vida real. Puede conducir a una falta de compromiso en actividades fuera de línea, como aficiones, ejercicio e interacciones cara a cara, lo que en última instancia afecta al bienestar general y a la calidad de vida.

Para hacer frente a estos riesgos es necesario ser consciente de uno mismo, establecer límites en el uso de la tecnología y encontrar un equilibrio entre las actividades en línea y fuera de línea. Es importante cultivar hábitos saludables, establecer momentos libres de tecnología y buscar apoyo cuando sea necesario para mitigar los posibles efectos negativos de la adicción y la dependencia de la tecnología.

2. Reducción de la productividad



En situaciones normales, las nuevas tecnologías ayudan a aumentar la productividad, automatizando tareas y haciendo aumentar el tiempo disponible de las personas. Ese tiempo liberado por las nuevas tecnologías puede ser utilizado para adelantar otras tareas y por lo tanto aumentar la productividad.

Pero, también es posible que en algunas situaciones concretas las nuevas tecnologías tengan un impacto negativo en la productividad de las personas. Por ejemplo, pueden tener una curva de aprendizaje pronunciada que suponga dedicar mucho tiempo a saber utilizarla. Otro riesgo, es que las nuevas tecnologías pueden suponer una distracción a la hora de trabajar; lo cual disminuye la productividad.

3. Problemas de seguridad y privacidad

El uso intensivo de las nuevas tecnologías ha propiciado que compartamos o almacenemos cada vez más información personal en Internet, ya sea de manera consciente o inconsciente; esto supone una merma en la privacidad que puede tener consecuencias graves.

Hay que ser cautelosos a la hora de aceptar términos y condiciones de uso de apps y servicios online, porque en muchos casos, y sobre todo cuando el servicio es gratuito, la moneda de pago son nuestros datos personales de uso de la aplicación, de búsquedas en internet, etc. Al ceder datos personales, en muchas ocasiones de manera involuntaria, las empresas recopilan, analizan y cruzan entre sí esa información para obtener todavía más información personal o para crear perfiles de usuarios/consumidores. Es conveniente ser consciente de estos riesgos y en la medida de lo posible analizar las condiciones de uso de determinados servicios de Internet.

También hay que ser cuidadoso con exponer la vida privada a través de redes sociales. ¿Hasta que nivel estamos dispuestos que nuestros seguidores en Instagram o amigos en Facebook sepan lo que estamos haciendo en todo momento? Es conveniente plantearse que todo lo que publicamos en redes sociales tiene una huella digital que, aunque después nos arrepintamos y eliminemos la publicación, posiblemente ya haya sido compartida o descargada por terceras personas, y en el mejor de los casos, siempre quedará la huella digital.

4. Salud Mental

El uso excesivo o inadecuado de las nuevas tecnologías puede plantear ciertos riesgos para la salud mental, como pueden ser: adicción tecnológica, que ya hemos descrito previamente. Aislamiento social, debido a que las personas pueden descuidar las relaciones cara a cara con amigos, familiares y compañeros al considerar que la comunicación a través de redes sociales es suficiente. Comparación constante, ya que las redes sociales en muchos casos nos muestran vidas aparentemente perfectas que pueden hacernos sentir inferiores, sentir envidia o incluso ansiedad. El ciberacoso es otro gran riesgo, sobre todo entre la población menor de edad, y puede tener un gran impacto en la salud mental.



Para proteger la salud mental al utilizar las nuevas tecnologías, es importante establecer límites saludables en el uso de dispositivos electrónicos, mantener un equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea, buscar apoyo y conexión social fuera del mundo virtual, y ser consciente de los riesgos potenciales y tomar medidas para proteger la privacidad y seguridad en línea.

5. Desinformación y Fake News

Internet tiene la gran ventaja de facilitar y permitir la expansión de las ideas y opiniones de una manera libre y sin filtros; esto tiene ventajas a la hora de acceder a la información, pero también es un gran riesgo a que de una manera más o menos consciente, se expanda información no contrastada o veraz. Esta información falsa (fake new) puede llegar a tu tablón de noticias, te la pueden enviar un amigo por whatsapp creyendo que es real o incluso la puedes encontrar tú haciendo una búsqueda en internet sobre un tema concreto.

Es importante siempre ser crítico con la información que obtenemos a través de Internet, especialmente a través de las redes sociales; y nunca quedarnos con una única noticia; es importante compararla con otras. Un consejo muy útil a la hora de detectar una fake new es ver si la noticia indica la fuente de información y contrastar si esta fuente realmente ha publicado esa noticia. La fuente de información, al mismo tiempo, tiene que ser fiable.

El uso de las nuevas tecnologías conlleva varios riesgos significativos. La adicción tecnológica puede desarrollarse debido al uso excesivo y descontrolado de dispositivos electrónicos, lo que puede resultar en dificultades para desconectarse y una disminución en otras áreas de la vida. La dependencia excesiva en estas tecnologías puede generar una disminución de la productividad, ya sea por la curva de aprendizaje, fallos técnicos o distracciones constantes. Además, el mal uso de las nuevas tecnologías puede tener un impacto negativo en la salud mental, provocando problemas como aislamiento social, comparación constante y exposición al ciberacoso. Por último, la propagación de noticias falsas o fake news en línea representa un riesgo para la sociedad, ya que puede distorsionar la percepción de la realidad y generar confusión entre los usuarios.