FI00224 PEDAGOGÍA

Factoría de Ideas

DIMEP

Herramienta online de autodiagnóstico y guía de acción para las familias

Mejora tu competencia digital, mediática y parental en un sólo click

Coordinadoras
Antonia Ramírez-García
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
Arantxa Vizcaíno-Verdú

Junta de Andalucía
Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa
Centro de Estudios Andaluces

Factoría de Ideas

DIMEP

Herramienta online de autodiagnóstico y guía de acción para las familias

Mejora tu competencia digital, mediática y parental en un sólo click

Coordinadoras
Antonia Ramírez-García
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
Arantxa Vizcaíno-Verdú

Junta de Andalucía
Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa
Centro de Estudios Andaluces

Este informe es resultado del proyecto de investigación
"PRY033/22. Diagnóstico de competencias digitales, mediáticas y parentales
de las familias andaluzas. Propuesta formativa 4.0"
financiado por la Fundación Centro de Estudios Andaluces.

Edita:
Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces
Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa
Junta de Andalucía

© Del texto: los autores, 2024
© De la edición:
Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces
Avda. Blas Infante s/n — Coria del Río. 41100 Sevilla
Tel.: 955 055 210
Fax: 955 055 211
www.centrodeestudiosandaluces.es

Primera edición, junio de 2024

ISBN: 978-84-10064-08-9
DOI: https://doi.org/10.54790/factoria.202402

Índice

1. Introducción general 9

2. Competencia digital 11
Coordinadora: María del Pilar Gutiérrez Arenas

2.1. Subcompetencia: Búsqueda de información y gestión de datos.
Francisco José Poyato-López
- Nivel Básico 19
- Nivel Intermedio 31
- Nivel Avanzado 43

2.2. Subcompetencia: Comunicación y colaboración
Francisco José Poyato-López y Antonia Ramírez-García
- Nivel Básico 53
- Nivel Intermedio 65
- Nivel Avanzado 81

2.3. Subcompetencia: Creación de contenidos digitales
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
- Nivel Básico 95
- Nivel Intermedio 107
- Nivel Avanzado 119

2.4. Subcompetencia: Seguridad
Rocío Gómez-Moreno y Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
- Nivel Básico 131
- Nivel Intermedio 143
- Nivel Avanzado 157

2.5. Subcompetencia: Resolución de problemas
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
- Nivel Básico 167
- Nivel Intermedio 181
- Nivel Avanzado 191

3. Competencia mediática 201
Coordinadora: Arantxa Vizcaíno-Verdú

3.1. Dimensión: Lenguaje
Arantxa Vizcaíno-Verdú, Antonia Ramírez-García y Amor Pérez-Rodríguez
- Nivel Básico 209
- Nivel Intermedio 221
- Nivel Avanzado 235

3.2. Dimensión: Tecnología
Azahara I. García-Villeya, Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas y Ángel Hernando-Gómez
- Nivel Básico 249
- Nivel Intermedio 261
- Nivel Avanzado 275

3.3. Dimensión: Procesos de interacción
Águeda Delgado-Ponce, Arantxa Vizcaíno-Verdú y Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
- Nivel Básico 287
- Nivel Intermedio 299
- Nivel Avanzado 313

3.4. Dimensión: Procesos de producción y difusión
Mónica Bonilla-del-Río, Arantxa Vizcaíno-Verdú y Fco José Poyato-López
- Nivel Básico 327
- Nivel Intermedio 341
- Nivel Avanzado 355

3.5. Dimensión: Ideología y valores
Arantxa Vizcaíno-Verdú y Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas
- Nivel Básico 371
- Nivel Intermedio 385
- Nivel Avanzado 399

3.6. Dimensión: Estética 413
Arantxa Vizcaíno-Verdú, Antonia Ramírez-García y Sabina Civila
- Nivel Básico 413
- Nivel Intermedio 433
- Nivel Avanzado 451

4. Competencia parental 467
Coordinadora: Antonia Ramírez-García

4.1. Dimensión: Implicación parental
Antonia Ramírez-García
- Nivel Básico 475
- Nivel Intermedio 487
- Nivel Avanzado 499

4.2. Dimensión: Supervisión
Antonia Ramírez-García
- Nivel Básico 511
- Nivel Intermedio 525
- Nivel Avanzado 537

4.3. Dimensión: Crianza positiva
Irina Salcines-Talledo
- Nivel Básico 553
- Nivel Intermedio 563
- Nivel Avanzado 575

4.4. Dimensión: Disciplina apropiada
Antonia Ramírez-García e Ignacio Aguaded-Gómez
- Nivel Básico 583
- Nivel Intermedio 603
- Nivel Avanzado 623

4.5. Dimensión: Disciplina inconsistente
Antonia Ramírez-García
- Nivel Básico 645
- Nivel Intermedio 659
- Nivel Avanzado 673

4.6. Dimensión: Disciplina severa 687
Antonia Ramírez-García
- Nivel Básico 687
- Nivel Intermedio 701
- Nivel Avanzado 715

1. Introducción general

La transformación de la sociedad en distintos ámbitos es un hecho indiscutible, acelerado a partir del proceso de globalización y vinculado a cambios tecnológicos, digitales y mediáticos.

Los datos ofrecidos por el Informe *Digital 2023* (We are social y Hootsuite, 2023) son contundentes. En España, 58,32 millones de personas están conectadas a través de un teléfono móvil (122,7% de la población española), 45,12 millones son usuarios de Internet (94,9 % de la población total) y 40,70 millones (85,6%) utilizan redes sociales.

El último informe del Instituto Nacional de Estadística sobre el *Equipamiento y uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los hogares* durante 2023 también muestra datos muy significativos: el 96,4% de los hogares tienen conexión a banda ancha, el 82,6% de las viviendas disponen de algún tipo de ordenador, el 95,4% de las personas encuestadas se ha conectado a Internet en los últimos 3 meses y el 90% usan la Red diariamente.

La Fundación Telefónica, mediante el informe *Sociedad Digital en España* (2023), también evidencia los cambios sociales que se han producido y seguirán teniendo lugar en nuestro país en diferentes esferas de la vida cotidiana (medicina, educación, empresas o industrias, entre otros) en los próximos años.

Por su parte, el *Estudio de Redes Sociales* (IAB España, 2023) indica que la población española comprendida entre los 12 y los 74 años (30,2 millones) es usuaria de redes sociales (85% en total). Mayoritariamente, esta se decanta por el uso diario de WhatsApp (95%), seguido de Instagram (70%), BeReal (65%), o Facebook (63%), además de otras redes como TikTok, X (antiguo Twitter), Telegram o YouTube, entre otras. Además, ese mismo estudio apunta que estas redes se usan para entretenerse (80%), interactuar (65%) e informarse (54%) y destaca que el 96% de los usuarios sigue cuentas de familiares, amistades y conocidos, el 51% de *influencers*, el 43% de marcas, el 38% de medios de comunicación y el 16% de políticos o partidos políticos.

Todos estos datos muestran una sociedad digitalizada y mediatizada que se ha sumergido en este nuevo universo de manera inmediata y en poco tiempo. Sin embargo, las personas que integramos esta sociedad lo hemos hecho sin pensar en el impacto directo que provocan estas dinámicas en la vida de las personas, en las nuevas configuraciones familiares y en el ejercicio de las funciones de madres y padres. Para afrontar los retos que nos plantea el universo digital y mediático, la formación no es una opción, es una necesidad y una exigencia.

Esta guía educomunicativa pretende dar respuesta a esta demanda formativa en torno a tres competencias básicas que nos permitirán desenvolvernos en este contexto cada vez más digitalizado, lleno de posibilidades, pero también de riesgos. Para ello, nos centraremos en proporcionar orientaciones, estrategias y recursos en torno a la competencia digital, la competencia mediática y la competencia parental. No sólo para que nos formemos como adultos, sino también como responsables de las nuevas generaciones.

Sabemos que formar en estas competencias es difícil por sus características y amplitud. Por este motivo, la guía está secuenciada en niveles de adquisición de cada competencia (básico, intermedio y avanzado), con el fin de facilitar el aprendizaje y la consecución de un nivel superior.

Este es nuestro objetivo. ¿Te atreves a iniciar el viaje y pasar de nivel?

2. Competencia digital

Coordinadora: María del Pilar Gutiérrez Arenas

2. Competencia digital

María del Pilar Gutiérrez Arenas

Introducción a la Competencia Digital

La inclusión de la tecnología en actividades de la vida cotidiana es un hecho. En la actualidad, la tecnología es el pilar fundamental en la vida de la mayor parte de las personas. Vivimos rodeados de tecnología, se usa para prácticamente todo (reserva de entradas, transacciones bancarias, pedir una cita médica, programación a distancia de electrodomésticos, compras online, facturación electrónica, entre otros).

A su vez, las tecnologías evolucionan continuamente y cada vez son más necesarias para realizar tareas complejas. Más concretamente, han ido apareciendo tecnologías como la Inteligencia Artificial (donde se hacen necesarias las habilidades relacionadas con los datos, la protección de los datos y la privacidad, así como las consideraciones éticas), la realidad virtual y aumentada, la robotización, el Internet de las cosas (IdC), los contextos nuevos y emergentes (por ejemplo, el teletrabajo y el trabajo híbrido) o nuevos fenómenos como la información errónea y la desinformación en las redes sociales y los sitios de noticias (por ejemplo, *fake news* o *deepfakes*). También es cada vez más necesario abordar los aspectos ecológicos y de sostenibilidad de la interacción con las tecnologías digitales (como, por ejemplo, los recursos consumidos por las TIC y los residuos que generan). Por tanto, es importante ser conscientes de la relevancia que están adquiriendo las tecnologías y de la repercusión que tienen en nuestras vidas, tanto en lo personal como en lo profesional, así como de participación en la sociedad.

El desarrollo tecnológico y social es continuo y cada vez más rápido y, por ello, exige que la ciudadanía desarrolle nuevas habilidades y competencias que le permitan adaptarse a la sociedad actual y beneficiarse de las oportunidades de estas nuevas herramientas tecnológicas. Sin lugar a dudas, la competencia digital jugará un papel importante para poder capacitar a los ciudadanos de manera que les permita adaptarse mejor y más rápido a los cambios producidos por la constante digitalización de la sociedad. La **competencia digital** implica el uso seguro, crítico y responsable, así como el compromiso con las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad. Es una de las ocho competencias consideradas clave para un ciudadano y/o ciudadana, necesarias desde la primera infancia hasta el final de la vida adulta.

Otra de las consecuencias de esta transformación digital para el futuro son los efectos en cuanto a las capacidades profesionales que se necesitarán para poder acceder al empleo en los próximos años. Una ciudadanía más formada digitalmente dará lugar a una sociedad con más recursos, a empresas más competitivas y a un futuro con más posibilidades. Las familias debemos tener presente todas estas evidencias, ya que serán nuestros hijos e hijas los que tengan que estar preparados para ese futuro inmediato.

A pesar de que los menores tienen un contacto cada vez más temprano y estrecho con las tecnologías, sin embargo, con frecuencia, carecen de las destrezas necesarias para usarlas de modo seguro y eficiente. Por ello, las familias tenemos la responsabilidad de acompañar el aprendizaje del mundo digital de nuestros hijos y/o hijas, siendo modelos adecuados y construyendo un marco seguro y saludable de usos y hábitos que les ayude en el presente y en el futuro.

Algunos estudios indican que la vida digital en la familia es uno de los predictores más importantes de la competencia digital entre niños y niñas, así como de su autopercepción sobre la misma. El uso de las herramientas digitales tiene que ser aprendido en un marco integral que sirva como referencia y en eso las familias tenemos mucho que aportar y decidir. Los adultos tenemos un papel trascendental en la formación digital de los menores en tres sentidos: como formadores o responsables directos de su alfabetización digital; como acompañantes o referentes a los que los niños y/o niñas puedan pedir ayuda y como ejemplo de modelos de comportamiento. Para ejercer estos roles adecuadamente, los adultos necesitamos un nivel de competencia digital que debería adquirirse a través de una formación específica. Por eso, las familias debemos plantearnos como reto desarrollar más conocimientos y habilidades en el uso de las tecnologías,

de modo que podamos acompañar e involucrarnos en la educación digital de los menores.

Ahora la pregunta puede ser la siguiente, para ser competentes digitalmente ¿qué conocimientos, destrezas y habilidades debemos tener? A esta pregunta ha dado respuesta la Comisión Europea, que desde el año 2016 ha publicado informes sobre las competencias digitales, por ejemplo, el denominado DigComp, que pretende actuar como marco para el desarrollo y la comprensión de la competencia digital de toda la ciudadanía, a través de una descripción de las competencias que son necesarias para desenvolverse en la sociedad. En este marco se enfatiza la necesidad de realizar un mejor uso de las tecnologías digitales y, así, desarrollar la competencia digital necesaria para el trabajo y para la vida cotidiana de la ciudadanía de una sociedad propia de la era digital.

El **marco DigComp** identifica los componentes clave de la competencia digital en cinco áreas que se describen a continuación:

1. **Alfabetización en información y datos.** Dentro de esta área se incluyen las siguientes acciones:

   Navegar, buscar y filtrar datos, información y contenidos digitales: articular necesidades de información, buscar datos, información y contenidos en entornos digitales, acceder a ellos y navegar entre ellos. Crear y actualizar estrategias de búsqueda personal; **Evaluación de datos, información y contenidos digitales:** Analizar, comparar y evaluar críticamente la credibilidad y fiabilidad de las fuentes de datos, información y contenidos digitales. Analizar, interpretar y evaluar críticamente los datos, la información y los contenidos digitales; **Gestión de datos, información y contenidos digitales:** Organizar, almacenar y recuperar datos, información y contenidos en entornos digitales. Organizarlos y procesarlos en un entorno estructurado.

2. **Comunicación y colaboración.** En esta área estarían incluidas las siguientes acciones:

   Interactuar a través de tecnologías digitales: interactuar a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto determinado; **Compartir a través de tecnologías digitales:** Compartir datos, información y contenido digital con otros a través de tecnologías digitales apropiadas. Actuar como inter-

mediario, conocer prácticas de referenciación y atribución; **Participar en la ciudadanía a través de las tecnologías digitales:** Participar en la sociedad mediante el uso de servicios digitales públicos y privados. Buscar oportunidades de autoempoderamiento y ciudadanía participativa a través de tecnologías digitales apropiadas); **Colaborar a través de tecnologías digitales:** Utilizar herramientas y tecnologías digitales para procesos colaborativos, y para la coconstrucción y cocreación de recursos y conocimientos; **Netiqueta:** Ser consciente de las normas de comportamiento y los conocimientos al utilizar tecnologías digitales e interactuar en entornos digitales. Adaptar las estrategias de comunicación al público específico y tomar conciencia de la diversidad cultural y generacional en los entornos digitales; **Gestionar la identidad digital:** Crear y gestionar una o varias identidades digitales, para poder proteger la propia reputación, para tratar los datos que se producen a través de varias herramientas, entornos y servicios digitales.

3. **Creación de contenido digital**. Dentro de esta área se considera necesario tener conocimientos para:

   Desarrollar contenidos digitales: crear y editar contenidos digitales en diferentes formatos, para expresarse a través de medios digitales; **Integrar y reelaborar contenidos digitales:** Modificar, refinar, mejorar e integrar información y contenidos en un cuerpo de conocimientos existente para crear contenidos y conocimientos nuevos, originales y relevantes; **Derechos de autor y licencias:** Comprender cómo se aplican los derechos de autor y las licencias a los datos, la información y el contenido digital; **Programación:** Planificar y desarrollar una secuencia de instrucciones comprensibles para que un sistema informático resuelva un problema determinado o realice una tarea específica.

4. **Seguridad**. Se considera necesario tener en cuenta la protección segura en los siguientes ámbitos:

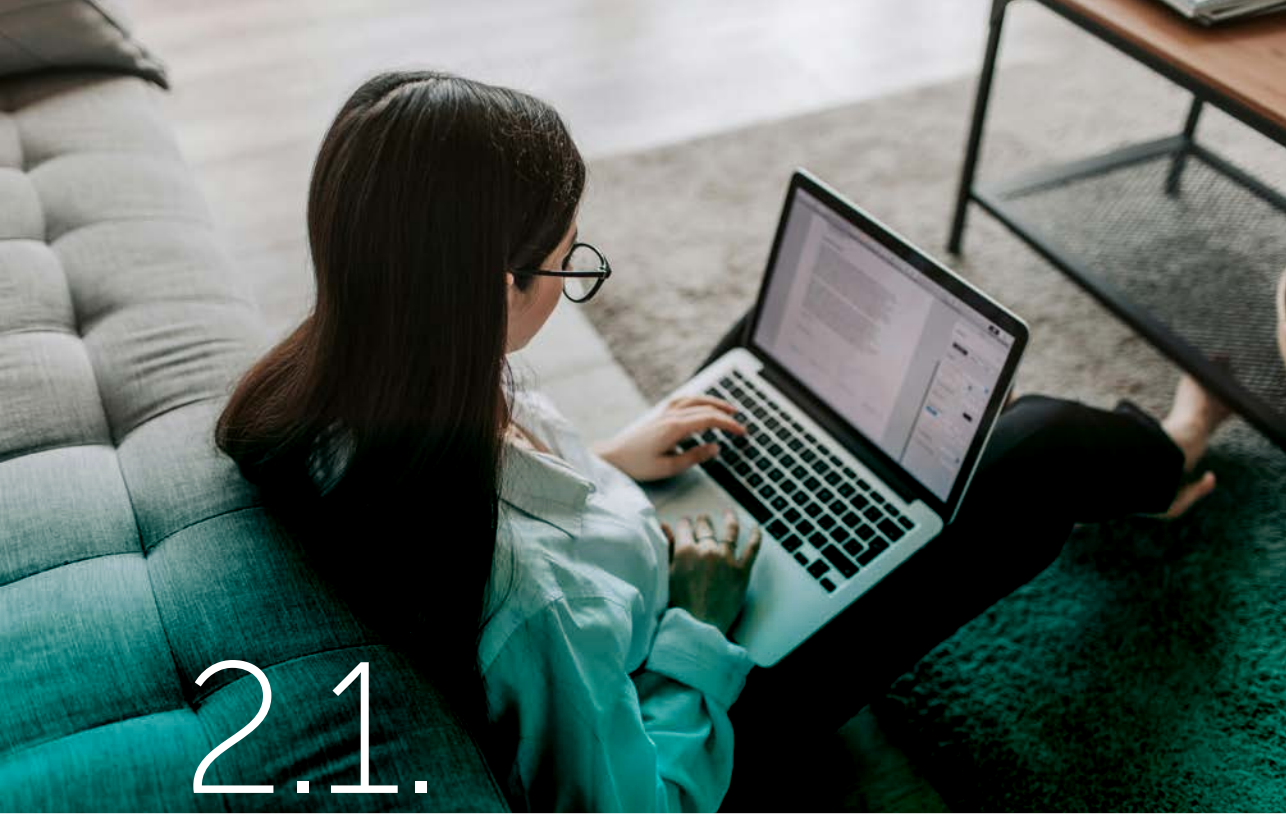
   Protección de dispositivos: proteger dispositivos y contenidos digitales, y comprender los riesgos y amenazas en entornos digitales. Conocer las medidas de seguridad y protección y tener la debida consideración por la confiabilidad y la privacidad; **Protección de datos personales y privacidad:** Proteger los datos personales y la privacidad en entornos digitales. Comprender cómo utilizar y compartir información de identificación personal y al mismo tiempo poder protegerse a sí mismo y a otros de daños. Entender que los

servicios digitales utilizan una «Política de Privacidad» para informar cómo se utilizan los datos personales; **Proteger la salud y el bienestar:** Ser capaz de evitar riesgos para la salud y amenazas al bienestar físico y psicológico al utilizar tecnologías digitales. Ser capaz de protegerse a uno mismo y a los demás de posibles peligros en entornos digitales (por ejemplo, ciberacoso). Ser conscientes de las tecnologías digitales para el bienestar y la inclusión social; **Proteger el medio ambiente:** Ser conscientes del impacto ambiental de las tecnologías digitales y su uso.

5. **Resolución de problemas.** Esta área incluiría:

   Resolución de problemas técnicos: identificar problemas técnicos al operar dispositivos y utilizar entornos digitales, y resolverlos (desde la resolución de problemas sencillos hasta la resolución de problemas más complejos); **Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas:** Valorar necesidades e identificar, evaluar, seleccionar y utilizar herramientas digitales y posibles respuestas tecnológicas para resolverlas. Ajustar y personalizar los entornos digitales a las necesidades personales (p. ej. accesibilidad); **Utilizar creativamente las tecnologías digitales:** Utilizar herramientas y tecnologías digitales para crear conocimiento e innovar procesos y productos. Participar individual y colectivamente en el procesamiento cognitivo para comprender y resolver problemas conceptuales y situaciones problemáticas en entornos digitales; **Identificar las brechas de competencia digital:** Comprender dónde es necesario mejorar o actualizar la propia competencia digital. Poder apoyar a otros en el desarrollo de sus competencias digitales. Buscar oportunidades de autodesarrollo y mantenerse al día con la evolución digital.

Este marco de referencia es la base que se ha tenido en cuenta para elaborar la presente guía, con la que pretendemos alcances altos niveles de competencia digital.



2.1.

Subcompetencia: Búsqueda de información y gestión de datos.

NIVEL BÁSICO

Francisco José Poyato-López

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La competencia para la **búsqueda y gestión de información y datos** se puede definir como la capacidad para dar respuesta a las necesidades de información en entornos digitales, haciendo un análisis crítico y siendo capaz de gestionar dichos contenidos para su almacenaje y recuperación.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Navegación, búsqueda y filtrado de datos, información y contenido digital. Buscar y acceder a datos e información, generando estrategias de búsqueda.

2. Evaluar datos, información y contenido digital. Realizar análisis, comparaciones y evaluaciones críticas de la información y de los contenidos digitales para dilucidar las que son fiables de las que no lo son.

3. Gestionar datos, información y contenido digital. Desarrollar la competencia necesaria para la organización estructurada, el almacenamiento y la recuperación de la información.

4. Interactuar mediante tecnologías digitales. Interactuar a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Búsqueda y gestión de información y datos** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que eres capaz de identificar tus necesidades de información; encontrar datos, información y contenidos a través de una búsqueda simple en entornos digitales; saber cómo acceder a estos datos, información y contenidos; navegar entre ellos, así como, identificar estrategias personales simples de búsqueda.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Realizar búsquedas bien definidas para encontrar información, datos y contenidos en entornos digitales.
2. Conocer la diferencia entre los conceptos buscador y navegador en entornos digitales.
3. Guardar y organizar los marcadores o favoritos en el navegador.
4. Analizar la fiabilidad de los sitios web para saber si son fraudulentos.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. REALIZAR BÚSQUEDAS BIEN DEFINIDAS PARA ENCONTRAR INFORMACIÓN, DATOS Y CONTENIDOS EN ENTORNOS DIGITALES.

Al iniciar la búsqueda de información sobre algún tema concreto, es posible que no tengas muy claro qué criterios utilizar o qué palabra clave emplear para obtener los resultados esperados. Entre tanta información existente en la Red, se hace necesario elegir palabras que, al introducirlas en los motores de búsqueda, aporten los resultados que sean lo más ajustados posible a lo que necesitas y no te hagan perder tiempo.

Seguro que en alguna ocasión has buscado algo que te interesa y te das cuenta de que (...) ¡Es mucha la información que se obtiene! A continuación, veremos cómo solucionar esta situación:

1. No incluyas signos de puntuación como, por ejemplo, comas y puntos.
2. Usa palabras clave que sean concisas.

3. Si pones comillas entre los términos de búsqueda, Google buscará las páginas web que contengan esa expresión exacta. Por ejemplo, «riesgos del uso excesivo del móvil».

4. Utiliza AND (todo en mayúsculas) cuando busques resultados que contengan más de un término de búsqueda exacto. Utiliza OR (todo en mayúsculas) cuando busques contenido que contenga sólo uno de los términos de búsqueda: «Término de búsqueda1» OR «Término de búsqueda2» OR «Término de búsqueda3». Por ejemplo, riesgos OR adicción OR abuso.

5. Limita los resultados a un sitio web específico añadiendo «site:» delante de un sitio web o dominio, además de los términos de búsqueda. Por ejemplo, site:juntadeandalucia.es «escuelas de familias» (sólo buscará dentro de esta web los términos «escuelas de familias»).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Vídeos

Cómo realizar búsquedas eficientes en Google.
El Multicanal de Orientación para el Empleo de Cruz Roja publica este vídeo que te resultará de utilidad.
http://tinyurl.com/38a5mn5b

21 Trucos para buscar en Google.
En el videotutorial realizado por Xataka podemos encontrar diferentes trucos para buscar en Google de manera rápida y sencilla.
http://tinyurl.com/yc52zc65

Búsqueda avanzada en Google (parte 2).
Este vídeo es la segunda parte de cómo utilizar correctamente los conectores lógicos para la búsqueda avanzada en Google, obteniendo resultados específicos y de calidad. En él se muestra cómo aplicar el uso del asterisco (reemplazo), el comando SITE (búsqueda en un sitio web específico) y el uso del símbolo + (conjunción). El vídeo te será de utilidad para la recuperación de información.
http://tinyurl.com/22hxsadd

5 Formas de buscar en Google que el 96% de las personas desconoce.
Para ampliar tus conocimientos sobre cómo buscar información en Google, puedes revisar este tutorial, que hará que tus resultados se ajusten más exactamente a lo que buscas.
http://tinyurl.com/35548vzu

OBJETIVO 2. CONOCER LA DIFERENCIA ENTRE LOS CONCEPTOS BUSCADOR Y NAVEGADOR DE DATOS EN ENTORNOS DIGITALES.

Un **navegador** es un programa de *software* instalado en un ordenador o un teléfono móvil, a través del cual podemos acceder a Internet. Un **buscador** o motor de búsqueda también es un programa que nos permite buscar información, introduciendo palabras clave relacionadas con el tema de nuestra búsqueda.

Google Chrome, Mozilla Firefox o Internet Explorer son algunos de los navegadores más conocidos. Google, Yahoo o Bing, entre otros, son los motores de búsqueda más populares. ¿Sabías que distintos motores de búsqueda pueden ofrecer resultados diferentes incluso cuando realizamos una misma consulta? Por tanto:

1º. Elige el motor de búsqueda que más se ajuste a tus necesidades.

2º. Selecciona aquellos resultados que se ajusten a la información y a los contenidos de tu búsqueda.

3º. Organiza en la pantalla de tu ordenador la información que vas obteniendo, por ejemplo, abriendo en el navegador, a través del botón derecho del ratón una pestaña o una nueva ventana para cada resultado que, en principio, encaje con lo que estás buscando. De esta manera, no tendrás que volver a retroceder para volver a los resultados de la búsqueda inicial.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Vídeos

¿Qué es y cómo funciona un motor de búsqueda?
Este vídeo de Computer.Hoy.com facilita comprender en profundidad qué es y cómo funciona un motor de búsqueda.
http://tinyurl.com/yuf6ezww

¿Quieres saber cuál es la diferencia entre un buscador y un motor de búsqueda a través de un vídeo tutorial?
Mira estas breves descripciones que seguro te sacan de duda rápidamente.
http://tinyurl.com/bjw4xama; http://tinyurl.com/5b9m9wn5

Diferencias entre navegador y buscador.
Si quieres ampliar información sobre las diferencias entre ambas herramientas, puedes hacerlo con este claro y completo tutorial.
https://acortar.link/ssiKhP

OBJETIVO 3. GUARDAR Y ORGANIZAR LOS MARCADORES O FAVORITOS EN EL NAVEGADOR.

En muchas ocasiones, cuando navegamos por Internet en busca de información, nos gustaría poder guardar aquellos sitios o webs que hemos encontrado, ya que la información a la que hemos llegado nos resulta muy útil y estamos seguros de que vamos a volver a consultarla.

En este sentido, los navegadores nos ofrecen la opción de poder **guardarlos** y **organizarlos** como más nos interese. Esta opción se denomina «marcadores» o «favoritos», según el navegador que se utilice. Son enlaces a webs que guardamos y que nos permiten retomar esos sitios de forma sencilla, permitiéndonos así retomar rápidamente esos lugares que hemos visitado y que hemos guardado. La organización de esta información en el navegador es un aspecto importante, si no queremos que a la hora de guardarla se convierta en una lista de sitios web desorganizados y caóticos que retrase nuestra búsqueda, por tener que ir buscando en una lista desordenada, en lugar de ayudarnos a recuperar la información rápidamente. Por ello, es mejor organizarla y ordenarla, por ejemplo, en carpetas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web

Soporte de Mozilla. Cómo usar los marcadores para guardar y organizar tus páginas favoritas.
Guardar y organizar nuestros marcadores en Mozilla Firefox es sencillo y de gran utilidad. Sigue los pasos que te indican en su página de soporte y recupéralos cuando los necesites en tus búsquedas.
http://tinyurl.com/yky9st7n

B. Vídeos

Guardando recursos Wakelet.
Este vídeo de Domingo Chica y José Antonio Lucero (Escuela de Competencia Digital) aborda cómo utilizar herramientas que permiten almacenar páginas web para organizar mejor la información y acceder de nuevo a ella rápidamente.
http://tinyurl.com/3e3kfh9u

¿Cómo ordenar los marcadores de Chrome?
Si alguna vez te has preguntado, cómo ordenar los marcadores de Chrome, cómo organizar alfabéticamente los favoritos del navegador o, incluso, cómo agrupar por carpetas los marcadores de Chrome, Daniel Handelman te ofrece la mejor solución para ello en tan solo 5 minutos.
http://tinyurl.com/3n6vavwv

Marcadores Google Chrome. Guía Definitiva paso a paso 2021.
Si necesitas ver con más detalle el proceso, puedes seguir este tutorial, que es un poco más extenso y te indica paso a paso cómo proceder. Así, aprenderás lo siguiente: 1) Cómo añadir un marcador simple sin nombre a la barra de marcadores, 2) Cómo crear carpetas y subcarpetas en la barra de marcadores para una mejor organización de los mismos, 3) Añadir marcadores a las diferentes carpetas creadas, 4) Cómo mover y editar marcadores y 5) Cómo hacer una copia de seguridad de los marcadores de Google Chrome: exportación e importación.
http://tinyurl.com/cmb3f45z

OBJETIVO 4. ANALIZAR LA FIABILIDAD DE LOS SITIOS WEB PARA SABER SI SON FRAUDULENTOS.

Al navegar por Internet, encontramos webs que tienen la apariencia de ser fiables, pero en realidad son fraudulentas. En ocasiones, cuando, por ejemplo, hacemos compras *online*, nos topamos con algunas webs falsas que imitan, casi a la perfección, la apariencia de las originales con el fin de conocer nuestros datos personales, contraseñas o números de tarjetas de crédito.

Conocer si una página web es fiable o no, puede parecer difícil, pero en realidad no lo es. Mira cómo hacerlo:

1º. Revisa la dirección web o la url. Las webs fraudulentas imitan la dirección web de la original cambiando sólo una letra o incluyendo un número o símbolo.

2º. Investiga quién está detrás de esa web, cuál es la fuente o el medio que la sostiene o quién es su autor. Normalmente, al final de la página web suele haber una sección que informa sobre ello.

3º. Comprueba si ofrece un medio de contacto (por ejemplo, un e-mail) lo cual es una declaración de principios o propósitos lícitos del sitio web.

4º. Busca información para saber si cumple con la legalidad vigente. En la web se incluirán referencias al cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales (LOPD-GDD) y/o la Ley de Servicios de la Sociedad de la Información y el Comercio Electrónico (LSSI-CE).

5º. Excluye webs no cuenten con el SSL (*Secure Sockets Layer*), un protocolo para navegadores y servidores web que posibilita autenticar, cifrar y descifrar la información enviada a través de Internet.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este último objetivo.

A. Páginas web y documentos

Grupo Ático34. Cómo comprobar la fiabilidad de páginas web.
En esta página se muestran criterios para determinar la fiabilidad de las webs, comprobar la fiabilidad de una tienda online, señales que indican que una web es poco fiable y herramientas para comprobar la fiabilidad de una página web.
http://tinyurl.com/2tzzacj3

Medium Multimedia. Guía para evaluar la confiabilidad de una página web. Consejos y recomendaciones.
Esta página te ofrece una guía para evaluar la confiabilidad de una página web y vivir una experiencia segura en línea.
http://tinyurl.com/y6j8rtfn

Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE).
En la página del INCIBE puedes ver algunos ejemplos de cómo se ha suplantado la identidad de diferentes webs para llevar a cabo acciones fraudulentas. Consúltalas, te ayudarán a estar alerta.
http://tinyurl.com/2s3wa3dy

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Búsqueda y gestión de información y datos

Realizar búsquedas bien definidas en entornos digitales

Clarificar los criterios de búsqueda para poder obtener los resultados esperados. Utilizar los símbolos y palabras adecuadas para afinar nuestra búsqueda

Conocer la diferencia entre buscador y navegador en entornos digitales

Un navegador es un programa de software instalado en un dispositivo, a través de él podemos acceder a Internet. Un buscador o motor de búsqueda también es un programa que nos permite buscar información introduciendo la palabra clave sobre nuestra búsqueda

Guardar y organizar los marcadores o favoritos en el navegador

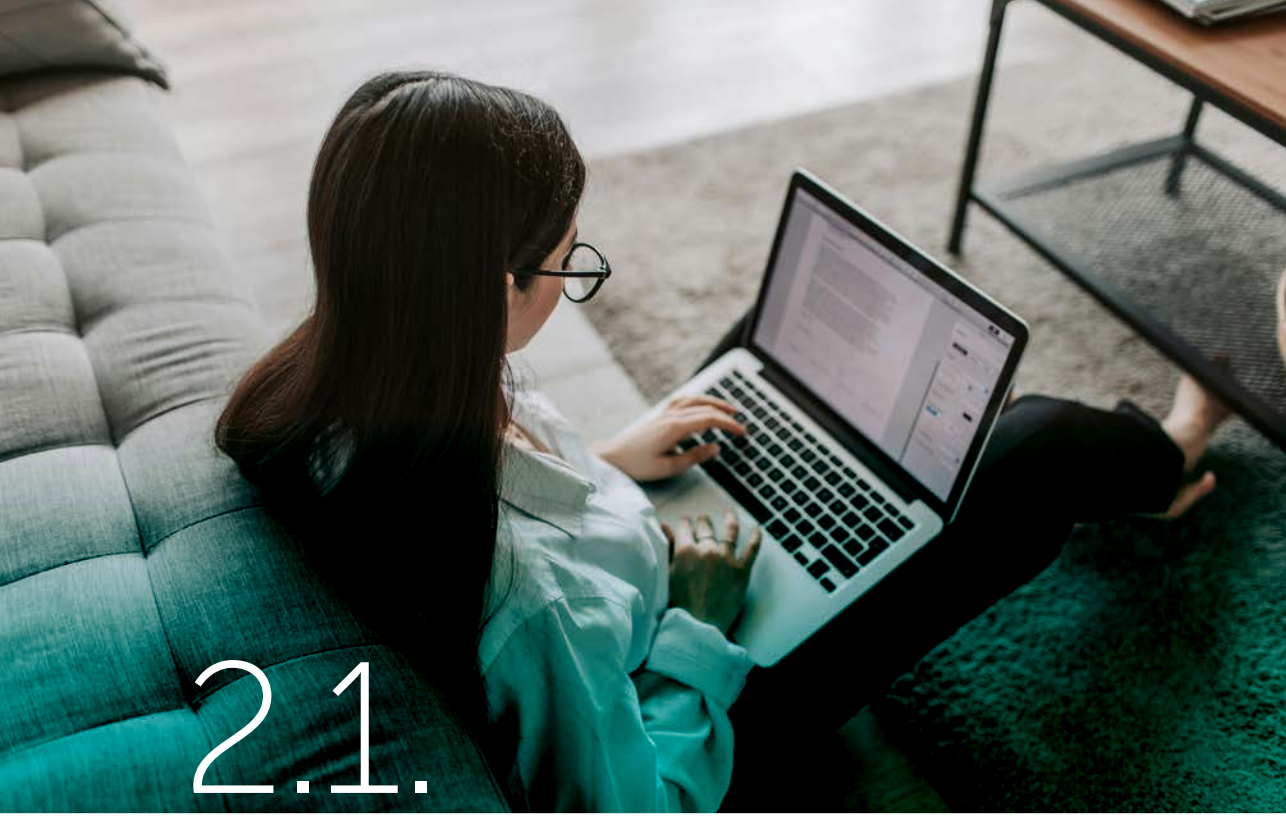
Los marcadores son enlaces a webs que guardamos y que nos permiten retomar esos sitios web de forma sencilla. La organización de esta información en el navegador es un aspecto importante para ayudarnos a recuperar la información rápidamente

Analizar la fiabilidad de los sitios web

Cuando navegamos por internet es fácil topar con webs fraudulentas. Es importante conocer quién está detrás de esas webs, cuál es la fuente que ofrece esa información, si cumple con la legalidad vigente y cumplen el RGPD

¡Pasa al siguiente nivel!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



2.1.

Subcompetencia: Búsqueda de información y gestión de datos.

NIVEL INTERMEDIO

Francisco José Poyato-López

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La competencia para la **búsqueda y gestión de información y datos** se puede definir como la capacidad para dar respuesta a las necesidades de información en entornos digitales, haciendo un análisis crítico y siendo capaz de gestionar dichos contenidos para su almacenaje y recuperación.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Navegación, búsqueda y filtrado de datos, información y contenido digital. Buscar y acceder a datos e información, generando estrategias de búsqueda.

2. Evaluar datos, información y contenido digital. Realizar análisis, comparaciones y evaluaciones críticas de la información y de los contenidos digitales para dilucidar las que son fiables de las que no lo son.

3. Gestionar datos, información y contenido digital. Desarrollar la competencia necesaria para la organización estructurada, el almacenamiento y la recuperación de la información.

4. Interactuar mediante tecnologías digitales. Interactuar a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.

Una vez cumplimentado el cuestionario, su nivel en la dimensión **Búsqueda y gestión de información y datos** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que eres capaz de realizar búsquedas rutinarias y bien definidas para encontrar información, datos y contenidos en entornos digitales. Organizar búsquedas de datos, informaciones y contenidos en entornos digitales. Describir cómo acceder a estos datos, informaciones y contenidos y navegar por ellos. Realizar análisis, comparaciones y evaluaciones de fuentes de información, datos y contenidos digitales. Explicar tus necesidades de información y algunas estrategias de búsqueda personales. También eres capaz de organizar información, datos y contenidos específicos que puedan almacenarse y recuperarse fácilmente, así como organizar esta información en un entorno estructurado.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer el proceso de borrado de datos personales en la web.
2. Saber organizar la ubicación de las diferentes carpetas de los dispositivos para poder recuperar la información de manera clara y rápidamente.
3. Evaluar críticamente los datos, la información y el contenido digital: analizar si una noticia es falsa.
4. Utilizar estrategias más avanzadas: navegar en modo incógnito y crear alertas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONOCER EL PROCESO DE BORRADO DE DATOS EN LA WEB.

Un aspecto importante relacionado con la alfabetización digital es el conocimiento sobre nuestros derechos como usuarios de Internet y de los servicios prestados por diferentes empresas que utilizamos en la red. Uno de estos derechos es la eliminación de la información que estas empresas almacenan sobre nosotros, pues en algún momento hemos autorizado a que la utilicen. Estas empresas son las responsables del tratamiento que se haga de estos datos.

Si no queremos que nuestra información personal aparezca en Internet, podemos solicitar que borren nuestros datos. Es lo que se conoce como **derecho de cancelación de datos** o **derecho al olvido**, que aparece recogido en la Ley de Protección de Datos. El proceso es el siguiente:

1º. Saber qué es el derecho al olvido. En este tutorial del Grupo Atico34 te informan desde una perspectiva legal sobre qué es el derecho al olvido en el Registro General de Protección de datos y cómo ejercitarlo. Este es el enlace: https://acortar.link/Tpo0gG

Si quieres ampliar información sobre este asunto, puedes acceder al documento que la Unión Europea desarrolló para regular este procedimiento. Este es el enlace: https://acortar.link/RAkV02

2º. Conocer las circunstancias en las que se puede ejercer el derecho al olvido. El Ministerio de Política Territorial y Memoria democrática indica en su página web en qué circunstancias puedes ejercer tu derecho al olvido. Antes de realizar cualquier acción, es conveniente saber cuáles son esas circunstancias. En este enlace puedes consultarlas, así como otras dudas que puedan surgirte: https://acortar.link/QIZx3L

3º. Poner en conocimiento de la empresa que tiene autorizado el tratamiento de nuestros datos nuestro interés en que sean eliminados. Esta comunicación se puede llevar a cabo a través de una carta informal, aunque resulta más recomendable cumplimentar un formulario escrito. A través del siguiente enlace puedes acceder al formulario de solicitud de supresión de datos que aporta la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): https://acortar.link/C1M8ym

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web

Agencia Española de Protección de Datos. Derecho a la supresión («al olvido»): buscadores de Internet.
En esta página te informan sobre cinco puntos clave para ejercer el derecho de supresión en los buscadores de Internet.
https://acortar.link/ZbwvWn

B. Vídeos

Google Search Central. Solicitar la eliminación de contenidos en virtud del derecho al olvido.
En este tutorial de la web de soporte de Google te puedes informar sobre cómo solicitar la eliminación de tus contenidos, está en inglés, pero subtitulado. Es una oportunidad de ver de dónde partió esta idea y su implantación.
https://acortar.link/TzZn1A

OBJETIVO 2. SABER ORGANIZAR LA UBICACIÓN DE LAS DIFERENTES CARPETAS DE LOS DISPOSITIVOS PARA PODER RECUPERAR LA INFORMACIÓN DE MANERA CLARA Y RÁPIDAMENTE).

La manera en la que organizamos la información en nuestros dispositivos es un aspecto de suma importancia para que el acceso a la misma resulte fácil y cómodo. Algunos errores que comentemos son los siguientes:

1. Situar en el escritorio de nuestro ordenador gran cantidad de documentos, accesos directos o carpetas de manera desordenada. Cuando queremos buscar algo, tenemos que hacer una búsqueda visual entre una gran cantidad de archivos.

2. Generar un gran número de carpetas para guardar pocos archivos.

3. Nombrar las carpetas con términos imprecisos que no nos dan información.

4. No repasar la información que guardamos para reordenarla.

5. No eliminar la información que ya no necesitamos.

Esta forma de gestionar la información, además de hacernos perder mucho tiempo, provoca que, en ocasiones, no podamos encontrar aquello que buscamos. A continuación, podemos ver algunas orientaciones y recursos para poder hacer un uso más organizado de ella.

a. En el artículo de Toni Castillo encontramos consejos que nos pueden resultar útiles para hacer una gestión más eficaz de nuestra información.
http://tinyurl.com/ybx83db

b. Si utilizas sistema operativo Windows, puedes seguir los consejos que se ofrecen en los siguientes tutoriales para organizar tu información, en todos ellos te indican cómo realizar acciones para este fin utilizando diferentes criterios para ordenar las carpetas:

- Criterios generales: https://acortar.link/8C2O0e
- Trucos para ordenar carpetas: https://acortar.link/Qk5Om2
- Cómo ordenas archivos por fechas: https://acortar.link/che5OI

c. Si tienes un dispositivo Apple, estarás trabajando con un sistema operativo que tiene muchas diferencias con respecto a Windows. En los siguientes tutoriales aparecen algunos consejos para organizar tu información en los dispositivos de esta marca:

- Qué estructura de organización seguir: http://tinyurl.com/yc787k7c
- Formas de organizar el escritorio: http://tinyurl.com/yc6784pv
- Organizar por colores y usar la nube: http://tinyurl.com/ycy63ze2

d. Si tienes un dispositivo Android, también puedes encontrar ayuda en los siguientes enlaces:

- Aprender cómo crear carpetas para agrupar y organizar aplicaciones en Android: https://acortar.link/2GmW52
- Para ordenar las carpetas, la Plataforma de aprendizaje KZgunea te ofrece buenos consejos: http://tinyurl.com/3emyb4za
- Si quieres guardar y ordenar vídeos, puedes visualizar este otro tutorial: https://acortar.link/eq4y1p

OBJETIVO 3. EVALUAR CRÍTICAMENTE LOS DATOS, LA INFORMACIÓN Y EL CONTENIDO DIGITAL: ANALIZAR SI UNA NOTICIA ES FALSA.

¿Qué son las **noticias falsas**? En numerosas ocasiones la información que encontramos en Internet es falsa y viene disfrazada de veracidad, de tal manera que resulta complicado determinar aquello que es verdadero de lo que no.

Las noticias falsas (*fake news*) y la desinformación (información deliberadamente manipulada con el objetivo de engañar) son un fenómeno que se ha visto acrecentado por el aumento del uso de las redes sociales.

Las redes sociales son un potente elemento de difusión de información, que permite que ésta se distribuya rápidamente sin que haya filtros que determinen si responde a la verdad o no.

Las noticias falsas tienen diferentes motivaciones y se pueden presentar de distintas formas: como propaganda, como imágenes que se presentan distorsionadas para buscar su difusión, como información sesgada, con encabezados engañosos, etc. En

este sentido, sería bueno que nos hiciéramos algunas preguntas ante este fenómeno: ¿Busco las fuentes de la noticia?, ¿Sé cómo aplicar el sentido crítico ante ellas?

Para tratar de **discriminar la información falsa** de la que no lo es, podemos seguir algunas pautas:

1º. Conocer cómo se lleva a cabo la desinformación. En esta página web de la Comisión Europea, se explica cómo detectar la desinformación, por qué se crean los bulos, cómo evitar su difusión y las tres reglas de oro ante la desinformación: 1. Frena; 2. Piensa; 3. Verifica.
http://tinyurl.com/yv98dkrb

2º. Visualizar noticias falsas que surgen a diario y aprender a distinguirlas. Para ello, puedes utilizar los recursos que aparecen a continuación:

a. En el Facebook de la Unión Europea «EU vs Disinformation» puedes estar al día de ejemplos de informaciones falsas que se presentan a diario en las redes. Aunque está escrita en inglés, puedes usar un traductor (deepL, Google *translator* u otro) y comprobar qué noticias falsas recorren el mundo. Seguro que aprendes a detectar otras que te lleguen.
http://tinyurl.com/44k32zfm

b. Otra página web no institucional, pero desarrollada con el fin de luchar contra la desinformación, es Maldita. Se trata de una página de profesionales del periodismo creada con la finalidad de informar con veracidad y desenmascarar bulos y falsas noticias. Te será muy útil para detectarlas.
https://maldita.es/

3º. Actuar ante una información que te llegue:

a. Comprueba el contenido: ¿Son precisos los hechos y los datos?
b. Comprueba el medio de comunicación: ¿La URL resulta extraña?
c. Comprueba el autor, las fuentes y las imágenes.
d. Piensa antes de compartir. Si no estás segura o seguro de la veracidad de la información, no la compartas.
e. Considera cuidadosamente el posible resultado antes de hacer clic en un enlace. Algunos enlaces (por ejemplo, títulos atractivos) podrían ser «*clickbait*» o ganchos, que llevan al usuario a contenidos patrocinados o no deseados (por ejemplo, pornografía).

4º. Si quieres enseñar a tus hijos y/o hijas a cómo detectar y combatir la desinformación, puedes usar este *kit* para profesores. Te será muy útil, ya que contiene una presentación editable y un folleto de instrucciones.
http://tinyurl.com/mtxbdtvs

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

BBC News Mundo. Guía básica para identificar noticias falsas (antes de mandarlas a tus grupos de WhatsApp).
La BBC es un referente de calidad en el periodismo y ofrece 5 consejos y 9 pasos para reconocer noticias falsas. Además, incorpora una infografía que te permitirá recordar estas ideas clave.
https://www.bbc.com/mundo

Documento: Diez aspectos clave para detectar una noticia falsa.
La Junta de Andalucía ofrece este documento en el que se establece un decálogo sobre los aspectos en los que hay que fijarse en una noticia: titular, autor, fuente y medio, la «exclusividad», el formato, la fecha, la redacción, las imágenes y vídeos, los *links* y los hechos.
http://tinyurl.com/2p882rbn

OBJETIVO 4. UTILIZAR ESTRATEGIAS MÁS AVANZADAS: NAVEGAR EN MODO INCÓGNITO Y CREAR ALERTAS.

Una estrategia más avanzada que puedes utilizar es la navegación en modo incógnito. De este modo, usarás Internet de manera más privada y evitarás que tu actividad sea monitoreada y utilizada con fines comerciales. Por ejemplo, si navegas en modo incógnito mientras organizas un viaje, evitarás que las *cookies* del buscador muestren los vuelos y alojamientos a un mayor precio.

En los siguientes tutoriales puedes conocer en qué consiste y cómo acceder al modo incógnito en Microsoft Edge Chromium, Google Chrome y Mozilla Firefox respectivamente:

a. Microsoft Edge Chromium: https://acortar.link/OikYVZ
b. Google Chrome: https://acortar.link/WU2M0x
c. Mozilla Firefox: https://acortar.link/VfTe3N

La búsqueda de información en Internet conlleva emplear tiempo para obtener la información deseada y para discriminar la información útil de la que no lo es. Una estrategia que podemos llevar a cabo para agilizar tiempo y obtener buenos resultados es la creación de alertas.

Cuando creas una alerta, recibes una notificación en tiempo real sobre una nueva información que se haya creado en torno a la temática que hayas seleccionado. Para crear una alerta puedes hacer lo siguiente:

1º. Seleccionar las herramientas más adecuadas. Para decidirte por una, puedes consultar el blog elogia.net donde encontrarás un artículo en el que sugieren cinco herramientas gratuitas para programar alertas.
http://tinyurl.com/3tb3hbjm

2º. Decidir qué tipo de información quieres recibir. Por ejemplo, noticias relacionadas con un tema en particular, avisos de estrenos de películas o disponibilidad de productos en tiendas online.

3º. Seguir los pasos que te indica el motor de búsqueda. En el caso de Google (alertas de Google) puedes crear, cambiar o eliminar una alerta.

Al crear una alerta, podrás decidir: la frecuencia con la que recibes notificaciones, los tipos de sitio web que verás, el idioma, la zona del mundo de la que quieres recibir información, el número de resultados que quieres ver y las cuentas que reciben la alerta. Cuando crees la alerta, recibirás un correo electrónico, incluyendo nueva información sobre la temática que has seleccionado.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Búsqueda y gestión de información y datos

Conocer el proceso de borrado de datos

Conocer que uno de nuestros derechos como usuarios de Internet es el de cancelación de nuestros datos o el derecho al olvido.

Organizar la ubicación de las carpetas de los dispositivos

Organizar la información en carpetas es fundamental para que acceder a ella resulte fácil:

- No utilizar el escritorio de tu ordenador como lugar por el que por defecto sitúes tus documentos.
- Nombrar la carpeta para que nos oriente rápidamente sobre el contenido que pueda albergar.
- Repasar periodicamente los documentos que vas almacenando, eliminando aquellos que son prescindibles.

Evaluar críticamente los datos, información y contenido digital

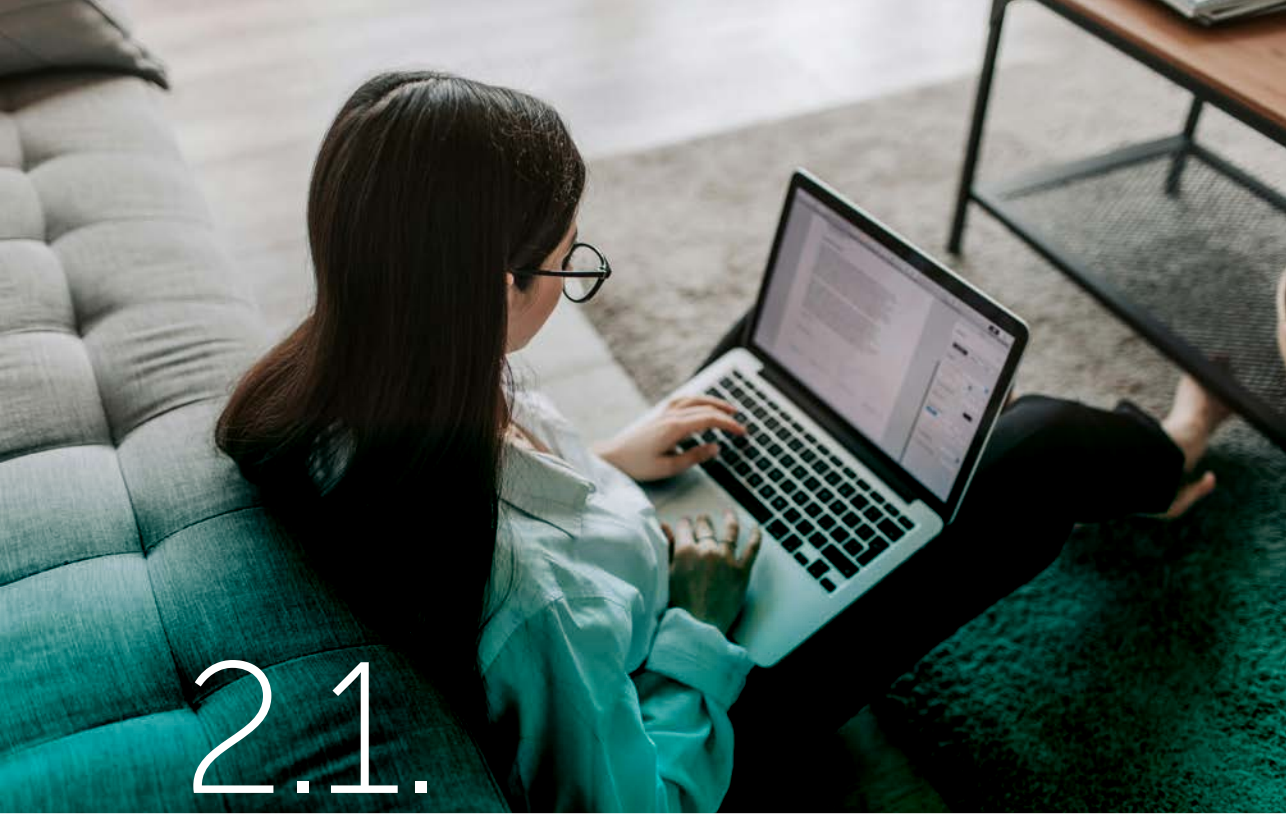
Comprobar el medio de comunicación de donde procede la información ya que en numerosas ocasiones esta es falsa y viene disfrazada de veracidad. Las noticias falsas tienen diferentes motivaciones y se pueden presentar de distintas formas. Comprueba si la URL resulta extraña, el autor, las fuentes y las imágenes. Piensa antes de compartir.

Utilizar estrategias avanzadas como navegar en modo incógnito

Utilizar la navegación en modo incógnito para usar Internet de manera más privada y evitar que tu actividad sea monitoreada y utilizada con fines comerciales.

¡Pasa al siguiente nivel!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



2.1.

Subcompetencia: Búsqueda de información y gestión de datos.

NIVEL AVANZADO

Francisco José Poyato-López

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La competencia para la **búsqueda y gestión de información y datos** se puede definir como la capacidad para dar respuesta a las necesidades de información en entornos digitales, haciendo un análisis crítico y siendo capaz de gestionar dichos contenidos para su almacenaje y recuperación.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Navegación, búsqueda y filtrado de datos, información y contenido digital. Buscar y acceder a datos e información, generando estrategias de búsqueda.

2. Evaluar datos, información y contenido digital. Realizar análisis, comparaciones y evaluaciones críticas de la información y de los contenidos digitales para dilucidar las que son fiables de las que no lo son.

3. Gestionar datos, información y contenido digital. Desarrollar la competencia necesaria para la organización estructurada, el almacenamiento y la recuperación de la información.

4. Interactuar mediante tecnologías digitales. Interactuar a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Búsqueda y gestión de información y datos** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que eres capaz de aplicar las necesidades de información, mostrar cómo acceder a datos, información y contenidos y navegar entre ellos. Además, conoces la existencia de algoritmos de inteligencia artificial y su influencia, puedes variar diferentes estrategias personales de búsqueda y adaptas tu estrategia de búsqueda para encontrar los datos, información y contenidos más adecuados en entornos digitales. Asimismo, eres capaz de llevar a cabo su organización y procesamiento en un entorno estructurado. Por último, puedes adaptar la gestión de la información, los datos y el contenido para facilitar la recuperación y el almacenamiento o adaptarlos para que se organicen y procesen en un entorno estructurado más adecuado.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Guardar y gestionar la información en la nube.
2. Realizar y gestionar copias de seguridad de forma periódica de la información almacenada en los diferentes medios y dispositivos.
3. Gestionar extensiones en el navegador.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. GUARDAR Y GESTIONAR LA INFORMACIÓN EN LA NUBE.

Nuestros teléfonos inteligentes, ordenadores o tabletas nos ofrecen el espacio necesario para almacenar todos los archivos que vamos generando en nuestro día a día. Sin embargo, cuando la memoria de nuestros equipos se completa, recurrimos a discos duros externos donde alojar la información guardada y tener, así, espacio suficiente para poder guardar los nuevos archivos (documentos, imágenes, vídeo u otros).

Cada vez más se opta por no albergar la información en espacios físicos, sino en la memoria que ofrecen los servidores donde se guarda la información de la «nube».

El almacenamiento en la nube es una forma de guardar la información en una ubicación externa a nuestros dispositivos y a la que se puede acceder a través de Internet desde cualquier lugar y dispositivo.

Uno de los aspectos que más preocupa es la garantía de **protección** que ofrecen estos servidores de almacenamiento. Para las organizaciones que proveen este tipo de servicios, la seguridad es un aspecto prioritario y ofrecen protección en el acceso y contra amenazas internas y externas. Si quieres profundizar en la protección con la que cuentan, puedes consultar los siguientes enlaces:

https://aws.amazon.com/
https://www.ibm.com/es-es/topics/cloud-storage

Para gestionar nuestra información en la nube, conviene **conocer** los diferentes **servicios** que ofrecen espacio en la «nube» para almacenar archivos. Algunos de ellos son los siguientes:

a. ICloud es la plataforma diseñada por Apple para administrar y sincronizar datos en la nube. El siguiente tutorial te indica cómo poder utilizarlo y sacarle partido:
https://bit.ly/3SPAhvS

b. Onedrive es la plataforma de Microsoft para trabajar y almacenar en la nube. Si quieres ver cómo funciona esta opción, visualiza el tutorial de José María Regalado.
https://bit.ly/3OvEVwE

c. Google Drive es un servicio en la nube creado por Google que es también una buena opción si quieres utilizar esta forma de almacenamiento. El canal de YouTube «Saber Programas» incluye este tutorial para que puedas familiarizarte con esta alternativa.
https://bit.ly/3SQClTl

d. Dropbox es muy fácil de usar. Cuando lo instales en tu ordenador (sólo tienes que seguir los pasos), crea una carpeta como cualquier otra para depositar los archivos que desees. Con eso, ya podrás verlos en muchos otros dispositivos.
https://www.dropbox.com/

OBJETIVO 2. REALIZAR Y GESTIONAR COPIAS DE SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN ALMACENADA EN UN DISPOSITIVO.

En ocasiones, la información que tenemos guardada se pierde por varios motivos:

1. Rotura física del disco de almacenamiento de nuestros dispositivos,
2. Infección por algún virus que elimina su contenido.
3. Pérdida o sustracción del dispositivo. En el caso de los teléfonos inteligentes, es frecuente que esto último ocurra, con la repercusión que ello tiene.

Hacer una **copia de seguridad** consiste en almacenar una reproducción o duplicado de toda la información que se encuentra en nuestros dispositivos y que consideremos importante. Es un procedimiento recomendado porque con ello podremos tener la seguridad de la disponibilidad de los documentos, vídeos, fotos, certificados digitales, etc., de nuestro ordenador, teléfono o tableta, para poder recuperarlos.

Una prestación que ofrecen nuestros dispositivos es la posibilidad de realizar copias programadas de la información. El proceso de realización de una copia de seguridad no es complejo, pero sí requiere en cada caso, seguir una serie de pasos:

1º. Pensar que tus datos son valiosos y tienes que protegerlos. Convéncete.

2º. Saber cuánto espacio necesitas para guardar tus datos: megas, gigas o terabytes.

3º. Identificar qué medios puedes usar: USB, disco externo, CD/DVD o *cloud* (nube).

4º. Fijar el tiempo para hacer copias de seguridad de forma frecuente.

5º. Copiar tus datos en más de un dispositivo.

De forma más detallada, en los siguientes enlaces podrás encontrar más información sobre cómo hacer copias de su seguridad con un dispositivo concreto:

a. Si tienes un teléfono Android, en este tutorial te explican cómo elaborar copias de seguridad de forma rápida y sencilla: https://bit.ly/482AcJC

b. Si tu opción de teléfono inteligente es IPhone, puedes conocer cómo hacer una copia de seguridad de la información de tu dispositivo: https://bit.ly/3SwweTZ

c. Si tienes un IPad, este otro tutorial puede completar tu información: https://bit.ly/42t5iZP

OBJETIVO 3. GESTIONAR EXTENSIONES EN EL NAVEGADOR.

Las extensiones son programas que permiten agregar propiedades a nuestro navegador, personalizándolo al incluir nuevas funciones que no traen por defecto. Existen multitud de extensiones, con gran número de recursos y utilidades. Están diseñadas para mejorar la seguridad, la personalización y la capacidad de respuesta del navegador, es decir, que ayudan a que los usuarios obtengamos la mejor experiencia posible de nuestro navegador.

Las extensiones varían de un navegador a otro, pero, en general, son de gran utilidad como, por ejemplo, para traducir idiomas, bloquear la publicidad o las notificaciones. Aun así, es necesario prestar atención a la instalación de las extensiones, ya que, para que estas sean operativas, en ese proceso se tienen que aceptar permisos, que en ocasiones pueden ser controvertidos. Por estos motivos conviene tener en cuenta lo siguiente:

1º. Recuerda que cada navegador tiene sus propias extensiones.

a. En la web «Chrome web store» puedes acceder a todas las extensiones que te ofrecen para el navegador Google Chrome.
http://tinyurl.com/5n9a6ak4

b. Si tu opción como navegador es Microsoft Edge, en el tutorial de Ebm Informática te indican varias extensiones muy útiles en este navegador de Microsoft.
http://tinyurl.com/4u52zxcu

c. Mozilla Firefox ofrece en esta página web una gran cantidad de extensiones que pueden resultar útiles, si utilizas su navegador como opción preferente.
http://tinyurl.com/52uszp9e

2º. Antes de instalar una extensión concreta, infórmate sobre ella, revisa quién es el desarrollador, las opiniones de otros usuarios que ya la tengan instalada y la hayan utilizado.

a. Si quieres conocer cómo instalar extensiones en Google Chrome de manera manual, sigue el tutorial alojado en el canal de YouTube Tuto Win 10.
https://bit.ly/49lRa6K

b. En el canal de YouTube de ChicaGeek puedes ver este tutorial en el que te ofrecen 6 extensiones muy útiles para Google Chrome.
https://bit.ly/49lRbaO

3º. Lee qué permisos concedes cuando vayas a instalarlas.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ENHORABUENA! LO HAS CONSEGUIDO

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Búsqueda y gestión de Información y datos

Guardar y gestionar la información en la nube

Almacenar en la nube permite guardar datos y archivos en una ubicación externa a nuestros dispositivos. Es una manera práctica de acceder a la información desde cualquier lugar. Para las organizaciones que proveen este tipo de servicios, la seguridad es un aspecto prioritario, ofreciendo protección en el acceso y contra amenazas internas y externas

Realizar y gestionar copias de seguridad

Hacer una Copia de Seguridad es un procedimiento recomendado y que consiste en almacenar una reproducción o duplicado de toda la información que se encuentre en nuestros dispositivos y que consideremos importante. Con ello podremos tener la seguridad de tener disponible esa información si necesitamos recuperarla.

Gestionar extensiones en el navegador

Conocer que las extensiones son programas que permiten agregar propiedades a nuestro navegador. Existen multitud de extensiones, con gran número de recursos y utilidades y varían de un navegador a otro. Pero es importante que antes de instalar una extensión nos informemos sobre ella.

¡Sigue mejorando!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.2.

Subcompetencia: Comunicación y colaboración

NIVEL BÁSICO

Francisco José Poyato-López y
Antonia Ramírez-García

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional. Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **competencia para la comunicación y colaboración** se puede definir como la capacidad de interactuar, comunicarse y colaborar a través de tecnologías digitales, siendo consciente de la diversidad cultural y generacional. Además, permite participar en la sociedad a través de los servicios digitales públicos y privados y de la ciudadanía participativa, así como gestionar la propia presencia, la identidad y reputación digitales.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Interactuar mediante tecnologías digitales. Comunicarse con otros a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.
2. Compartir mediante tecnologías digitales. Compartir datos, información y contenido digital con otros a través de tecnologías y servicios digitales apropiados.
3. Compromiso ciudadano con tecnologías digitales. Participar en la sociedad a través del uso de servicios digitales públicos y privados,

así como buscar oportunidades para el autoempoderamiento y la ciudadanía participativa a través de tecnologías digitales apropiadas.

4. Colaborar mediante tecnologías digitales. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para procesos colaborativos y para la co-construcción y cocreación de datos, recursos y conocimiento.

5. Netiqueta. Conocer las normas de comportamiento en la red y el saber hacer en el uso de las tecnologías digitales e interactuar en entornos digitales, así como adaptar las estrategias de comunicación a un público específico y ser conscientes de la diversidad cultural y generacional en entornos digitales.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Comunicación y colaboración** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que eres capaz de comunicarte con los demás utilizando tecnologías (por ejemplo, teléfono móvil), sabes cómo compartir archivos y contenido con los demás a través de medios tecnológicos sencillos, sabes que la tecnología se puede utilizar para interactuar con los servicios (médico, banco, etc.) o que entiendes que las tecnologías pueden utilizarse para cooperar con los demás.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprender a indicar destinatario en copia (CC) y copia oculta (CCO) al enviar correos electrónicos.
2. Saber adjuntar un fichero en el correo electrónico.
3. Conocer qué es la netiqueta para poder aplicarla en la comunicación *online*.
4. Ser capaz de organizar una transmisión en vivo en redes sociales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APRENDER A INDICAR DESTINATARIO EN COPIA (CC) Y EN COPIA OCULTA (CCO) AL ENVIAR CORREOS ELECTRÓNICOS.

Si quieres enviar un correo electrónico, además del asunto o título que recibirá el destinatario del correo, debes indicar la dirección de correo a quien va dirigido. En la misma zona donde se indica esa información, también encontramos unos espacios que permiten que especifiquemos si el correo va con CC y/o con CCO. Pero ¿Qué significan esas siglas?

Las letras CC en el correo significan «Con Copia», pero su significado real es copia de carbón (*Carbon Copy*). Es una opción que nos permite enviar ese mismo mensaje de correo electrónico a más de un destinatario, para ello deberemos de indicar las diferentes direcciones de correo en el campo CC.

Las siglas CCO responden a «Con Copia Oculta» e, igualmente, como en el caso anterior, las siglas provienen del inglés (BCC, *Blind Carbon Copy*) y significan «copia de carbón oculta». A diferencia de la opción anterior, aquellas direcciones de correo que incluyamos en ese campo recibirán el correo, pero no conocerán a qué otros destinatarios se han enviado. Asimismo, el destinatario principal tampoco

conocerá que ese mensaje se ha enviado con copia a otras personas. Esta es una manera de incluir destinatarios sin que nadie lo sepa y, así, salvaguardamos la privacidad de estos, pues puede ser que no hayan dado su consentimiento para difundir su dirección de correo electrónico (al igual que sucede cuando nos preguntan el teléfono móvil de alguien que no nos ha dado autorización para compartirlo).

De esta forma, cumplimos con la Ley de Protección de Datos o LOPD. En definitiva, esta opción permite que podamos hacer un envío masivo de un mensaje de correo electrónico atendiendo a la intimidad y seguridad de los destinatarios, como, por ejemplo, cuando quieres enviar un correo electrónico a todos las madres y padres de la clase de tus hijos y/o hijas y no tienes autorización para difundir sus correos electrónicos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Vídeos

EducaTIC. Tutorial BCC, CCO y CC de un email.
En este tutorial de 6 minutos entenderás cuáles son las opciones de enviar un correo electrónico, utilizando las opciones BCC, CCO y CC y cuáles son las diferencias en cuanto a la privacidad entre ellas. Un tema crucial de privacidad y protección de datos, descuidado con frecuencia.
http://tinyurl.com/32y7y2bc

Educatutos. Cómo enviar un correo masivo en Gmail sin revelar direcciones.
En este vídeo de 5 minutos se muestra cómo enviar un correo masivo en GMAIL y, además, te enseña cómo conseguir que las personas a las que se lo envíes no vean el correo del resto. Gmail permite enviar 500 correos en su versión *free* y 2.000 en la *Gsuite* a direcciones de correo diferentes. Si vas a enviar un único correo, te permitirá enviarlo hasta 10.000 destinatarios diferentes
http://tinyurl.com/yxy2jx2b

Enviar correos con copia oculta en Gmail y Outlook.
Este vídeo de 3 minutos explica cómo enviar correos con copia oculta en los servicios de correo más populares.
http://tinyurl.com/yc696d7d

OBJETIVO 2. ADJUNTAR FICHEROS EN UN CORREO ELECTRÓNICO.

Cuando se envía un correo electrónico, el mensaje escrito puede ir acompañado de un fichero o archivo que recibirá la persona destinataria de este. A este archivo se le denomina «**archivo adjunto**» o simplemente «adjunto», de manera que el receptor o receptora del correo recibirá también el documento que se ha enviado y podrá descargarlo y abrirlo.

En un correo electrónico se pueden adjuntar diferentes tipos de archivos: documentos de texto, fotos e imágenes, vídeos, música, presentaciones, etc. Normalmente, el símbolo del menú de la cuenta de correo que permite acceder a la opción de adjuntar archivos viene representado por el símbolo de un *clip*.

Aunque las cuentas de correo permiten enviar gran número de archivos simultáneamente, el espacio total de estos **no debe superar un determinado límite**, que viene establecido por cada proveedor del servicio. Los archivos que ocupan mucho espacio como, por ejemplo, vídeos no pueden ser enviados o requieren de un tiempo considerable hasta que el mensaje es finalmente enviado.

Un sistema alternativo es **comprimir el archivo** mediante ***software*** específico que puedes tener instalado en el ordenador (Adobe, WinZip o WinRAR) o a través de Internet (Online File Compressor, iLovePDF, WeCompress, entre otros). De esta manera, los archivos pesarán menos y podrás enviarlos por correo electrónico.

Si el archivo sigue pesando mucho, se puede utilizar un **servicio de transferencia** de archivos informáticos por Internet, por ejemplo, WeTransfer (https://wetransfer.com/). Al utilizarlo, después de subir el archivo que quieres enviar, te enviará un enlace para que se lo remitas al destinatario y se lo pueda descargar.

Con relación a la gestión de los **archivos adjuntos que recibimos**, es necesario prestar atención a los mismos por si pudieran ser maliciosos. Este tipo de archivos suele tener el aspecto de publicidad o anuncios. Por ello, es importante comprobar que, antes de abrir cualquier archivo, el emisor del correo que recibimos es de confianza, pues puede infectar nuestros dispositivos o robarnos información privada.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web

Blogxpert. Paso a paso: Solución para adjuntar archivos en Gmail.
En este *post* explican detalladamente cómo realizar esta acción.
http://tinyurl.com/yc7hvh72

Sollutia. Guía rápida para adjuntar «cosas» en Outlook (versión escritorio).
Este *post* recoge una guía muy detallada para adjuntar archivos en Outlook paso a paso. También incorpora imágenes para que sea más fácil seguir la explicación.
http://tinyurl.com/48b489nd

B. Vídeos

Saber Programas. Adjuntar archivos en GMAIL. Descubre mi truco secreto para adjuntar archivos pronto.
Este vídeo de apenas 2 minutos descubre un truco secreto para adjuntar archivos más rápido.
http://tinyurl.com/mr3tpe8d

SOFT-cRONOS. Adjuntar archivos en un mail con Outlook.
En poco menos de 2 minutos el vídeo describe cómo podrás adjuntar archivos en Outlook de forma fácil y sencilla.
http://tinyurl.com/55skr7eu

OBJETIVO 3. CONOCER QUÉ ES LA NETIQUETA PARA PODER APLICARLA EN LA COMUNICACIÓN *ONLINE*.

La **netiqueta** es la abreviatura de «Network etiquette» (etiqueta de red) y hace referencia a un conjunto de **normas para ser educados y respetuosos en Internet**, así como reflexionar sobre las **repercusiones de la información** que se comparte en la red. Todas las acciones que realizas en Internet configuran tu identidad digital, por ello, es necesario conocer algunas pautas que nos ayuden a comunicarnos eficazmente en la red.

Las **diez reglas básicas** de la netiqueta son las siguientes:

1. Nunca olvides que la persona que lee el mensaje es otro ser humano con sentimientos que pueden ser lastimados.
2. Sigue en la red los mismos estándares de comportamiento que sigues en la vida real.
3. Adáptate al contexto virtual en el que estés.
4. Escribe correctamente. Recuerda que escribir en MAYÚSCULA es como si estuvieras GRITANDO en la vida real.
5. Respeta el tiempo y ancho de banda de otras personas.
6. Publica contenido verdadero.
7. Ayuda y comparte.
8. Respeta la privacidad de los demás.
9. Favorece un ambiente agradable. No abuses de tu poder o de las ventajas que puedas tener.
10. Excusa los errores de los demás.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web

Universidad Pablo de Olavide. Biblioteca. Las 10 reglas básicas de la Netiqueta.
En este tutorial se explican las 10 reglas básicas de la netiqueta y se describen ejemplos prácticos de las mismas.
https://lc.cx/sNH3yK

Santander. Open Academy. ¿Qué son las netiquetas? Ejemplos de cómo emplearlas.
Este artículo del Banco Santander te resultará muy útil para saber qué es la netiqueta, por qué es importante usarla, cuáles son las reglas de la netiqueta y por qué hay que evitar las netiquetas negativas, es decir, los comportamientos que hay que evitar. Todo ello está explicado con ejemplos muy prácticos.
https://lc.cx/DJJm7W

Modalidad a distancia. Las Netiqueta y sus 10 reglas básicas.
En el *post* se ejemplifican las 10 reglas básicas de la netiqueta.
https://lc.cx/fRU_Gk

B. Vídeos

IS4K. Practica la netiqueta en Internet.
Este vídeo de IS4K te enseña cómo hay que comportarse en Internet, cómo escribir, problemas sobre la facilitación de información en línea, compartir las dudas, etc.
https://goo.su/vY7U

IS4K. Comprende las claves de la comunicación en Internet.
Este vídeo de IS4K explica que la comunicación por Internet puede ocasionar malentendidos y problemas porque hay una falta de proximidad física y se reduce la empatía, porque la inmediatez provoca una exigencia de responder de forma impulsiva y sin pensar, porque la escasa comunicación no verbal impide ver los gestos o escuchar el tono de la voz, entre otras cuestiones.
https://goo.su/FUo8e

OBJETIVO 4. ORGANIZAR UNA TRANSMISIÓN EN VIVO EN REDES SOCIALES.

Live Streaming (transmisión en línea) es la transmisión en vivo de datos, en audio o vídeo, a través de Internet para difundir diferentes eventos.

Existen dos modalidades de transmisión:

1. La información que se retransmite en tiempo real. Esta modalidad requiere de una gran cantidad de recursos relacionados con la capacidad de almacenar la información y el uso de potentes servidores.

2. El *streaming* HTTP o pseudo *streaming*, que necesita de muchos menos recursos y que ha supuesto una muy buena opción para muchas personas que desde sus casas realizan retransmisiones, interaccionando con otros usuarios y respondiendo a sus preguntas o dando su opinión.

El uso de transmisiones se ha visto incrementado enormemente con la aparición de las redes sociales y con la posibilidad de adquirir un móvil con una cámara y un micrófono de gran calidad con el que poder retransmitir contenido. Los vídeos en *streaming* son una excelente manera de interactuar en tiempo real con otros usuarios a través de las diferentes redes sociales. Seguramente, habrás utilizado algunas de estas opciones en redes sociales como Instagram o Facebook.

A. Páginas web

Meta. Conoce las últimas novedades de Instagram.
En esta página de soporte puedes encontrar información sobre cómo hacer un directo en Instagram paso a paso. Las capturas de pantalla que incluye te resultará de utilidad.
http://tinyurl.com/4y2eb6b7

TIC y Formación. Facebook Live: cómo sacarle el máximo partido.
El *post* del consultor digital Alfredo Vela te puede interesar si quieres hacer directos desde Facebook, pues incorpora una infografía a modo de resumen y un artículo completo que puedes descargarte.
http://tinyurl.com/mr3atekd

B. Vídeos

Novelty Spain. Live Streaming en Eventos - ¿Cómo funciona?
En este vídeo de 7 minutos encontrarás mucha información sobre las retransmisiones en *streaming*. Además, incluye una guía de términos audiovisuales.
http://tinyurl.com/muavf5yv

Solide Tech. Cómo hacer un vivo en Instagram.
En 2 minutos te explican en este sencillo vídeo tutorial cómo transmitir en vivo por Instagram.
http://tinyurl.com/mryhy36d

Mira Cómo Hacerlo. Cómo transmitir en vivo o hacer un directo en Facebook Live desde mi PC o mi móvil Android.
En este vídeo encontrarás información sobre cómo transmitir en vivo en Facebook desde diferentes dispositivos. La duración del vídeo es de poco más de 3 minutos.
http://tinyurl.com/44h6j822

Respondia. Cómo hacer un *live* en TikTok.
Si tienes cuenta en TikTok y te atreves con un directo, en este vídeo puedes comprobar cómo hacer transmisiones en TikTok.
http://tinyurl.com/35kpwb9w

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.2.

Subcompetencia: Comunicación y colaboración

NIVEL INTERMEDIO

Francisco José Poyato-López y
Antonia Ramírez-García

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc., estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **competencia para la comunicación y colaboración** se puede definir como la capacidad de interactuar, comunicarse y colaborar a través de tecnologías digitales, siendo consciente de la diversidad cultural y generacional. Además, permite participar en la sociedad a través de los servicios digitales públicos y privados y de la ciudadanía participativa, así como gestionar la propia presencia, la identidad y reputación digitales.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Interactuar mediante tecnologías digitales. Comunicarse con otros a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.

2. Compartir mediante tecnologías digitales. Compartir datos, información y contenido digital con otros a través de tecnologías y servicios digitales apropiados.

3. Compromiso ciudadano con tecnologías digitales. Participar en la sociedad a través del uso de servicios digitales públicos y privados, así como buscar oportunidades para el autoempoderamiento y la ciudadanía participativa a través de tecnologías digitales apropiadas.

4. Colaborar mediante tecnologías digitales. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para procesos colaborativos y para la coconstrucción y cocreación de datos, recursos y conocimiento.

5. Netiqueta. Conocer las normas de comportamiento en la red y el saber hacer en el uso de las tecnologías digitales e interactuar en entornos digitales, así como adaptar las estrategias de comunicación a un público específico y ser conscientes de la diversidad cultural y generacional en entornos digitales.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Comunicación y colaboración** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que puedes usar varias herramientas digitales para comunicarte con los demás, usando características más avanzadas de las herramientas de comunicación (por ejemplo, teléfono móvil, VoIP, *chat*, correo electrónico) y que sabes cómo participar en redes sociales y comunidades en línea, donde podrás transmitir o compartir conocimientos, información y contenidos. Además, puedes utilizar diferentes servicios en línea (por ejemplo, gobierno, hospitales o centros médicos, bancos, servicios de administración electrónica, etc.) y puedes llegar a acuerdos y crear productos en colaboración con otras personas que utilizan herramientas digitales simples.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Ser capaz de publicar documentos y presentaciones en portales web como, por ejemplo, Prezi o *Slideshare*.
2. Desarrollar la competencia en comunicación creando un *blog*.
3. Conocer cómo publicar un vídeo en YouTube.
4. Solicitar un certificado digital y gestionarlo en el navegador.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. PUBLICAR DOCUMENTOS Y PRESENTACIONES EN PORTALES WEB, COMO, POR EJEMPLO, PREZI O SLIDESHARE.

La **comunicación apoyada en recursos audiovisuales** es una estrategia que no sólo está cada vez más presente, sino que se ha convertido en un recurso casi imprescindible a la hora de comunicar prácticamente cualquier tipo de contenido a otras personas.

El empleo de elementos audiovisuales durante la comunicación **permite captar la atención** y **mejora la comunicación** entre los intervinientes. En este sentido, las presentaciones digitales son un elemento de gran ayuda y con multitud de posibilidades, ya sea en el contexto laboral, escolar, familiar o social. Asimismo, también podemos utilizarlas como elemento explicativo en contextos no presenciales, como pueden ser las videoconferencias.

En casa seguramente hayas tenido que **ayudar a tus hijos y/o hijas** a realizar algún tipo de presentación para el colegio. Si todavía son pequeños, no dudes de que necesitarán tu ayuda en un futuro nada lejano.

Algunas de las **aplicaciones** que puedes utilizar para crear presentaciones digitales son las siguientes: Powtoon, Prezi, Emaze, SlideBean, Canva, Google Slides, Visme, Keynote o PowerPoint Online. Todas estas aplicaciones ofrecen plantillas que puedes utilizar según tus necesidades.

Una **característica** importante que nos ofrecen las presentaciones es que son un elemento comunicativo fácilmente compartible. En este sentido existen numerosos sitios en Internet donde podemos subir nuestras presentaciones y darlas a conocer a los demás. Un ejemplo es la plataforma *slideshare*: https://es.slideshare.net/

Las **presentaciones digitales** constan de diferentes **elementos** que hay que tener en cuenta para que la información que mostremos sea lo más atractiva, motivadora y útil posible. Para ello, debemos prestar atención durante su elaboración a elementos como, el contenido, el tipo de letra que utilicemos, cómo hagamos la distribución de los elementos y el fondo que utilicemos. Asimismo, cada diapositiva puede incluir elementos multimedia tales como audio, vídeo, gráficos interactivos, animaciones, etc. Algunas pautas para llevar a cabo presentaciones atractivas y motivadoras pueden ser las siguientes:

1. Presentar en cada diapositiva una sola idea, siendo las frases sencillas, concisas y expresivas e intentando recalcar lo más relevante.

2. El mensaje ha de estar bien estructurado y claro.

3. Usar pocos colores en las letras. Además, deben combinarse para destacar ideas.

4. No se debe sobrecargar de elementos audiovisuales (fotografías, gráficos,...).

5. Las imágenes deben ser claras, evitando la asociación de ideas.

6. Las animaciones y las transiciones de diapositivas deben ser uniformes.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web

Plataforma Prezi.
Te informan sobre cómo perfeccionar y adaptar el contenido que quieres plasmar en una presentación.
https://prezi.com/es

Educación 3.0. 9 plataformas web para compartir presentaciones.
En el artículo te muestran 9 ejemplos de plataformas para compartir tus presentaciones con otras personas. Haiku Deck, Haschdoc, edocr, Google Slides, Slideshare, SpeakerDeck, Prezi, Reel y SlideSnack.
http://tinyurl.com/4auuk877

B. Vídeos

Cómo hacer presentaciones dinámicas con CANVA.
Este vídeo de 15 minutos de duración, elaborado por Emma, te explica cómo utilizar una plantilla de presentación de CANVA.
https://acortar.link/xSiyv6

Master Tech Academy. Cómo crear presentaciones estilo PREZI en Powerpoint.
A lo largo de 15 minutos aprenderás esta nueva forma de hacer presentaciones. Además, te ofrecen la plantilla para que puedas descargarla.
https://acortar.link/KlyISs

Academia de Habilidades Digitales. Cómo usar Prezi 2023. Crea presentaciones en Prezi desde cero paso a paso.
En este tutorial de 50 minutos aprenderás a hacer una presentación utilizando Prezi de forma gratuita.
http://tinyurl.com/5n6r8xxw

Saber programas. Cómo usar Google Slides.
Si quieres utilizar las presentaciones de Google o Google Slides, puedes encontrar información en este tutorial de 14 minutos de duración, donde te indicarán cómo aprender a utilizarlas de manera fácil e intuitiva.
https://bit.ly/49y8Gom

OBJETIVO 2. DESARROLLAR NUESTRA COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN CREANDO UN BLOG.

Un ***blog***, también denominado bitácora, es un lugar donde publicar información o contenidos y compartirlos a través de la web. Puede ser una página web en sí misma o ser una de las partes que formen esa página web.

El propietario del *blog* suele **actualizar sus contenidos** con frecuencia, de forma que queden expuestos en orden cronológico. A cada aportación que el autor realiza en el *blog* se le denomina artículo, entrada o ***post***. Además, se suele dar la posibilidad de que los lectores puedan aportar sus comentarios sobre lo que se va publicando.

En los *blogs* se incluyen **elementos escritos**, aunque también se pueden incluir elementos **visuales**. Un aspecto interesante que incluyen los *blogs* es el **uso de hipervínculos**, que permiten navegar por los contenidos existentes en el mismo o enlazar con contenidos externos de otros sitios web de internet.

En función del contenido que publican, los *blogs* pueden **clasificarse** en personales, profesionales o corporativos. En estos dos últimos el autor escribe sobre cuestiones relacionadas con su profesión o sobre una marca, constituyéndose de esta manera en un canal a través del cual dar publicidad o información a posibles clientes o a los ya existentes. Con relación a los primeros, los personales, podría decirse que en muchos casos pueden compararse a un diario personal, pero compartido con todos los usuarios de internet y, en este sentido, son una herramienta muy útil para poder desarrollar la competencia en comunicación y colaboración.

Si quieres crear un *blog* para compartir tus conocimientos sobre cualquier tema (por ejemplo, tus prácticas educativas con tus hijos y/o hijas), puedes tener en cuenta las siguientes ideas:

1º. **Conocer** las **plataformas** que te permiten crear *blogs*. Algunas de las más conocidas son las siguientes: HubSpot, Blogger, Tumblr, Medium, Site123, Webnode, SiteW, SilverStripe, WordPress, Weebly, Joomla, Drupal, Write.as, Squarespace, Wix, Craft CMS, Contently, Ghost y/o Pyro.

   Si quieres conocer las características de cada una de ellas, puedes consultar los siguientes recursos:

   19 plataformas para crear un blog para 2024 (y cómo elegir).
   Pablo Londoño te explica lo que es un *blog*, describe la fórmula para escribir un buen *blog* y las mejores plataformas que hay que para crear uno. Cada una de ellas es descrita en profundidad, lo que te posibilitará decidir con precisión.
   http://tinyurl.com/6zzb5w9h

   Blogger. Escribe a tu manera sobre lo que te apasiona.
   En la dirección web de la herramienta Blogger te dan toda la información sobre cómo elaborar tu propio *blog*.
   http://tinyurl.com/3xnzsms4

Cómo Crear un BLOG en Blogger gratis y bonito.
Si quieres ampliar información sobre cómo realizar tu *blog* a través de Blogger, puedes ver este tutorial de Ana Alicia, creadora de contenidos y experta en marketing digital, en él te dan información que puede serte de gran ayuda.
http://tinyurl.com/3jxxpzpm

2º. **Decidir** en qué plataforma vas a crear tu *blog* y cuál será tu **editor de contenidos**, ya que éste es el elemento central de todas las plataformas de *blogs*.

3º. Usar los **temas y las plantillas prediseñados** por las plataformas. Más adelante, podrás comenzar desde cero.

4º. Aprender a **redactar un *post***. Algunas ideas pueden ser las siguientes:

a. Define una estrategia.

b. Selecciona un tema principal.

c. Considera todo tu SEO *on page*. El SEO es el proceso de optimizar partes de tus páginas para que se posicionen mejor en buscadores y consigan más tráfico de los buscadores.

d. Organiza tu contenido.

e. Desarrolla el contenido de tu *blog*.

f. Escribe una introducción atractiva.

g. Inserta llamadas a la acción (CTA). La CTA es una llamada a la acción, es decir, una indicación en tu sitio web que solicita a las usuarias y los usuarios que realicen una acción específica. La mayoría de estas llamadas se escriben en imperativo, por ejemplo: «Inscríbete hoy».

h. Revisa, corrige y edita tu publicación.

i. Mide el rendimiento de tu *blog*.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Página web

Cómo escribir un gran *post* para tu *blog* (con ejemplos y plantillas).
Pablo Londoño te explica qué es un *post*, que hace una buena entrada de *blog*, cómo redactar una publicación para el *blog*, cómo hacer la primera publicación y ejemplos de *posts* o publicaciones. Además, te ofrece 6 plantillas para descargar.
https://goo.su/aOKqre1

Semrush Blog. SEO *on page*: Qué es y cómo hacerlo.
En este *post* te explican qué es, su diferencia con el SEO *off page*, por qué es importante, cómo optimizar tu contenido, cómo escribir contenido único y optimizado, cómo colocar estratégicamente las palabras clave, etc.
https://goo.su/Oaj4TtO

Nementio. 10 métricas para analizar el rendimiento de tu blog.
En este artículo se explica la importancia de Google Analitics como herramienta básica y se describen las principales métricas para el análisis de un *blog*: usuarios, sesiones o visitas, páginas vistas, tasa de rebote, duración de la visita, visitantes nuevos, ubicación, idioma, dispositivos y redes sociales.
https://goo.su/Mj1rY0Z

OBJETIVO 3. PUBLICAR UN VÍDEO EN YOUTUBE.

Desarrollar la **competencia comunicativa** a través de los medios digitales es una cualidad que tiene cada vez más peso y que resulta un aspecto fundamental en nuestra sociedad. Para ello, se pueden aprovechar los diferentes canales que Internet nos proporciona.

En este sentido, YouTube es una de las plataformas con más popularidad y que más seguidores tiene para compartir vídeos en todo el mundo. Además, es el segundo sitio web más visitado de todo el planeta. Llega a más de mil millones de usuarios activos y aproximadamente un tercio de todos los usuarios de Internet utilizan YouTube. Por tanto, el potencial de personas que puede acceder a cualquiera de los canales que existen en la plataforma es enorme.

Los **vídeos** son una herramienta de gran impacto para relacionarse con los demás y para poder generar motivación sobre algún aspecto concreto de tu vida. Para **crear un vídeo**, es necesario considerar lo siguiente:

1º. Elegir el tema.

2º. Crear un guion que permita orientarte con las imágenes que necesitas.

3º. Seleccionar los materiales que vas a utilizar y tenerlos preparados: imágenes, ilustraciones, texto, etc.

4º. Grabar el vídeo con el dispositivo que consideres más oportuno y tengas a tu disposición. Un aspecto importante que tienes que considerar es el **formato** en el que grabes el vídeo, éste ha de ser compatible con YouTube. Algunos ejemplos de formatos compatibles son los siguientes: .MOV, .MPEG4, .MP4, .AVI, .WMV, .MPEGPS, .FLV, 3GPP, WebM, DNxHR, ProRes, CineForm y HEVC (h265), entre otros.

5º. Editar y realizar las animaciones. Para ello, puedes recurrir a diferentes editores de vídeo: Filmora, iMovie, Final Cut Pro X, etc.

6º. Revisar el vídeo.

Si quieres difundir el vídeo, conviene tener un **canal en YouTube** en el que poder subir los vídeos. Por tanto, es necesario que sepamos cómo se realiza el proceso de generar un canal en YouTube y aportar contenidos en él, si queremos avanzar en la adquisición de una competencia en comunicación y colaboración más avanzada.

Los pasos que hay que seguir para crear un canal de YouTube son muy fáciles, míralo:

1º. Desde tu cuenta de Google activa, inicia una sesión en YouTube.

2º. Haz *clic* en tu imagen de perfil. Crear un canal.

3º. Cuando te pida que crees un canal, haz *click* en «crear».

4º. Comprueba los datos (que se corresponden con el nombre y la foto de tu cuenta de Google) y confirma que quieres crear un canal.

Una vez que tengas tu canal de YouTube, tendrás que **subir el vídeo** que hayas creado. Para ello, los pasos que hay que seguir también son muy sencillos:

1º. Abre la aplicación YouTube.
2º. Haz *click* en «Crear». Subir vídeo.
3º. Selecciona el archivo que quieras subir y haz *click* en SIGUIENTE.
4º. Ajusta los detalles de tu vídeo.
5º. Publica o programa tu vídeo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Página web

Ayuda de YouTube. Gestionar tu cuenta y configuración.
En este web se ofrece información sobre cómo crear un canal de YouTube, ya sea personal o con el nombre de una empresa u otro nombre.
https://goo.su/z5ME

YouTubeCreator. Da los primeros pasos en YouTube.
En esta web puedes acceder a una serie de consejos acerca de cómo crear lo que quieras y como quieras en YouTube, qué hacer antes de tu primera publicación, cómo hacer para que el canal despegue y otros pasos como crear comunidad y hacer que el canal crezca.
http://tinyurl.com/3crk992p

WIXBlog. Cómo subir un vídeo a YouTube: guía paso a paso.
En este artículo puedes conocer los formatos de vídeos compatibles con YouTube, editores de vídeo gratis que puedes utilizar, así como el proceso que has de seguir para subir un vídeo a YouTube. Las capturas de pantalla te permitirán seguir el proceso sin problema.
https://lc.cx/Q1wXf3

Digital Guide IONOS. Cómo subir un vídeo a YouTube: guía paso a paso.
Esta guía utiliza captura de pantallas para enseñarte a subir un vídeo a YouTube.
http://tinyurl.com/yzvbheae

B. Vídeo

Quiero ser Youtuber. Cómo crear un canal de YouTube en 3 minutos (fácil y rápida).
En este vídeo de 3 minutos nos enseñan cómo crear un canal de YouTube rápidamente.
http://tinyurl.com/22pkhp7b

VideoMarketingViral. Cómo subir un vídeo a YouTube 2024.
En este siguiente videotutorial de 8 minutos nos muestran cómo subir un vídeo a YouTube.
http://tinyurl.com/v9m3tnmd

OBJETIVO 4. SOLICITAR UN CERTIFICADO DIGITAL Y GESTIONARLO EN EL NAVEGADOR.

Un **certificado digital** es un medio que garantiza la identidad de una persona en Internet y permite la firma electrónica de documentos asegurando igualmente su identidad. El certificado digital es un documento electrónico expedido por una Autoridad de Certificación e identifica a una persona. Este contiene la información necesaria para firmar electrónicamente e identificar a su propietario con sus datos: nombre, NIF, algoritmo y claves de firma, fecha de expiración y organismo que lo expide. Asimismo, es obligatorio para realizar trámites en línea con la Administración.

El certificado digital puede estar contenido en un DNI electrónico (https://bit.ly/3HV41RF) o en forma de fichero *software* que hay que instalar en un ordenador.

Los **trámites** que podremos realizar con el certificado digital son los siguientes:

- Presentación de recursos y reclamaciones.
- Cumplimentación de los datos del censo de población y viviendas.
- Consulta e inscripción en el padrón municipal.
- Consulta de multas de circulación.
- Consulta y trámites para solicitud de subvenciones.
- Consulta de asignación de colegios electorales.
- Actuaciones comunicadas.
- Firma electrónica de documentos y formularios oficiales.

Para utilizar un certificado digital con fichero *software*, es necesario disponer de él previamente. El **proceso de obtención** se hace en diferentes fases:

1º. Fase *online*. Solicitud de certificado digital. En la Sede Electrónica de la Real Casa de la Moneda (Fábrica Nacional de Moneda y Timbre, FNMT) puedes realizar esta solicitud (https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/persona-fisica). Recuerda que has de solicitarlo como persona física (ciudadana y/o ciudadano). El ordenador ha de estar preparado para la solicitud y necesitarás descargarte los programas que te indican en la web. En este proceso, necesitarás utilizar una contraseña para proteger el fichero que se genere, no la olvides, después la vas a necesitar. Además, recibirás un correo electrónico con un número de identificación.

2º. Fase presencial. Tendrás que acreditarte como persona física en una de las sedes de tu localidad. En la web anterior te ofrecen un listado. No olvides llevarte tu DNI y el número de identificación.

3º. Fase *online*. Hay que descargarse el certificado digital en el mismo ordenador y utilizando el mismo navegador a través del cual lo solicitaste. Recuerda en qué carpeta lo has guardado. Una vez que lo hayas descargado, hay que **importar el certificado**.

Por ejemplo, si has utilizado Google Chrome, dirígete al menú / Configuración. En Privacidad y Seguridad / Seguridad / Gestionar los certificados del dispositivo.

A continuación, pulsa el botón «Importar» y aparecerá un Asistente que te guiará durante toda la importación del certificado. Pulsa el botón «Siguiente» e introduce en el cuadro de diálogo el nombre del fichero que tiene el certificado que quieres importar y pulsa «Siguiente».

En la siguiente ventana te pedirá la contraseña con la que está protegido el fichero, la introduces y marca la casilla «Marcar la clave privada como exportable» para que puedas volver a exportar el certificado con su clave privada y pulsa «Siguiente». Después, se indica donde puedes colocar el certificado importado, deja la opción que aparece por defecto y pulsa «Siguiente».

En la siguiente ventana se muestra un cuadro con las propiedades del certificado importado, pulsa «Aceptar» y aparecerá un cuadro informándonos de que el certificado ha sido importado correctamente.

Después podrás exportarlo, guardarlo en otros dispositivos e instalarlo en otros ordenadores.

En la sede electrónica de la página de la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre (FNMT) hay una sección dedicada a preguntas frecuentes que te resolverán las dudas que pudieras tener sobre todo el proceso de instalación. Este es su enlace: https://www.sede.fnmt.gob.es/preguntas-frecuentes

4º. Fase de utilización. Una vez que esté instalado, ya podrás utilizarlo en cualquiera de los trámites que hemos comentado anteriormente.

5º. Fase renovación *online*. El certificado digital tiene una validez establecida de 4 años, por lo que tendrás que renovarlo cuando haya pasado este tiempo. Este trámite lo puedes hacer *online* a través de la misma página de FNMT sin necesidad de desplazamiento físico.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este último objetivo.

A. Páginas web

Xataka.
En este artículo nos explican qué es un certificado digital, qué tipos hay y cómo solicitarlo o activarlo.
http://tinyurl.com/bdd6ne5x

B. Vídeo

Tutorial: renovar certificado FNMT sin problemas.
El vídeo de José Manuel Alarcón Aguín, fundador de la empresa Krasis, especializada en sistemas de e-learning, describe cómo renovar nuestro certificado digital sin necesidad de hacerlo de forma presencial. La duración del vídeo es de 13 minutos.
http://tinyurl.com/msv42sp9

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.2.

Subcompetencia: Comunicación y colaboración

NIVEL AVANZADO

Francisco José Poyato-López y
Antonia Ramírez-García

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc., estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha comprobado que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **competencia para la comunicación y colaboración** se puede definir como la capacidad de interactuar, comunicarse y colaborar a través de tecnologías digitales, siendo consciente de la diversidad cultural y generacional. Además, permite participar en la sociedad a través de los servicios digitales públicos y privados y de la ciudadanía participativa, así como gestionar la propia presencia, la identidad y reputación digitales.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Interactuar mediante tecnologías digitales. Comunicarse con otros a través de una variedad de tecnologías digitales y comprender los medios de comunicación digital apropiados para un contexto dado.

2. Compartir mediante tecnologías digitales. Compartir datos, información y contenido digital con otros a través de tecnologías y servicios digitales apropiados.

3. Compromiso ciudadano con tecnologías digitales. Participar en la sociedad a través del uso de servicios digitales públicos y privados, así como buscar oportunidades para el autoempoderamiento y la ciudadanía participativa a través de tecnologías digitales apropiadas.

4. Colaborar mediante tecnologías digitales. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para procesos colaborativos y para la coconstrucción y cocreación de datos, recursos y conocimiento.

5. Netiqueta. Conocer las normas de comportamiento en la red y el saber hacer en el uso de las tecnologías digitales e interactuar en entornos digitales, así como adaptar las estrategias de comunicación a un público específico y ser conscientes de la diversidad cultural y generacional en entornos digitales.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Comunicación y colaboración** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que eres capaz de integrar tus conocimientos para contribuir a las prácticas y conocimientos profesionales y guiar a otros en el intercambio a través de las tecnologías digitales. También puedes crear soluciones para resolver problemas críticos relacionados con la compartición a través de las tecnologías digitales, así como proponer nuevas ideas y procesos en este campo de especialización.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprender a gestionar una sesión de videoconferencia.
2. Crear y gestionar foros de comunicación asíncrona en un espacio online.
3. Colaborar en la difusión de información y poner en práctica nuestra competencia en comunicación creando un tutorial digital.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. APRENDER A GESTIONAR UNA SESIÓN DE VIDEOCONFERENCIA.

Las **videoconferencias** se han convertido en un sistema de **comunicación** muy habitual hoy día, no sólo en el ámbito laboral, sino que también están presentes en las comunicaciones que establecemos con nuestros amigos y familia. Suponen un sistema de comunicación **a través de Internet** entre varias personas.

La comunicación a través de este medio resulta mucho más personal y directa que la que se lleva a cabo con las aplicaciones de mensajería instantánea u otros canales, ya que permiten visualizar a nuestro interlocutor y provocar interacciones comunicativas de mayor riqueza, aportando mayor cercanía. Por ejemplo, si eres delegada o delegado de padres en el colegio de tus hijos y/o hijas y tuvieras que convocar una reunión con las madres y padres de la clase, la videoconferencia te podría ser de mucha utilidad.

Para hacer una videoconferencia es necesario disponer de **cámara** y **micrófono**. Los dispositivos que se comercializan hoy día tienen incorporados estos recursos para, entre otras posibilidades, poder realizar videollamadas o videoconferencias.

Antes de hacer una videoconferencia se requiere tener la aplicación correspondiente (por ejemplo, *Zoom*), aunque estas herramientas también aparecen integradas en paquetes (*Teams* en Microsoft y *Meet* en Google).

Por ejemplo, para que las familias tengan acceso a la sesión, es necesario que les envíes un **enlace para conectarse** a ella.

Una vez que todos los participantes estén en la sala, conviene aclarar cuáles serán las **reglas de la comunicación**. Recuerda el uso de la netiqueta en Internet. Las aplicaciones de videoconferencias permiten la opción de levantar la mano para pedir permiso cuando se quiere hablar.

Otra prestación que te posibilitan las aplicaciones es **realizar encuestas**. Esto resulta muy útil cuando se quiere votar sobre algún tema concreto. Además, dinamizarán la sesión y evitarán que los participantes estén haciendo otra cosa mientras se habla.

Las **preguntas** que se pueden hacer en estas encuestas deben caracterizarse por ser sencillas y asociadas a objetivos claros, que no resulten incómodas por tener que ser respondidas en público y que la información que aporten sea práctica para la reunión.

Las aplicaciones también te dan la posibilidad de **crear salas** para dividir el trabajo y las tareas entre los asistentes, formando grupos pequeños.

En muchas ocasiones resulta muy útil poder **grabar** nuestras **sesiones de videoconferencia**, sobre todo, en el ámbito laboral, ya que permite recoger toda la información tal y cómo se ha aportado, prescindiendo de tomar anotaciones continuas de lo que se está diciendo y prestando más atención al acto comunicativo. Por ello, consideramos que tener en cuenta esta opción y saber cómo se puede habilitar en algunas de las múltiples plataformas de videoconferencia, puede resultar de gran utilidad.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Digital Guide IONOS. Encuesta en Zoom: cómo crear una votación en Zoom.
La función de votaciones en Zoom permite a los anfitriones de las reuniones recopilar, guardar y evaluar los comentarios y opiniones de los participantes. En este artículo aprenderás a crear votaciones en Zoom, cuáles son los requisitos para hacerlo, cómo iniciar y detener una votación en Zoom y cómo descargar un informe de votación en Zoom.
http://tinyurl.com/5n89szud

Google. Ayuda de Google Meet. Hacer encuestas en Google Meet.
En esta página podrás saber cómo crear y moderar una encuesta, así como ver el resultado de la encuesta.
http://tinyurl.com/y4vk8a4z

Cómo generar dinámicas de trabajo en equipo utilizando Zoom – GES.
En esta guía te explica la importancia del trabajo en equipo, dinámicas de trabajo en equipo y qué hacer en Zoom para trabajar en grupo (antes, durante y al finalizar el trabajo en grupo).
http://tinyurl.com/4ac52kkn

Wondershare. Cómo grabar videollamadas de WhatsApp en iPhone/Android/PC.
En este artículo se explica cómo grabar las videollamadas que realizamos con la herramienta WhatsApp dependiendo del tipo de móvil que tengamos o si nos encontramos trabajando en el ordenador.
https://bit.ly/3HUvove

¿Cómo grabar en Google Meet gratis?
Si lees este *post*, aprenderás a grabar en Google Meet con la grabación integrada, como participante sin permiso, desde el teléfono móvil, cómo activar la opción de grabar, dónde se guardan las grabaciones de Google Meet y cómo descargar o compartir las grabaciones de Google Meet.
http://tinyurl.com/jcbzafkm

B. Vídeos

Frank Balt. Activar y crear encuestas en Zoom.
Francisco Baltierra muestra cómo activar y crear encuestas en Zoom en un vídeo de 8 minutos.
http://tinyurl.com/4m2z36us

Luz Toribio. Google Meet. Encuestas, preguntas y respuestas.
La realización de encuestas a través de Google Meet también resulta muy sencilla, si seguimos los pasos que nos sugieren desde el tutorial de la docente de tecnología educativa Luz Toribio.
http://tinyurl.com/yc2huxhw

Cómo crear break out rooms en Google Meet.
José David, maestro, comunicador y creador de contenidos, te explica en unos 15 minutos cómo crear salas de trabajo para pequeños grupos en Meet.
http://tinyurl.com/4pt2mhv7

DGIDT. Crear equipos de trabajo en Meet.
En este videotutorial podrás aprender a utilizar la función de creación de equipos de trabajo en Meet.
http://tinyurl.com/4bzhrh6r

Aprende con Ander. Cómo grabar y compartir pantalla en Zoom desde PC.
En menos de 5 minutos este vídeo detalla cómo realizar estas acciones básicas con *Zoom*, grabar y compartir pantallas.
http://tinyurl.com/5n6p5sfu

LabUCM CDID. Cómo grabar una reunión en Microsoft Teams.
Este vídeo de 2 minutos de duración explica claramente cómo hacer la grabación.
http://tinyurl.com/25ewvfc8

Gabriela Salazar. Compartir pantalla en Teams.
En este vídeo de 4 minutos de duración se describe cómo proceder para compartir la pantalla de Teams.
http://tinyurl.com/3wecaa8t

GFCAprendeLibre. ¿Cómo compartir pantalla en Google Meet?
En este vídeo de 2 minutos te enseñan paso a paso para compartir pantalla en Google Meet: compartir solo una pantalla, compartir solo una pestaña de Google Chrome en Google Meet y cómo dejar de compartir pantalla en Google Meet.
http://tinyurl.com/2h6hu7s4

GFCAprendeLibre. ¿Cómo grabar una reunión de Google Meet como anfitrión?
En él vídeo conocerás los requisitos para poder grabar una reunión de Google Meet, los pasos para grabar una reunión y cómo detener una grabación en Meet.
http://tinyurl.com/2hsef2ey

OBJETIVO 2. CREAR Y GESTIONAR FOROS DE COMUNICACIÓN ASÍNCRONA EN UN ESPACIO ONLINE.

La comunicación sincrónica y asincrónica se refiere a dos maneras en las que se produce el **intercambio de la información**. Si dicho intercambio se produce de manera simultánea en el tiempo, la comunicación será **síncrona**, como por ejemplo en una videoconferencia. En cambio, la comunicación es **asíncrona** cuando los intervinientes en el proceso de comunicación no están presentes en el mismo momento, algunos ejemplos de esta modalidad de comunicación son el correo electrónico o los foros.

Un **foro virtual** es una herramienta de comunicación asíncrona que se establece a través de Internet. En ellos, los participantes pueden dejar comentarios, intercambiar opiniones o establecer hilos de conversación sobre alguna temática en particular, donde los usuarios pueden intercambiar opiniones y comentarios sobre diversos temas. Una de las ventajas que ofrecen los foros virtuales es que la información escrita puede ser leída tantas veces como se desee, además de que se pueden incluir respuestas de mensajes anteriores.

Los foros no se encuentran aislados, son parte de **comunidades *online***. En ellas las personas que participan expresan sus opiniones a través de diferentes herramientas como encuestas, foros y sondeos. Hay diferentes tipos de comunidades *online*, por ejemplo, de marca, temáticas, genéricas y de clientes.

Recientemente, ha habido un movimiento de madres y padres que se han concienciado de la necesidad de proteger a sus hijos y/o hijas de las redes sociales y han creado una comunidad y sus correspondientes foros. Si tú también tienes interés por una temática concreta, puedes hacerlo.

Así, lo primero que tienes que decidir es saber en qué comunidad te interesa ubicarlo. A continuación, vamos a ver cuál es el proceso:

1º. Decidir la ubicación de tu foro.
2º. Organizar la estructura del foro.
3º. Diseñar el tema del foro.
4º. Crear las reglas de uso del foro. En este punto, se debería hacer uso de la Netiqueta.
5º. Iniciar conversaciones con temas de discusión interesantes.
6º. Publica el foro en tu página web (si tienes una propia).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web

QuestionPro. Cómo crear foros de discusión en una comunidad virtual.
En este artículo explican qué es un foro, qué importancia tiene y cómo crearlos a través de una serie de fases. Además, te muestran las herramientas que tienen los foros de discusión y cómo gestionarlas.
https://lc.cx/BXjRlf

QuestionPro. Comunidades online: Qué son y cómo crearlas.
Este artículo describe qué son las comunidades *online*, los tipos que existen, ejemplos de ellas, ventajas que ofrecen y *software* apropiado para ponerlas en marcha.
https://lc.cx/lBlPkO

QuestionPro. Plataformas para gestionar comunidades online.
En este artículo se ofrece información sobre diferentes opciones para gestionar una comunidad *online* como *Facebook groups*, Alida o la propia *QuestionPro communities*.
https://lc.cx/q-t1CI

Foroactivo.com. Crear un foro gratis.
En esta web puedes crear un foro gratuito simple y rápidamente con una herramienta de creación de foros. Asimismo, te proponen cómo personalizarlo y darlo a conocer en una comunidad.
https://www.foroactivo.com/.

Microsoft. Crear un foro de Community.
Microsoft también nos ofrece la manera de crear foros gratuitamente a través de *Customer Service Community*. Las capturas de pantalla te ayudarán a seguir el proceso.
http://tinyurl.com/yx2xkv5v.

Discourse. The online home for your community.
Esta página, aunque está escrita en inglés, puede darte ideas interesantes para crear tu foro.
https://www.discourse.org/

B. Vídeos

Voro MV. La revolución llega a Telegram. Como crear un Foro (forochat), o temas.
Aunque no es exactamente un foro, *Telegram* te permite clasificar las conversaciones en los grupos multitemáticos y consultar mediante las búsquedas las cuestiones que en grandes grupos son difíciles.
http://tinyurl.com/5n6ebf9e

OBJETIVO 3. COLABORAR EN LA DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN Y PONER EN PRÁCTICA NUESTRA COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN CREANDO UN TUTORIAL DIGITAL.

Seguramente, cuando has necesitado ayuda para hacer algo como quitar manchas de moho, hacer una tarta de queso, hacer manualidades o arreglar algo del ordenador o de la casa, has usado un tutorial.

Un **tutorial** es una explicación a través de instrucciones concretas en forma de pasos o etapas. Normalmente, los tutoriales tienen la finalidad de mostrar un procedimiento a los demás para que puedan llevarlo a cabo de forma autónoma y siguiendo las instrucciones que se indican.

Los tutoriales pueden realizarse en diferentes **formatos** como vídeos, imágenes o texto, aunque la mayoría de los tutoriales consultados son los que se presentan en formato vídeo. La mejor manera que tenemos de aprender las personas es a través de una demostración práctica de la ejecución de una tarea. Los tutoriales lo permiten.

Si se te da bien hacer algo y consideras que no está lo suficientemente explicado en Internet, anímate y crea tu propio vídeo tutorial. Las acciones que puedes hacer son las siguientes:

1º. Piensa que el resultado final tiene que ser útil, atractivo y motivador para los posibles usuarios de este. Este será tu objetivo durante todo el proceso.

2º. Analiza el tema sobre el que vas a hablar. Para ello, puedes consultar otros tutoriales y ver cuáles son sus fortalezas y debilidades. Si es necesario, escríbelas y las tendrás siempre presente.

3º. Crea un esquema en el que tengas en cuenta las necesidades de las personas a las que se dirige, qué problemas se les pueden presentar y de qué manera tu tutorial puede resolver ese problema.

4º. Escribe el guion de lo que vas a decir. En este momento tienes que considerar lo siguiente:

a. El tiempo en el que vas a explicar tu tema. Si la información es compleja, puede ser buena idea dividir el tutorial en varios vídeos separados. Es recomendable realizar vídeos cortos.

b. El texto ha de marcar instrucciones sencillas, directas y con la información necesaria para el propósito que tiene.

c. En tu explicación trata de interaccionar con la posible audiencia, por ejemplo, usando preguntas, de esta manera se capta más la atención del espectador.

5º. Prepara tu equipo. Para realizar el vídeo necesitarás contar con un equipo mínimo como una cámara o teléfono móvil con buena cámara, trípode, aro de luz para que la iluminación sea buena y todo aquello que necesites para explicar el proceso.

6º. Graba el vídeo tutorial.

7º. Edita tu vídeo tutorial. Haz diferentes pruebas antes de utilizar el producto definitivo, analizarlas desde la perspectiva de los posibles usuarios te permitirá ser crítico y lo harás más acorde a lo que otros pueden esperar de tu tutorial.

Para editar el vídeo tutorial puedes utilizar diferentes editores de vídeo. Por ejemplo, CANVA, Filmora, OpenShot o Clipchamp, entre otros, te permiten hacerlo fácilmente.

8º. Súbelo a una plataforma o a redes sociales.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este último objetivo.

A. Páginas web

teach:able. Share what you know; we'll help you get paid for it.
Esta plataforma es de gran utilidad para crear tutoriales y para alojarlos en ella. Aunque está en inglés, nos puede ayudar a profundizar en este tema.
https://teachable.com/

B. Vídeos

Greenvalley School. ¿Cómo hacer un tutorial? Tutoriales digitales.
Inti Ruiz Cruz ofrece ideas sencillas para hacer tutoriales digitales. La duración del vídeo es de 2 minutos.
http://tinyurl.com/6tjzu4h9.

Wondershare Filmora Video. Cómo hacer un videotutorial profesional y fácil. Cómo hacer un vídeo sin experiencia.
Este tutorial de menos de 6 minutos de duración nos guía para editar fácilmente un videotutorial profesional.
http://tinyurl.com/3ywsbc5k

Academia Totemguard. Crear vídeos interactivos de YouTube con preguntas, encuestas y enlaces web.
Aunque este recurso está dirigido principalmente a profesoras y profesores que quieren captar la atención de sus estudiantes, sus consejos son igualmente útiles para otros contextos comunicativos.
http://tinyurl.com/2yzcwuud.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ENHORABUENA! LO HAS CONSEGUIDO

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.3.

Subcompetencia: Creación de contenidos digitales

NIVEL BÁSICO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **creación de contenidos digitales** es la habilidad de una persona para diseñar, materializar y editar contenidos digitales con diferentes herramientas y tecnologías, ser capaz de integrar información y contenidos en un cuerpo de conocimientos existente, realizar producciones que requieran la programación informática y comprender cómo deben aplicarse los derechos de autor y licencias de uso.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Desarrollo de contenidos. Crear y editar contenidos digitales en formatos diferentes, expresarse a través de medios digitales.

2. Integración y reelaboración de contenido digital. Modificar, perfeccionar, mejorar e integrar información y contenido en contenidos ya existentes para crear contenidos nuevos, originales y relevantes.

3. Derechos de autor (*copyright*) y licencias de propiedad intelectual. Entender cómo solicitar datos, informaciones y contenidos digitales con derechos de autor y licencias de propiedad intelectual.

4. Programación. Desarrollar secuencias de instrucciones aplicables a sistemas computacionales para solucionar un problema dado o ejecutar una tarea determinada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Creación de contenidos digitales** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que eres capaz de identificar formas de crear y editar contenidos en formatos sencillos; seleccionar formas de modificar, perfeccionar, mejorar e integrar contenidos para crear otros nuevos y originales; identificar reglas sencillas de derechos de autor y licencias que se aplican a los datos, la información digital y los contenidos y enumerar instrucciones sencillas para que un sistema informático resuelva un problema o realice una tarea sencilla.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Utilizar aplicaciones gratuitas para elaborar un contenido sencillo con imágenes, fotos o vídeos.
2. Utilizar, mejorar y adaptar el contenido producido por otros (presentaciones, documentos, etc.) en función de tus necesidades a través de aplicaciones de escritorio o en la nube.
3. Conocer la normativa legal para la citación y reutilización de contenidos con derechos de autor para su correcto uso, sabiendo cómo se cita correctamente la procedencia de los mismos.
4. Conocer qué es el lenguaje HTML, conceptos básicos y su uso para la creación de páginas web.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. UTILIZAR APLICACIONES GRATUITAS PARA ELABORAR UN CONTENIDO SENCILLO CON IMÁGENES, FOTOS O VÍDEOS.

Hoy día vivimos en un mundo donde domina la imagen como forma de comunicación, sobre todo, en las redes. Los vídeos representan aproximadamente un 80% del contenido consumido por usuarios y usuarias en Internet gracias a su efectividad de comunicación.

Por ello, proponemos que te animes a crear tu propio contenido para difundirlo a través de la Red. La manera más eficaz es a través de un vídeo.

A continuación, te ofreceremos información sobre la mejor forma de crear un vídeo, así como algunas herramientas con las que poder hacerlo:

1º. Hay que tener en cuenta algunas claves para lograr una comunicación efectiva a través de vídeos en redes sociales. Para ello, te proponemos visualizar:

a. El vídeo de Siku que ofrece algunas ideas.
https://bit.ly/3SAr1KX

b. Acceder a la web «Culturina. Comunicación cultural» donde encontramos información interesante sobre estrategias de vídeo para redes sociales.
https://bit.ly/3vSnaB1

2º. Investiga las siguientes herramientas tecnológicas que permiten crear vídeos.

a. Para crearlos a través de un ordenador:

- Editor de vídeo de código abierto, Avidemux, que cuenta con versiones para Windows, macOS, GNU/Linux y PC-BSD, es decir, que puede ser utilizado casi en cualquier ordenador.
https://avidemux.sourceforge.net/

  Podemos conocer cómo instalarlo y aprender a manejar la herramienta Avidemux en 25 minutos a través de un tutorial del Taller de Screencasting.
https://bit.ly/42dQSfO

- Otra aplicación para editar vídeo, de código abierto, es Kdenlive. Se trata de una herramienta gratuita y multiplataforma disponible para Windows, macOS y BSD. Es un editor bastante avanzado que soporta múltiples formatos de vídeo y posibilidad de montar vídeo y audio multicanal, además de poner efectos y transiciones.
https://kdenlive.org/es/.

- «Podcast Linux» nos ofrece un curso completo paso a paso para aprender a utilizar Kdenlive.
https://bit.ly/3u9cuxl

b. Para crear contenidos a través del móvil y la tableta, hay aplicaciones interesantes como la siguiente:

- Quik. Se trata de una aplicación pensada para personas que no tengan demasiados conocimientos, pero quieran crear sus propios vídeos. La *app* se encarga de analizar tu biblioteca de fotos y vídeos en busca de las mejores. Además, puedes crear *clips* utilizando los vídeos y fotos de tu móvil, e incluso puedes añadir tu propia música, aunque te ofrece su propia biblioteca. Una limitación es que no tienes demasiado control sobre el resultado final. Desde «Emprender en redes» nos ofrecen un videotutorial sobre cómo utilizar la *app* Quik.
  https://bit.ly/3HBvHLl

Busca otras webs diferentes y diversas para ampliar la información sobre este tema. Estos son sólo algunos ejemplos de herramientas, hay muchísimas más, tanto gratuitas como de pago. Te invitamos a que explores las que hemos ofrecido y, si no son lo que buscas, investigues alguna otra más.

OBJETIVO 2. UTILIZAR, MEJORAR Y ADAPTAR EL CONTENIDO PRODUCIDO POR OTROS (PRESENTACIONES, DOCUMENTOS, ETC.) EN FUNCIÓN DE TUS NECESIDADES A TRAVÉS DE APLICACIONES DE ESCRITORIO O EN LA NUBE.

Para comunicarnos, crear contenido y difundirlo a través de la red, no sólo tenemos la posibilidad de elaborarlo nosotros mismos, sino que también podemos encontrar contenido ya elaborado por otras personas y que podremos reutilizar. Pero ¿Dónde encontrar este contenido? En Internet tenemos bancos de imágenes, vídeos y sonido gratuitos que veremos a continuación.

A. Banco de vídeos

Pixabay. Ofrece imágenes y vídeos que pueden ser utilizados de forma gratuita, tanto con fines comerciales, no comerciales, materiales impresos o digitales.
https://pixabay.com/

Videvo. Ofrece vídeos de *stock*, gráficos con movimiento, música y efectos de sonido creados por la comunidad de usuarios.
https://www.videvo.net/

Pexels. Sitio de fotografías, vídeos HD y 4K gratuitos.
https://www.pexels.com/es-es/

Coverr. Cuenta con miles de videos gratuitos en HD y están disponibles para descargar en formato MP4.
https://coverr.co/

B. Bancos de imágenes

Unsplash. Fuente de imágenes de Internet, con recursos de creadores de todo el mundo.
https://unsplash.com/es

Freepik. Banco de imágenes gratuito.
https://www.freepik.es/fotos-populares

MorgueFile. Tiene una amplia colección de imágenes gratis que provienen de artistas y fotógrafos de todo el mundo.
https://morguefile.com/

Flickr. Podemos encontrar fotos de calidad gratuitas de profesionales y fotógrafos internacionales.
https://www.flickr.com/

C. Bancos de música libre de derechos

Mobygratis. Música creada por Moby, un artista independiente de los Estados Unidos.
https://mobygratis.com/catalog

Jamendo. Comunidad creada alrededor de la música libre, en la cual los artistas pueden subir su música gratuitamente y el público puede descargarla también sin ningún costo.
https://www.jamendo.com/?language=es

Fugue. Ofrece música libre de derechos para la elaboración de videos, que podrás buscar por los sentimientos que transmite.
https://icons8.com/music/

Podemos reutilizar todos estos recursos para crear otras producciones personales con las herramientas que hemos visto con anterioridad. Te animamos a que visites estas páginas para inspirarte. Una vez que hayas creado tu propio vídeo, ¡Compártelo con los demás!

OBJETIVO 3. CONOCER LA NORMATIVA LEGAL PARA LA CITACIÓN Y REUTILIZACIÓN DE CONTENIDOS CON DERECHOS DE AUTOR PARA SU CORRECTO USO, SABIENDO CÓMO SE CITA CORRECTAMENTE LA PROCEDENCIA DE LOS MISMOS.

Muchas personas creen que todo el contenido digital que encontramos en Internet (imágenes, vídeos, música, contenidos en formato texto, entre otros) pueden usarlo sin problema debido a la facilidad con la que podemos copiarlo, descargarlo y compartirlo. Seguramente, todos nos hemos visto en algún momento compartiendo contenidos sin analizar la fuente de origen y pensar si es adecuado o no hacerlo. Sin embargo, mucho de este contenido está protegido con los llamados *derechos de autor*, que muchas personas no tienen en cuenta.

Para evitar estas situaciones te proponemos que:

1. Revises la normativa legal en España sobre los derechos de autor. En concreto la Ley de Propiedad Intelectual: Real Decreto 611/2023, de 11 de julio, por el que se aprueba el Reglamento del Registro de la Propiedad Intelectual.
   https://bit.ly/3Sxy8F2

2. Compruebes siempre quién es el autor o autora del contenido para no incurrir en un delito de propiedad intelectual.

3. Tengas presente que los derechos de autor protegen a los contenidos digitales desde el mismo momento de la creación, sin necesidad de tener que inscribirlo en ningún registro (aunque se recomiende hacerlo).

4. Conozcas los principales derechos de autor y licencias de uso que podemos encontrar en Internet. Los principales son los siguientes: C*opyright, Copyleft* y C*reative Commons*, que se identifican con los siguientes símbolos:

   a. **Copyright.** Es la licencia de uso más restrictiva, la única persona que tiene todos los derechos es el autor o autora. Si el contenido digital cuenta con esta norma, es necesario solicitar permiso para poder usarla, pero no para redistribuirla y sólo a título personal y no comercial. Para poder utilizarla parcial o totalmente, en ocasiones, hay que pagar derechos de autor.

   b. **Copyleft.** Las obras con este distintivo tienen el permiso del autor o autora para su libre circulación. Estos contenidos digitales pueden modificarse, copiarse y compartirse con otros usuarios, así como realizar copias alteradas del mismo, incluso, pueden utilizarse con fines comerciales.

   c. **Creative Commons.** Son un tipo de licencia donde el autor decide los términos y condiciones bajo los que se puede hacer uso del contenido digital que ha creado. Por ello, hay diferentes modalidades de licencia, pero un elemento común es que siempre hay que mencionar al autor o autora de la obra.

5. Accedas a los siguientes recursos en los que aparece información detallada sobre todos los tipos de licencias y el uso correcto de los recursos:

   a. Documento de Conecta TIC -espacio de apoyo para la educación digital-. https://bit.ly/3OljwG2

b. También puedes consultar el vídeo de «Escuela de competencia digital CD» donde nos explican las principales diferencias entre licencias.
https://bit.ly/3udzTxN

6. Te sugerimos que hagas búsquedas de cualquier contenido digital en Internet y compruebes el tipo de licencia con la que está protegido.

a. En el documento creado por la Junta de Castilla y León se explica cómo saber si una imagen tiene derechos de autor, cómo buscarlas y cuáles son los tipos de licencias que las protegen.
https://bit.ly/48WNEjG

OBJETIVO 4. CONOCER QUÉ ES EL LENGUAJE HTML, CONCEPTOS BÁSICOS Y SU USO PARA LA CREACIÓN DE PÁGINAS WEB.

Hoy día, si queremos crear una página web, podemos encontrar herramientas gratuitas y muy intuitivas con las que hacerlo y no hay por qué tener conocimientos de cómo está montada ni de cómo funciona. Sin embargo, debemos saber que toda página web utiliza un lenguaje con el que se maqueta y estructura el contenido: el lenguaje HTML.

A continuación, ofrecemos algunas nociones sobre la temática para que puedas ir familiarizándote:

1. **Conocer** algunos conceptos básicos acerca del lenguaje HTML nos permitirá solucionar algunos inconvenientes que nos pueden surgir en nuestra propia web.

a. Leonor Cañuelo nos explica siete conceptos mínimos (las partes de la página web, los títulos, los párrafos, las listas, las tablas, los enlaces, así como los atributos y estilos).
https://bit.ly/3vTgGC2

b. Raiola Networks. En este sitio nos explican, de una forma algo más extensa, qué es el lenguaje HTML y cómo utilizarlo.
https://bit.ly/48LhhEi

2. **Aceptar el reto** de crear tu propia página web.

   a. En la siguiente dirección web de Khan Academy podemos hacer un «mini» curso gratuito denominado «Unidad 2: Introducción a HTML/CSS hacer páginas web» donde la primera parte se denomina «Introducción a HTML» y nos enseña qué es HTML y cómo hacer una página web básica con texto marcado e imágenes.
   https://bit.ly/48UWE8L

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.3.

Subcompetencia: Creación de contenidos digitales

NIVEL INTERMEDIO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo o para nuestro ocio, etc., estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, se ha comprobado que no es así. Por tanto, su educación en este sentido también es parte de nuestra responsabilidad. Por tanto, nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **creación de contenidos digitales** es la habilidad de una persona para diseñar, materializar y editar contenidos digitales con diferentes herramientas y tecnologías, ser capaz de integrar información y contenidos en un cuerpo de conocimientos existente, realizar producciones que requieran la programación informática y comprender cómo deben aplicarse los derechos de autor y licencias de uso.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Desarrollo de contenidos. Crear y editar contenidos digitales en formatos diferentes, expresarse a través de medios digitales.

2. Integración y reelaboración de contenido digital. Modificar, perfeccionar, mejorar e integrar información y contenido en contenidos ya existentes para crear contenidos nuevos, originales y relevantes.

3. Derechos de autor (*copyright*) y licencias de propiedad intelectual. Entender cómo solicitar datos, informaciones y contenidos digitales con derechos de autor y licencias de propiedad intelectual.

4. Programación. Desarrollar secuencias de instrucciones aplicables a sistemas computacionales para solucionar un problema dado o ejecutar una tarea determinada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Creación de contenidos digitales** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que eres capaz de expresarte a través de la creación de medios digitales bien definidos y rutinarios; explicar formas de modificar, perfeccionar, mejorar e integrar nuevos contenidos e información para crear otros nuevos y originales; indicar normas bien definidas y rutinarias de derechos de autor y licencias que se aplican a los datos, la información digital y los contenidos. Por último, eres capaz de enumerar instrucciones bien definidas y rutinarias para que un sistema informático resuelva problemas rutinarios o realice tareas rutinarias.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Manejar las funcionalidades de edición de nivel avanzado de paquetes ofimáticos en la gestión de documentos de texto, hojas de cálculo y presentaciones (Microsoft Office y LibreOffice) o en la nube (Google Drive, Office «online»)
2. Promover y colaborar con otros en la creación de repositorios compartidos de contenido digital, fomentando así el uso colectivo de los recursos que se crean.
3. Conocer herramientas y acciones sobre cómo proteger nuestros contenidos digitales con derechos de autor.
4. Saber qué es el *hosting* y cómo se reservan los dominios en Internet.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. MANEJAR LAS FUNCIONALIDADES DE EDICIÓN DE NIVEL AVANZADO DE PAQUETES OFIMÁTICOS EN LA GESTIÓN DE DOCUMENTOS DE TEXTO, HOJAS DE CÁLCULO Y PRESENTACIONES (MICROSOFT OFFICE Y LIBREOFFICE) O EN LA NUBE (GOOGLE DRIVE, OFFICE «ONLINE»).

Un sistema o paquete ofimático (*suite* de ofimática) es el conjunto de programas o *software* que nos permite crear, modificar, organizar, almacenar, enviar, recibir, escanear e imprimir archivos. Entre las herramientas básicas del paquete de ofimática se encuentran: procesador de texto, hoja de cálculo, gestor de bases de datos, gestor de gráficos o presentaciones, agendas y organizadores personales y el correo electrónico. Para familiarizarte con todos ellos, te proponemos que realices las siguientes acciones:

1. Conozcas y accedas a uno de los paquetes ofimáticos más conocidos (si es que aún no lo conoces) como es el de *Microsoft Office* (que exige el pago de una licencia) que incluye *Word, Excel, Access, PowerPoint* y *Outlook*. También existen otros paquetes de *software* libre y código abierto como el *OpenOffice* compatible con el anterior. Para descargarte fácilmente el *software* libre, puedes usar este enlace: https://bit.ly/3vZAALu

2. Accedas y analices *suites* ofimáticas en la nube que te permiten trabajar directamente en Internet y además de forma colaborativa. En la web de «Educación 3.0» nos indican ejemplos de ello.
   https://bit.ly/3OnsVNE

3. Aumentes tu nivel de conocimiento y mejores tus habilidades en el uso de estos programas para sacarles el máximo partido.

   a. AulaClic tiene su propio canal de *YouTube* con videotutoriales donde puedes aprender todos los secretos de las herramientas ofimáticas:

   - Curso de Word 365. https://bit.ly/498BDHm
   - Curso de Excel 365. https://bit.ly/3Om1DXJ
   - Curso completo de Access. https://bit.ly/47VAfXD
   - Curso completo de PowerPoint. https://bit.ly/47S0Gxp

¡Te animamos a que pongas en práctica estos aprendizajes, la mejor forma de aprender es «haciendo»!

OBJETIVO 2. PROMOVER Y COLABORAR CON OTROS EN LA CREACIÓN DE REPOSITORIOS COMPARTIDOS DE CONTENIDO DIGITAL, FOMENTANDO ASÍ EL USO COLECTIVO DE LOS RECURSOS QUE SE CREAN.

¿Conoces lo que son los **repositorios digitales**? Un repositorio digital es una estructura web donde se almacenan, organizan los recursos digitales para que posteriormente puedan ser consultados a través de Internet. Estos recursos pueden ser de diversos tipos y formatos digitales: documentos en todos los formatos, vídeos, fotos, animaciones, etc.

Los repositorios pueden utilizarse por cualquier empresa u organización que tenga la necesidad de recopilar, gestionar y preservar los documentos que genera y de esta forma se asegura que todos los integrantes puedan consultarlos, compartirlos y recuperarlos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

¿Cómo podemos **crear un repositorio** y dónde?

Un lugar donde podemos crear este tipo de repositorios es en Google Drive, creando las llamadas **Unidades de Equipo**.

Estas unidades son carpetas especiales de Google Drive que te permiten almacenar, buscar y acceder a archivos en un espacio compartido por un equipo. Los archivos de unidades compartidas pertenecen a un equipo y no a un usuario concreto.

Algunas de sus funciones principales son: los archivos y las carpetas se mantienen después de que algún miembro se vaya, la opción de compartir es flexible, los usuarios externos pueden trabajar en tus unidades compartidas y la sincronización de las unidades compartidas con el ordenador.

¿Te animas a crear un repositorio y compartirlo con algunos familiares o colegas? Si asumes el reto, puedes utilizar los siguientes recursos:

a. En el centro de aprendizaje de Google Workspace nos explican qué son las unidades compartidas y sus funciones principales.
https://bit.ly/48WMp40

b. En el vídeo de Nuva se explican los beneficios de las unidades compartidas.
https://bit.ly/3UbpRb4

c. En el centro de aprendizaje de Google Workspace también nos enseñan cómo crear unidades de equipo compartidas.
https://bit.ly/3vUu5tD

OBJETIVO 3. CONOCER CÓMO PROTEGER NUESTROS CONTENIDOS DIGITALES CON DERECHOS DE AUTOR.

Cuando creamos un vídeo, una imagen, un documento u otro producto digital y lo subimos a la red, ¿sabías que tiene automáticamente los derechos de autor? No es necesario que lo registremos en la oficina de derechos de autor. Sin embargo, si alguien se intenta apropiar de la misma sin nuestro consentimiento ¿cómo demostramos que nos pertenece? Es por esto que resulta interesante proteger nuestra producción digital con *copyright*. Para ello, te proponemos que realices las siguientes tareas:

1. Conocer los beneficios de la protección de los contenidos digitales. El vídeo de InboundCycle nos explica los beneficios.
   https://bit.ly/48Nka7N

2. Proteger tus contenidos digitales registrándolos telemáticamente.

   a. Página oficial de *Copyright* para presentar de forma telemática la solicitud de primera inscripción de tu contenido digital.
      https://bit.ly/3SjB5rz

3. Saber que existen otras alternativas al registro oficial. Es decir, unas recomendaciones y actuaciones que puedes realizar para recordar a los usuarios que el contenido digital que has creado está protegido con derechos de autor. A continuación, te ponemos algunos ejemplos:

   a. Si lo que hemos realizado es una **web o un blog**, en el artículo de «iubenda» se explica cómo proteger tu sitio web con derechos de autor.
      https://bit.ly/48OIlmg

   b. En el caso de **imágenes o fotos** originales, en el vídeo de Visualbit Studio vemos cómo colocar derechos de autor, agregando tu firma o logo y metadatos fácilmente.
      https://bit.ly/4bgaMLu.

   c. En la web de *PhotoMarks* nos hacen un recorrido por las mejores Herramientas para poner Derechos de Autor en Fotos.
      https://bit.ly/3vWZMm8

d. Para proteger documentos tipo **vídeo**, podemos seguir el vídeo tutorial de DarkGamer Geek donde nos explica cómo podemos proteger nuestros vídeos con derechos de autor en *YouTube*.
https://bit.ly/3vVgdzi

e. Juan Álvarez señala otra alternativa sobre cómo proteger con derechos de autor las creaciones digitales tipo fotos y vídeos.
https://bit.ly/492Xa4s

4. Conocer cómo se protegen los documentos escritos. En este caso, la mejor opción para protegerlos y evitar que se pueda copiar y/o editar el texto o las imágenes que contiene es que se encuentren en formato pdf.

El vídeo tutorial de Joselito Lloclle nos explica cómo proteger el documento en formato pdf para transformarlo en «Sólo lectura» y que no permita copiar o editar a otros usuarios.
https://bit.ly/3HC3kMV

5. Saber cómo insertar una marca de agua para proteger documentos, imágenes o vídeos. A continuación, te remitimos a un listado de direcciones web donde te explican cómo hacerlo:

a. Cómo crear tu propia marca de agua a través del videotutorial de Lola Digital.
https://bit.ly/3vPU6dj

b. Insertar una marca de agua en una imagen a través del videotutorial de VideoMarketingViral.
https://bit.ly/49dHlYs

c. El artículo de Luis de la web EaseUs nos explica cómo añadir una marca de agua a un vídeo de forma gratuita.
https://bit.ly/47TgGiz

d. En «Saber Programas» nos ofrecen un videotutorial sobre cómo insertar marcas de agua en Word.
https://bit.ly/3u8atBH

OBJETIVO 4. SABER QUÉ ES EL HOSTING Y CÓMO SE RESERVAN LOS DOMINIOS EN INTERNET.

A lo mejor te has planteado en algún momento crear tu propia página web, simplemente por gusto, para compartir alguna inquietud particular con el resto del mundo y/o para crear un sitio temático o tu propio negocio, entre otros motivos. Para saber cómo comenzar, sigue las siguientes indicaciones:

1º. Además de tener esta inquietud, lo primero que debemos saber es que esa web debe estar en algún espacio físico en algún **servidor**.

2º. Antes de comenzar debes conocer el concepto de ***hosting***. Se trata de un servicio de alojamiento para sitios web. En lugar de alojar personas, el *hosting* web aloja los contenidos de tu web y tu correo electrónico para que puedan ser visitados en todo momento desde cualquier dispositivo conectado a Internet.

a. Webempresa nos aporta una definición de *hosting*.
https://bit.ly/3OgNQSb.

b. En el vídeo de la Academia de Hostinger nos explican qué es un *hosting* y los tipos que hay.
https://bit.ly/49fZGUZ

c. Para saber cómo funciona, puedes consultar la web de Hostinger.
https://bit.ly/47V3pWW

3º. Lo siguiente es **comprender** que cuando **contratas un servicio de *hosting***, básicamente alquilas un espacio en un servidor físico donde puedes almacenar todos los archivos y datos necesarios para que tu sitio web funcione correctamente.

4º. Antes de seguir, has de **identificar tus intereses**:

a. Si lo que pretendes es crear un sitio web «no profesional», puedes optar por realizarlo de forma gratuita. En la web *top10best* nos dicen dónde es posible realizar nuestro sitio web gratuito.
https://bit.ly/4biNnsT

b. Si tu interés es realizar una web con la que pretendas emprender un negocio, lo mejor sería contratar un *hosting* con alguna empresa profesional.

- En España tenemos varias que nos analizan en la web «Opiniones Hosting».
  https://www.opiniones.hosting/

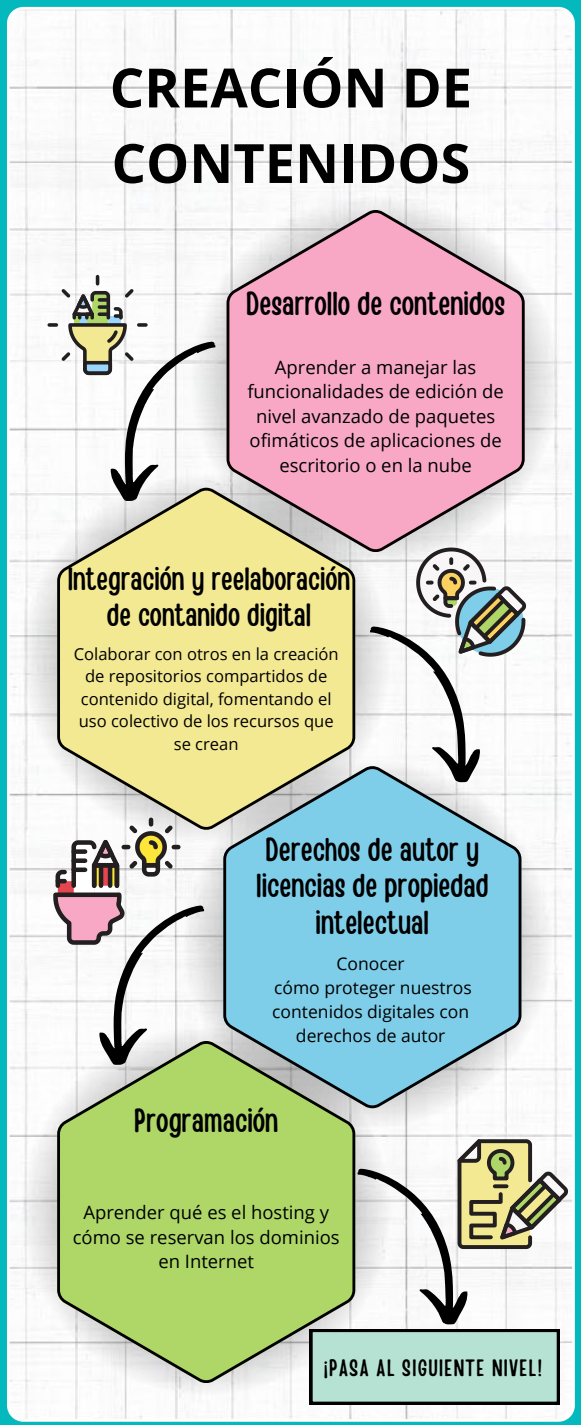
- La página web de *Haciaelautoempleo* nos aconseja sobre cómo elegir el mejor *hosting* profesional de forma segura y adecuada.
  https://bit.ly/3HAmRxm

- Te animamos a que te inicies en la comunicación hacia otros creando tu propia web ¡Ponte esta tarea como reto! Seguro que puedes empezar con algo pequeño y modesto, pero, si te gusta la experiencia, seguro que te animarás a seguir adelante.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.3.

Subcompetencia: Creación de contenidos digitales

NIVEL AVANZADO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo o para nuestro ocio, entre muchas tareas y actividades. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos y/o hijas controlan la tecnología, pero muchas investigaciones y estudios han demostrado que no es así. Por tanto, su educación en este sentido también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **creación de contenidos digitales** es la habilidad de una persona para diseñar, materializar y editar contenidos digitales con diferentes herramientas y tecnologías, ser capaz de integrar información y contenidos en un cuerpo de conocimientos existente, realizar producciones que requieran la programación informática y comprender cómo deben aplicarse los derechos de autor y licencias de uso.

A su vez, nos encontramos la siguiente división en esta dimensión:

1. Desarrollo de contenidos. Crear y editar contenidos digitales en formatos diferentes, expresarse a través de medios digitales.

2. Integración y reelaboración de contenido digital. Modificar, perfeccionar, mejorar e integrar información y contenido en contenidos ya existentes para crear contenidos nuevos, originales y relevantes.

3. Derechos de autor (*copyright*) y licencias de propiedad intelectual. Entender cómo solicitar datos, informaciones y contenidos digitales con derechos de autor y licencias de propiedad intelectual.

4. Programación. Desarrollar secuencias de instrucciones aplicables a sistemas computacionales para solucionar un problema dado o ejecutar una tarea determinada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Creación de contenidos digitales** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que eres capaz de adaptar tu expresión verbal en función del medio digital más adecuados; operar con nuevos contenidos e informaciones diferentes, modificándolos, perfeccionándolos, mejorándolos e integrándolos para crear otros nuevos y originales; elegir las normas más adecuadas que aplican en los derechos de autor y las licencias a los datos, la información digital y los contenidos. Y, por último, eres capaz de determinar las instrucciones más adecuadas para que un sistema informático resuelva un problema dado y realice tareas específicas.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Utilizar tus conocimientos para contribuir a la práctica y el saber profesional, además de guiar a otras personas en el desarrollo de contenido mediante la creación de *podcast.*
2. Creación de contenido para explicar o compartir tu conocimiento: las infografías interactivas.
3. Entender los contenidos digitales creados mediante normas y reglas estándares de CSS y HTML, así como crear hojas de estilo CSS sencillas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. UTILIZAR TUS CONOCIMIENTOS PARA CONTRIBUIR A LA PRÁCTICA Y EL SABER PROFESIONAL, ADEMÁS DE GUIAR A OTRAS PERSONAS EN EL DESARROLLO DE CONTENIDO MEDIANTE LA CREACIÓN DE PODCAST.

Seguramente habrás enviado un mensaje de voz a través de WhatsApp de forma espontánea. A continuación, vamos a conocer otro contenido de audio más elaborado, el ***podcast***. Si quieres saber qué es y cómo crear uno, sigue leyendo:

1º. En primer lugar, ¿sabes lo que es un *podcast*? Seguro que sí y que alguna vez habrás escuchado alguno. Los *podcasts* son una serie de contenidos grabados en audio y transmitidos en línea Son importantes porque han democratizado la producción de contenidos de audio y cualquier persona con un dispositivo digital o una grabadora puede producirlos. Una definición adecuada sobre el concepto.
https://bit.ly/49dyyWq

2º. En segundo lugar, ¿sabes que algunas personas ganan dinero creando *podcasts*? Aunque los *podcasts* tienen su versión comercial, pues son una forma de ganar dinero, también podemos utilizarlos para transmitir nuestras ideas y guiar a otras personas. Es decir, abordar temas específicos que quieras enlazar en tu web, comunicar a compañeros y compañeras de trabajo, etc.

3º. En tercer lugar, ¿conoces los motivos por los que las personas se inician en el mundo de los *podcasts*? Normalmente, las personas que se inician en el mundo del *podcast* lo hacen por varias razones: porque son entusiastas de un tema determinado con ganas de desarrollar y compartir sus conocimientos o porque es un medio muy barato para empezar a crear contenido sin necesidad de contar con muchas herramientas o equipos.

4º. En cuarto lugar, ¿conoces las ventajas de los podcasts? Una de las principales ventajas de los *podcasts* es que son asíncronos. Es decir, que permite que puedas escucharlo cuando quieras. Al ser normalmente en formato de audio, no necesitas concentrarte en consumir el contenido, sino que te permite hacer otras cosas mientras lo escuchas. En muchas ocasiones las personas estamos saturadas de recibir tanta información visual a través de la TV o las redes sociales, por lo que el formato de audio es una nueva y eficaz forma de llegar a ellas. Si quieres profundizar más, puedes utilizar los siguientes recursos:

a. ¿Cuáles son las ventajas del Podcast y el porqué de su popularidad?
https://bit.ly/3vUOFtO

b. Que es un podcast y para qué sirve, esto es lo que nos explica Danni Hdz.
https://bit.ly/4bihksQ

5º. Con todo lo expuesto anteriormente, ¿te animas a realizar tu propio *podcast*? Empieza por algo sencillo y compártelo con tus más allegados. Si asumes el reto, puedes consultar los siguientes recursos para comenzar:

IEBS. Guía *podcasts*. ¿Qué es, cómo hacer uno y qué necesitas?
https://acortar.link/IXGWeZ

Marketing4eCommerce. Cómo hacer un *podcast* gratis.
En poco más de 12 minutos en el vídeo se explica cómo hacer un *podcast* gratis paso a paso.
https://bit.ly/498EBvx

Rockcontent.
En esta página encontrarás una guía completa sobre cómo crear nuestro propio *podcast*.
https://bit.ly/3HE2uj0

OBJETIVO 2. CREACIÓN DE CONTENIDO PARA EXPLICAR O COMPARTIR TU CONOCIMIENTO: LAS INFOGRAFÍAS INTERACTIVAS.

Hoy día casi cualquier persona puede ser generadora de contenido en la Red. En España el 87.1% de la población es usuario de redes sociales, el 94% de las usuarias y usuarios comparten contenido de *blogs* porque los consideran interesantes para otras personas.

¿Alguna vez has creado contenidos interactivos? Dentro de la **creación de contenidos**, una mención especial merece los llamados contenidos **interactivos**, cada vez más preferidos por los usuarios. El contenido interactivo es aquel que permite al usuario realizar una acción (por ejemplo, hacer *click* en una zona de la imagen) sobre el mencionado contenido, ofreciendo más información en menos tiempo (al hacer *click* en la zona habilitada, se despliega más información u alguna actividad que se tenga que hacer). Estos resultan más atrayentes para las personas e invitan a la interacción, lo que hace que haya una mayor conexión entre emisor (persona que lanza el mensaje) y receptor (persona que recibe el mensaje).

Los contenidos interactivos se construyen a partir de unas **herramientas específicas**, las más conocidas son las siguientes:

1. Thinglink. Permite agregar cualquier tipo de archivo a los botones que creemos sobre la imagen que hayamos elegido.
2. Genially. Ofrece múltiples posibilidades de interacción y favorece la difusión del contenido creado por redes sociales.
3. Infogram. Se ha especializado en la creación de infografías.
4. Juxtapose. Ayuda a realizar comparaciones entre dos imágenes.
5. Apester. Posibilita insertar encuestas, tests, juegos, artículos e historias mediante imágenes y vídeos.
6. Brackify. Crea torneos de votaciones interactivas.
7. Engageform – 4 Screens. Permite crear juegos, encuestas y votaciones en poco tiempo.

8. Playbuzz. Se centra en la creación de historias interactivas.
9. Storymap. Ayuda a crear historias, destacando las ubicaciones de los eventos.
10. Timeline. Es de utilidad para crear cronogramas interactivos y se puede añadir fotos, vídeos o enlaces.
11. Eko Studio. Permite construir un vídeo en el que el receptor participa de forma activa en ese vídeo.
12. Animoto. Software *online* y gratuito que permite crear vídeos animados de hasta 30 segundos de una forma rápida.
13. Inklewriter. Está pensada para crear libros electrónicos y puede crear narraciones interactivas no lineales.
14. Datawrapper. Se utiliza para crear gráficos, mapas y tablas personalizados.

¿Sabes lo que son las infografías interactivas? ¿Alguna vez has creado una? Uno de estos tipos de contenidos fáciles de crear son las **infografías interactivas**. Las infografías son el mejor formato visual para interactuar con la persona que la recibe, superando a los vídeos, las presentaciones y las visualizaciones de datos. Añadir elementos interactivos a las infografías ayuda a llamar la atención y anima a las personas a explorar los datos y a compartir el resultado. Además, al tener que implicarse activamente, las personas recuerdan mejor la información, lo que las convierte en un recurso muy útil para informar y educar a tu público objetivo (incluidos tus hijos y/o hijas).

Para entender mejor lo que son las infografías interactivas, la siguiente web nos muestra catorce ejemplos realizados con Genially (Día mundial contra el cáncer de mama, Día del libro, Día mundial del agua o Día mundial del medioambiente, entre otros). Este es su enlace: https://bit.ly/47Tdl39

A continuación, te proponemos que crees **tu propia infografía interactiva** con la que quieras explicar algún contenido relevante para ti y luego la compartas por redes sociales. También te puede servir para plasmar las normas de casa sobre el uso de los dispositivos electrónicos y el consumo, creación y difusión de contenidos por parte de sus hijos y/o hijas. Para ello, podrías hacer lo siguiente:

1º. Escribe en un papel los límites, normas y consecuencias que se van a aplicar si se incumplen.

2º. Investiga y selecciona la herramienta que más se adapta a tus necesidades o te resulte más cómoda. En los siguientes videotutoriales puedes ver algunas de las prestaciones de estas herramientas.

a. Infografías interactivas con Canva (tutorial de webcyldigital).
https://bit.ly/3OlImG0

b. Infografías interactivas con Genially (tutorial de Daiana Rosa).
https://bit.ly/3SkU6K8

c. Infografías interactivas con Wickeditor (tutorial de Gosman Eduardo Gallego).
https://bit.ly/48SUCG9

3º. Una vez que has decidido qué herramienta usar y has seleccionado la plantilla de infografía que más te guste, puedes redactar las normas en los espacios visibles y en los botones interactivos puedes ubicar las consecuencias al incumplimiento de cada norma.

4º. Después, puedes compartirlas con tus hijos y/o hijas por redes sociales y, así, las tendrán siempre presente.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web

Ledmon. Creación de contenidos digitales: por qué es importante.
Según los datos aportados por esta empresa, el consumo de contenido digital en la actualidad es elevadísimo y sigue creciendo.
https://bit.ly/49cI9Nj

Rockcontent. Contenido interactivo: cómo promover una experiencia de éxito inolvidable a tus usuarios para fidelizarlos.
Edgar Higuerey en su *post* nos explica qué es el contenido interactivo y qué tipos de contenidos interactivos existen.
https://bit.ly/3HFvczX

Cyberclick. Contenidos interactivos: qué es, tipos y uso de marca.
El artículo de Sol González ayuda a comprender qué es, sus ventajas, sus tipos (infografías, vídeos, calculadoras, cuestionarios, emails, recomendaciones de productos y realidad aumentada), así como el uso de marca.
https://bit.ly/3ud0Rpe

Cyberclick. Las 10 mejores herramientas para crear contenido interactivo.
Helena Alcoverro explica los beneficios del contenido interactivo y muestra 10 herramientas para crear contenidos interactivos.
https://bit.ly/3SBIlAb

Marketing digital y organización de eventos.
En la siguiente página aparecen 15 herramientas gratuitas para crear contenido interactivo e incluye ejemplos de cómo y para qué estas herramientas se han utilizado por parte de instituciones o empresas como UNICEF, el FC Barcelona o el periódico Berliner Morgenpost.
https://bit.ly/48UFpVg

B. Vídeos

Occam Agencia Digital. Creación de contenidos digitales: qué son, tipos y sus beneficios.
En este vídeo se describe en menos de 2 minutos qué significa producir textos, artículos, imágenes y/o vídeos que ofrecen información o entretenimiento y cumplen como objetivo la interacción de otra persona a través del propio contenido
https://bit.ly/3Shqnl9

Herramientas gratis para crear contenido en redes sociales.
Ana Ivars nos comenta en su vídeo algunos conceptos básicos a la hora de crear contenido y difundirlo por redes sociales, así como nos aconseja una serie de herramientas gratis para crear dicho contenido. Su duración es inferior a los 20 minutos.
https://bit.ly/3OnBAj4

OBJETIVO 3. ENTENDER LOS CONTENIDOS DIGITALES CREADOS MEDIANTE NORMAS Y REGLAS ESTÁNDARES DE CSS Y HTML, ASÍ COMO CREAR HOJAS DE ESTILO CSS SENCILLAS.

Un paso más en la creación de contenidos es adentrarnos en el mundo del lenguaje de programación para crear una página web. Si quieres iniciarte en este camino, puedes seguir las siguientes pautas:

1º. Conocer qué son los estándares.

En este contexto, los estándares son formas de hacer las cosas siguiendo un mismo patrón para que el producto que construyas (página web, por ejemplo), sea compatible con otros y no haya que crear múltiples versiones del mismo sitio web. Si quieres saber más, consulta la información que aparece seguidamente.

a. INESEM. ¿Qué son los estándares web y por qué se deben utilizar? Rafael Martín explica con mucha claridad qué son estos estándares, por qué surgieron (para proteger el ecosistema web, mantenerlo abierto, gratuito y accesible para todas las personas), cómo se crean, por qué se necesitan, qué es el W3C y el uso habitual de los estándares web.
https://goo.su/1Y4piMQ

2º. Identificar los estándares CSS y HTML.

Si utilizas los estándares Web (XHTML+CSS), podrás crear una Web para ser visualizada en la gran mayoría de navegadores Web, en la mayoría de los dispositivos, en la mayoría de Sistemas Operativos y con sus diferentes configuraciones, etc.

a. HTML es el lenguaje con el que se construyen los contenidos de una página web.

b. Las hojas de estilo CSS son el lenguaje en el que se usa para trabajar el diseño de cualquier web actual.

Si quieres saber más, consulta la información que aparece seguidamente.

Velneo. WWW: Los estándares de la Web: HTML+CCS.
En este artículo David Gutiérrez define claramente estos dos conceptos.
https://bit.ly/3SLMQIN).

3º. Usar una plantilla predeterminada de página web.

Para no empezar desde cero, Internet te ofrece numerosas herramientas que incorporan plantillas de páginas web desde las que partir para crear la tuya propia. Algunas de estas herramientas son: Webnode, Wix, Squarespace, Canva y Nicespace, entre otras.

4º. Adquirir conocimientos básicos de CSS.

Tener unos conocimientos básicos de CSS, hace que no tengas que estar limitado a las opciones de configuración de la plantilla que hayas querido escoger para crear tu web y te permitirá alcanzar un nivel más profesional con la misma. Para adquirir estos conocimientos, puedes consultar los siguientes recursos:

A. Páginas web

HubSpot. Introducción al CSS: qué es, para qué sirve y otras 10 preguntas frecuentes.
El artículo de Diego Santos se centra en la definición del CSS, para qué sirve, ventajas e inconvenientes, cómo funciona, qué lo diferencia del HTML, características del CSS, los tres tipos de estilos CSS, ejemplos, integración con otros lenguajes de programación y preguntas frecuentes.
https://bit.ly/42f858N

Ciudadano 2.0. La guía rápida para aprender CSS básico desde cero.
En este artículo Berto López ofrece una guía rápida para aprender CSS básico desde un nivel muy básico. En esta misma página te proponen un ejercicio práctico para que practiques los conocimientos.
https://bit.ly/3OlgXnA

W3Schools.
En esta página se ofrecen tutoriales y referencias que te ayudarán a ponerte al día rápidamente.
https://www.w3schools.com/

B. Vídeos

Academia HolaMundo.
Para aprender CSS, también puedes el siguiente curso gratis desde cero a través de *YouTube*. También podrás consultar otros vídeos, pero son de pago.
https://bit.ly/42mkQyj

CREACIÓN DE CONTENIDOS

Desarrollo de contenidos

Aprender a utilizar nuestros conocimientos para contribuir a la práctica y el saber profesional, así como el desarrollo de contenido mediante podcast

Integración y reelaboración de contanido digital

Aprender a crear contenido para explicar o compartir nuestro conocimiento mediante infografías interactivas

Programación

Aprender a entender los contenidos digitales creados mediante normas y reglas estándares de CSS y HTML, así como crear hojas de estilo CSS sencillas

¡SIGUE MEJORANDO!

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ENHORABUENA! LO HAS CONSEGUIDO

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.4.

Subcompetencia: Seguridad

NIVEL BÁSICO

Rocío Gómez-Moreno y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **seguridad** puede entenderse como la protección tanto de los dispositivos como del contenido digital, comprendiendo los riesgos y amenazas en entornos digitales, así como conocer las medidas de seguridad y protección, analizar la fiabilidad de los contenidos digitales y respetar la privacidad.

En el caso de la seguridad en el entorno digital implica también:

1. La forma en la que los dispositivos están protegidos. Establecer medidas de seguridad como antivirus y/o patrones, así como comprobar los datos a los que acceden las *Apps*.

2. La protección de los datos. Utilizar medidas de seguridad en los pagos *online*, limitando el acceso de páginas o aplicaciones a los datos personales, así como la utilización de certificados de autenticación.

3. El bienestar digital y la salud. Identificar si se tienen hábitos posturales correctos y medidas preventivas frente a noticias sensacionalistas, así como limitación de horas diarias que se pasa frente a las pantallas.

4. La protección del medioambiente. Evaluar el impacto medioambiental de las tecnologías, del consumo de energía y tomar medidas para reducirlo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Seguridad** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que eres capaz de identificar maneras sencillas de proteger tus dispositivos, tus datos personales y tu privacidad. Además de diferenciar formas sencillas de evitar los riesgos para la salud y el bienestar, así como reconocer los simples impactos ambientales de la tecnología digital y su uso.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Saber cómo detectar virus y *malware* en el teléfono móvil, así como las posibles soluciones para eliminarlos.
2. Seleccionar y aplicar maneras concretas para proteger mis datos personales y privacidad, tanto en el ordenador como en el móvil.
3. Discernir sobre formas concretas de evitar las amenazas tanto para mi salud física como psicológica, fomentando el bienestar.
4. Conocer algunas formas específicas para proteger el medio ambiente por el impacto de las tecnologías y del uso de las mismas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. SABER CÓMO DETECTAR VIRUS Y *MALWARE* EN EL TELÉFONO MÓVIL, ASÍ COMO LAS POSIBLES SOLUCIONES PARA ELIMINARLOS.

Cuántas veces, navegando *online*, nos hemos metido en alguna aplicación o web y nos ha salido publicidad de artículos que hemos buscado recientemente. En otras ocasiones nos podemos encontrar aplicaciones en el móvil que no hemos instalado ¿Te suena todo esto? Pues vamos a ver una serie de consejos para saber cómo solucionar esta situación.

El hecho de no tener un dispositivo convenientemente seguro puede ocasionar situaciones tan incómodas como las anteriores. ¿Sabías que los móviles también tienen antivirus? Es conveniente que tengamos un antivirus instalado, ya que es la forma más efectiva de poder hacer frente a *malware* y/o virus que llegan a nuestro dispositivo, es decir, cualquier tipo de *software* malicioso que tiene como objetivo dañar, robar o alterar el funcionamiento de un dispositivo informático ¿Cómo saber si **nuestro teléfono tiene un virus**?:

1º. Comprueba el rendimiento de tu teléfono, es decir, si va más lento, si las aplicaciones tardan en abrirse o la pantalla se bloquea frecuentemente.
2º. Revisa la duración de la batería. Si su duración disminuye, puede ser que tengas un virus.
3º. Analiza la cantidad de datos que se utilizan. Si estos datos aumentan en determinadas aplicaciones, puede ser que tengas un virus.
4º. Busca aplicaciones o funciones inusuales. La aparición de aplicaciones o funciones desconocidas se puede producir cuando instalas una nueva aplicación desde una fuente no fiable.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web

«TCL Guides». Cómo saber si su teléfono tiene un virus + cómo eliminarlo.
En esta página web nos enseñan a cómo diferenciar el *malware* de los virus, nos dan consejos para detectarlos y eliminarlos.
https://bit.ly/3wOIt79

Xataka.
En esta página nos hablan de los antivirus en el móvil, cómo, cuándo y por qué instalar uno.
https://bit.ly/3IA9ihK

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Las mejores Apss de seguridad para tu móvil.
En ella nos indican que han hecho un estudio para conocer cuáles son los mejores antivirus para el móvil y te ofrecen unas recomendaciones para instalarlos. Recuerda que alguna de estas aplicaciones no son gratuitas.
https://bit.ly/48Kp58t

B. Vídeos

Cómo saber si tengo virus en el móvil. Eliminar virus de Android.
En el vídeo David Mts Tech nos informa sobre cómo saber si tienes un virus en el móvil y cómo eliminarlo desde Android.
https://bit.ly/3TsOMWF

OBJETIVO 2. SELECCIONAR Y APLICAR MANERAS CONCRETAS PARA PROTEGER MIS DATOS PERSONALES Y PRIVACIDAD, TANTO EN EL ORDENADOR COMO EN EL MÓVIL.

Hoy en día es habitual que las páginas nos pidan rellenar formularios con ciertos datos personales que, sin duda, son información privada que no debería ser divulgada (como el nombre completo, la fecha de nacimiento o el número de teléfono, entre otros). Estos datos son un tesoro para los cibercriminales y para las empresas con el fin, por ejemplo, de que los anuncios sean relevantes para nosotros. No tendría mucho sentido querer venderle un audífono a un niño de 15 años ¿verdad?, pero seguro que a una persona mayor sí. ¡Esta información la estamos proporcionando nosotras y nosotros mismos!

A continuación, te proponemos una serie de consejos para proteger tus datos:

1. **Crea contraseñas seguras**, que no sea la misma para todas las cuentas, que no incluya fecha de nacimiento, aniversarios ni números de teléfono (eso es muy obvio). En esta web te proponen ideas de cómo hacerlo https://acortar.link/yMiiCz

2. **Define el acceso**. En los teléfonos móviles, para poder acceder al mismo, además de las contraseñas, contamos con los patrones, PIN e, incluso, las huellas dactilares. Todos ellos son un método eficaz para que sólo nosotras y nosotros podamos acceder al dispositivo. Además, también puedes definir este tipo de contraseñas para aplicaciones específicas que tú consideres sensibles.

3. **Evita conectarte a redes públicas** de Wi-Fi, ya que no conoces la seguridad de la red. Puede haber ciberatacantes que se conecten a los dispositivos que acceden a ella.

4. **Navega en sitios web verificados**. Apóyate en esta web para ello https://acortar.link/Uxf2f

5. **Usa la autenticación multifactor** (es aquella que te pide 2 o más factores para acceder a la app o la web). En la web de Microsoft nos explica en qué consiste. Este es su enlace: https://bit.ly/49BqsHT

6. **Actualiza tus equipos periódicamente**. Las actualizaciones resuelven fallos de ciberseguridad de sus versiones anteriores.

7. **No guardes las contraseñas en tus dispositivos**. Existen gestores de contraseñas que te pueden ayudar con esta tarea. El artículo de Yúbal Fernández, nos indica cuales son los mejores gestores de contraseñas. Este es su enlace: https://bit.ly/48HnDUo

8. **Instala un antivirus**, ya sea para el ordenador o para el móvil.

9. **No compartas información personal en las redes sociales** (domicilio, teléfono, correo electrónico, documentos legales, conversaciones privadas, fechas de viajes, localización en tiempo real, etc.).

10. **Párate con las *cookies***. En lo que respecta a los anuncios invasivos, es buen momento para recordar que merece la pena reparar en las famosas *cookies* que todas las páginas nos piden que aceptemos. Estas pueden rastrear, incluso, lo que hablamos con el micrófono de nuestro teléfono ¡Y nosotros les hemos dado nuestro permiso! En la web de Kaspersky podemos aprender un poco más sobre ello. Este es su enlace: https://acortar.link/toAiJT

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Delta Protect. 12 consejos para proteger tus datos personales.
El artículo de Jorge García Martínez nos aporta algún consejo más para proteger nuestros datos personales.
https://bit.ly/3SIBVPQ

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para conocer algunos riesgos de Internet y ayudarte en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

¿Sabías que existían estas recomendaciones? ¡Y no son nada difíciles, anímate y pruébalas!

OBJETIVO 3. DISCERNIR SOBRE FORMAS CONCRETAS DE EVITAR LAS AMENAZAS TANTO PARA MI SALUD FÍSICA COMO PSICOLÓGICA EN EL ENTORNO DIGITAL, FOMENTANDO EL BIENESTAR.

¿Te has parado a pensar alguna vez si el tiempo en el mundo digital te ha afectado física o psicológicamente? ¿En alguna ocasión te has sentido frustrada o frustrado por publicaciones que has visto en Internet? ¿Has sentido estrés? Ahora vamos a ver una serie de recomendaciones para fomentar el bienestar y nuestra salud integral cuando estemos en el mundo *online*:

1. En primer lugar, **evita el contenido que no te haga bien**. Escucha tus emociones y tus pensamientos. Leer las noticias … ¿Te hace sentir informado o te abruma y estresa?, ¿Las fotos de la fiesta de ayer de ese *influencer*, te divierten o te producen envidia? Establece límites siempre priorizándote a ti y tus sentimientos.

2. En segundo lugar, apóyate de las **herramientas y el contenido *online* que benefician tu salud mental y el bienestar**, como las *apps* de meditación, apps que proponen actividades físicas, dibujar mandalas, hacer yoga, etc.

3. **Elige la amabilidad en redes sociales**, úsalas para el bien, compartiendo contenidos y mensajes positivos y de apoyo. Así, cuidamos nuestra salud mental y también la de los demás. Además, procura consumir también este tipo de contenidos.

4. **Desconecta**. El mundo *online* y *offline* tiene una línea cada vez más fina, lo que hace difícil estar presente en cada momento en las redes y a la vez satisfacer nuestra necesidad de tener contacto humano. Es importante tomar consciencia de lo que pasa a nuestro alrededor, en la vida real, al margen de nuestros dispositivos.

Aquí te hemos proporcionado algunas ideas, trata de ponerte metas reales como no utilizar el móvil durante una hora del día concreta, para hacer otras actividades. Proponte dedicarte unos minutos al día para actividades como la meditación, hacer deporte, salir a caminar o cualquier otra actividad que no se encuentre dentro del entorno digital.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

UNICEF para cada infancia. 5 formas de cuidar tu salud mental en Internet.
La página web de UNICEF nos indica cinco formas de cuidar nuestra salud mental en Internet: evitar contenidos, ser conscientes, cuidarse en línea, ser amables, etc.
https://bit.ly/49CwnMD

Ethics. Cuidar la salud mental en el mundo digital.
El artículo de Pablo Cerezal nos ofrece consejos sobre cómo cuidar la salud mental en el mundo digital.
https://bit.ly/4a2a8Qf

LinkedIn. Salud mental digital: Cuidando nuestro bienestar en la era digital.
Paola Neira en su artículo habla sobre la salud mental digital y el cuidado de nuestro bienestar en la era digital. Todo ello apoyado en datos.
https://bit.ly/438YNeO

Guía educomunicativa 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia (Junta de Andalucía).
En la ficha 6 de la Guía titulada «Emplear la tecnología de manera saludable después de la desintoxicación digital», podrás profundizar sobre cómo realizar actividades de ocio en familia sin emplear las tecnologías mediante salidas a la naturaleza, juegos tradicionales, juegos de mesa, lectura o música.
Las fichas 7, 8, 9, 10, 11 y 12 te ofrecen alternativas a las tecnologías para disfrutar de momentos en familia.
https://goo.su/CoeQRe

OBJETIVO 4. CONOCER ALGUNAS FORMAS ESPECÍFICAS PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE POR EL IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS Y DEL USO DE LAS MISMAS.

Las tecnologías han irrumpido a nuestra vida de manera innegable, pero debemos concienciarnos de que el medio ambiente sólo es uno y tenemos que protegerlo. A continuación, te proponemos algunas recomendaciones en este sentido:

1. **Ahorra luz**. Así, reduciremos las emisiones de gases efecto invernadero y la contaminación del aire. ¿Cuántas veces hemos acabado de cargar nuestro móvil y dejamos enchufado el cargador? ¡Fíjate en estas cosas!

2. **Recicla los dispositivos electrónicos**. ¿Has cambiado de móvil? ¿Nueva *tablet*? Recicla en vez de desechar. Estos dispositivos tienen componentes electrónicos que pueden ser perjudiciales para el medio ambiente, como el plomo, el mercurio, cadmio, etc. En el siguiente enlace puedes ver dónde reciclar tus dispositivos https://acortar.link/eYFsoY

3. **Usa cargadores eficientes**. Estos tienen un menor impacto ambiental, así que generan menos emisiones de carbono.

4. **Digitaliza los documentos** en vez de imprimirlos y archivarlos en formato físico. Así, ayudas a disminuir la deforestación. Aquí te proponemos un vídeo para aprender a hacerlo https://acortar.link/TZjJ5C

5. **Actualiza los dispositivos y los *softwares*** de estos. De este modo, incrementarás la eficiencia y disminuirá el consumo de energía, ya que las actualizaciones suelen incorporar mejoras en el rendimiento y la seguridad.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.4.

Subcompetencia: Seguridad

NIVEL INTERMEDIO

Rocío Gómez-Moreno y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **seguridad** puede entenderse como la protección tanto de los dispositivos como del contenido digital, comprendiendo los riesgos y amenazas en entornos digitales, así como conocer las medidas de seguridad y protección, analizar la fiabilidad de los contenidos digitales y respetar la privacidad.

En el caso de la seguridad en el entorno digital implica también:

1. La forma en la que los dispositivos están protegidos. Establecer medidas de seguridad como antivirus y/o patrones, así como comprobar los datos a los que acceden las *Apps*.

2. La protección de los datos. Utilizar medidas de seguridad en los pagos *online*, limitando el acceso de páginas o aplicaciones a los datos personales, así como la utilización de certificados de autenticación.

3. El bienestar digital y la salud. Identificar si se tienen hábitos posturales correctos y medidas preventivas frente a noticias sensacionalistas, así como limitación de horas diarias que se pasa frente a las pantallas.

4. La protección del medioambiente. Evaluar el impacto medioambiental de las tecnologías, del consumo de energía y tomar medidas para reducirlo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Seguridad** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que eres capaz de proteger tus dispositivos digitales, tu propia privacidad *online* y la de los demás, entendiendo los riesgos de salud asociados al uso de las tecnologías, así como los aspectos positivos y negativos de la utilización de la tecnología en el medio ambiente.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Elegir la protección más adecuada para la conexión inalámbrica de tus dispositivos electrónicos.
2. Conocer los riesgos para la privacidad en las redes sociales, así como las principales medidas para proteger dicha privacidad.
3. Conocer buenos hábitos en el uso de las tecnologías digitales para mejorar la salud personal.
4. Elegir los móviles más adecuados para proteger el medioambiente del impacto que provoca el uso de estos.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. ELEGIR LA PROTECCIÓN MÁS ADECUADA PARA LA CONEXIÓN INALÁMBRICA DE TUS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS.

Estamos en un aeropuerto, en otro país, y no tenemos Internet. Quedan muchas horas y nos apetece pasar fotos a nuestros amigos de estas vacaciones tan idílicas. Decidimos conectarnos a la red pública en el aeropuerto porque vemos el cartel de «*Wi-Fi Free*» Pero... ¿Sabes realmente los peligros, en términos de seguridad, que supone el conectarse a una red pública de Internet? ¿Sabes qué métodos de protección puedes aplicar?

En primer lugar, debes saber que este tipo de redes no suelen contar con elementos de protección como contraseñas, por lo que cualquiera se puede conectar a ellas de forma casi anónima. Esta falta de seguridad hace que cibercriminales puedan llevar a cabo estafas como, por ejemplo, las siguientes:

1. Red WiFi falsa. Consiste en crear una red Wi-Fi con el nombre del establecimiento donde se recibe la señal, para así poder acceder al dispositivo de los que se conecten a su red. De esta forma, obtienen información sensible de sus víctimas.

2. *Malware*. Gracias al anonimato de este tipo de redes, los *hackers* pueden acceder a los dispositivos móviles e infectarlos con *softwares* dañinos con el objetivo de infectar el dispositivo y robar información sensible.

3. Robo de datos. Suele producirse el robo de información personal, profesional o contraseñas contenidas en los archivos de nuestro ordenador portátil o móvil.

4. *Ramsonware*. Es un tipo de *malware* para bloquear funciones del ordenador como el teclado o el ratón, para cifrar archivos importantes como imágenes, información bancaria, etc., con el fin de reclamar después una recompensa a cambio de recuperar el control del ordenador.

¿**Cómo te puedes proteger en una red pública**?

1. **Desconfía de nombres de red** dudosos y asegúrate de que es realmente la red del establecimiento en el que estés.

2. **Ten un antivirus instalado**. ¡Más vale prevenir que curar! En el siguiente enlace tienes antivirus gratuitos para móvil: https://acortar.link/obTJVv

3. **Utiliza una VPN** (una aplicación de red privada virtual). Esta sirve para simular que estás conectándote a Internet desde otra red, lo que le dificulta la tarea a los ciberdelincuentes. Aquí tienes un vídeo para saber cómo hacerlo: https://acortar.link/jUOoor

4. Ten al día las **actualizaciones** para mayor seguridad.

5. **No te conectes a la banca online** nunca desde una red Wi-Fi abierta. Esto es ponérselo muy fácil a los *hackers* informáticos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web

Web de la Comunidad de Madrid. Cómo acceder a redes Wi-Fi públicas. Riesgos de uso y consejos para protegerse.
En este artículo se explican los diferentes tipos de redes (abiertas, públicas cerradas, con usuario y contraseña, sociales), riesgos asociados a ellas y cómo protegerse mediante el cifrado, la navegación de incógnito, etc.
https://bit.ly/4a3FlCH

Kaspersky. Cómo evitar riesgos de seguridad de la Wi-Fi pública.
En este artículo se explican los riesgos que tiene una Wi-Fi pública y ofrece algunos consejos para minimizarlos, algunos los siguientes: usar una red privada virtual (VPN), usar conexiones SSL, desactivar el uso compartido, desactivar la Wi-Fi cuando no la necesites, etc.
https://bit.ly/48Irm48

Xataka.
Artículo en la web de Xataka, donde nos explican por qué es peligroso conectarse a Wifis públicas y qué debes hacer para protegerte.
https://bit.ly/3wHH0zg

OBJETIVO 2. CONOCER LOS RIESGOS PARA LA PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES, ASÍ COMO LAS PRINCIPALES MEDIDAS PARA PROTEGER DICHA PRIVACIDAD.

Muchas personas utilizamos las redes sociales (Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, etc.), publicamos contenido en ellas, pero ¿Nos hemos parado alguna vez a pensar en las consecuencias que podría tener un uso indebido de las mismas?

Algunos de los riesgos más destacados y dañinos asociados a las redes sociales son el *phishing* o robo de identidad, la infección por *malware*, el *cyberbullying* o ciberacoso, el *grooming* (creación de perfiles falsos por parte de adultos que se hacen pasar por menores para establecer contacto con otros niños o adolescentes), estafas *online*, *stalking* (personas que están obsesionadas con otras), sextorsión (solicitar dinero o favores sexuales de la víctima a cambio de no hacer públicas imágenes de carácter sexual), entre otros.

Debemos conocer los riesgos de su uso y cómo evitarlos mediante la configuración de nuestra privacidad, es decir, del nivel de protección de los datos e información personal que introducimos en ellas al crear un perfil o que publicamos a través de dicho perfil.

Algunas acciones que puedes realizar para proteger tu privacidad en las redes sociales son las siguientes:

1. Seleccionar quién puede ver tu perfil o tus publicaciones. Todas estas plataformas permiten elegir si la cuenta es pública (cualquier persona puede ver lo que se publica) o privada (si queremos restringir ese derecho solo a los usuarios de confianza), por lo que merece la pena revisar la privacidad del perfil.

2. Administrar los bloqueos de usuario.

3. Gestionar quién puede enviarte solicitudes de amistad.

4. Decidir quién te puede etiquetar. Puedes decidir si quieres aprobar las etiquetas de otras personas en tus fotos antes de que aparezcan en tu perfil.

5. Seleccionar a las personas que pueden publicar en tu muro.

6. Limitar el acceso de otras aplicaciones a tu perfil. Además, puedes revocar el acceso de aplicaciones de terceros a tu cuenta.

7. Anular la visibilidad de anuncios en las redes.

8. Decidir si quieres que tu perfil se vea en los motores de búsqueda.

9. Modificar la privacidad de las fotografías.

10. Habilitar o deshabilitar comentarios en las publicaciones.

11. Activar o desactivar la información sobre la ubicación.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

BBVA. Riesgos de seguridad y privacidad en las redes sociales.
Este artículo del BBVA recomienda varias pautas para diferentes redes sociales. Por ejemplo, para YouTube: ocultar las preferencias de los vídeos favoritos, lista de reproducción y suscripciones y/o borrar el historial de búsquedas y visionados.
Para TikTok: iniciar sesión con el código de verificación, desactivar la función de memoria de nombre de usuario y contraseña, desactivar la opción «Permitir que otros puedan encontrarme».
https://bit.ly/3T9g6YD

Grupo Ático 34. Privacidad en redes sociales. ¿Qué es y por qué es tan importante?
La privacidad es tan importante en redes sociales porque está en juego nuestros datos y la pérdida de ésta. En este artículo también encontrarás un listado de riesgos que afectan a la privacidad y recomendaciones para proteger la privacidad en las redes sociales, así como artículos relacionados con la privacidad en Alexa, Tinder, Zoom, Instagram, LinkedIn, Telegram, Facebook, WhatsApp, Discord y TikTok.
https://bit.ly/3v3Srkq

Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). Configuración de privacidad en redes sociales.
En este web puedes encontrar información acerca de la configuración de privacidad en redes sociales como Facebook, X (Twitter), LinkedIn, TikTok, etc. Además, la información aparece acompañada de infografías que te resumen el proceso.
https://acortar.link/DCltFm

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing*, *sharenting*, *grooming*, *sexting* y *FoMo*) y ayudarte en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

B. Vídeos

¿Sabes **cómo configurar tus perfiles en redes sociales** para salvaguardar tu privacidad? A continuación, te ofrecemos los siguientes videotutoriales:

GCFGlobal. Ajustes de privacidad en Instagram.
En el siguiente vídeo se explica de manera detallada cómo realizar los ajustes de privacidad en Instagram. Además, en la página web donde está alojado el vídeo encontrarás los pasos que hay que seguir descritos y ejemplificados con capturas de pantalla.
https://acortar.link/JSmU7K

Agencia Española de Protección de Datos. Configurar tu privacidad en Facebook.
Este vídeo explica cómo configurar la privacidad en Facebook en menos de 6 minutos.
https://bit.ly/3PedgAA

Controlar tu privacidad en LinkedIn.
La autora de este vídeo, Alejandra Carrasco, explica en poco más de 3 minutos cómo controlar tu privacidad en LinkedIn.
https://bit.ly/3ViyjWi

Agencia Española de Protección de Datos. Configura la privacidad en TikTok.
A través de este vídeo aprenderás a cómo configurar la privacidad en TikTok en menos de 6 minutos.
https://bit.ly/3PfzKB0

OBJETIVO 3. CONOCER BUENOS HÁBITOS EN EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES PARA MEJORAR LA SALUD PERSONAL.

Aunque el uso de las tecnologías ha conllevado muchos beneficios (mejora de la comunicación, trabajar y estudiar en remoto, etc.), también debemos ser conscientes de que es importante mantener una relación sana con ella, es decir, tener unos hábitos saludables en el uso de la tecnología.

¿Te has parado a pensar alguna vez en la postura que tienes mientras estás con el móvil, con el ordenador o la consola? ¿Te ha dolido alguna vez la espalda, el cuello o el brazo? Si nuestra **postura** realizando estas actividades **no** es la **correcta**, podemos desarrollar problemas musculares en la zona cervicodorsal; dolores de cabeza; debilidad en el cuello, los hombros o la espalda; dolor y rigidez; alteraciones en el alineamiento de las vértebras, músculos y fascias; inflamación de los nervios, etc.

Para solucionar este problema, debemos seguir una buena «higiene postural», es decir, la adopción de la postura correcta en las actividades que desarrollamos para proteger nuestro sistema musculoesquelético. Algunas sugerencias para conseguirlo son las siguientes:

1º. Presta atención a la altura de la pantalla. Ésta siempre debe estar a la altura de los ojos.

2º. Siéntate correctamente. Hay que sentarse en el fondo de la silla, respetando la curvatura natural de la espalda. También es importante tener apoyados los antebrazos.

3º. Mantén un ángulo de visión de 20 grados respecto a la pantalla.

4º. Descansa periódicamente y practica estiramientos, fortalece la musculatura y muévete.

Además de la «higiene postural», existen otros hábitos saludables que sería interesante conocer:

1. Usa protectores de pantalla.

2. Descansa la vista. Si usas gafas, cómpralas con un filtro protector.

3. Limita el tiempo de uso

4. Evita usar los dispositivos electrónicos antes de dormir.

5. Desconecta de la tecnología.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Bruneau. Postura saludable al trabajar con pantallas.
Este artículo explica los beneficios de una postura correcta, pautas para una postura más ergonómica y consejos prácticos y ejercicios.
https://goo.su/UT3gln

Ebro Blog. Hábitos digitales saludables.
Este *post* se centra en crear hábitos digitales saludables para establecer límites digitales y cuidar la higiene del sueño.
https://acortar.link/gLJtHe

SURA. ¿Cómo usar la tecnología de forma saludable?
En esta ocasión, el artículo gira en torno a cómo mantener un equilibrio entre la vida *online* y *offline*.
https://acortar.link/ap0DDI

Pantallas amigas. Uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías.
En esta página web se pone el foco de atención en los menores, pero sus consejos y orientaciones también te pueden servir a ti.
https://acortar.link/zIA8g3

Mioti. 10 hábitos saludables de la tecnología.
En el artículo se expone un decálogo vinculado con un uso saludable físico y mental de la tecnología.
https://bit.ly/49WZWIO

Guía educomunicativa 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio *offline* en familia (Junta de Andalucía).
En la ficha 6 de la Guía titulada «Emplear la tecnología de manera saludable después de la desintoxicación digital», podrás profundizar sobre cómo realizar actividades de ocio en familia sin emplear las tecnologías mediante salidas a la naturaleza, juegos tradicionales, juegos de mesa, lectura o música.
Las fichas 7, 8, 9, 10, 11 y 12 te ofrecen alternativas a las tecnologías para disfrutar de momentos en familia.
https://goo.su/CoeQRe

B. Vídeos

Educa LIKE. Cuidando las posturas ante la tecnología.
Este vídeo, aunque está adaptado para niños y/o niñas, te puede ser muy útil para ti y para tus hijos y/o hijas. Tiene una duración de 4 minutos.
https://acortar.link/ofGt3w

¿Te habías parado a pensar alguna vez en todas estas cuestiones cuando usas la tecnología? Analízalo y pasa a la acción si reconoces algún hábito mejorable en este uso.

OBJETIVO 4. ELEGIR LOS MÓVILES MÁS ADECUADOS PARA PROTEGER EL MEDIOAMBIENTE DEL IMPACTO QUE PROVOCA EL USO DE ESTOS.

Tienes que comprar un nuevo teléfono móvil, ¿has pensado en el impacto que su fabricación ha tenido sobre el medio ambiente? ¿Sabes si hay algunos más respetuosos que otros, en este sentido?

Los consumidores de teléfonos móviles somos cada vez más conscientes de cómo la elección de un determinado dispositivo móvil puede contribuir a minimizar el impacto climático e impulsar que el sector sea más sostenible.

Para ello, existe una iniciativa denominada ***Eco Rating***, que evalúa el impacto medioambiental de todo el proceso de producción, transporte, uso y eliminación de los teléfonos móviles. La evaluación *Eco Rating* (ratificada por la Asociación Española de Normalización y Certificación, AENOR) analiza diferentes indicadores medioambientales de los dispositivos (por ejemplo, la huella de carbono o el agotamiento de los recursos naturales) y los criterios de eficiencia de los materiales, lo que da lugar a una puntuación global en una escala de 1 a 100. Cuanto más se acerque la puntuación a 100, más respetuoso con el medioambiente será el dispositivo.

Por tanto, a partir de ahora, deberíamos empezar a fijarnos en el sello de *Eco Rating* para la compra de un dispositivo nuevo y, así, empezar a cuidar el medio ambiente.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este último objetivo.

A. Páginas web

Eco Rating.
Si quieres saber más sobre qué es *Eco Rating*, puedes consultar su propia página web.
https://www.ecoratingdevices.com/es/

B. Vídeos

EKOS-DATTA EC. Eco Rating fomenta la compra responsable de dispositivos móviles.
En este vídeo se explica en poco más de 2 minutos cómo utilizar Eco Rating antes de comprar un dispositivo móvil.
https://acortar.link/3X3o3I

Seguridad

Forma en la que los dispositivos están protegidos

Aprender sobre los peligros de conectarnos a una red pública y cómo protegernos ante ello

Protección de datos

Ver una serie de consejos para configurar nuestros perfiles en redes sociales y salvaguardar nuestra privacidad

Bienestar digital y la salud

Aprender sobre los buenos hábitos de uso de las tecnologías digitales para mejorar nuestra salud

Protección del medioambiente

Aprender sobre los eco-ratings o el sello que evalúa el impacto medioambiental de nuestro móvil

¡Pasa al siguiente nivel!

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.4.

Subcompetencia: Seguridad

NIVEL AVANZADO

Rocío Gómez-Moreno y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **seguridad** puede entenderse como la protección tanto de los dispositivos como del contenido digital, comprendiendo los riesgos y amenazas en entornos digitales, así como conocer las medidas de seguridad y protección, analizar la fiabilidad de los contenidos digitales y respetar la privacidad.

En el caso de la seguridad en el entorno digital implica también:

1. La forma en la que los dispositivos están protegidos. Establecer medidas de seguridad como antivirus y/o patrones, así como comprobar los datos a los que acceden las *Apps*.

2. La protección de los datos. Utilizar medidas de seguridad en los pagos *online*, limitando el acceso de páginas o aplicaciones a los datos personales, así como la utilización de certificados de autenticación.

3. El bienestar digital y la salud. Identificar si se tienen hábitos posturales correctos y medidas preventivas frente a noticias sensacionalistas, así como limitación de horas diarias que se pasa frente a las pantallas.

4. La protección del medioambiente. Evaluar el impacto medioambiental de las tecnologías, del consumo de energía y tomar medidas para reducirlo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Seguridad** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que eres capaz de actualizar con frecuencia tus estrategias de seguridad, de cambiar la configuración de privacidad por defecto de los servicios online para mejorar tu privacidad. Además, estás al tanto de la correcta utilización de las tecnologías para evitar problemas de salud y tienes una postura informada sobre el impacto de las tecnologías en la vida cotidiana, el consumo *online* y el medio ambiente.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Promover soluciones para gestionar problemas de protección del contenido digital que se comparte por Internet.
2. Conocer y saber aplicar soluciones para resolver problemas de suplantación de identidad en las redes sociales.
3. Saber cómo detectar la adicción a las tecnologías digitales.
4. Conocer el impacto de las tecnologías digitales en el medio ambiente y el concepto de *Green TIC* como posible solución.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. PROMOVER SOLUCIONES PARA GESTIONAR PROBLEMAS DE PROTECCIÓN DEL CONTENIDO DIGITAL QUE SE COMPARTE POR INTERNET.

No sólo podemos proteger los diferentes dispositivos digitales, por ejemplo, mediante antivirus, también podemos proteger nuestros contenidos digitales, especialmente, cuando los compartimos por Internet.

Para ello podemos utilizar lo que se llama la **encriptación** o el **cifrado**. ¿Qué significa cifrar o encriptar algo? Significa ocultar el contenido de un mensaje a simple vista, de manera que haga falta una acción concreta para poder desvelar ese contenido. El contenido de este mensaje pueden ser archivos, datos, mensajes o cualquier tipo de información que se te pueda ocurrir. Como explica Yúbal Fernández en su artículo de Xataka (https://bit.ly/3V79m0b), podemos pensar en Internet como un servicio postal en el que todas las cartas van sin sobre y que cualquiera puede leer su contenido. En este contexto, la mejor manera de proteger el mensaje es cifrarlo. Para hacerlo, puedes actuar del siguiente modo:

1. Identificar los diferentes **tipos de cifrado** existentes. El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) es un servicio nacional, gratuito y confidencial a disposición de los usuarios de Internet y de la tecnología para resolver los problemas que puedan surgir en el día a día. Su dirección web es https://www.incibe.es/ y un resumen muy gráfico de los servicios que ofrece los encontramos en el siguiente enlace: https://acortar.link/SLPRCv En su página web nos explican los distintos tipos de cifrado para proteger nuestra información en Internet (criptografía simétrica y criptografía asimétrica), las diferencias entre uno y otro y cómo se emplea el cifrado. Este es su enlace: https://bit.ly/3Vb4kji

2. **Cifrar nuestra información** más sensible. Si estamos interesadas o interesados en cifrar nuestra información más sensible, tenemos herramientas gratuitas con las que poder hacerlo. Un ejemplo concreto es la herramienta VeraCrypt, cuyo funcionamiento puedes ver en el siguiente videotutorial de «Mirada binaria», donde nos explica tres formas de cifrar tus datos gratis con VeraCrypt. Este es su enlace: https://bit.ly/4a3w9y8

   Dirección web donde te puedes descargar el programa VeraCrypt: https://bit.ly/3Tb38JZ

OBJETIVO 2. CONOCER Y SABER APLICAR SOLUCIONES PARA RESOLVER PROBLEMAS DE SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD EN LAS REDES SOCIALES.

La suplantación de identidad es el uso no autorizado y malintencionado de tus datos personales por parte de alguien con el fin de actuar en tu nombre. ¿Piensas que esto sólo le ocurre a los famosos o famosas? Nada más lejos de la realidad. ¿Qué peligro hay en ello? Algunos de estos peligros pueden ser: robarte dinero, clonación de tarjetas bancarias, falsificación de documentos, daños a tu reputación o imagen (personal o profesional), etc. En la Web de «Grupo Ático 34» nos ofrecen información más extensa sobre ello. Este es su enlace: https://bit.ly/4a1vKfw

Algunas pautas para **evitar** que te **suplanten la identidad** con relación a temas financieros, puedes hacer lo siguiente:

1º. Si te envían un mensaje en el que te hablan con familiaridad, incluso, con tu nombre o diminutivo, analiza quién te envía el mensaje. Sigue esta secuencia: desconfía, confirma por otro medio, piensa y si dudas, no respondas.

2º. Nunca compartas códigos de seguridad, números PIN o datos con nadie, tampoco con tu banco.

3º. Mantén la discreción en tu perfil.

4º. Aplica el múltiple factor de autenticación a tus aplicaciones y cuentas siempre que sea posible.

En la Web del banco Santander, nos ofrecen una serie de consejos para **e**vitar que te suplanten la identidad. Este es su enlace: https://bit.ly/3TrWm3Z

No obstante, si te ocurriera una **suplantación de tu identidad digital en una red social**, por ejemplo, o en alguna otra cuenta *online* ¿Sabrías cómo actuar para solventar este problema?

1º. Debes saber que es importante denunciar en el menor tiempo posible (ante la Guardia Civil o la policía).

2º. Comunícalo a las entidades en las que el usurpador pueda hacer uso de la identidad suplantada.

3º. Actúa dependiendo del problema. Si el problema está en…

a. La entidad bancaria. Comunícalo a tu entidad para que bloqueen tanto las cuentas como las tarjetas.

b. Las redes sociales. Informa a los administradores o el departamento competente lo ocurrido. Además, debes recordar que en este tipo de plataformas puedes denunciar el perfil falso.

c. Si la suplantación de identidad ocasiona publicación de contenido sexual o violento sin tu consentimiento, corresponde denunciar ante el canal prioritario de la agencia de protección de datos. Este es su enlace: https://acortar.link/MDV60O.

4º. En cualquier caso, también puedes llamar al 017, teléfono del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) para denunciar ciberdelitos entre los que se encuentra la suplantación de identidad. Las prestaciones del INCIBE las puedes consultar en una infografía que enlazamos. Este es su enlace: https://acortar.link/f3LU3c

OBJETIVO 3. SABER CÓMO DETECTAR LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES.

La **adicción** a las tecnologías es una situación que puede conllevar, como cualquier adicción, problemas de salud y amenazas para el bienestar de la persona. Conviene saber, entonces, cómo podemos detectar una adicción a las tecnologías digitales. Algunos **indicadores** son los siguientes:

1. Estar conectada a conectado a un dispositivo electrónico constantemente, privándose de horas de sueño.

2. Pensar en ello, a pesar de no estar con el dispositivo electrónico, lo que impide disfrutar de las actividades que se estén realizando en ese momento.

3. Mostrar un deterioro físico como consecuencia de la sobre estimulación de las pantallas.

4. Preferir conectarse a pasar tiempo en familia o con amigos, descuidando sus relaciones familiares, sociales y otras tareas cotidianas como su cuidado y aseo personal o su alimentación.

5. Generar discusiones y conflictos a nivel familiar, profesional o social por el tema en cuestión.

6. Mostrarse irritado y con cambios bruscos de humor, pasando de la euforia más absoluta a un bajo estado de ánimo y/o ansioso.

7. Mentir sobre el tiempo de conexión o sobre la ocupación del tiempo libre para ocultar la realidad adictiva.

8. Perder el interés por actividades de ocio o *hobbies.*

Además de estos indicadores, puedes acceder a un **test** para identificar posibles usos abusivos o problemáticos de la relación que mantenemos con algunos dispositivos o aplicaciones (no es un diagnóstico). Se pueden ver los resultados en cada una de las siguientes áreas: Internet, móvil, videojuegos, mensajería instantánea y redes sociales. y saber si se realiza un uso problemático o de riesgo en alguno de esos ámbitos. Este es su enlace: https://acortar.link/caopjq

Prevenir la adicción a las tecnologías no es fácil, pero hay algunas recomendaciones que puedes seguir para tratar de evitarla. Estas son las siguientes:

1. Realizar cualquier tipo de actividad saludable, hacer deporte o excursiones, conectar con la naturaleza, es decir, tener un momento de desconexión.
2. Organizar la agenda con actividades de ocio que no requieran de tecnología. Recomendamos actividades en las que se interactúe con otras personas.
3. Tener una vida social activa de manera presencial. Eso favorece la comunicación y tener vínculos más fuertes y positivos.
4. Controlar el tiempo de uso. Puedes pedir a una persona cercana que te ayude a controlarlo.
5. Pedir ayuda profesional, si fuera necesario.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Fundación Funsalud. «Levanta la cabeza». Señales de alarma ante una posible adicción tecnológica.
La psicóloga Marta Vicente Álvarez explica cuáles son estas señales de alarma. En su artículo puedes encontrar ideas también para ayudar a tus hijos y/o hijas.
https://bit.ly/4ccY40z

Mutua intercomarcal. ¿Cómo prevenir la adicción a las nuevas tecnologías?
En este *post* se informa sobre los síntomas principales del comportamiento adictivo, los efectos negativos de la adicción, así como algunas medidas preventivas.
https://bit.ly/4a4PsHs

B. Vídeos

La adicción de las pantallas.
En este vídeo de Marian Rojas Estapé podemos aprender mucho sobre la adicción a las pantallas. Su explicación sobre los *likes* y la dopamina te resultará muy didáctica.
https://acortar.link/sQc5xE

OBJETIVO 4. CONOCER EL IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EL MEDIOAMBIENTE Y EL CONCEPTO DE GREEN TIC COMO POSIBLE SOLUCIÓN.

Aunque hoy día estamos más concienciados con el cuidado del medioambiente, existen todavía algunos impactos negativos en el sector de la tecnología que deben mejorarse: el consumo de recursos naturales, la generación de residuos electrónicos, la emisión de gases de efecto invernadero y la contaminación del aire y del agua.

En el vídeo de la Universidad Rey Juan Carlos nos enseñan el impacto de las TIC en el medioambiente. Este es su enlace: https://bit.ly/4a8Aqk2

Como consecuencia de este impacto, hace tiempo surgió un plan denominado «*Green TIC*» o las TIC verdes. ¿Has escuchado alguna vez hablar de él?

Este plan hace referencia al conjunto de soluciones que ofrecen las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TIC), que incorporan una optimización del consumo energético y son responsables con el medioambiente. Tras ser aplicadas en distintos ámbitos y sectores productivos, permiten reducir los niveles de emisiones de gases de efecto invernadero. Es decir, son tecnologías más verdes, más sostenibles, consumen menos energía y ayudan a mejorar el rendimiento y el comportamiento medioambiental del conjunto de la sociedad.

Se trata de un uso más racional de las TIC para proteger el medio ambiente y afrontar los retos del cambio climático, mejorando la eficiencia energética en la gestión de los recursos naturales y en la protección de la biodiversidad.

A continuación, proponemos que visualices el vídeo de web *cyldigital* sobre cómo pueden contribuir las nuevas tecnologías al desarrollo sostenible. Los ejemplos que incluyen te ayudan a comprenderlo mejor. Este es su enlace: https://acortar.link/35M8v7

Seguridad

Forma en la que los dispositivos están protegidos

Aprender a solucionar los problemas de protección del contenido digital que se comparte por Internet

Protección de datos

Conocer una serie de consejos para saber cómo actuar en el caso de una suplantación de identidad

Bienestar digital y la salud

Aprender sobre cómo detectar la adicción a las tecnologías digitales

Protección del medioambiente

Conocer el impacto en el medioambiente de las tecnologías digitales y nos hemos adentrado en el concepto de “Green TIC”

¡Sigue mejorando!

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ENHORABUENA! LO HAS CONSEGUIDO

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.5.

Subcompetencia: Resolución de problemas

NIVEL BÁSICO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **resolución de problemas** es la capacidad de una persona para comprender y resolver situaciones problemáticas en las que el método de solución no se resuelve a simple vista.

La resolución de problemas en el entorno digital implica también:

1. Resolución de problemas técnicos. Identificar problemas técnicos en el uso de dispositivos y entornos digitales y resolución de estos.

2. Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas. Evaluar las necesidades e identificar, valorar, seleccionar y utilizar las herramientas digitales y las posibles respuestas tecnológicas y resolverlas. Ajustar y personalizar los entornos digitales a las necesidades personales.

3. Uso creativo de la tecnología digital. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para crear contenidos, procesos y productos innovadores. Participación individual y colectiva en procesos cognitivos para entender y resolver problemas conceptuales y situaciones confusas en entornos digitales.

4. Identificar lagunas en las competencias digitales. Identificar dónde debo mejorar o actualizar mis propias competencias digitales. Ser capaz de ayudar a otros en el desarrollo de sus competencias digitales. Buscar oportunidades para el autoaprendizaje y mantenerse al día de la evolución del mundo digital.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Resolución de problemas** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que eres capaz de identificar problemas técnicos sencillos, al manejar dispositivos y utilizar entornos digitales, así como identificar soluciones sencillas para resolverlos. También sabes elegir formas sencillas de ajustar y personalizar los entornos digitales a las necesidades personales. Además, identificas herramientas tecnológicas digitales sencillas para participar individual o colectivamente en la sociedad. Por último, significa que reconoces dónde debes mejorar y cómo puedes formarte en lo referente a la competencia digital.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Entender las razones por las que un dispositivo digital no se conecta a Internet y saber solucionar dichas dificultades.
2. Conocer diferentes herramientas que mejoren la accesibilidad de los contenidos y servicios digitales como, por ejemplo, la ampliación de la imagen con *zoom* o la conversión de texto a voz.
3. Seleccionar diversas herramientas para colaborar y participar en diferentes causas en redes sociales.
4. Partiendo del nivel de competencia digital que tienes, conocer en qué necesito formarme para poder mejorar dicho nivel, así como saber dónde puedo desarrollar esta formación, ya sea de forma presencial u *online*.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. ENTENDER LAS RAZONES POR LAS QUE UN DISPOSITIVO DIGITAL NO SE CONECTA A INTERNET Y SABER SOLUCIONAR DICHAS DIFICULTADES.

Cuántas veces no habremos tenido un pequeño problema de conexión a Internet en nuestro dispositivo electrónico. Nos desespera, ¿verdad? Pues vamos a ver una serie de consejos para saber cómo solucionar esta situación.

Los dispositivos electrónicos más comunes que se usan en la actualidad son el ordenador, el *smartphone* (teléfono móvil), la *tablet* o el *smartwatch* (reloj inteligente). Sin embargo, existen muchos más (reproductores digitales, cámaras, libros digitales, gafas inteligentes, etc.).

Seguidamente, vamos a aprender a solucionar los problemas de conexión de los más comunes.

1º. Lo primero que tendremos en cuenta es que la solución dependerá del tipo de dispositivo electrónico en el que tengamos el problema, ya que no se procederá de la misma forma.

2º. A continuación, te ofrecemos una serie recursos, tanto información web como vídeos específicos para cada dispositivo, que te explican cómo proceder y las diferentes soluciones que podemos aplicar:

A. Páginas web y documentos

Ahorro y consumo responsable.
Nos ofrece una guía de primeros auxilios para solucionar los problemas de un dispositivo electrónico en general.
http://bit.ly/48vpcFz

Profesional review.
Muestra un barrido de las posibles causas por la que no tenemos Internet en nuestro ordenador.
https://bit.ly/3TXbA1u

Infocomputer. ¿Cómo solucionar problemas de conexión a Internet en tu teléfono móvil?
Artículo donde te proporciona las directrices y consejos prácticos para solucionar el problema de red en el teléfono móvil: verificar la cobertura de red, verificar la configuración de APN, reiniciar el teléfono móvil, borrar la caché y los datos de la aplicación, restablecer la configuración de red.
https://bit.ly/3vAgzuS

Droiders.
En esta página web se explican las posibles causas y soluciones del por qué no puede conectarse una *tablet* a Internet por Wi-Fi.
https://bit.ly/47ulE5e

Correo smartwatch.
Esta página se centra en describir qué puedes hacer con tu *smartwatch* (reloj inteligente) con o sin conexión a Internet y cómo puedes conectarlos.
https://bit.ly/4aXuYSg

B. Vídeos

Mi PC no se conecta a Internet. 9 formas de repararlo.
Haniel Tech te explica en 14 minutos cómo solucionar problemas de conexión de nuestro ordenador a Internet.
https://bit.ly/48S5Lqf

Por qué mi móvil no se conecta al Wi-Fi? Soluciones!
Urban Tecno nos ofrece soluciones a los problemas de conexión de nuestro móvil, ya sea con el sistema Android o si es un iPhone (también sirve para las *tablets*).
https://bit.ly/3TZvLMr

Tablet: conectarse a una Wi-Fi y utilizar tu *smartphone* como antena.
Redint Getafe enseña en menos de 12 minutos cómo conectar nuestra *tablet* a Internet, tanto a través de una red Wi-Fi, como utilizando tu *smartphone* como antena Wi-Fi.
https://bit.ly/3Hh0gG3

Reloj inteligente SmartWatch: ¿Cómo solucionar problemas de conexión y configuración?
Desde el canal *The Expert Channel* publican este vídeo que, en poco menos de 3 minutos, muestran 10 posibles soluciones para los problemas de conexión de un *smartwatch*.
https://bit.ly/3NZesHm

Ten en cuenta que los recursos que se han proporcionado son generales y no se han considerado las marcas específicas de los diferentes dispositivos. Si estos recursos no te sirven exactamente para solucionar el problema de conexión, es mejor que acudas a la página web específica de la marca.

OBJETIVO 2. CONOCER DIFERENTES HERRAMIENTAS QUE MEJOREN LA ACCESIBILIDAD DE LOS CONTENIDOS Y SERVICIOS DIGITALES COMO, POR EJEMPLO, LA AMPLIACIÓN DE LA IMAGEN CON ZOOM O LA CONVERSIÓN DE TEXTO A VOZ.

La tecnología puede ayudarnos a todas las personas, tengamos o no dificultades, así como algún tipo de discapacidad, a mejorar nuestra vida diaria (tareas y rutinas). Por ejemplo, con equipos y programas para aumentar la movilidad, la audición, la visión o las capacidades de comunicación, etc. Existen muchos recursos en este sentido, pero en esta ocasión vamos a centrarnos en los que facilitan la vida a aquellas personas que tienen dificultad de visión (casi todas y todos tenemos algún problema de este tipo). Algunos ejemplos son los siguientes:

1. Los magnificadores de pantalla. Son *softwares* que permiten visualizar la pantalla con un considerable aumento en su tamaño, enfocando a una parte de ésta (como una lupa virtual).

2. Herramientas del navegador. En concreto los navegadores cuentan con dos, el *zoom*, permite aumentar el tamaño del sitio, y la capacidad de aumentar el tamaño por defecto de la letra. Sin embargo, en ambos casos, va a causar cambios en la estructura visual de la pantalla y puede ocasionar una distorsión de la misma. Esto no sucede con el magnificador de pantalla.

3. *Softwares* específicos que permiten hacer algunas modificaciones en la pantalla como cambiar el tamaño del cursor, cambiar los colores que se ven en pantalla y agregar ciertos filtros que ayudan a ver ciertos tonos de colores.

4. *Softwares* que te traducen o convierten a voz un texto escrito. Consistiría en un lector virtual que leería cualquier texto que se incluya en la pantalla, como si tuviésemos una persona a nuestro lado que nos estuviese leyendo el texto.

¿Sabías que existían tantos tipos de ayudas? ¡Y esto es sólo para las dificultades visuales! A continuación, veremos ejemplos de todas ellas.

A. Software

Magnificadores de pantalla.
En la página web de accesibilidad de la Universidad de Alicante, nos indican cuáles son los magnificadores de pantalla más importantes.
https://bit.ly/420QOQo

Herramientas del navegador.
Cualquier navegador que utilices cuenta con la posibilidad de utilizar el *zoom* y la capacidad de aumentar el tamaño de la letra. En la página web Miniguías de viajes fotográficos te muestra cómo hacerlo fácilmente.
https://bit.ly/3RQ3AfW

***Softwares* específicos.**
Un ejemplo es *Zoomtext* un programa que ofrece funcionalidades de magnificador de pantalla y lector de pantalla. En la siguiente dirección podremos descargarnos este programa.
https://bit.ly/4aUYdou

Para convertir el texto en audio, puedes utilizar diferentes herramientas gratuitas:

- TTDMaker es una herramienta gratuita de texto a voz y un lector de texto en línea. No hay que descargarse ningún programa, se hace todo online y es de muy fácil manejo.

https://ttsmaker.com/es

- Speechify es un convertidor en línea gratuito de texto a voz, en el que se puede escribir, pegar o, incluso, cargar un archivo y convertirlo a voz.

https://bit.ly/4aWVAmb

- Narakeet te ayuda a crear fácilmente vídeos y archivos de audio con voces naturales a partir de texto. Convierte presentaciones de PowerPoint en vídeos narrados (con y sin subtítulos). Transforma documentos Word a texto a voz online MP3. Dispone de 26 voces distintas castellanas masculinas y femeninas. Además, puedes elegir diferentes voces en otras lenguas cooficiales españolas.

https://bit.ly/4aW84ub

B. Vídeos

Vídeo de magnificador de pantalla con lupa en Windows.
https://bit.ly/48ybOR5

Cómo hacer *zoom* en la pantalla del MAC.
https://bit.ly/4aUZ4We

Vídeo de ChicaGeek para cambiar el tamaño de letra en móvil y web.
https://bit.ly/3SiCpMj

Vídeo explicativo de Zoomtext sobre las funcionalidades del programa.
https://bit.ly/4aT2tF9

OBJETIVO 3. SELECCIONAR DIVERSAS HERRAMIENTAS PARA COLABORAR Y PARTICIPAR EN DIFERENTES CAUSAS EN REDES SOCIALES.

Las redes sociales han cambiado nuestra forma de comunicarnos y participar como ciudadanas y ciudadanos. Las Administraciones Públicas, organizaciones o empresas cada vez nos ofrecen más herramientas para que podamos opinar, sugerir, preguntar o protestar, a nivel local y general. No obstante, también podemos participar a través de canales que la red de Internet pone a nuestra disposición: las **redes sociales**. Estas son una herramienta potente donde cada persona manifiesta lo que opina libremente, ya sea con un texto, imagen o vídeo propio, pudiendo ser cada una de nosotras y nosotros un líder de opinión que comparte contenidos de interés y genera una inteligencia colectiva, contribuyendo a una sociedad más activa y preocupada por sus derechos y por los derechos de quienes les rodean.

En definitiva, hablamos de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como forma de generar un cambio. En este sentido, surge un nuevo concepto denominado **ciberactivismo**, que puede definirse como el fenómeno cultural en medios digitales que promueve la participación política o social, donde se organizan foros de discusión, el traslado de información para hacer conciencia, la exposición de temas para proponer soluciones, entre otros.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

International Republican Institute (IRI). ¿Qué es ciberactivismo?
Este *post* explica el concepto de ciberactivismo y las cuatro áreas sobre las que se sustenta: organización, construcción de comunidad, recaudación de fondos y acciones de incidencia.
https://lc.cx/XlQZVt

Red social: LinkedIn. Las redes sociales como vía para fomentar la participación ciudadana.
El artículo de Nagore García Sanz trata sobre el uso de las redes sociales como vía para fomentar la participación ciudadana, ejemplifica algunas de ellas e incluye 8 ejemplos de participación ciudadana en redes sociales.
https://bit.ly/3NZelLW

IEBS. Las redes sociales como espacio de participación ciudadana.
El *post* de Pedro Turro muestra a través de qué medios se puede participar y comenta algunos casos de éxito de participación ciudadana en redes sociales.
https://bit.ly/3vAeP4V

OpenMind BBVA. La importancia de las redes sociales en las Administraciones Públicas.
En este artículo se exponen varios motivos por los que es importante que las administraciones públicas estén en redes sociales: transparencia, conversación y participación ciudadana, colaboración entre administraciones, segmentación y viralidad.
https://lc.cx/DKJbob

Redes sociales en las administraciones públicas.
Artículo de Pedro Irusta donde nos explica qué son este tipo de redes sociales y cómo utilizarlas.
https://bit.ly/4aUBWaw

B. Vídeos

Para poder participar en redes sociales, lo primero es tener una cuenta en ellas (Instagram, YouTube, Facebook, X antes Twitter, TikTok, Pinterest, Snapchat, LinkedIn, entre otras). Posteriormente, podrás expresar tu opinión sobre algún

acontecimiento de actualidad o sobre algún tema que te preocupe. Los siguientes vídeos te pueden ayudar a hacerlo en las redes más usuales.

Guía completa de Instagram: Qué es, para qué sirve y cómo funciona.
https://bit.ly/3HjhXEP

Cómo usar YouTube paso a paso.
https://bit.ly/3HjuoAE

Cómo usar Facebook paso a paso.
https://bit.ly/48CBoo7

Cómo usar X (Twitter) desde el principio.
https://bit.ly/3TUKB6M

Cómo usar TikTok por primera vez.
https://bit.ly/3U5zJ6h

Qué es y cómo usar Pinterest.
https://bit.ly/47A03Zc

Cómo usar Snapchat.
https://bit.ly/47v8V2c

Qué es y cómo funciona LinkedIn.
https://bit.ly/3SgPGoM

OBJETIVO 4. PARTIENDO DEL NIVEL DE COMPETENCIA DIGITAL QUE TENGO, CONOCER EN QUÉ NECESITO FORMARME PARA PODER MEJORAR DICHO NIVEL, ASÍ COMO SABER DÓNDE PUEDO DESARROLLAR ESTA FORMACIÓN, YA SEA DE FORMA PRESENCIAL U ONLINE.

El uso de las TIC ha aumentado de forma exponencial en la última década y su uso se ha generalizado para cualquier tarea o actividad, lo que ha hecho que toda la población tengamos que estar actualizados para adaptarnos y responder adecuadamente a las demandas de la sociedad. En muchos casos, nuestros hijos e hijas

han tenido que aprender por sí mismos a desenvolverse en el uso de las tecnologías, ya que sus madres y padres apenas hemos podido servirles de modelo y guía.

Esto suele deberse a la falta de competencias digitales que permiten el manejo óptimo de las tecnologías. Esta área de aprendizaje, denominada **alfabetización digital**, debe cubrirse y formar parte de las competencias parentales dado el papel relevante que tienen las TIC en la dinámica familiar y la necesidad de su regulación desde un ejercicio responsable de nuestras funciones como madres y padres.

El mismo test que has realizado ya te ha dado una orientación sobre qué nivel de competencia digital posees, así como el nivel en cada dimensión que forma parte de esa competencia digital.

Ahora es el momento de avanzar, un listado de posibilidades para llevarlo a cabo es el siguiente:

1. El Pacto por la Generación D es un compromiso público-privado a gran escala para impulsar las competencias digitales en España. Se centra en un gran movimiento social para concienciar a la población española sobre la necesidad de ser competente digitalmente para no quedarse atrás, con el fin de reducir la brecha digital.
   https://generaciond.gob.es/

2. La Junta de Andalucía ha puesto en marcha una plataforma de autodiagnóstico de competencias digitales que ofrece un test de evaluación basado en las 21 competencias establecidas en el marco europeo DIGCOMP y que nos permite obtener un informe con nuestro estado de conocimiento de las distintas competencias digitales. El informe generado es el punto de partida para conocer el nivel de nuestra competencia digital y nos posibilita identificar los puntos que deben ser reforzados.
   https://evaluate.andaluciavuela.es/

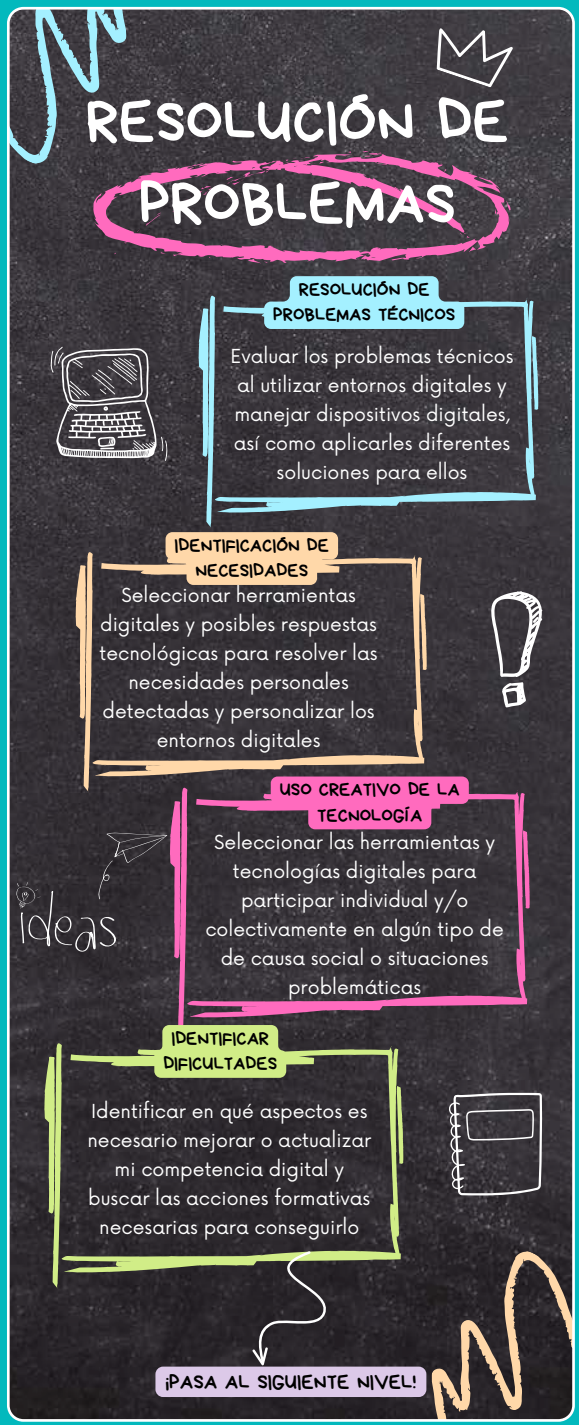
3. Catálogo formativo para mejorar la calidad de vida de la sociedad andaluza a través de la capacitación en competencias digitales.
   https://bit.ly/3HgHYVt

4. Formación para familias. Cursos online gratuitos, masivos y abiertos.
   https://www.incibe.es/menores/familias/formacion

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.5.

Subcompetencia: Resolución de problemas

NIVEL INTERMEDIO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **resolución de problemas** es la capacidad de una persona para comprender y resolver situaciones problemáticas en las que el método de solución no se resuelve a simple vista.

La resolución de problemas en el entorno digital implica también:

1. Resolución de problemas técnicos. Identificar problemas técnicos en el uso de dispositivos y entornos digitales y resolución de estos.

2. Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas. Evaluar las necesidades e identificar, valorar, seleccionar y utilizar las herramientas digitales y las posibles respuestas tecnológicas y resolverlas. Ajustar y personalizar los entornos digitales a las necesidades personales.

3. Uso creativo de la tecnología digital. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para crear contenidos, procesos y productos innovadores. Participación individual y colectiva en procesos cognitivos para entender y resolver problemas conceptuales y situaciones confusas en entornos digitales.

4. Identificar lagunas en las competencias digitales. Identificar dónde debo mejorar o actualizar mis propias competencias digitales. Ser capaz de ayudar a otros en el desarrollo de sus competencias digitales. Buscar oportunidades para el autoaprendizaje y mantenerse al día de la evolución del mundo digital.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Resolución de problemas** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que puedes resolver problemas sencillos que se plantean cuando las tecnologías no funcionan. Entiendes lo que la tecnología puede hacer por ti y puedes elegir la herramienta adecuada según el objetivo que quieras conseguir. Puedes utilizar las tecnologías para hacer productos creativos y resolver problemas. Colaboras con otros en la creación de productos innovadores y creativos, pero no tomas la iniciativa. Sabes cómo aprender a hacer algo nuevo con las tecnologías.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Saber que los problemas de almacenamiento con nuestro propio hardware (discos duros, pendrive, etc.) pueden reducirse utilizando almacenamiento en la nube.
2. Conocer soluciones de traducción automática (por ejemplo, Google Translate, DeepL) y aplicaciones de interpretación simultánea (por ejemplo, iTranslate) para comprender un documento o una conversación.
3. Descubrir la funcionalidad de algunas aplicaciones de la tecnología del Internet de las Cosas (IdC) y qué potencial tienen para ser utilizadas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. SABER QUE LOS PROBLEMAS DE ALMACENAMIENTO CON NUESTRO PROPIO HARDWARE (DISCOS DUROS, PENDRIVE, ETC.) PUEDEN REDUCIRSE UTILIZANDO ALMACENAMIENTO EN LA NUBE.

Algunos de los **problemas** que nos podemos encontrar con relación al almacenamiento de información son los siguientes:

1. Falta de espacio en el *hardware* (*pendrive*, disco externo, capacidad de almacenamiento de nuestro teléfono móvil, etc.).

2. Pérdida de estos dispositivos, junto con la información que contienen.

3. Deterioro del propio dispositivo que dificulta el acceso a la información que contiene.

4. Acceso de virus al intercambiar información entre ordenadores mediante estos dispositivos.

Para **resolver estos problemas** y otros más, puedes consultar la siguiente información:

1. Si quieres conocer qué otras amenazas puedes encontrar en el uso de este tipo de soportes extraíbles, puedes consultar el artículo de Ahona Rudra. Este es su enlace: https://bit.ly/3HrhAs4

2. Para proteger tus dispositivos, el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) te ofrece una serie de orientaciones con el fin de evitar posibles incidentes de seguridad. Este es su enlace: https://bit.ly/3HwwjBH

3. Almacenar información en la «nube». La nube es una herramienta informática que permite almacenar archivos y/o datos a través de Internet. Este servicio es administrado por un proveedor informático que puede ofrecer al usuario versiones gratuitas o con una tarifa comercial (normalmente depende de la capacidad de almacenaje que necesitemos). Sin embargo, como todo, tiene sus ventajas e inconvenientes que podemos consultar en los siguientes enlaces:

   a. Web: Fórmate. Consejos de almacenamiento en la nube, ventajas y desventajas.
   https://bit.ly/3u14HBH

   b. Web: Escuela de Internet. Las ventajas y desventajas de los servicios de almacenamiento en la nube.
   https://bit.ly/3U7cPv3

   c. Vídeo: UNOCERO. Almacenamiento en la nube. Lo bueno, lo malo y lo feo.
   https://bit.ly/4b1C5ZO

OBJETIVO 2. CONOCER SOLUCIONES DE TRADUCCIÓN AUTOMÁTICA (POR EJEMPLO, GOOGLE TRANSLATE, DEEPL) Y APLICACIONES DE INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA (POR EJEMPLO, ITRANSLATE) PARA COMPRENDER UN DOCUMENTO O UNA CONVERSACIÓN.

Para alcanzar este objetivo, nos centraremos en la traducción automática y la interpretación simultánea.

1. La **traducción automática** (TA) es la conversión de texto de un idioma a otro por parte de un ordenador sin la intervención humana. Es uno de los primeros ejemplos de inteligencia artificial. Con esta solución obtenemos un resultado fácil, rápido y que nos puede resultar de mucha ayuda cuando nuestro conocimiento del idioma no es muy elevado, ya que permite hacernos una idea aproximada del significado del texto. Si bien estas herramientas se van mejorando día a día, la traducción suele tener escasa calidad y algunos errores, pero permite hacernos una idea de lo que hemos traducido.

   En el siguiente vídeo podrás conocer las **utilidades** de un traductor automático: https://bit.ly/3SqkWBz

   Algunos **ejemplos de traductores automáticos**:

   a. BabelFish. Traductor en línea que traduce instantáneamente páginas web, blogs o documentos completos.
   https://www.babelfish.com/

   b. Traductor de Google. Ofrece la posibilidad de traducir automáticamente texto, imágenes, documentos y páginas web.
   https://translate.google.es/?hl=es

   c. Microsoft Translator. Cuenta tanto con una versión de escritorio como para el móvil, con el que se puede realizar una trascripción y traducción de voz a voz, de imágenes y pantallas, de los chats entre dispositivos.
   https://bit.ly/3vJFH2B

   d. DeepL. Traductor de documentos y texto, tanto para el ordenador como para el móvil.
   https://www.deepl.com/es/translator

e. Reverso. Es una aplicación que ofrece traducciones contextuales precisas y variadas.
https://bit.ly/3OdLjbz

f. Zesauro. 5 traductores automáticos para hacerte entender en tus vacaciones.
https://bit.ly/3OcPhB8

2. La **interpretación simultánea** se lleva a cabo a través de aplicaciones con las que puedes comunicarte con otras personas en cualquier idioma, tanto por escrito como verbalmente y sin necesidad de conocerlo. Se caracterizan por realizarse en tiempo real, al mismo tiempo que la otra persona está hablando.

Algunos ejemplos de aplicaciones de interpretación simultánea con las que puedes convertir tu teléfono móvil en una potente herramienta que elimine las barreras lingüísticas en tus conversaciones (sobre todo, si vas al extranjero) son los siguientes:

a. iTranslate. Es una aplicación de traducción simultánea con la que podrás escribir una palabra u oración en pantalla para su traducción instantánea y en la versión de pago, utilizar la función de traducción verbal en tiempo real a través del micrófono del teléfono móvil.
https://itranslate.com/

b. SayHi Translate. Aplicación con la que puedes traducir cualquier texto o frase, tanto de forma escrita como verbal (esta última opción con una velocidad de traducción simultánea bastante aceptable).
https://www.sayhi.com/es/translate/

c. Speak and Translate. Permite registrar lo que dice nuestro interlocutor a través del micrófono del dispositivo móvil, para luego grabar y traducir de forma instantánea cada frase. Se puede descargar a través de Google Play o App Store

d. Yandex Translate. Ofrece unos resultados bastante buenos en lo referente a conversaciones en tiempo real, incluso con la posibilidad de traducir sin conexión a Internet.
https://translate.yandex.com/

Puedes realizar una pequeña práctica con algún vídeo de Youtube en otro idioma, en el que podrás utilizar la función «pausa» para comprobar el funcionamiento. Puedes buscar también en esta misma plataforma un tutorial de instalación y funcionamiento.

OBJETIVO 3. DESCUBRIR LA FUNCIONALIDAD DE ALGUNAS APLICACIONES DE LA TECNOLOGÍA DEL INTERNET DE LAS COSAS (IDC) Y QUÉ POTENCIAL TIENEN PARA SER UTILIZADAS.

¿Has escuchado alguna vez eso del «Internet de las cosas»? ¿Sabes lo que significa? **Internet de las cosas** (IdC) es la red de objetos o dispositivos («cosas») que tienen como fin conectarse e intercambiar datos con otros dispositivos y sistemas a través de Internet.

Estos objetos o dispositivos pueden ser tanto objetos domésticos comunes (electrodomésticos, coches, termostatos, monitores de bebés, videoporteros, etc.) como herramientas industriales sofisticadas. Podemos conectarnos con ellos a través de Internet, es lo que llamamos **interactividad** entre dispositivos y recursos digitales y que nos permite una comunicación fluida entre personas, procesos y cosas. El mundo físico y el digital van de la mano y cooperan entre sí.

Actualmente, la mayoría de los recursos son compatibles con todos los dispositivos, por lo que ya no es necesario el uso de un ordenador. Sólo con una buena conexión a Internet y un dispositivo conectado tenemos a nuestra disposición una gran variedad de recursos.

En el vídeo «Internet de las cosas y el impacto en nuestra vida» puedes ver cómo el IdC ha impactado en la sociedad y cómo nos facilita la vida a las personas. Este es su enlace: https://bit.ly/48Cv4wS

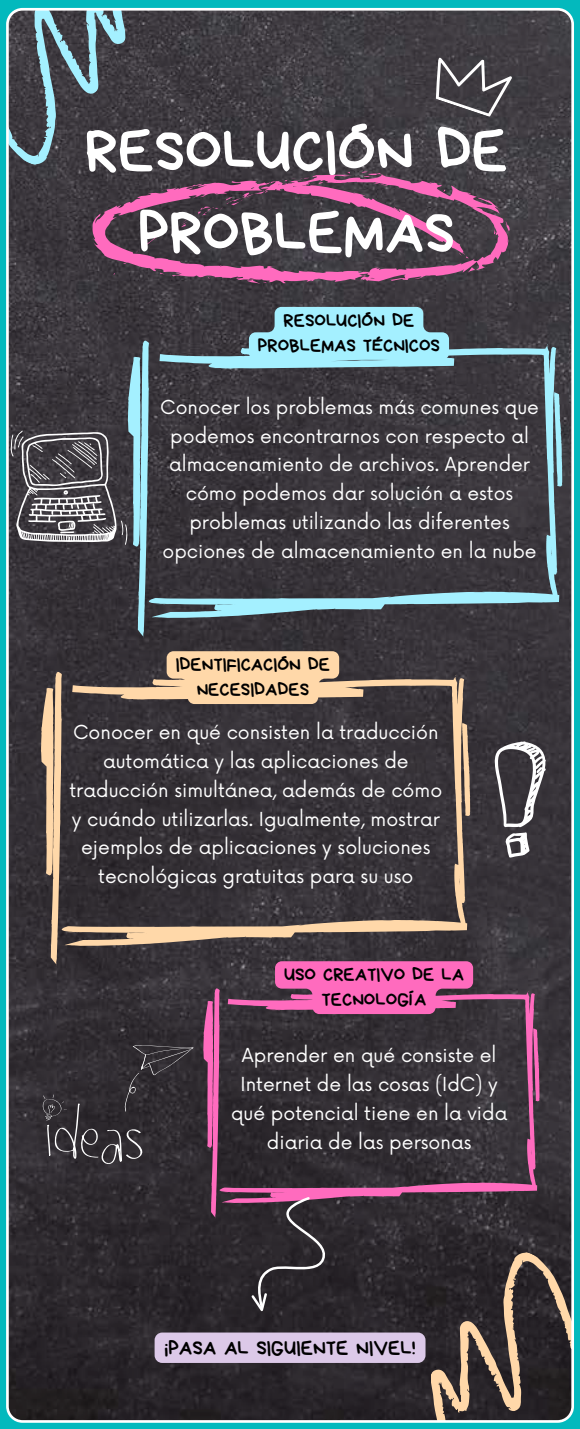
¿Aún no tienes en casa ningún aparato considerado como parte del IdC? ¿Sabes cuáles pueden ser? Mira los siguientes:

a. *En el hogar.* Bombillas inteligentes para controlar la iluminación. No es más que una bombilla normal que puede ser controlada por una aplicación desde tu móvil. Estas bombillas se conectan directamente a la red WIFI de tu casa. En la web de ElectiaPlus puedes conocer las mejores ventajas de este tipo de bombillas. Este es su enlace: https://bit.ly/3Sbs6s2

b. En el ámbito de la salud. Existen relojes inteligentes o *smartwatches* para registrar el sueño y mejorar el descanso. Al llevarlos puestos para dormir, reconocen las distintas fases de los periodos de inactividad corporal (te ayudan a conocer cuánto y cómo se duerme) y ofrecen consejos para un reposo efectivo. El artículo «Los mejores 'smartwatches' para registrar el sueño y mejorar el descanso» explica cómo estos dispositivos miden el sueño y muestra un análisis de cuáles serían los mejores relojes para ello. Este es su enlace: https://bit.ly/47LMUMT

c. En la web de Nuclio Digital School se muestran una serie de ejemplos sobre cómo utilizar el IdC en nuestro día a día. Este es su enlace: https://bit.ly/3TlPNQh

Después de haber conocido algunos ejemplos de IdC, te invitamos a que realices una búsqueda de otras posibles aplicaciones que puedan ayudarte en tus necesidades personales. ¡¡Aprovecha los beneficios que ofrece la red!!



RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡PASA DE NIVEL! TÚ PUEDES

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

2.5.

Subcompetencia: Resolución de problemas

NIVEL AVANZADO

Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia digital

La tecnología hace tiempo que forma parte fundamental en nuestras vidas: la usamos para comunicarnos, en el trabajo, para nuestro ocio, etc. Estamos rodeados por ella. Muchas madres y padres pensamos que nuestros hijos e hijas controlan la tecnología, pero se ha visto que esto no es así. Por tanto, su educación en este tema también es parte de nuestra responsabilidad. Para ello, nosotras y nosotros mismos tendremos que estar formados y ser competentes digitales.

La **Competencia Digital** consiste en ser capaz de hacer un uso seguro, crítico y creativo de las tecnologías digitales en beneficio del desarrollo personal, social y profesional.

Esta competencia incluye la búsqueda y gestión de información y datos, la comunicación y la colaboración, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad) y la resolución de problemas.

La **resolución de problemas** es la capacidad de una persona para comprender y resolver situaciones problemáticas en las que el método de solución no se resuelve a simple vista.

La resolución de problemas en el entorno digital implica también:

1. Resolución de problemas técnicos. Identificar problemas técnicos en el uso de dispositivos y entornos digitales y resolución de estos.

2. Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas. Evaluar las necesidades e identificar, valorar, seleccionar y utilizar las herramientas digitales y las posibles respuestas tecnológicas y resolverlas. Ajustar y personalizar los entornos digitales a las necesidades personales.

3. Uso creativo de la tecnología digital. Utilizar herramientas y tecnologías digitales para crear contenidos, procesos y productos innovadores. Participación individual y colectiva en procesos cognitivos para entender y resolver problemas conceptuales y situaciones confusas en entornos digitales.

4. Identificar lagunas en las competencias digitales. Identificar dónde debo mejorar o actualizar mis propias competencias digitales. Ser capaz de ayudar a otros en el desarrollo de sus competencias digitales. Buscar oportunidades para el autoaprendizaje y mantenerse al día de la evolución del mundo digital.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Resolución de problemas** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que puedes valorar los problemas técnicos en el manejo de dispositivos y utilización de entornos digitales, así como resolverlos con las soluciones más adecuadas. También decides las formas más adecuadas de ajustar y personalizar los entornos digitales a tus necesidades personales. Resuelves individual y colectivamente problemas conceptuales y situaciones problemáticas en entornos digitales. Por último, eliges las oportunidades más adecuadas para el autodesarrollo de la competencia digital y te mantienes al día con los nuevos avances.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia digital es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando. A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Adoptar un enfoque activo para la solución de problemas, buscando en Internet vídeos y manuales que nos ayuden a resolverlos.
2. Ser conscientes de cómo puede ayudarnos la tecnología en nuestra vida diaria, por ejemplo, la impresora 3D con la que se pueden crear muchos artefactos no digitales.
3. Crear un vídeo con alguna herramienta digital innovadora que resuelva algún problema de tu empresa o de la vida cotidiana, para compartirlo en alguna red social y que pueda ser utilizado por otras personas que tengan la misma necesidad.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. ADOPTAR UN ENFOQUE ACTIVO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, BUSCANDO EN INTERNET, VÍDEOS Y MANUALES QUE NOS AYUDEN A RESOLVERLOS.

La tecnología que nos rodea es tan amplia y diversa que no podemos saber las soluciones para TODO. Por ello, cuando no puedas resolver los problemas en un primer momento, lo más importante es ser capaz de identificar alternativas adecuadas y tener una actitud activa. Algunos ejemplos sobre **qué hacer** cuando se nos presenta un «problemilla» pueden ser los siguientes:

1. ¿Qué hacer cuando nuestro ordenador o teléfono «va lento»? El artículo de Jefferson Graham aporta tres soluciones tecnológicas para estos casos.
   https://bit.ly/3SctPNX

2. ¿No tienes *scanner* en casa? Puedes escanear el documento con un teléfono móvil, como por ejemplo a través de la aplicación Office Lens de Microsoft, en el vídeo de ChicaGeek te explica cómo.
   https://bit.ly/4322ray
   También puedes hacerlo mediante Drive, como nos explica «Saber Programas».
   https://bit.ly/3wAcXcK

3. ¿Necesitas convertir un archivo a otro formato? Puedes usar los conversores en línea como «Online-convert» que convierte muchos tipos de archivos (de audio, vídeo, documentos, etc.).
   https://www.online-convert.com/es

4. ¿Conoces las características técnicas de los dispositivos, herramientas, entornos y servicios digitales que usas? Puedes buscar los manuales por internet, FAQs en la página de la marca o foros de ayuda en línea, etc.

5. Si estos problemas no los has tenido, busca soluciones para aquellos que tengas realmente o hayas tenido. En la página web de INFOBAE indican cuáles son los 10 problemas de tecnología más consultados y sus soluciones.
   https://bit.ly/3HtOo3B

OBJETIVO 2. SER CONSCIENTES DE CÓMO PUEDE AYUDARNOS LA TECNOLOGÍA EN NUESTRA VIDA DIARIA, POR EJEMPLO, LA IMPRESORA 3D CON LA QUE SE PUEDEN CREAR MUCHOS ARTEFACTOS NO DIGITALES.

Todos hemos sido testigos de cómo **la tecnología ha impactado en nuestras vidas** tanto desde el punto de vista personal (nos ayuda a realizar nuestras tareas cotidianas de una forma más sencilla y rápida), como en la medicina (como, por ejemplo, dispositivos que monitorean nuestra salud, la cirugía robótica, etc., lográndose avances que han salvado miles de vidas), en la comunicación y conectividad (podemos comunicarnos y conectarnos con cualquier persona del mundo), en la educación (Internet nos ha puesto al alcance de nuestra mano una cantidad infinita de conocimiento, oportunidades de formación a distancia, etc.), como entretenimiento y ocio (plataformas de *streaming*, videojuegos en línea, realidad virtual, etc.) o en el trabajo (herramientas y *software* especializado que nos permite liberarnos de tareas automáticas, el teletrabajo, etc.).

Para ampliar esta información, puedes consultar los siguientes recursos digitales:

Ruta 67. Sobre el impacto de la tecnología en la sociedad actual.
La página muestra información sobre cómo la tecnología mejora nuestra calidad de vida en diferentes áreas como la educación, la salud y el bienestar, entretenimiento, etc.
https://bit.ly/3vG89Cc

Omega2001. El impacto de la tecnología en nuestras vidas.
En el artículo Nacho Redondo nos comenta, bajo su perspectiva, el impacto de la tecnología en nuestras vidas.
https://bit.ly/497apAO

El vídeo de la tecnología en la sociedad.
En este vídeo Carlos Eduardo Vásquez nos habla del impacto transformador de la tecnología en la sociedad, así como de la brecha digital que genera en determinados colectivos de personas.
https://bit.ly/3SefL6y

AARP. Esta tecnología puede hacerte la vida más fácil.
En esta página web se muestran ejemplos prácticos de cómo la tecnología puede hacernos la vida más fácil con diferentes objetos.
https://bit.ly/3vNk0yq

Un ejemplo de la utilización de la tecnología que está teniendo cada vez más auge y que nos ofrece una gran cantidad de posibilidades para el uso cotidiano son las **impresoras 3D**.

Geeknetic. ¿Qué es una impresora 3D y para qué sirve?
El artículo de Juan Antonio Soto ofrece una definición muy simple de impresora 3D y sus principales funciones.
https://bit.ly/3Hwtl08

Dynapro3D. Las impresoras 3D en el hogar para usos cotidianos.
En el artículo se explican las ventajas de estos dispositivos en el hogar sus utilidades, entre la que se encuentran la reparación de objetos rotos o dañados y los proyectos educativos (con los que podrás ayudar a tus hijos y/o hijas).
https://bit.ly/42acGZO

Impresora 3D ¿Es para todos? Fácil ¿sí o no?
En el vídeo de Surikatamike se explica los tipos de impresoras 3D y su utilidad.
https://bit.ly/3HB3jJ2

5 objetos útiles que puedes hacer con tu impresora 3D. Ideas para impresión 3D.
En este vídeo de 10 minutos encontrarás 5 ejemplos de objetos útiles que puedes hacer con tu impresora 3D. Si quieres saber cuáles son, visualízalo.
https://bit.ly/47REh38

Cults. Mejores archivos STL de piezas de repuesto para la reparación gracias a la impresión 3D.
También podemos fabricar nuestras propias piezas para reparación de objetos (Pomo de una puerta, tornillos especiales, perilla de un grifo, etc.) que nos cueste encontrar en el mercado. Algunos ejemplos de piezas de reparación nos lo ofrecen en esta web.
https://bit.ly/48JrQYl

¿No te interesa el tema de la impresora 3D? Lo mismo que te hemos puesto de ejemplo la impresora 3D, puedes utilizar otros tipos de recursos tecnológicos que puedan ayudarte en tu vida diaria. Cada persona tenemos unas necesidades diferentes. Lo importante es tomar decisiones informadas a la hora de elegir una herramienta, dispositivo, aplicación, programa o servicio para una tarea con la que no estemos familiarizadas o familiarizados.

OBJETIVO 3. CREAR UN VÍDEO, CON ALGUNA HERRAMIENTA DIGITAL INNOVADORA, QUE RESUELVA ALGÚN PROBLEMA DE MI EMPRESA O DE LA VIDA COTIDIANA, PARA COMPARTIRLO EN ALGUNA RED SOCIAL Y QUE PUEDA SER UTILIZADO POR OTRAS PERSONAS QUE TENGAN LA MISMA NECESIDAD.

Todas y todos en nuestra vida cotidiana o en la empresa nos habremos encontrado con alguna dificultad a la que hemos querido darle una solución. Hemos buscado por Internet y hemos recopilado bastantes ideas, pero en muchas ocasiones ninguna lo suficientemente satisfactoria. Sin embargo, después de un enorme esfuerzo hemos conseguido una solución adecuada, ¿por qué no compartirlo con los demás? ¿Cómo hacerlo? ¿Con qué herramienta? Vamos a verlo:

1º. Lo primero es seguir una serie de pasos para establecer un guion de la presentación, para lo cual nos podemos ayudar de los consejos que nos ofrecen en el siguiente vídeo: https://bit.ly/3SdB0Fy

2º. Una vez tengamos claro lo que queremos expresar, lo podemos redactar por escrito para que no se nos olvide y podamos «ensayar» varias veces.

3º. El paso siguiente es elegir la herramienta con la que elaborar nuestro vídeo.

a. Hoy en día podemos acceder a gran cantidad de herramientas innovadoras, sencillas de usar y gratuitas.

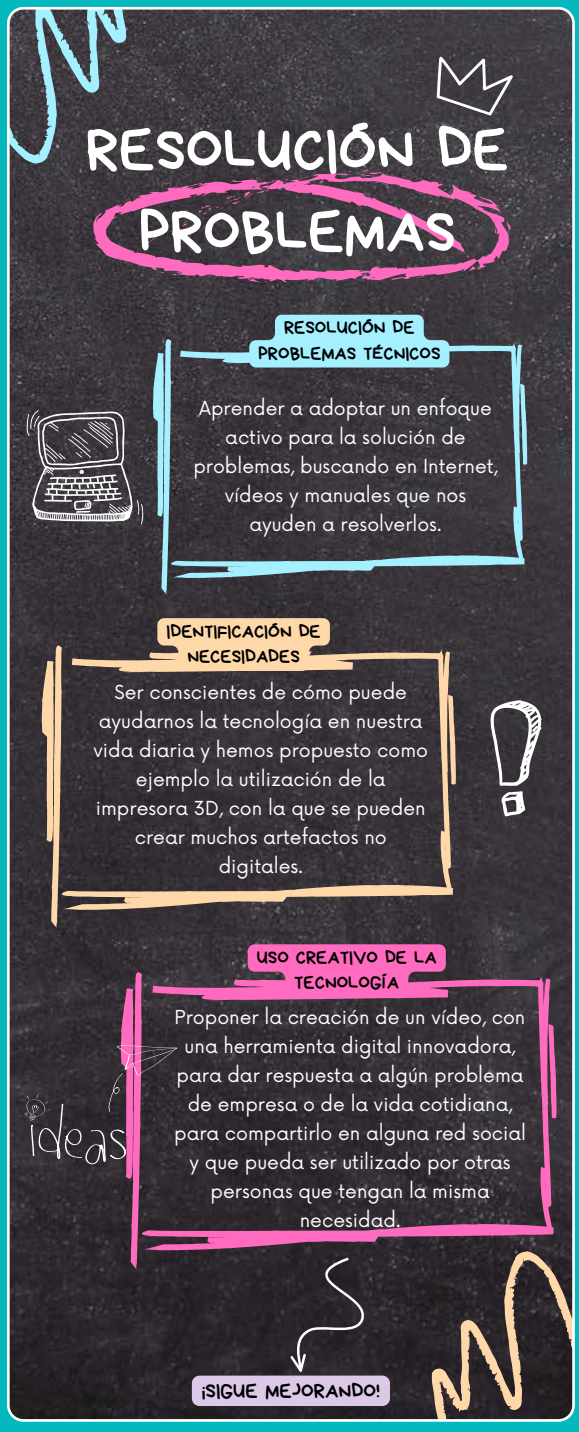
b. Las herramientas no sólo son programas o aplicaciones para instalar en tu dispositivo (ordenador, móvil o *tablet*), cada vez son más frecuentes las herramientas «en la nube».

c. Puedes buscar herramientas mediante una búsqueda en Google, indicando el propósito o la necesidad: «herramientas presentaciones» y te devolverá una amplia selección de recursos para tu trabajo. Nosotros te proponemos una herramienta de este segundo tipo, gratuita y que puedes usar directamente en la nube: flexclip (https://bit.ly/3SwkP7y). A continuación, aparecen algunos videotutoriales que te pueden ayudar en la elaboración:

- Videotutorial de cómo se maneja la herramienta: https://bit.ly/3SeAC9Z
- Videotutorial para la creación de un vídeo a partir de nuestros recursos ya grabados: https://bit.ly/3Hs4drz

4º. Una vez tengas elaborado el vídeo, el último de los pasos es subirlo a alguna red social. Actualmente, las más habituales son YouTube, Vimeo, Instagram, LinkedIn, TikTok o Facebook. ¿En cuál de ella es mejor hacerlo? En la web SEOSVE nos explican cuál es la mejor opción: https://bit.ly/3U5P8U2

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR



¡ENHORABUENA! LO HAS CONSEGUIDO

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.

Competencia mediática

Coordinadora:
Arantxa Vizcaíno-Verdú

Competencia mediática

Águeda Delgado-Ponce
Amor Pérez-Rodríguez

Introducción a la competencia mediática

El progreso tecnológico y la información

En la actualidad, una de las principales preocupaciones para las familias se centra en el avance tecnológico y los desafíos que este conlleva. Como ejemplo, en los últimos años, la Inteligencia Artificial (IA) ha sido uno de los avances que más inquieta y acapara la atención, despertando tanto interés como inquietud. Pero incluso antes de este avance, el uso generalizado de ordenadores, Internet y dispositivos móviles había marcado el inicio de una nueva era, transformando la forma en que nos comunicamos, relacionamos y participamos en la vida cotidiana.

Millones de datos, hechos, imágenes, informaciones, comentarios y relatos circulan con una proyección y repercusión sin límites aparentes en todos los ámbitos: comunicación, ciencia, educación, salud, trabajo, política, negocios, ocio... De esta forma, la comunicación se lleva a cabo en un espacio multimedia en el que el teléfono móvil es el centro para la transmisión de todo tipo de imágenes, sonidos y datos, fundamentalmente a través de las redes sociales. Estos datos se comparten, se difunden y almacenan; se copian o reelaboran; difícilmente se eliminan; y se pueden utilizar para fines distintos, sin que muchas veces tengamos conciencia de lo que ello supone en el entorno familiar.

En este contexto, es fundamental que, como madres y padres, seamos conscientes de la importancia que tiene en nuestra sociedad la información, sobre todo, por su abundancia y por considerarse como un bien de consumo que puede controlarse y administrarse, abrirse o restringirse. En este sentido, disponer de una adecuada competencia para acceder a ella, para seleccionarla y usarla es clave en nuestro desarrollo personal y en el hogar.

La pandemia ha intensificado este impacto tecnológico en nuestras familias, aumentando nuestra dependencia de la tecnología para la transmisión y compartición de contenidos. Si bien muchas familias reconocen los beneficios de esta interconexión, otras tienen reservas debido a preocupaciones sobre la falta de comunicación familiar, la desconexión de los hijos e hijas, los riesgos del acceso ilimitado, el consumo excesivo, la sobreexposición en redes sociales, las adicciones a dispositivos móviles o videojuegos, así como el impacto de la IA. Este debate suele estar influenciado por nuestras propias experiencias, tanto positivas como negativas, con los medios y la tecnología. Por lo tanto, como madres y padres resulta esencial adquirir competencias mínimas que nos permitan desenvolvernos de manera efectiva en este entorno comunicativo que define nuestra sociedad actual.

De igual manera que como madres y padres nos hemos ocupado de la alfabetización lectoescritora de nuestros hijos e hijas para su adecuada inserción social y laboral, hoy tenemos que abogar, además, tanto por su alfabetización mediática como por la nuestra. Esta proporciona las habilidades necesarias para interactuar en este contexto de abundancia de información y conexión, reuniendo desde el conocimiento de aspectos técnicos, hasta competencias intelectuales y de ciudadanía.

¿Qué es la alfabetización mediática?

La mayor parte de las informaciones que consumimos nos llegan a través de las redes sociales, utilizando códigos visuales y sonoros, imágenes, vídeos, memes y otros. Esto produce un efecto de fascinación hacia cada nuevo desarrollo tecnológico y nos empuja a consumir más, a la conexión permanente, sin prestar atención a aspectos relacionados con habilidades vinculadas con la comprensión, el pensamiento crítico, la creatividad, la ética, la estética, la conciencia intercultural y la ciudadanía.

La UNESCO ha definido la alfabetización mediática e informacional (AMI) como un proceso de adquisición de las habilidades interdependientes y convergentes

necesarias para interactuar ante los medios de comunicación e Internet. Se señala que hemos de ser capaces de escuchar, leer y verificar con espíritu crítico antes de compartir la información; que tenemos que conocer cómo evaluar la información y gestionarla para nuestra interacción familiar, social, política, económica y cultural; que debemos conocer cómo se producen los contenidos, quién los produce y difunde; y que hay que defender la libertad de información y la libertad de expresión, entre otras. De ahí que las madres y los padres debamos formarnos en habilidades y estrategias para la recepción/comprensión y la expresión/creación de la información que nos llega, en todos los formatos, así como la necesaria perspectiva crítica y ética.

La competencia mediática

Por tanto, asumiendo la necesidad de la alfabetización mediática, proponemos el desarrollo de la competencia mediática para lograr habilidades relacionadas con la codificación y decodificación de los signos que se utilizan para difundir, consumir y producir información. Esto es, conocer los múltiples formatos: programas de televisión, películas, series, videojuegos, imágenes, *post*, *reels*, *stories*, vídeos, textos, audios, *hashtags*... en que se «lee» y «escribe», fundamentalmente, en el teléfono móvil, y cómo llegan a cualquier lugar, especialmente al hogar.

En este sentido, podemos definir la competencia mediática como la capacidad de acceder, analizar y evaluar críticamente el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes que encontramos y compartimos a través de medios e Internet en nuestra actividad cotidiana. Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones: *lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores*, y *estética*, que nos ayudan a entender su sentido y su alcance, clarificando los aspectos clave de los conocimientos, las habilidades y las actitudes que padres y madres deben reunir para hacer frente a los nuevos retos mediáticos.

De este modo, en relación con la dimensión **lenguaje**, debemos tener en cuenta que hay diferentes códigos que se pueden utilizar para confeccionar los mensajes que se transmiten en los medios y redes sociales, además de conocer cómo se combinan estos códigos en distintos formatos (vídeo, *reels*, *stories*, imágenes, audios, *posts*...), y ser conscientes de cómo el uso de un código u otro, la combinación de varios y el formato utilizado tiene incidencia en el significado de lo que se transmite. Para avanzar algo más, también debemos saber que estos códigos se complementan, que cada situación comunicativa informal (*chat* con amigos,

correos a familiares, vídeos caseros en redes...) o formal (videoconferencia, correos profesionales, *post* públicos...) requiere una selección adecuada de los que se vayan a emplear. Estamos sometidos a un flujo de historias y de informaciones en múltiples medios, soportes, plataformas y modos de expresión, lo que demanda que seamos capaces de interpretar el sentido o, incluso, de modificar estos mensajes con un nuevo sentido y valor.

En el caso de la dimensión de **tecnología** es básico desarrollar habilidades de uso de ordenadores, dispositivos móviles, herramientas tecnológicas (aplicaciones y dispositivos) para comunicarse, así como interfaces convergentes de comunicación y de usuario. Un grado más de competencia conlleva la utilización eficaz para el desenvolvimiento en la vida cotidiana, atendiendo al papel que pueden tener las tecnologías y sus posibles efectos en la familia, además del reconocimiento de las posibilidades de las tecnologías para usos alternativos, la conciencia de los riesgos que plantea el no gestionar y configurar correctamente la privacidad y la ayuda o soporte a otras personas en todo lo relacionado con el uso de herramientas tecnológicas.

En cuanto a la dimensión **procesos de interacción**, la competencia mediática se observa en habilidades para seleccionar de manera crítica la propia dieta mediática (qué se ve o se lee o se utiliza en los medios y plataformas digitales), así como para conocer los perfiles que intervienen en los medios y plataformas digitales y las normas vigentes en materia audiovisual. A medida que eres más competente puedes diferenciar los perfiles comunicativos que intervienen en los medios y plataformas digitales, realizar trabajos colaborativos, ser consciente del efecto que tienen las emociones en la toma de decisiones sobre los mensajes mediáticos, interaccionar con personas y colectivos diversos en entornos plurales y multiculturales o interaccionar eficazmente con tecnologías emergentes como la IA.

La dimensión **procesos de producción y difusión** nos sitúa en un papel protagonista porque se refiere a nuestra capacidad de creación de contenidos mediáticos, lo que supone el conocimiento de herramientas de edición básicas, el ajuste de configuraciones de privacidad en plataformas en línea, la consideración de la importancia de los derechos de autor para producir o difundir contenidos, la experimentación en la creación de vídeos y otros formatos más complejos, así como el respeto a los derechos de propiedad intelectual. En un nivel más avanzado, se desarrollarían habilidades para crear contenido mediático original y de calidad, desarrollar estrategias avanzadas para gestionar la identidad digital de manera coherente y efectiva y participar en la creación y promoción de contenido bajo licencias abiertas.

En la dimensión **ideología y valores,** las habilidades que debemos tener para ser más competentes mediáticamente se sitúan en el reconocimiento de la influencia que tienen los medios en nuestra opinión y de lo que se considera (o no) fuentes fiables de información, así como las opciones de participación ciudadana en medios e Internet. Esta dimensión involucra también conocer e identificar qué son los filtros burbuja, cómo pueden influir en tu opinión, utilizar herramientas para verificar la autenticidad de la información y ser consciente de las normas éticas y legales que protegen tus derechos y el de otros usuarios, además de identificar estereotipos, reconocer los peligros de la manipulación de imágenes y datos en Internet (*deep fake, fake news,* etc.) o desarrollar la responsabilidad social mediática para concienciar sobre problemas sociales utilizando los medios.

Finalmente, la dimensión **estética** se refiere al reconocimiento de elementos estéticos presentes en productos audiovisuales, referidos al color, la composición o el sonido, la relación de las producciones mediáticas con otras manifestaciones artísticas, la capacidad de evaluar críticamente elementos estéticos presentes en productos audiovisuales o aprender de influencias artísticas más complejas de las producciones mediáticas. Esta adicionalmente se observa también en la habilidad para reflexionar sobre cómo los elementos estéticos presentes en producciones audiovisuales afectan en la experiencia del espectador, en la consideración de los diferentes aspectos estéticos para crear productos audiovisuales, incluyendo las posibilidades de la IA generativa.

3.1.

Dimensión: Lenguaje

NIVEL BÁSICO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Amor Pérez-Rodríguez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **lenguaje** se refiere a la comprensión de los recursos lingüísticos mediáticos y la capacidad de usar los mismos de manera apropiada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Lenguaje** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que tienes un cierto conocimiento de que los mensajes que se transmiten en los medios de comunicación y en las plataformas digitales. Además, conoces que estos mensajes se elaboran con diferentes códigos y formatos, lo que incide en su sentido y significado.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer los diferentes códigos que se utilizan en los mensajes transmitidos en los medios de comunicación y redes sociales.
2. Conocer cómo se combinan los códigos que se utilizan en los medios y redes sociales para formar mensajes.
3. Ser conscientes de cómo el uso de un código u otro puede distorsionar los mensajes mediáticos.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. CONOCER LOS DIFERENTES CÓDIGOS QUE SE UTILIZAN EN LOS MENSAJES TRANSMITIDOS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES.

Los mensajes que recibimos por cualquier medio se caracterizan por transmitirse a partir de un código. El código es un conjunto de signos y reglas que debe ser compartido por el emisor (quien envía el mensaje) y el receptor (la persona que recibe el mensaje). Existen diferentes tipos de códigos como el código de circulación, el lenguaje de signos que usan las personas con discapacidad auditiva, el código morse o nuestro propio idioma.

Los códigos de comunicación pueden ser de diferentes **tipos**:

1. Código **lingüístico**. En este caso, interviene el lenguaje oral (cuando hablamos) o escrito (cuando escribimos), en el que podemos distinguir dos niveles:

   a. Significante. Una secuencia de sonidos que tenemos en nuestra mente. Por ejemplo: R-Í-O.

   b. Significado. El concepto o imagen que asociamos en nuestra mente a un significante. Por ejemplo, la siguiente imagen.

Fuente: Ecología Verde: https://acortar.link/Wvh7Xs

2. Código **no lingüístico**. Este tipo de código no se centra en el lenguaje oral o escrito, sino que se centra en que el emisor y el receptor conozcan su significado para que puedan entenderse. Los códigos no lingüísticos pueden ser de diferente tipo:

   a. Código no lingüístico visual. Se transmite mediante la vista, por ejemplo, cuando vas conduciendo o vas a cruzar la calle y atiendes a los colores de un semáforo.

   b. Código no lingüístico gestual. Por ejemplo, cuando una persona te saluda con la mano y tú le respondes con el mismo gesto.

   c. Código no lingüístico auditivo. Se transmite a través del oído. Por ejemplo, cuando vas conduciendo o vas a cruzar la calle y escuchas el claxon de un coche.

Los medios de comunicación usan estos códigos, creando un lenguaje propio. Vamos a ver algunos ejemplos:

1. La prensa escrita se caracteriza por usar un lenguaje escrito formado por oraciones breves y simples, por utilizar recursos expresivos como juegos de palabras o sustantivos y adjetivos llamativos (por ejemplo, hecatombe, solemne, magistral, etc.) y por emplear un vocabulario sencillo y directo.

2. La televisión se apoya fundamentalmente en la imagen, el lenguaje oral y el lenguaje no verbal.

3. La radio usa básicamente el lenguaje oral.

Sin embargo, la aparición de Internet y las redes sociales han provocado que, además de usar el lenguaje verbal, es decir, lo que hablamos y escribimos, utilicemos fotografías, vídeos, sonidos y/o canciones en *posts* en redes sociales, *reels*, *stories*, vídeos, mensajes de WhatsApp... Por ello, es fundamental el conocimiento de los códigos que se pueden utilizar para crear mensajes a través de medios y plataformas digitales, ya que el conocimiento de estos códigos nos ayudará a producir e interpretar mejor los mensajes audiovisuales. Nos permitirá reconocer las particularidades de los diferentes elementos que conforman una obra audiovisual y entender la manera en la que influyen sobre el mensaje que nos transmiten.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

El canal, el código, el contexto y el registro.
En esta guía aprenderás los elementos básicos del texto (emisor, receptor, canal, código, contexto y registro) y cómo identificarlos en medios de comunicación y digitales.
https://acortar.link/H7wcpM

Familia y medios de comunicación. Una reflexión sobre el momento actual.
En este artículo se reflexiona sobre la incidencia de los mensajes de los medios de comunicación y las plataformas digitales en las relaciones familiares.
https://acortar.link/5dE5Gq

B. Vídeos

Los códigos del lenguaje audiovisual
En este vídeo de menos de 3 minutos Javier Romero explica algunas de las particularidades del lenguaje audiovisual.
https://bit.ly/4c70P3n

OBJETIVO 2. CONOCER CÓMO SE COMBINAN LOS CÓDIGOS QUE SE UTILIZAN EN LOS MEDIOS Y REDES SOCIALES PARA FORMAR MENSAJES.

En un mensaje audiovisual podemos encontrar la combinación de imagen, texto y/o audio. La combinación de los distintos códigos o lenguajes en los mensajes de los medios y redes sociales es lo que les imprime su identidad. Esta característica puede provocar lo siguiente:

1. Potenciar el sentido del mensaje.
2. Dar al mensaje un significado diferente.
3. Complicar la interpretación del mensaje.

Ante estas posibles situaciones, debemos prestar atención a la combinación de estos códigos. Te proponemos un ejercicio. ¿Te atreves?

1º. Identifica los diferentes códigos que conforman el mensaje de un vídeo de YouTube. Por ejemplo, puedes partir del videoclip de la «Vaca Lola» de El Reino Infantil (https://acortar.link/PzsVb5). A continuación, observa:

a. Imagen. Elemento visual estático o fotografía. ¿Aparecen elementos fijos durante el vídeo musical? ¿Cuáles? ¿Cuál crees que es su finalidad?

b. Texto. Conjunto de enunciados escritos que dan sentido mediante la composición tipográfica de letras y significados. ¿Aparece texto en el vídeo? ¿De qué tipo (títulos, subtítulos, de fondo...)? ¿Cuál crees que es su función?

c. Audio/música. Sonidos, efectos de sonido o composición armónica, melódica y rítmica. ¿Predomina algún audio, sonido o construcción musical en el vídeo? Si es así, ¿qué función crees que tienen?

2º. Una vez que has identificado los diferentes códigos, baja el volumen del vídeo y observa si la historia de la «Vaca Lola» se comprende igual cuando no hay música.

3º. Piensa y responde. El audio del vídeo ¿Potencia el sentido del mensaje?, ¿Le da un significado diferente al mensaje? o ¿Complica la interpretación del mensaje?

4º. Busca alguna publicación audiovisual que encuentres por Facebook o Instagram y realiza el mismo proceso. ¿Crees que el mensaje que transmiten esas imágenes o secuencia de imágenes en movimiento dirían lo mismo? ¿Consideras que la unión de vídeo, imagen, texto y música son importantes?

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Campus training. ¿Cómo influye la música en los medios de comunicación?
En este artículo podrás profundizar y reflexionar sobre la importancia del elemento musical en el contenido difundido a través de la radio, el cine, la televisión y los medios de comunicación.
https://acortar.link/baaj69

B. Vídeos

El lenguaje en la era de las redes sociales.
Proyecto educomunicativo de la Asociación de la Prensa de Cádiz, acerca de los retos sobre los nuevos usos y registros lingüísticos que se emplean diariamente en las redes sociales. Su duración es inferior a 7 minutos.
https://bit.ly/3v1ULIN

OBJETIVO 3. SER CONSCIENTES DE CÓMO EL USO DE UN CÓDIGO U OTRO PUEDE DISTORSIONAR LOS MENSAJES MEDIÁTICOS.

Entender cómo el uso de diferentes códigos en los mensajes de los medios y las redes sociales puede distorsionar su significado es importante para adquirir competencia mediática básica. Del mismo modo en que aprendemos a leer y escribir, necesitamos desarrollar la capacidad de descifrar estos códigos para comprender plenamente lo que nos transmiten los medios de comunicación y redes sociales.

Una de las formas más comunes de **distorsión del mensaje**, especialmente en redes sociales, es el **retoque** de imágenes y vídeos. La **manipulación** de contenido audiovisual puede afectar tanto a la percepción como la interpretación que hacemos del mensaje. Una imagen original editada puede transmitir un mensaje totalmente diferente o provocar otro tipo de emociones distintas a las que se pretendían en un principio. De forma básica, podemos encontrar tres **tipos de distorsión**:

1. **Filtros**. Herramientas de edición de imágenes y vídeos que alteran la apariencia original mediante ajustes automáticos de color, contraste, saturación u otras opciones predefinidas por la plataforma o *app*. Por ejemplo, en aplicaciones como Instagram, se pueden aplicar filtros que cambian completamente el tono de la fotografía, pasando de una imagen totalmente a color a una en «blanco y negro» o estilo «*vintage*» (antiguo).

2. **Memes**. Imágenes, vídeos o textos virales que se comparten en línea para transmitir ideas, comentarios humorísticos o mensajes, que normalmente surgen de contenido preexistente en Internet y medios. Suelen editar o manipular texto, imagen, efectos visuales y auditivos, música y otros elementos para generar un significado diferente, normalmente con fines divertidos.

3. **Apps de edición con Inteligencia Artificial**. Aplicaciones que utilizan algoritmos para editar y retocar automáticamente imágenes y vídeos. Por ejemplo, pueden modificar características faciales y corporales, cambiar el género de una persona, borrar objetos o personas, entre otras opciones.

Esta distorsión del contenido y de los códigos originales puede tener **consecuencias** en la vida de las personas:

1. La aplicación de filtros puede generar **sentimientos de insatisfacción** o inadecuación, **baja autoestima**, cuando no se cumplen los estándares proyectados a través de esas imágenes. Especialmente, resulta problemático en la adolescencia. Por tanto, presta atención a si tus hijos y/o hijas usan filtros en las imágenes o vídeos que suben a redes sociales. Un uso excesivo de los filtros puede ocasionar un deseo de realizarse una operación de cirugía estética para parecerse a esos filtros.

2. Los memes pueden exponer a las personas a **información falsa**, generar confusión y, a veces, conflictos o tensiones.

3. La Inteligencia Artificial está provocando problemas vinculados con la **suplantación de identidad** o la difusión de imágenes falsas de personas con lo que esto conlleva para su **reputación**.

Ante cualquier mensaje recibido por los medios de comunicación o redes sociales, **duda siempre**, pues cabe la posibilidad de que haya sido distorsionado o manipu-

lado. Si a ti te puede resultar difícil de diferenciar, imagínate en niños y/o niñas pequeños.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

¡Doctor, quiero ser como mi selfi!
En este artículo divulgativo se aborda la distorsión de la imagen personal a través de apps de inteligencia artificial y sus consecuencias.
https://acortar.link/BwiIHL

Sin filtros. Guía para un uso responsable de las redes sociales.
En esta guía podrás profundizar en los filtros de belleza y género, la violencia estética y las simplificaciones de la edición fotografía en Internet.
https://acortar.link/XUATw9

B. Vídeos

CuriosaMente. ¿Qué es un meme?
En este vídeo, de apenas 6 minutos, se explica cuál es el origen del meme y cuáles pueden ser sus implicaciones.
https://acortar.link/ujYzDR

Los filtros de las redes sociales
En este reportaje de TEC abordan las consecuencias e implicaciones del retoque de imágenes y vídeos mediante filtros en redes sociales. Su duración es inferior a 8 minutos.
https://acortar.link/NenMCu

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN LENGUAJE

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.1.

Dimensión: Lenguaje

NIVEL INTERMEDIO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Amor Pérez-Rodríguez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **lenguaje** se refiere a la comprensión de los recursos lingüísticos mediáticos y la capacidad de usar los mismos de manera apropiada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Lenguaje** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que eres capaz de distinguir los diferentes códigos (vídeos, audios, imágenes, hipertextos, emoticonos, *hashtags*...) que se utilizan para crear los mensajes que se transmiten en los medios y redes sociales. Eres consciente de cómo se complementan estos códigos para expresar y transmitir significados, lo que mejora tus habilidades para crear mensajes en diferentes soportes en función de la situación comunicativa (*podcast*, infografías, audios, textos).

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer nuevos códigos y cómo se combinan entre ellos para construir mensajes en las redes sociales.

2. Ser capaz de identificar formatos en medios de comunicación y plataformas digitales.

3. Aprender a crear y utilizar *stickers* para transmitir mensajes personalizados a través de plataformas digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. CONOCER NUEVOS CÓDIGOS Y CÓMO SE COMBINAN ENTRE ELLOS PARA CONSTRUIR MENSAJES EN LAS REDES SOCIALES.

La aparición de Internet y las redes sociales han provocado que, además de usar el lenguaje verbal, es decir, lo que hablamos y escribimos, utilicemos fotografías, vídeos, sonidos y/o canciones en *posts* en redes sociales, *reels*, *stories*, vídeos, mensajes de WhatsApp...

También podemos encontrar en esos contenidos otros elementos audiovisuales y textuales diferentes, que muchas veces dependen de la propia plataforma o medio en los que se difundan. Un ejemplo de esto son los ***hashtags***, es decir, palabras o frases cortas que se utilizan en entornos digitales y que van siempre precedidas del símbolo de la almohadilla (#). Se utilizan principalmente para etiquetar o categorizar contenido:

1. *Hashtag* para etiquetar. Al agregar este elemento textual en una caja de texto que acompañe fotografías o vídeos en redes sociales, permite describir el tema del contenido. Por ejemplo, si estás compartiendo una fotografía del paisaje de vuestro último viaje familiar en Instagram, podrías usar estos ejemplos: #Montañas, #Cielo, #Atardecer y/o #Familia.

2. *Hashtag* para categorizar. Un mismo *hashtag* se puede utilizar en varias publicaciones (en una misma cuenta o desde diferentes) para agruparlas y facilitar a otras personas que localicen el contenido por temática. Por ejemplo, si intentamos localizar el *hashtag* #Cielo en Instagram, posiblemente la plataforma nos comparta numerosas fotografías de cielos en lugares muy diferentes.

En este entorno digital, también encontrarás otros elementos que, combinados o agregados al contenido, pueden ayudarte a comprender los diferentes mensajes mediáticos y digitales, y que forman parte de **tres generaciones de comunicación informacional**:

1. Primera generación *txt-speak*. Se basa en los SMS (*Short Message Service* o Servicios de Mensajería Corta), que son rangos de caracteres utilizados para economizar el lenguaje y construir acrónimos. Por ejemplo, «q» en lugar de «que»; «yo tb voy» en lugar de «yo también voy»; o «tqm» en lugar de «te quiero mucho».

2. Segunda generación *image-text*. Se basa en una serie de marcadores o emoticonos, que son un rango de caracteres que imitan expresiones faciales. Por ejemplo, :-D / (͡° ͜ʖ ͡°).

3. Tercera generación evolutiva de los *image-text* hacia los *emojis*. Son escrituras tipográficas que superan las limitaciones lingüísticas y que están fundamentadas sobre novelas y animaciones japonesas. Fueron diseñados inicialmente por Shigetaka Kurita, evolucionando hacia el lenguaje Unicode (que es un estándar para codificar caracteres mediante representación binaria, de modo que podamos visualizar los *emojis* desde cualquier dispositivo sin incompatibilidad). Por ejemplo: 😃 😊 😍.

La combinación de los distintos códigos o lenguajes (imagen, texto, audio, *emojis*, etc.) en los mensajes de los medios y redes sociales es lo que les imprime su identidad. Esta característica puede provocar lo siguiente:

1. Potenciar el sentido del mensaje.
2. Dar al mensaje un significado diferente.
3. Complicar la interpretación del mensaje.

Ante estas posibles situaciones, debemos prestar atención a la combinación de estos códigos. Te proponemos un ejercicio. ¿Te atreves?

Selecciona un contenido de Internet (fotografía de Instagram, vídeo de TikTok o YouTube, imagen de Facebook u otro) sobre una temática de tu interés. Comprueba los elementos audiovisuales y textuales que han utilizado, cómo los combinan, cuál predomina especialmente y qué sucede cuando suprimes uno. ¿Entiendes el mensaje completamente?

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Unicode. Lenguaje Unicode internacional.
En esta página web podrás acceder a los diferentes *emoji* y caracteres que conforman el lenguaje de símbolos generacional a nivel internacional.
https://acortar.link/ukKFYX

Campus training. ¿Cómo influye la música en los medios de comunicación?
En este artículo podrás profundizar y reflexionar sobre la importancia del elemento musical en el contenido difundido a través de la radio, el cine, la televisión y los medios de comunicación.
https://acortar.link/baaj69

B. Vídeos

Emojis y abreviaturas: El lenguaje en redes sociales.
En esta píldora de Amibox (Fundación Atresmedia), en menos de 2 minutos se abordan algunas reflexiones en torno a los elementos textuales y las normas del lenguaje más básicas de Internet.
https://acortar.link/Dkygsr

El lenguaje en la era de las redes sociales.
Proyecto educomunicativo de la Asociación de la Prensa de Cádiz acerca de los retos sobre los nuevos usos y registros lingüísticos que se emplean diariamente en las redes sociales. En menos de 7 minutos podrás ampliar tus conocimientos sobre este tema.
https://bit.ly/3v1ULIN

OBJETIVO 2. SER CAPAZ DE IDENTIFICAR FORMATOS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PLATAFORMAS DIGITALES.

En la actualidad, la diversidad de formatos en medios de comunicación y plataformas digitales es notable.

Un **formato** es la forma o estructura específica de un documento, archivo o información.

Más allá del lenguaje verbal tradicional, que abarca lo que expresamos mediante palabras habladas o escritas, nos encontramos con una amplia gama de medios que enriquecen nuestra comunicación. Algunos de estos formatos son fotografías estáticas, vídeos dinámicos, archivos de sonido y composiciones musicales. Estos medios se emplean en diversos contextos digitales, tales como *podcasts*, infografías, *reels*, *stories* o *stickers,* entre otros. Es fundamental reconocer esta variedad de formatos para comprender plenamente el panorama actual del lenguaje mediático y poder utilizarlos de manera efectiva en nuestra interacción cotidiana. Algunos de los principales formatos con los que conviene familiarizarse son:

1. **Podcasts**. Programas de audio sobre una amplia gama de temas, que van desde noticias y educación hasta comedia y entretenimiento. Se pueden escuchar en plataformas como Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts o iVoox, entre otros. Son una excelente forma de aprender, mantenerse informado y entretenerse mientras se realizan actividades cotidianas, como cocinar, hacer ejercicio o relajarse en casa.

2. **Infografías**. Son representaciones visuales de datos o información que emplean gráficos, diagramas y texto para comunicar de forma clara y concisa un mensaje. Se pueden encontrar en blogs, webs y redes sociales. Son útiles para comprender y recordar información compleja de manera visualmente atractiva.

3. **Artículos en *blog***. Son formas de contenido escrito que se encuentran en sitios web, blogs y medios de comunicación digital. Ofrecen información, opiniones y entretenimiento sobre una amplia variedad de temáticas, que pueden abordar consejos cotidianos, noticias, reflexiones personales o historias de vida.

4. ***Stickers***. Imágenes prediseñadas que se pueden agregar a fotografías, mensajes de texto y chats en aplicaciones de mensajería instantánea o redes sociales. Son una forma divertida y expresiva de comunicarse y decorar el contenido.

5. **GIFs**. Animaciones cortas que se repiten en bucle y se utilizan comúnmente en redes sociales y servicios de mensajería instantánea para expresar emociones, reacciones o compartir memes. Representan un lenguaje de comunicación humorístico, dinámico y creativo.

6. ***Stories*** (historias), Vídeo corto propio de Instagram, Facebook y WhatsApp (aunque muy similar a otros formatos localizados en otras redes sociales como X o YouTube), que permiten compartir momentos rápidos y creativos, y que tienen una duración limitada de reproducción (24 horas).

7. ***Reels***. Vídeos cortos que se reproducen en bucle y suelen estar disponibles en Instagram. Snapchat y TikTok fueron los primeros en introducir este formato, aunque Instagram le otorgó la etiqueta «*reel*» para diferenciarse de estas empresas, donde se conocen como «vídeos cortos». Dependiendo de la plataforma, el vídeo tiene un límite de tiempo. Por ejemplo, los vídeos de TikTok comenzaron siendo de 60 segundos y hoy se extienden hasta los 10 minutos como máximo.

8. **Reportaje multimedia o webdocumental**. Forma narrativa y digital que combina diferentes códigos y elementos audiovisuales para contar una historia de manera dinámica e inmersiva. A diferencia de los reportajes tradicionales que se emiten en televisión, estas páginas web aprovechan las capacidades tecnológicas de los diferentes formatos para facilitar a los usuarios que profundicen en un tema a través de enlaces, vídeos, infografías, etc. En el siguiente enlace puedes encontrar un ejemplo de National Geographic sobre «El melón más caro del mundo aterriza en España»: https://acortar.link/iORUNL

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Manual del podcaster. Instrucciones sencillas para la creación de un podcast.
En esta guía breve aprenderás de qué elementos y códigos se constituye el podcast.
https://acortar.link/7kcVfk

Guía para diseñar infografías desde cero.
En este documento aprenderás los diferentes elementos que constituyen la infografía: iconos, marca personal, tipografía, imagen, ilustración, viñetas, mapas conceptuales o esquemas.
https://acortar.link/ireCT8

Mega guía: todo lo que debes saber antes de crear tu blog.
En esta web encontrarás las bases fundamentales de formato de un blog antes de embarcarte a crear uno.
https://acortar.link/SQDGOD

B. Vídeos

Cómo usar Instagram Reels - Guía completa para principiantes.
En este vídeo aprenderás los fundamentos básicos del formato *reels* y cómo crear uno desde cero paso a paso.
https://acortar.link/vcdBlb

Cómo usar TikTok desde cero - Configura, graba y edita.
En este vídeo aprenderás los fundamentos de uso y creación de contenidos en TikTok.
https://acortar.link/X7XwU0

Curso de Instagram. Qué son y cómo usar las historias destacadas.
En este curso podrás profundizar en cómo se constituyen y crean *stories* en Instagram.
https://acortar.link/RlLX1o

OBJETIVO 3. APRENDER A CREAR Y UTILIZAR STICKERS PARA TRANSMITIR MENSAJES PERSONALIZADOS A TRAVÉS DE PLATAFORMAS DIGITALES.

Como hemos visto, la comunicación a través de Internet y las plataformas digitales presenta un conjunto de códigos y formatos que nos permiten establecer reglas compartidas con otras personas para transmitir mensajes.

El ***sticker***, que veíamos como una de las formas no lingüísticas y visuales, emplea elementos gráficos que transmiten significados y emociones adicionales a las del texto escrito, el audio o los vídeos. Con una imagen o una animación (imagen en movimiento), podemos llegar a generar interacciones que van más allá de las palabras. Es decir, **agregan un nivel de expresión y personalización** a nuestras conversaciones en línea, lo que nos permite comunicarnos de una forma más natural para:

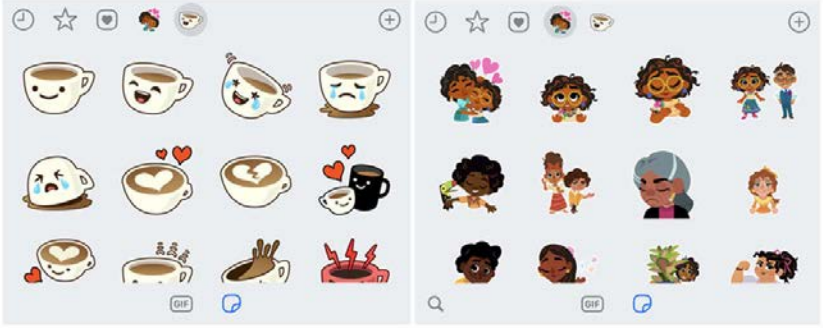
1. **Expresar emociones**. Son un formato de lectura rápida por su carácter gráfico (imagen) para transmitir alegría, tristeza o sorpresa, entre otras emociones.

2. **Añadir humor**. Suelen aportar un toque divertido a la conversación y, a menudo, caricaturesco y entretenido.

3. **Personalizar mensajes**. Son fáciles de compartir, crear y utilizar en las diferentes plataformas digitales, pudiéndoles dar un toque personal y único para transmitir creativamente los mensajes.

4. **Ahorrar tiempo**. En lugar de escribir frases o dar explicaciones extensas, también nos permiten simplificar nuestra emoción o expresión de forma rápida con una imagen.

En redes sociales como Instagram, TikTok, Twitch o Facebook podemos encontrarlos en los comentarios que comparten los usuarios en las publicaciones, o a veces incluso en el propio vídeo/imagen. Sin embargo, su papel destaca especialmente en WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería instantánea, ya que se usan para generar conversaciones más dinámicas y entretenidas.



Fuente: Wondershare (https://acortar.link/98H5HN).

Dada la relevancia y popularidad de este formato en plataformas de mensajería que utilizamos diariamente, te invitamos a practicar la creación y uso de *stickers* en WhatsApp. ¿Te animas?

Cómo usar *stickers* en WhatsApp

Por defecto, WhatsApp incorpora un paquete de *stickers* básicos. Puedes enviarlos en tus mensajes siguiendo los siguientes pasos:

1. Abre un chat individual o grupal.
2. Toca los iconos > .

Verás varias opciones. Solo debes hacer clic (o *tap* con el dedo) sobre el que desees enviar, y se añadirá a tu conversación.

También, puedes descargar *stickers* a través de otras aplicaciones, cargarlos en tu cuenta personal de WhatsApp, y utilizarlos libremente. Para ello, sigue estos pasos:

1. Toca el icono y ve hacia la parte inferior de la pestaña **Todos los *stickers*.** Luego, haz clic en **Descubrir aplicaciones de *stickers***. Desde Google Play Store o Apple App Store podrás localizar algunas apps que ofrecen paquetes nuevos de *stickers* para descargar y agregar a tu cuenta.

Cómo crear *stickers* para WhatsApp

Puedes crear tus propios *stickers* (¡incluso con tus fotografías!) usando aplicaciones como Sticker Maker (https://getstickerpack.com). A continuación, te explicamos cómo puedes hacerlo:

1. Descarga la app en tu dispositivo y dale a crear un «nuevo paquete de *stickers*» indicando un nombre y autor/a.
2. Dentro del paquete, selecciona una foto de tu galería o toma una nueva. Luego, elige qué parte de la imagen quieres convertir en *sticker*.
3. Puedes añadir texto y marcos a tus diseños para personalizados aún más.
4. Cuando termines y te guste el resultado, guárdalo en el paquete que has creado en el paso 1.
5. Una vez lo tengas guardado, agrégalo a la app haciendo clic en «agregar a WhatsApp», y los tendrás disponibles para usar como vimos en el los pasos de uso previos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Cómo crear *stickers* para WhatsApp.
En la página oficial de WhatsApp podrás profundizar en las diferentes opciones que existen para crear *stickers* personalizados mediante apps de Google Play Store (Android) y Apple App Store (iOS).
https://acortar.link/dRdavU

Cómo usar *stickers*.
En la página oficial de WhatsApp podrás profundizar, paso a paso, cómo descargar, enviar, buscar y organizar *stickers* tanto en Android como en iOS.
https://acortar.link/vbVZH3

B. Vídeos

Cómo enviar *stickers* en WhatsApp.
En este breve vídeo de menos de 30 segundos aprenderás rápidamente cómo enviar *stickers* a través de la aplicación de WhatsApp para iOS y Android.
https://acortar.link/pJGXSU

Crear *stickers* animados en WhatsApp, fácil y sin fondo.
En este vídeo-tutorial aprenderás en menos de 7 minutos cómo crear *stickers* animados (con movimiento) a partir de tus propias fotografías.
https://acortar.link/IN4YDn

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN LENGUAJE

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.1.

Dimensión: Lenguaje

NIVEL AVANZADO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Amor Pérez-Rodríguez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **lenguaje** se refiere a la comprensión de los recursos lingüísticos mediáticos y la capacidad de usar los mismos de manera apropiada.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Lenguaje** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que conoces los códigos (vídeos, audios, imágenes, hipertextos, emoticonos, *hashtags*...) que se pueden utilizar en los mensajes que se transmiten en los medios y redes sociales y eres capaz de analizar su significado. Tienes, por tanto, habilidades para interpretar (comprender-relacionar) el significado de los mensajes recibidos en diferentes formatos (*podcast*, infografías, vídeos...), para crear mensajes

en diferentes soportes en función de la situación comunicativa (*podcast*, infografías, audios, textos) y para modificar mensajes existentes, dándoles un nuevo sentido y valor.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer la retórica en los mensajes difundidos por los medios de comunicación.
2. Comprender el entorno multimedia e hipermedia en el que se difunden los mensajes.
3. Desarrollar habilidades de análisis crítico sobre la intención comunicativa de los mensajes mediáticos en entornos multimedia e hipermedia.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONOCER LA RETÓRICA EN LOS MENSAJES DIFUNDIDOS POR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Actualmente, los medios de comunicación tienen un impacto profundo en cómo percibimos el mundo que nos rodea. Desde noticias hasta publicidad, estamos constantemente expuestos a **mensajes** que intentan **persuadir**, **informar** o **entretener**. Sin embargo, muchos de estos mensajes están construidos utilizando **técnicas retóricas** que pueden influir en nuestras opiniones y decisiones de manera sutil, pero significativa. Es importante comprender estas técnicas para desarrollar un **pensamiento crítico** y una comprensión más profunda de lo que estás viendo y escuchando diariamente a través de medios y plataformas digitales.

La retórica se refiere al arte de persuadir o influir en otros a través del uso del lenguaje y recursos comunicativos. En los medios de comunicación, esta retórica también se traslada a los diferentes formatos informativos, exagerando, simplificando u omitiendo datos. Algunos de las figuras retóricas más empleadas y que puedes reconocer en los medios son las siguientes:

1. **Apelación emocional**. Esta técnica busca hacerte sentir emociones intensas como el miedo, la felicidad, la tristeza o la ira, con el fin de influir en tus opiniones o acciones. Lee estos ejemplos de expresiones que se usan para influir en ti: ¿Alguna vez has sentido miedo al ver las noticias sobre la seguridad de tus hijos e hijas en Internet? ¡Acompáñennos en nuestro próximo directo en YouTube, donde exploraremos los peligros ocultos en la Red y cómo proteger a tus seres queridos!

2. **Sensacionalismo**. Se caracteriza por la exageración de eventos o situaciones para generar tu interés y captar tu atención. Este enfoque tiende a priorizar el impacto emocional sobre la precisión informativa. Ejemplo: *Descubrimos una verdad impactante sobre los alimentos que consumes a diario y que desconocías por completo. ¡Prepárate para temblar!*

3. **Estereotipos**. Los medios de comunicación a menudo recurren a representaciones simplificadas y generalizadas de personas, grupos étnicos, culturales o sociales para transmitir mensajes rápidos y fáciles de entender. Estos estereotipos pueden influir en tu percepción y promover prejuicios o discriminación. Ejemplo: *En nuestro documental sobre roles familiares, exploramos cómo las madres pueden equilibrar el trabajo, la crianza de los hijos e hijas y el cuidado del hogar. Descubre consejos útiles para manejar todas estas responsabilidades de manera eficiente y mantener a toda la familia feliz y saludable*. En este caso, el anuncio sobre el documental hace referencia al estereotipo atribuido a las mujeres como principales responsables de la carga del hogar.

4. **Eufemismos**. Se utilizan para suavizar o enmascarar la gravedad de ciertos eventos, acciones o conceptos, haciendo que parezcan menos desagradables o controvertidos de lo que realmente son. Ejemplo: *Debido a un ajuste presupuestario, lamentamos informarles que habrá reducciones en los servicios que presta su compañía telefónica*. En este caso, «ajuste presupuestario» se emplea como eufemismo para referirse a un «recorte» o «reducción», suavizando la gravedad de la situación.

5. **Disfemismos**. Son términos o expresiones que se utilizan para describir algo de una manera que lo hace parecer más desagradable, ofensivo o negativo de lo que realmente es. A diferencia de los eufemismos, que suavizan la realidad, los disfemismos buscan intensificar la percepción negativa de un tema o concepto. Ejemplo: *Debido a la situación económica actual, la empresa ha tenido que realizar despidos masivos.* Aquí, «despido masivo» se utiliza como disfemismo para describir una situación precaria de despido en masa para que se perciba como un hecho crudo y desolador.

6. **Demonización**. Implica retratar a una persona, grupo o idea como malvada, peligrosa o despreciable. Este enfoque busca crear una imagen extremadamente negativa de un objetivo específico, a menudo exagerando sus defectos o atribuyéndoles motivaciones maliciosas sin fundamento. La demonización puede utilizarse para desacreditar a oponentes políticos, grupos sociales o, incluso, a personas en el ámbito público. Ejemplo: *El peligro de los jóvenes que ni trabajan ni estudian y el vandalismo de barrio*. En este titular se sugiere que los jóvenes que no se encuentran actualmente escolarizados o empleados resultan un peligro para la sociedad, clasificándolos como figuras delincuentes.

En publicidad, específicamente, la retórica del lenguaje se amplía, abordando otras figuras lingüísticas, como el sarcasmo, antífrasis, sentencia, sinécdoque, prosopopeya, oxímoron, metonimia, metáfora, hipérbole, hipérbaton y otras. Puedes profundizar en ellas y en su análisis persuasivo en los recursos que se comparten.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

«Comunicaciones dutapp» 21 figuras retóricas en la publicidad: con ejemplos.
En esta página encontrarás algunas de las figuras retóricas más empleadas en publicidad con ejemplos.
https://acortar.link/dr7Ftg

B. Vídeos

Figuras retóricas en audiovisual.
En esta vídeo-entrevista al Dr. Francisco García, se aborda la retórica como elemento persuasivo del lenguaje en los medios. La duración del vídeo es inferior a 9 minutos.
https://acortar.link/JC4Nlh

Figuras retóricas en anuncios publicitarios.
En este vídeo conocerás algunos ejemplos publicitarios en los que se emplean figuras retóricas. La duración del vídeo es inferior a 5 minutos.
https://acortar.link/5bvc8E

OBJETIVO 2. COMPRENDER EL ENTORNO MULTIMEDIA E HIPERMEDIA EN EL QUE SE DIFUNDEN LOS MENSAJES.

La mayor parte de la información que recibimos en diferentes formatos, usando distintos lenguajes (verbal, visual, etc.) y figuras retóricas se producen en un entorno multimedia e hipermedia que define nuestra experiencia mediática co-

tidiana. Para comprender este contexto, es fundamental conocer los siguientes sistemas:

1. **Hipertexto.** Sistema de organización y presentación de información que nos permite acceder y navegar por un conjunto de documentos relacionados a través de enlaces (hipervínculos). Estos facilitan que saltemos de un documento a una página web, a un artículo de periódico o a un *blog*, en un proceso de lectura no lineal adaptado a nuestros intereses y necesidades en Internet. Es como una red de hilos que te llevan de un tema a otro o profundizan en aspectos de un determinado tema. Por ejemplo, seguro que has navegado por una página web con enlaces y, al final, has acabado en otra página distinta sin saber cómo has llegado hasta ahí.

2. **Multimedia**. Se refiere a la combinación de diferentes tipos de contenido, como texto, imagen, audio y vídeo, utilizado para transmitir información con fines interactivos. Su objetivo es presentar contenidos en múltiples formatos. Un ejemplo muy representativo es el videojuego.

3. **Hipermedia**. Este entorno agrega a la navegación del hipertexto elementos como imágenes, audio y vídeo (multimedia). Los sistemas hipermedia nos permiten interactuar con una variedad de medios que complementan y amplían la información, generando una experiencia más rica y dinámica. Por ejemplo, cuando en la receta de una tarta de galletas en un *blog* accedes mediante un hipervínculo a un vídeo donde puedes ver el paso a paso y sobre el que, además, puedes dejar un comentario al creador o creadora con dudas sobre alguno de los ingredientes.

Algunos de los elementos clave que definen estos nuevos entornos son:

1. **Interactividad**. Característica central del entorno multimedia e hipermedia que te permite participar activamente en el contenido. Esto incluye, por ejemplo, hacer *clic* en un enlace, jugar a juegos *online*, responder preguntas o grabar, editar y publicar un vídeo en TikTok.

2. **No linealidad**. A diferencia de los medios convencionales como la televisión, la radio o la prensa impresa, donde se prima la estructura lineal, los entornos hipermedia nos permiten navegar de manera no secuencial a través del contenido. Esto significa que puedes saltar entre diferentes secciones o elementos según tus necesidades.

3. **Personalización**. Otro criterio fundamental de los entornos multimedia e hipermedia es que, a menudo, ofrecen opciones de personalización de la experiencia de lectura del usuario, adaptándola a sus preferencias mediante la configuración de ajustes que aprenderás en la dimensión de tecnología. Por ejemplo, cuando generas listas de series favoritas en Netflix para que la plataforma te sugiera nuevos contenidos adaptados a tu gusto.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web

UNIR. Diferencias entre hipertexto, hipermedia y multimedia: qué puedo estudiar para dominarlos.
En este artículo podrás profundizar en el término «hiper» y su relevancia y conexión con los diferentes espacios mediáticos y digitales.
https://acortar.link/m614Mb

Definiciones y evolución de la edición digital y multimedia. Interactividad: definición y tipos.
En esta guía se comprende la reciprocidad como un proceso de interacción mediática y digital, a partir de la cual se explican la interactividad de interfaz, perceptiva, selectiva y de contenidos.
https://acortar.link/LrUSb0

B. Vídeos

Hipertexto, multimedia, interactividad e hipermedia. ¿Qué son en el ciberespacio?
En este vídeo de Escuela Digital, se abordan de manera extensa los diferentes conceptos con ejemplos, para ayudar a su comprensión. La duración del vídeo es inferior a 19 minutos.
https://acortar.link/UofqgG

OBJETIVO 3. DESARROLLAR HABILIDADES DE ANÁLISIS CRÍTICO SOBRE LA INTENCIÓN COMUNICATIVA DE LOS MENSAJES MEDIÁTICOS EN ENTORNOS MULTIMEDIA E HIPERMEDIA.

Uno de los aspectos esenciales de conocer (y reconocer) la intención de los mensajes mediáticos y digitales en entornos multimedia e hipermedia es su evaluación crítica. Es crucial comprender cuándo un mensaje en este contexto tiene fines persuasivos, de entretenimiento, informativos, educativos, sociales, políticos u otros. ¿Cómo podemos **diferenciar** estos fines? Vamos a ver cada tipo.

1. **Persuasión**. La finalidad persuasiva en los medios busca influir en nuestras creencias, actitudes o comportamientos para lograr un objetivo específico. Algunas de las estrategias más usadas son:

   a. **Uso de testimonios o autoridad**. Consiste en presentar testimonios de personas influyentes o expertas en el tema para respaldar un producto, idea o argumento. Por ejemplo, un anuncio de televisión puede mostrar a una celebridad de cine recomendando un producto para incrementar su credibilidad y que termines adquiriéndolo.

   b. **Creación de escasez o urgencia**. Su objetivo es generar sensación de escasez o urgencia para motivar una acción inmediata. Por ejemplo, el formato de las stories de Instagram, por su limitado tiempo de visualización (24 horas) incitan a los usuarios a visualizarlas antes de que desaparezcan.

   c. **Evidencia social o prueba social**. En este caso, se muestran pruebas de que otras personas han tomado una determinada decisión o han utilizado un producto o servicio para influir en el comportamiento. Por ejemplo, los logotipos, que son muestras identitarias de las empresas, muchas veces provocan que las personas acepten el mensaje porque le otorgan reconocimiento y, por tanto, resulta una evidencia persuasiva efectiva.

2. **Entretenimiento**. La finalidad de entretenimiento tiene por objetivo proporcionar placer, diversión y distracción. Esto forma parte intrínseca de los medios e Internet, donde los vídeos de redes sociales, las películas y series a la carta, los memes y otros formatos invitan a su consumo.

3. **Información**. La finalidad informativa busca proporcionar datos, noticias o conocimientos para mantener actualizadas a las personas. Por ejemplo, a través de los telediarios en las diferentes cadenas televisivas o programas informativos en la radio.

4. **Educación**. La finalidad educativa busca enseñar o instruir a las personas sobre un tema específico empleando medios y plataformas digitales para ampliar su conocimiento y habilidades. Los documentales son un ejemplo de ello.

5. **Social**. La finalidad social tiene como objetivo facilitar la interacción y conexión entre personas, promoviendo el establecimiento de relaciones e intercambios de ideas que contribuyan al desarrollo de la sociedad. Por ejemplo, la campaña de ATRESPLAYER «Hablando en plata» (https://www.hablandoenplata.es/), dirigida a apoyar a las personas mayores en sus relaciones diarias con el mundo digital.

6. **Política y activismo**. La finalidad política busca promover una causa, ideología o cambio social a través de mensajes y movilización de grupos de personas. Un ejemplo puede ser las campañas que se realizan a través de *change.org*, seguro que has participado en alguna.

Una vez que tenemos claro los posibles fines de los mensajes procedentes de los medios de comunicación y redes sociales, es necesario **activar el pensamiento crítico**. Para ello, podemos poner en práctica algunas acciones:

1º. Abre tu mente y amplía tus perspectivas. Ante una información, no te quedes con una opción, busca esa información en otros medios.

2º. Hazte preguntas. Pon a funcionar tu cerebro y plantéate preguntas. Por ejemplo, puedes empezar por ¿cuál es la intención de este mensaje? En la información anterior tienes recogidos diferentes tipos de intenciones.

3º. Identifica la relevancia de la información, es decir, averigua de dónde procede, quién la firma y/o comprueba que esté actualizada.

4º. Evalúa esa información con los datos que has obtenido a partir de la acción anterior.

5º. Trata de comprender tus propios procesos mentales. Por ejemplo, ante un mensaje que recibes, piensa si estás activando tus prejuicios o estereotipos.

6º. Sé una persona proactiva y no reactiva. Esto significa que no puedes quedarte en «modo espera», busca tú lo que necesitas, no esperes a que te venga dado.

7º. Intenta buscar en tu interior pensamientos más éticos, alejados de los extremos que suelen habitar en los medios de comunicación y redes sociales.

8º. Usa el sentido del humor.

9º. Llega a tus propias conclusiones sobre el mensaje que has recibido.

El pensamiento crítico requiere ser trabajado, no surge de la nada. Por ello, te proponemos **un reto** sobre los mensajes de los medios de comunicación y plataformas digitales:

1. Selecciona un anuncio publicitario que encuentres por redes sociales o por otro medio, como la televisión o un periódico. ¿Reconoces algunas de las retóricas del lenguaje informativo o publicitario? Si es así, ¿Cuál crees que es su finalidad (persuadir, informar, educar...)?

2. Elige una noticia en un periódico digital. Presta atención a si emplean elementos visuales, auditivos o textuales. ¿Cuáles es su finalidad? ¿Reconoces en este caso una finalidad diferente? ¿Crees que esa misma noticia puede desarrollarse cambiando su retórica con otra finalidad? Por ejemplo, si fuera informativa, ¿podría plantearse como un mensaje con fines ideológicos? ¿Por qué? ¿Crees que estas intenciones se pueden combinar? En los recursos compartimos información adicional sobre el *edutainment* (combinación de educación y entretenimiento) y el *advergaming* (combinación de publicidad y entretenimiento). Te resultarán de interés para comprobar cómo se pueden asociar diferentes finalidades.

El pensamiento crítico no sólo es importante para ti, sino que también lo es para tus hijos y/o hijas. Por ello, es importante que estas orientaciones las pongas en práctica también con ellos y/o ellas. En los recursos puedes encontrar ejemplos para trabajarlo con los menores.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Asana. Cómo desarrollar el pensamiento crítico en 7 pasos (incluye pasos).
En este artículo se explica qué es el pensamiento crítico, sus 8 habilidades más importantes (pensamiento analítico, mentalidad abierta, resolución de problemas, autorregulación, observación, interpretación, evaluación y comunicación), así como 7 pasos para desarrollar este pensamiento.
https://acortar.link/VjqnR7

La mente es maravillosa. 9 estrategias para potenciar tu pensamiento crítico.
En el artículo se describe cómo potenciar el pensamiento crítico y una serie de estrategias para desarrollarlo.
https://acortar.link/djHbyr

Guía educomunicativa 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales (Junta de Andalucía).
En esta guía se recoge una propuesta para analizar la realidad digital desde una perspectiva crítica, reflexiva y constructiva. Una familia crítica es aquella que cuestiona, reflexiona y toma decisiones sobre las acciones y actitudes que emprende en su día a día. En este documento encontrarás 12 fichas didácticas para fomentar el pensamiento crítico con tus hijos y/o hijas.
https://acortar.link/Y2b1ZU

***Edutainment*: cuando la educación se convierte en un juego.**
En esta página aprenderás un poco más sobre el entretenimiento educativo y la combinación de formatos y finalidades de los mensajes.
https://acortar.link/8tS4kW

El *advergaming* o la publicidad en videojuegos.
En este espacio aprenderás en qué consiste la publicidad lúdica como alternativa persuasiva de los mensajes de empresas.
https://acortar.link/c5ybMK

B. Vídeos

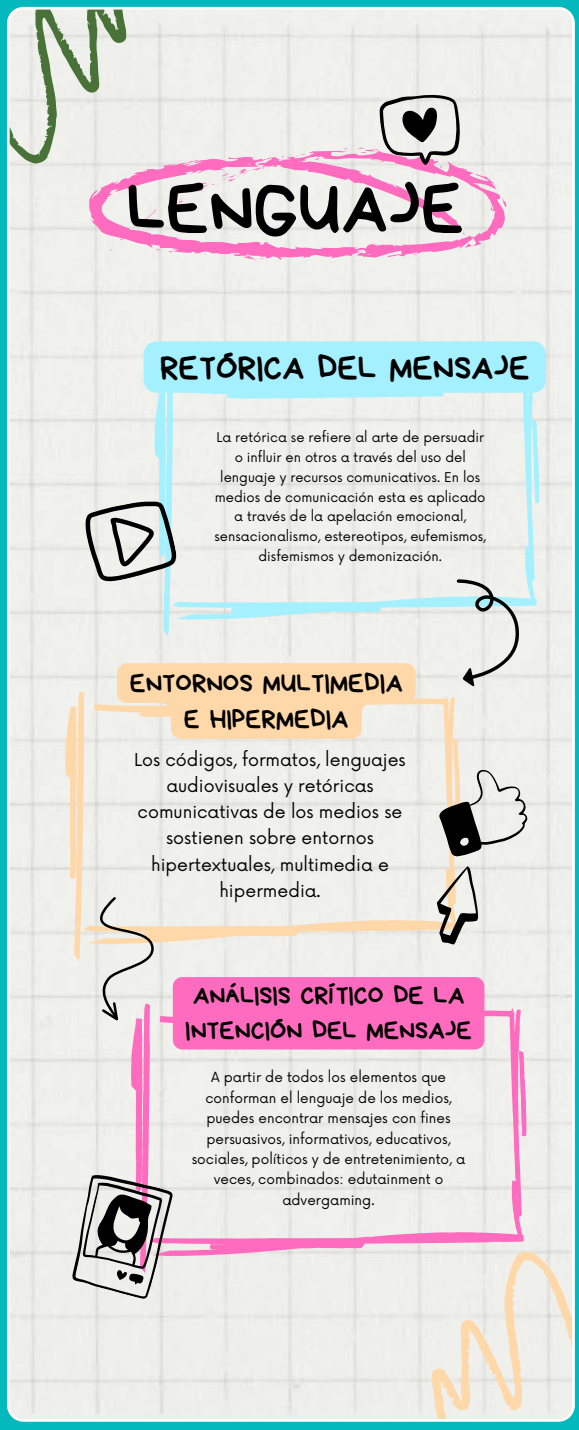
Intención comunicativa.
En este vídeo de apenas de 7 minutos encontrarás las bases de la intención comunicativa del lenguaje.
https://acortar.link/cRNwOt

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.2.

Dimensión: Tecnología

NIVEL BÁSICO

Azahara I. García-Villeya,
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas y
Ángel Hernando-Gómez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **tecnología** consiste en identificar la importancia de la TIC y el poder desenvolverse en ese entorno. Se considera la habilidad de utilizar las tecnologías para crear y comunicar.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Tecnología** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que estás dando tus primeros pasos en la comprensión y manejo de la tecnología. Empiezas a utilizar dispositivos fijos y móviles para realizar algunas tareas cotidianas y para comunicarte, tomando conciencia de su importancia e impacto en tu vida. Mejorar esta competencia implica ser consciente del valor y utilidad que ocupan las TIC en la sociedad.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer los componentes elementales del ordenador y los usos básicos del dispositivo móvil.

2. Aprender a utilizar herramientas tecnológicas básicas para comunicarse (correo electrónico y sistemas de mensajería instantánea).

3. Reconocer y distinguir interfaces de comunicación e interfaces de usuario.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONOCER LOS COMPONENTES ELEMENTALES DEL ORDENADOR Y LOS USOS BÁSICOS DEL DISPOSITIVO MÓVIL.

El uso del ordenador y el móvil están actualmente presentes en nuestras vidas, convirtiéndose en un esencial para realizar **actividades laborales, cotidianas, educativas y lúdicas**, entre otras. Por tanto, hoy día se considera cada vez más necesario aprender a utilizar estos dispositivos, aunque sea de una manera básica.

A continuación, vamos a ver algunos conceptos elementales respecto al ordenador o *laptop*.

Los elementos que hacen que un **ordenador funcione** se clasifican en dos grupos: ***hardware*** y ***software***. El *hardware* son los elementos físicos de un ordenador, por ejemplo, la placa base, unidad de memoria (o memoria RAM), el disco duro, tarjeta gráfica, tarjeta de sonido, etc. El *software* son los elementos «no físicos», las instrucciones que le indican a un ordenador lo que debe hacer. Los bloques más importantes que forman el *software* de un ordenador son el sistema operativo y las aplicaciones:

1. Las **aplicaciones** son los programas que solemos utilizar y que nos permiten interactuar con el ordenador (como, por ejemplo, los procesadores de texto, hojas de cálculo, gestores de correo electrónico, etc.).

2. El **sistema operativo** (SO) actúa como traductor entre las aplicaciones y el *hardware* para que se entiendan. Los más usuales son Windows, Linux y MacOs.

Hardware y *software* interactúan entre sí para realizar tareas concretas, dependen unos de otros para funcionar correctamente. Es importante tener en cuenta que *hardware* y *software* requieren compatibilidad. Por ejemplo, cuando instalas un periférico (impresora, micrófono...) o cuando instalas una aplicación debes vigilar

su compatibilidad con el sistema operativo para que funcione. En la mayoría de los casos, esta información es un dato fácil de obtener, por lo general, los fabricantes proporcionan información detallada sobre los requisitos del sistema y la compatibilidad con diferentes sistemas operativos.

En cuanto al **uso básico** del dispositivo móvil destacan funciones como:

1. **Llamadas y mensajes de texto**. Con tu teléfono móvil puedes realizar y recibir llamadas telefónicas, así como enviar y recibir mensajes de texto (pese a no tratarse ya de una de las funciones más utilizadas por los usuarios).

2. **Gestión de ajustes del teléfono**. Puedes acceder a los ajustes del teléfono para personalizar tu experiencia según tus preferencias. Esto incluye ajustar el brillo de la pantalla, configurar notificaciones, cambiar el fondo de pantalla y mucho más.

3. **Navegación y conectividad**. Tu teléfono móvil te permite conectarte a Internet a través de redes móviles o WiFi. Esto te posibilita navegar por la web, revisar correos electrónicos, usar aplicaciones de redes sociales y mucho más.

4. **Uso de la cámara**. La mayoría de los teléfonos móviles vienen equipados con una cámara integrada que te permite tomar fotos y grabar videos. Esta función es útil para capturar momentos especiales, documentar eventos o simplemente tomar fotos del día a día.

5. **Gestión de contactos y agenda**. Puedes almacenar los contactos de tus amigos, familiares y colegas en la agenda de tu teléfono móvil. Esto te permite tener acceso rápido a sus números de teléfono, direcciones de correo electrónico y otra información de contacto.

6. **Aplicaciones o *Apps***. Los teléfonos móviles ofrecen una amplia variedad de aplicaciones que puedes descargar e instalar y tienen como objetivo ampliar las funcionalidades del dispositivo gracias a extras profesionales, educativos, de ocio o de servicios, en definitiva, para satisfacer nuestras necesidades y gustos (por ejemplo, redes sociales, juegos, aplicaciones de salud y bienestar, etc.).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Mayores conectados. Guía para el uso del ordenador.
Si no estás familiarizado con el uso del ordenador, en esta web encontrarás información, en formato de guía, para poder tener un primer acercamiento a su funcionamiento.
https://bit.ly/3vYzRdv

minitool. Guía para el uso de los sistemas operativos.
A través de ella puedes encontrar información útil para reconocer y manejar de manera elemental los principales sistemas operativos. En esta web aprenderás sobre las diferentes tipologías de sistemas operativos.
https://acortar.link/NZs3Nv

Manual básico para aprender a manejar teléfonos móviles.
En este manual básico encontrarás información para aprender a manejar teléfonos móviles. Es un documento PDF realizado por el Patronato de Familia y Bienestar Social del Ayto. de Alcobendas, en él se describe pormenorizadamente el uso básico de un smartphone, desde cómo es y cómo se utiliza, hasta la utilización de YouTube, WhatsApp y otras aplicaciones de manera básica.
https://acortar.link/hPeTdI

Guías de dispositivos móviles.
En estas guías del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) encontrarás información para configurar algunos aspectos importantes de tu dispositivo móvil al acceder a él por primera vez. Te indican las cuestiones importantes que debes tener en cuenta al iniciar tu dispositivo cuando lo has adquirido. También encontrarás otra información que puede ser de tu interés.
IOS: https://n9.cl/w27yr; **Android**: https://n9.cl/po9rlc

B. Vídeos

Hardware y software.
En el vídeo de «El salón de informática» nos ofrecen una definición de los conceptos de *hardware* y *software* que nos permitirá diferenciar y comprender mejor su significado.
https://acortar.link/LDMoRj

Aplicaciones y sistemas operativos.
El vídeo del canal de YouTube «Pasión sistemas informáticos» nos explica lo que son los sistemas operativos y las aplicaciones.
https://acortar.link/pW2KgP

OBJETIVO 2. APRENDER A UTILIZAR HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS BÁSICAS PARA COMUNICARSE (CORREO ELECTRÓNICO Y SISTEMAS DE MENSAJERÍA INSTANTÁNEA).

En la actualidad, las herramientas tecnológicas son una parte esencial de nuestra vida diaria. La tecnología ha cambiado la forma en que nos comunicamos de manera radical, esto se debe a que cada vez hay más opciones para comunicarse entre personas, lo que ha permitido que la comunicación sea más rápida y eficiente. Es importante entender que dominar estas tecnologías nos brinda numerosas oportunidades y beneficios en diferentes aspectos de nuestra vida personal y profesional.

Vamos a ver en esta ocasión dos herramientas muy importantes hoy día en cuanto a la comunicación se refiere: el **correo electrónico** y los **sistemas de mensajería instantánea**.

1. El correo electrónico o *email* es una herramienta esencial en el uso de Internet. Además de permitirnos enviar y recibir mensajes, se convierte en un identificador importante en línea. Es probable que necesites una dirección de correo electrónico para registrarte en diversas aplicaciones, redes sociales y páginas web. Algunos proveedores son, por ejemplo, Gmail y Outlook. Cuando envíes correos electrónicos, recuerda utilizar el campo «Asunto» para describir brevemente el contenido del mensaje. Puedes enriquecer tus mensajes adjuntando archivos, como documentos o imágenes.

2. Las aplicaciones de mensajería instantánea son esenciales para la comunicación en el mundo actual. Permiten el envío gratuito de mensajes de texto y voz, así como de imágenes, videos y otros archivos. Son herramientas fundamentales para mantenerse en contacto con amigos, familiares y colegas de manera rápida y sencilla. Dos ejemplos serían WhatsApp y Telegram. ¿Sabías que puedes consultar WhatsApp desde un ordenador? En los recursos que aparecen más abajo podrás averiguar cómo.

A. Documentos y páginas web

Creación y gestión de Gmail.
En este documento elaborado por el ayuntamiento de Mérida (Yucatán), aprenderás qué es Gmail, y cómo se crea y gestiona una cuenta de correo electrónico.
https://acortar.link/ITYv1d

Manual de instalación de WhatsApp web.
La Organización Nacional de Ciegos de España (ONCE) nos ofrece este sencillo manual para instalar y usar WhatsApp en nuestro ordenador. Son solo unos pocos pasos.
https://n9.cl/i22zkt

support.microsoft.com. Página de soporte oficial de Microsoft.
En esta web oficial de Microsoft aprenderás cómo instalar, configurar, crear y enviar mensajes a través de Outlook en Windows e iOS.
https://acortar.link/wIsVsu

telegram.com.es. Web oficial de Telegram.
En esta página oficial de Telegram aprenderás cómo instalar y utilizar esta aplicación en diferentes dispositivos.
https://acortar.link/2o3IRB

B. Vídeos

Curso sobre Gmail.
En el canal de YouTube «Un Experto de Google te ayuda!» encontrarás este curso completo sobre Gmail. Es un tutorial integral sobre uno de los gestores de correo electrónico más usado del mundo.
https://acortar.link/HlOLu3

Aprende a usar WhatsApp.
La Asociación Cultural Adhara nos ofrece este tutorial en el que aprender a usar WhatsApp paso a paso. En este vídeo aprenderás los fundamentos base del servicio de mensajería instantánea más popular a nivel internacional.
https://acortar.link/KnpQhO

OBJETIVO 3. RECONOCER Y DISTINGUIR INTERFACES DE COMUNICACIÓN E INTERFACES DE USUARIO.

Para comprender eficazmente nuestra interacción con la tecnología en la vida cotidiana, es esencial discernir lo que es una **interfaz y sus tipologías**.

El término interfaz proviene del inglés *interface*, entendido como una «superficie de contacto» entre dos entidades, es decir, entre dos aparatos o sistemas independientes o entre un sistema informático y un usuario humano. Las interfaces sirven para **facilitar el intercambio de información** y su comprensión es fundamental para entender la dinámica de interacción con la tecnología y el proceso de comunicación entre dispositivos tecnológicos, contribuyendo así a una utilización efectiva de los mismos en la vida cotidiana.

Podemos distinguir entre **interfaces de usuario** e **interfaces de comunicación**:

1. Las **interfaces de usuario** son los elementos visuales y gráficos que utilizamos para interactuar con dispositivos y aplicaciones. Abarca todos los elementos interactivos que permiten a los usuarios interactuar con un sistema, ya sea un sitio web, un programa informático o cualquier plataforma digital. Su principal objetivo es facilitar una comunicación eficaz y sencilla entre el ser humano y el dispositivo tecnológico (ordenador, móvil, *tablet*, etc.). Estas interfaces nos permiten realizar acciones, como abrir aplicaciones, escribir texto, hacer clic en botones y navegar por menús. Un ejemplo común de interfaz de usuario es la pantalla de inicio de un teléfono inteligente, donde podemos tocar íconos y deslizar el dedo para acceder a diferentes aplicaciones y funciones. Las interfaces de usuario están diseñadas para ser intuitivas y fáciles de entender, lo que las hace accesibles para personas con diferentes niveles de experiencia en tecnología.

2. Las **interfaces de comunicación** se refieren a los métodos y medios a través de los cuales los dispositivos y sistemas tecnológicos intercambian información y datos entre sí. Un ejemplo claro es la comunicación que establece el ordenador con cada uno de los dispositivos periféricos (teclado, ratón, impresora, teléfono móvil conectado a USB, etc.) que se unen a él a través de cables enlazados a sus respectivos puertos de conexión o conexiones inalámbricas con el fin de permitir el intercambio de información. Las interfaces de comunicación son fundamentales para que los dispositivos electrónicos puedan trabajar juntos de manera efectiva, facilitando la transferencia de datos y la interoperabilidad entre diferentes sistemas.

A. Páginas web

getcompass. Interfaz de usuario.
En esta página encontrarás información para conocer lo que es una interfaz de usuario de forma detallada, su importancia, así como sus tipologías.
https://acortar.link/H437RL

Postgrado Industrial. Clasificación de dispositivos periféricos.
En esta web aprenderás con más profundidad qué son y qué tipo de periféricos forman parte de un ordenador.
https://acortar.link/3sTYh

B. Vídeos

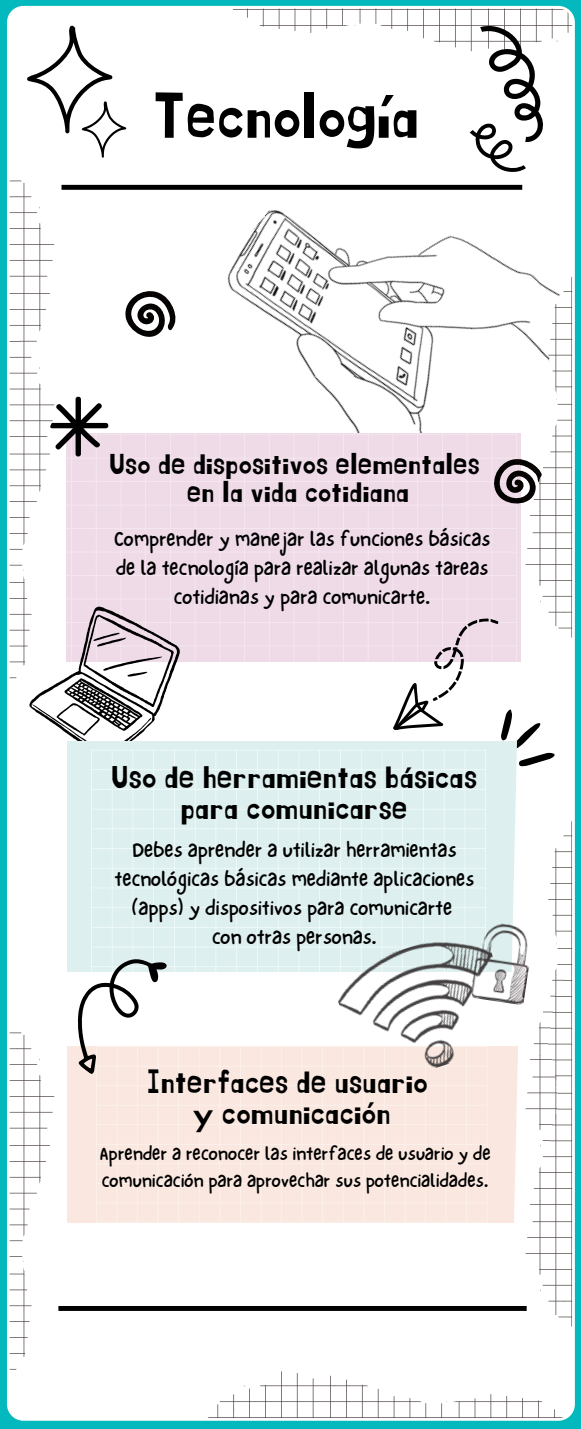
Interfaz de usuario.
En el canal de YouTube TeoCom se aporta información sobre comunicación. En este vídeo aprenderás sobre la interfaz de usuario y sus dos componentes: el lenguaje de presentación y el lenguaje de acción.
https://acortar.link/T5wYXn

Periféricos de entrada y salida.
En este vídeo-tutorial del canal de YouTube HelderC, aprenderás cuáles son los periféricos de entrada y salida y para qué sirven.
https://acortar.link/uxmVYD

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN TECNOLOGÍA



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.2.

Dimensión: Tecnología

NIVEL INTERMEDIO

Azahara I. García-Villeya,
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas y
Ángel Hernando-Gómez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **tecnología** consiste en identificar la importancia de la TIC y el poder desenvolverse en ese entorno. Se considera la habilidad de utilizar las tecnologías para crear y comunicar.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Tecnología** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que sabes utilizar de manera efectiva las TIC en diversos ámbitos cotidianos. Al mismo tiempo, eres una persona autónoma y crítica sobre el uso de estas tecnologías, especialmente a la hora de comunicarte y tomar decisiones.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al

siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer herramientas tecnológicas multimedia útiles en la vida cotidiana y profesional para la comunicación multimodal.

2. Comprender el papel que pueden tener las tecnologías y sus posibles efectos en la vida de las personas.

3. Conocer los sistemas biométricos de autentificación, así como su configuración en diferentes dispositivos electrónicos y aplicaciones.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. CONOCER HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS MULTIMEDIA ÚTILES EN LA VIDA COTIDIANA Y PROFESIONAL PARA LA COMUNICACIÓN MULTIMODAL.

La era digital en la que vivimos ha cambiado las formas de relacionarnos. Hemos pasado de la época de la comunicación de masas a una realidad que permite a todas las personas no sólo la recepción de mensajes, sino también la producción de los mismos. El mundo ya no es el mismo que hace 25 años, ni en el modo en el que nos comunicamos, ni los medios que utilizamos para ello.

En este contexto, podemos decir que el modo verbal no es la única forma que tenemos para expresar ideas a la hora de comunicarnos. Aquí surge el concepto de **comunicación multimodal**, que se refiere al uso simultáneo de múltiples formas de comunicación, como el lenguaje verbal, gestos, expresiones faciales, imágenes y sonidos, para transmitir información. Es decir, la comunicación no se limita únicamente a las palabras habladas o escritas, sino que también incluye elementos no verbales. Un ejemplo de comunicación multimodal sería una presentación que combina el discurso oral con imágenes, gráficos y gestos para reforzar el mensaje y mejorar la comprensión.

Por otro lado, los recursos o medios de los que disponemos para construir significados son múltiples y diversos y han evolucionado al incorporar tecnologías que incluso posibilitan una convergencia de diferentes contenidos a través de las plataformas. Aquí surge el concepto de **comunicación multimedial**, que se refiere a la transmisión y recepción de información a través de una variedad de medios (diarios electrónicos, revistas digitales, libros y audiolibros, vídeos, redes sociales, etc.) relacionados con los diferentes soportes de información.

Todo ello nos permite crear experiencias de comunicación más ricas y dinámicas. En este contexto, es importante que conozcamos qué herramientas tecnológicas pueden resultarnos útiles para hacer un uso de esas formas y soportes de información cada día cuando utilizamos el ordenador y el teléfono móvil. Por ejemplo:

1. **Procesadores de texto**, mediante los cuales se puede crear, editar y compartir documentos de texto. Por ejemplo: Microsoft Word (https://acortar.link/BTJiXc), Google Docs (opción en línea y gratuita. https://acortar.link/0PJKk5) o LibreOffice Writer (opción gratuita. https://acortar.link/addQ5i).

2. **Diseño de contenido**, donde se combinan texto, imagen, vídeo, gráficos y elementos visuales. Por ejemplo: Canva (https://acortar.link/Wu83X), Adobe Express (https://acortar.link/TEI4eN), Microsoft PowerPoint (https://acortar.link/EiikmW), Google Slides (https://acortar.link/2DC8pJ), LibreOffice Impress (https://acortar.link/DU4d9D) o Adobe Spark (https://acortar.link/kppCoz).

3. **Editores de vídeo**, que permiten agregar clips, imágenes, música y efectos de transición. Por ejemplo: Clipchamp (Windows: https://acortar.link/8MBtjQ) o iMovie (iOS: https://acortar.link/aFhCGv).

4. **Editores de audio**, con los que se puede agregar sonidos, música y efectos auditivos. Por ejemplo: Audacity (https://acortar.link/rjctIv).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Teorías del aprendizaje. Herramientas digitales para el aprendizaje multimodal.
En este espacio web podrás profundizar en los beneficios de las herramientas digitales para seguir aprovechando el potencial multimodal.
https://acortar.link/QOej1p

Manual de herramientas multimedia.
En este documento encontrarás cuáles son los elementos principales de un producto multimedia y cómo sacarle partido.
https://acortar.link/CjLSVG

Mastoner. Para qué sirve una tableta gráfica.
En esta web podrás conocer la utilidad de una tableta gráfica en tus tareas tecnológicas cotidianas, como escribir, dibujar o editar imágenes.
https://acortar.link/95T9jK

Procesadores de texto.
A través de estas webs podrás acceder a diferentes procesadores de texto mediante los cuales se puede crear, editar y compartir documentos de texto. Por ejemplo: Microsoft Word (https://acortar.link/BTJiXc), Google Docs (opción en línea y gratuita (https://acortar.link/0PJKk5) o LibreOffice Writer (opción gratuita: https://acortar.link/addQ5i).

Diseño de contenido.
Mediante las siguientes webs podrás acceder a páginas en las que obtener aplicaciones que te permitirán combinar texto, imagen, vídeo, gráficos y elementos visuales. Por ejemplo Canva (https://acortar.link/Wu83X), Adobe Express (https://acortar.link/TEI4eN), Microsoft PowerPoint (https://acortar.link/EiikmW), Google Slides (https://acortar.link/2DC8pJ), LibreOffice Impress (https://acortar.link/DU4d9D), Adobe Spark (https://acortar.link/kppCoz).

Editores de vídeo.
Las siguientes páginas te dan acceso a programas que te permiten agregar clips, imágenes, música y efectos de transición. Por ejemplo, Clipchamp (Windows) (https://acortar.link/8MBtjQ), iMovie (iOS) (https://acortar.link/aFhCGv).

audacity.es. Audacity Editor de audio.
En esta web puedes acceder a un programa con el que se pueden agregar sonidos, música y efectos auditivos.
https://acortar.link/rjctIv

OBJETIVO 2. COMPRENDER EL PAPEL QUE PUEDEN TENER LAS TECNOLOGÍAS Y SUS POSIBLES EFECTOS EN LA VIDA DE LAS PERSONAS.

En este mundo frenético, a veces no nos detenemos a reflexionar sobre la presencia e importancia de las tecnologías en la vida y el entorno cotidiano. De hecho, a veces, no prestamos atención a las consecuencias de la «unión», de carácter permanente, que hemos establecido con ellas.

Es importante que empieces a tomar conciencia del papel que pueden desempeñar las tecnologías en tu vida, tanto por el uso que se hace de ellas, como por sus posibles efectos. A continuación, te presentamos algunos de los aspectos que puedes considerar:

1. **Conectividad y comunicación**. Las tecnologías han facilitado la comunicación a larga distancia, permitiendo que las personas se mantengan en contacto, incluso a través de fronteras y horarios. Por ejemplo, a nivel profesional se pueden emplear plataformas con opciones institucionales como Zoom (https://zoom.us/es) o Microsoft Teams (www.microsoft.com/es-es/microsoft-teams), mientras que en el hogar podemos potenciar esta conectividad por medio de la opción de videollamada de WhatsApp (www.whatsapp.com), Skype (www.skype.com/es) o Discord (https://discord.com/). Esto ha llevado a una mayor conectividad global, pero también ha planteado desafíos en términos de la calidad de las interacciones interpersonales y la privacidad. Piensa que esto no sólo nos sucede a los adultos, sino también a los menores. Para nuestros hijos y/o hijas la dificultad es mayor, pues se encuentran en pleno proceso de desarrollo personal y social.

2. **Acceso a la información**. La tecnología ha democratizado el acceso a la información, permitiendo a las personas educarse, informarse y aprender sobre una amplia gama de temas. Algunas opciones son, por ejemplo, con fines formativos, Coursera (https://www.coursera.org) o MiriadaX (https://miriadax.net). Sin embargo, también ha dado lugar a problemas relacionados con la veracidad de la información y la proliferación de noticias falsas.

3. **Impacto en el trabajo y la productividad**. Las tecnologías han transformado la forma en que trabajamos, mejorando la eficiencia y la productividad a través de herramientas de colaboración, automatización y análisis de datos. Por ejemplo, existen herramientas para organizar tareas, asignar responsabilidades y hacer un seguimiento de las mismas, como Trello (https://trello.com/es) o Asana (https://asana.com/es). Sin embargo, también han planteado preocupaciones sobre la seguridad laboral y la sustitución de empleos por la automatización.

4. **Salud y bienestar**. Las tecnologías han contribuido al avance de la medicina, el monitoreo de la salud y la prestación de atención médica remota. Existen algunas aplicaciones como Headspace (www.headspace.com) o Calm (www.calm.com) para practicar la meditación guiada y reducir el estrés generado

por la rutina. Al mismo tiempo, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos puede tener efectos negativos en la salud mental y el bienestar, especialmente entre los más jóvenes, hecho que tendremos que tener en cuenta.

5. **Impacto ambiental**. La producción y el desecho de dispositivos tecnológicos tiene un impacto significativo en el medio ambiente. Si bien, la tecnología también puede desempeñar un papel positivo en la sostenibilidad, la conservación de energía y la reducción de la huella de carbono. A nivel mundial, se desechan alrededor de 62,5 mil millones de dólares en residuos electrónicos cada año y solo una pequeña proporción de estos dispositivos son reciclados. La fabricación de dispositivos tecnológicos también conlleva un fuerte impacto ambiental, ya que los fabricantes requieren una gran cantidad de energía para convertir los materiales en productos electrónicos complejos que utilizamos. El transporte de estos productos a nivel mundial por aviones y automóviles también contribuye al efecto invernadero, responsable del calentamiento global y la contaminación del aire. Por ejemplo, E-Stewards (https://e-stewards.org) y R2 (https://sustainableelectronics.org/es) son herramientas que ofrecen un listado de empresas certificadas que cumplen con los estándares de reciclaje responsable y sostenible.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

timecamp. Aplicaciones para controlar el tiempo de uso en Windows.
Esta página web muestra 5 aplicaciones para controlar el tiempo de uso de ordenadores.
https://acortar.link/k4Fz8x

B. Vídeos

Consejos para reducir la contaminación tecnológica.
En este vídeo descubrirás algunos consejos para hacer un consumo responsable de la tecnología.
https://acortar.link/UBU2uG

Apps que te hacen perder el tiempo.
En este vídeo puedes saber qué aplicaciones del móvil y qué páginas web te resultan más adictivas, y con cuáles pasas más tiempo a lo largo del día.
https://acortar.link/pp4mzG

OBJETIVO 3. CONOCER LOS SISTEMAS BIOMÉTRICOS DE AUTENTIFICACIÓN, ASÍ COMO SU CONFIGURACIÓN EN DIFERENTES DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y APLICACIONES.

En la actualidad, la implementación de sistemas de acceso y autentificación con parámetros biométricos ha ganado popularidad en una variedad de entornos, desde dispositivos móviles hasta sistemas de seguridad de alta tecnología. En particular, la **tecnología biométrica** se basa en la identificación única de rasgos físicos o comportamentales de un individuo, como el **reconocimiento facial,** la **huella dactilar,** la **geometría de la mano,** la **voz** o el **escaneo del iris**, que son utilizados para autenticar la identidad de una persona.

Algunas de sus aplicaciones prácticas son:

1. **El acceso a dispositivos como el desbloqueo** de teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores mediante reconocimiento facial o huella dactilar. Su configuración, aunque varía entre dispositivos y sistemas operativos (en los recursos te compartimos algunos específicos), sigue unos parámetros comunes que puedes identificar con estos pasos:

   a. Accede a la configuración de tu dispositivo móvil.

   b. Busca una sección similar a «Seguridad» o «Biometría y seguridad».

   c. Selecciona «Huella dactilar» o «Reconocimiento facial», dependiendo de la opción que desees configurar.

   d. Sigue las instrucciones que te señalen en pantalla. Por ejemplo, para registrar tu huella, el dispositivo te indicará con qué dedo y en qué lugares de la pantalla debes colocarlo. También, te indicará en qué posición colocarte ante la cámara para realizar el reconocimiento facial.

e. Una vez finalizado el proceso, podrás desbloquear el dispositivo y acceder a aplicaciones solo con tu huella o tu rostro en la misma posición o indicaciones registradas.

2. **El acceso a espacios físicos**. En algunas ocasiones se utilizan huellas dactilares o reconocimiento facial para poder entrar en instituciones o edificios gubernamentales, garantizando, así, una mayor seguridad. Estos mecanismos dependen de las propias empresas o instituciones, de modo que habrás de solicitar, tanto si eres empleado, consumidor o usuario de sus instalaciones, el modo de acceder con estas herramientas (huella, reconocimiento biométrico facial, etc.).

3. **Control de presencia en el trabajo**. El control de presencia biométrico es una técnica que utiliza la tecnología de reconocimiento de características físicas para verificar la identidad de las personas y registrar su presencia en un lugar determinado. Esta tecnología puede emplear diferentes tipos de características, como la huella dactilar, el reconocimiento facial, el escáner de retina o el reconocimiento de voz, para asegurar que las personas que acceden a un determinado espacio o que registran su asistencia a un puesto de trabajo son las mismas que se supone deben estar allí.

4. **La autenticación bancaria**, el uso de huellas dactilares o reconocimiento facial para acceder o ejecutar aplicaciones bancarias móviles, así como autorizar transacciones varias (firma electrónica, pagos, etc.). Aunque, como en el caso del desbloqueo de dispositivos, su configuración varía entre dispositivos y sistemas, puedes seguir las siguientes orientaciones para llegar a su gestión:

   a. Abre la aplicación bancaria en tu dispositivo móvil.

   b. Busca alguna sección relacionada con «Configuración» o «Seguridad».

   c. Busca la opción para habilitar la autenticación biométrica, que puede ser mediante «huella dactilar» o «reconocimiento facial». Esto dependerá de la app.

   d. Sigue las instrucciones que te señalan en pantalla.

   e. Una vez finalizado el proceso, podrás acceder a tu app, o dar consentimiento para transacciones con tu registro biométrico.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

ciberprotector. Activar el acceso biométrico por huella en Android.
En esta web se encuentran los pasos para activar el acceso por huella dactilar en Android.
https://acortar.link/HdUZwe

support.apple. Configurar Touch ID en iPhone.
En esta web se encuentran los pasos para activar el acceso por huella dactilar en dispositivos móviles de Apple.
https://acortar.link/u9TrZi

la sexta. Cómo activar el reconocimiento facial en un dispositivo Android.
En este espacio encontrarás paso a paso cómo activar el reconocimiento de tu rostro para desbloquear un dispositivo Android.
https://acortar.link/Q1a0iM

support.apple. Usar Face ID en el iPhone o iPad Pro.
En esta página web encontrarás paso a paso cómo activar el reconocimiento de tu rostro para desbloquear dispositivos de Apple.
https://acortar.link/DwGENd

santander.com. Biometría, ¿el futuro de la seguridad en la banca digital?
En este espacio encontrarás más información sobre la utilidad de configurar huella dactilar, reconocimiento facial y reconocimiento de voz en el uso de aplicaciones bancarias.
https://acortar.link/gJIlyr

Biometría: Guía completa.
En este documento podrás profundizar en la biometría y sus implicaciones en la vida cotidiana.
https://acortar.link/FHSaq1

veridas. Controles de acceso biométrico
A través de esta web podrás saber qué son los controles de acceso biométrico, sus beneficios y sus tipos.
https://acortar.link/s6Ecf7

B. Vídeos

Consejos para validar tu identidad con biometría facial.
En este vídeo encontrarás, de forma breve, los errores más frecuentes en el uso y validación de tu identidad mediante biometría facial.
https://acortar.link/JkTc6m

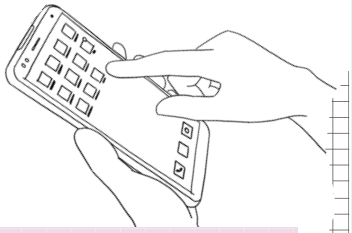
Cómo cuidar las huellas dactilares. ¿Por qué mi celular no reconoce mi huella?
En ocasiones, el reconocimiento por huella dactilar puede fallar por una razón física. En este vídeo se explica por qué y cómo puede borrarse la huella dactilar temporalmente y qué hacer para evitarlo.
https://acortar.link/9dHAYZ

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS SEGUIRÁS MEJORANDO TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN TECNOLOGÍA

Tecnología

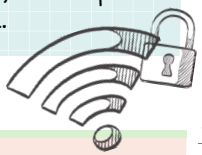


Herramientas para la comunicación multimodal

Conocer herramientas útiles multimediales para la creación de contenidos comunicativos multimodales (procesadores de texto, creación de presentaciones, editores de vídeo y audio, etc.)

Rol de la tecnología en la vida de las personas

Conocer la importancia de cómo las tecnologías influyen en la conectividad, acceso a la información, productividad, salud e impacto ambiental.



Configurar sistemas biométricos

Conocer los sistemas biométricos de autentificación y reconocimiento (huella dactilar, reconocimiento de voz, reconocimiento facial, etc.) y saber configurarlo en dispositivos y aplicaciones.

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.2.

Dimensión: Tecnología

NIVEL AVANZADO

Azahara I. García-Villeya,
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas y
Ángel Hernando-Gómez

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **tecnología** consiste en identificar la importancia de la TIC y el poder desenvolverse en ese entorno. Se considera la habilidad de utilizar las tecnologías para crear y comunicar.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Tecnología** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que tienes un amplio dominio sobre el uso de las TIC. Eres capaz de aprovechar al máximo las prestaciones tecnológicas, realizando usos «alternativos», independientemente de si son con fines personales o profesionales. Además, eres una persona capacitada para ayudar y dar soporte a otras personas en el uso, gestión y dinamización de estos procedimientos informativos y tecnológicos y tomas concien-

cia de la necesidad de emplear sistemas de seguridad y privacidad sobre los datos.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprovechar las prestaciones de las tecnologías para usos con fines ciberciudadanos.
2. Ser consciente de los riesgos que plantea el no gestionar correctamente la privacidad en el acceso a Internet.
3. Asesorar, prestar ayuda y dar soporte a otras personas sobre herramientas tecnológicas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APROVECHAR LAS PRESTACIONES DE LAS TECNOLOGÍAS PARA USOS CON FINES CIBERCIUDADANOS.

En este nivel de competencia avanzado es recomendable reconocer y saber aprovechar los recursos digitales de los que disponemos como ciberciudadanos. Estos pueden ayudarnos a realizar **gestiones administrativas** relacionadas con la institución gubernamental nacional, regional o local, a ayudarnos a agilizar tiempo y esfuerzo.

Algunas de las **actividades de ciudadanía digital (ciberciudadanía)** más recurrentes, y cuya gestión administrativa puedes gestionar por medio de las tecnologías son:

1. **Renovación de documento o certificado de identidad**. Las instituciones gubernamentales ofrecen la posibilidad de renovar el Documento Nacional de Identidad (DNI), el pasaporte, el certificado electrónico digital y otros, a través de sus portales oficiales en línea. En los recursos adicionales se comparten algunas sugerencias.

2. **Pago de impuestos y servicios**. Los usuarios pueden gestionar el pago de impuestos municipales, regionales y nacionales (por ejemplo, el impuesto de circulación de vehículos o de bienes inmuebles) a través de portales de administración pública. Algunos servicios de suministro, como el del agua o la electricidad, disponen de sus propias aplicaciones web para tales fines.

3. **Consulta de información pública**. Las instituciones gubernamentales también disponen de espacios para acceder a datos demográficos, estadísticas económicas, registros de propiedad, agendas públicas, entre otros, facilitando el acceso transparente a información ciudadana. Por ejemplo, en España se dispone de la aplicación web y móvil «Mi carpeta ciudadana» (https://n9.cl/1h098), desde donde acceder a datos sobre ciudadanía, trabajo y prestaciones, salud y asuntos sociales, situación personal y familiar, vehículos y transportes, vivienda y transparencia.

4. **Presentación de quejas y sugerencias**. Algunas instituciones cuentan con opciones web para presentar quejas, sugerencias o reclamaciones mediante formularios en línea, adjuntando documentos acreditativos y facilitando el control y supervisión de todo el proceso. Por ejemplo, la sede electrónica del gobierno de España cuenta con un portal único de quejas y sugerencias (https://acortar.link/GMPiuJ). Asimismo, la Junta de Andalucía tiene a disposición de la ciudadanía un portal para la presentación de reclamaciones (https://n9.cl/xwqbzh).

5. **Solicitud de ayudas y becas**. Las instituciones cuentan con medios de acceso a la información de convocatorias de ayudas sociales y educativas, facilitando la participación, seguimiento y alegaciones. Por ejemplo, en materia educativa, en España se cuenta con las «becas, ayudas y subvenciones para estudiar» (https://acortar.link/4A3Y1A) o, a nivel autonómico, podemos encontrar ayudas específicas para la vivienda (https://acortar.link/hm3S8T). Dependiendo de tu necesidad, puedes localizar las opciones de acceso a los diferentes trámites ciberciudadanos.

A. Documentos y páginas web

dnielectronico. DNI electrónico y pasaporte.
Web oficial del Cuerpo Nacional de Policía para renovar u obtener el DNI (electrónico) y el pasaporte, junto con los trámites disponibles y procedimientos.
https://acortar.link/glTkFT

sede.fnmt.gob.es. Certificado electrónico de ciudadano.
Espacio web oficial para solicitar el certificado electrónico FNMT de ciudadano.
https://acortar.link/vpKFiI

B. Vídeos

Plan de digitalización de las administraciones públicas del gobierno de España.
En este breve vídeo podrás comprender la relevancia de dar utilidad a las herramientas del plan de digitalización 2025 de España.
https://acortar.link/rdwy5I

OBJETIVO 2. SER CONSCIENTE DE LOS RIESGOS QUE PLANTEA EL NO GESTIONAR CORRECTAMENTE LA PRIVACIDAD EN EL ACCESO A INTERNET.

La falta de gestión y configuración adecuada de la privacidad cuando se accede a Internet puede plantear diversos riesgos, que van desde la exposición de información personal hasta vulnerabilidades de seguridad. Es crucial que seas consciente de estos riesgos y tomes medidas proactivas para **configurar correctamente tu privacidad** con el fin de proteger tu información personal y salvaguardar tu seguridad digital.

Los principales problemas que podrías encontrar, en caso de no gestionarlo correctamente, son:

1. **Fuga de datos personales**. Cada vez son más los servicios online que utilizamos los usuarios, como las cuentas del banco, el correo electrónico, tiendas online donde nos registramos e ingresamos nuestros datos, redes sociales, etc. La falta de configuración de la privacidad puede derivar en la fuga no intencionada de estos datos personales hacia personas no autorizadas para ello. Es decir, nuestros datos son expuestos y filtrados a Internet, donde cualquiera puede tener acceso a ellos y llevar a cabo todo tipo de actividades ilegítimas y fraudulentas. Esta información en manos de los ciberdelincuentes puede tener consecuencias muy graves.

2. **Exposición a ciberataques**. La configuración inadecuada de la privacidad puede exponerte a ciberataques, ya que los datos personales pueden ser más accesibles a los ciberdelincuentes. Además, si eres responsable de una empresa o un entorno en el que gestionas cuentas de personas ajenas (como correos electrónicos, teléfonos, etc.), un ataque por descuido o ataque podría filtrar datos a terceros sin vuestro consentimiento para usos fraudulentos.

3. **Violación de la privacidad**. La falta de gestión de la privacidad puede llevar a una violación de la privacidad, ya que los datos personales pueden ser recopilados y utilizados de manera no autorizada o para fines no deseados, tales como el robo de identidad, el ciberacoso, la discriminación, la manipulación de opiniones políticas o la comercialización agresiva sin consentimiento, etc.

4. **Perfiles de usuario no deseados**. Si no ajustas bien tus configuraciones de privacidad, la información sobre ti que se recopila en diferentes sitios web y aplicaciones puede ser usada para crear perfiles suplantados. Estos pue-

den contener información sensible sobre ti y ser usados para enviarte publicidad no deseada o incluso para tomar decisiones sobre ti sin tu permiso. Por eso es importante proteger tu privacidad y revisar tus configuraciones regularmente.

5. **Impacto en la reputación**. La mala gestión de la privacidad puede tener un impacto negativo en la reputación de las personas, especialmente si se produce una brecha de seguridad o una violación de datos. Por ejemplo, podrían acceder a la información personal de tus redes sociales, descargarlas, manipularlas y generar contenidos en los que te expongan en situaciones embarazosas o, incluso, que compartan información de tus seres queridos sin tu permiso.

No olvides que tus hijos y/o hijas son tan vulnerables o más que tú, por lo que nuestra labor es desarrollar esta concienciación en ellos también, de tal forma que puedan tomar medidas para protegerse.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Guía sobre cómo gestionar una fuga de información.
Guía facilitada por INCIBE para el entorno empresarial, pero que contiene términos y explicaciones útiles para cualquier usuario.
https://acortar.link/4Hdu7R

aepd.es Brechas de seguridad de datos personales: qué son y cómo actuar.
En esta entrada de la Agencia Española de Protección de Datos de España, encontrarás información detallada sobre cómo afrontar escenarios de riesgo ante posibles brechas de seguridad.
https://acortar.link/2wFW0J

B. Vídeos

Todo lo que el reconocimiento facial permite saber de nosotros.
En este vídeo aprenderás sobre la interfaz de usuario y sus dos componentes: el lenguaje de presentación y el lenguaje de acción.
https://acortar.link/DOK1XI

Escaneo del iris.
Este vídeo nos muestra cómo se lleva a cabo el escaneo del iris para diferenciar al ser humano de *bots* de inteligencia artificial.
https://acortar.link/SbmuKr

OBJETIVO 3. ASESORAR, PRESTAR AYUDA Y DAR SOPORTE A OTRAS PERSONAS SOBRE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS.

Actuar como **modelos responsables, críticos y positivos de conducta** en estos entornos tecnológicos e informacionales pueden ayudarte a asesorar a otras personas de tu entorno, especialmente a tus hijos e hijas. Por ejemplo, algunas formas de apoyo podrían ser la siguientes:

1. Ayuda a utilizar **herramientas tecnológicas.** Por ejemplo, si tienes personas alrededor con dificultades para entender el funcionamiento de su teléfono móvil, o familiares o amistades que no saben gestionar el cajero del banco, acompáñalos, bajo su consentimiento, en los procedimientos y acciones básicas.

2. También puedes prestar **asistencia con trámites en línea** (citas, solicitudes, etc.).

3. Otro ejemplo, si alguien de tu familia vive en otro país, y alguien de tu entorno no sabe cómo realizar una videollamada, puedes brindarle tu conocimiento y experiencia para enseñarle a **instalar y usar WhatsApp o Telegram**.

4. Si tu hijo o hija tiene que realizar una presentación **para clase en formato digital**, puedes ayudarle a idear alguna propuesta con Microsoft Power Point o LibreOffice Impress.

5. Es importante que también ayudes a tus hijos e hijas a **proteger su seguridad en Internet**. No pienses que, por ser jóvenes y haber nacido rodeados de tecnología, tienen los conocimientos y habilidades suficientes como para abordar estas y otras cuestiones relacionadas con la tecnología y la comunicación a través de las mismas.

Estos son sólo algunos ejemplos, te invitamos a que ofrezcas tu ayuda en cuestiones tecnológicas y en la medida de tus posibilidades a aquellos que no posean tus mismas capacidades.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

vida.es. Así puedes enseñar a una persona mayor a usar el móvil.
Guía completa con 10 pasos clave para ayudarte a enseñar a una persona mayor a usar el móvil de manera efectiva, proporcionando una descripción detallada de cada paso y consejos prácticos.
https://acortar.link/4Z0Yds

teamviewer. Guía rápida con 5 pasos para trabajar en remoto con TeamViewer.
En esta breve guía, aprenderás cómo ayudar a otras personas que necesitan tu apoyo y estén distanciadas por medio del acceso a sus dispositivos mediante TeamViewer.
https://acortar.link/CBMQY4

B. Vídeos

Normas para niños y padres en el uso de la tecnología.
En este vídeo la psicóloga y escritora Elisabeth Kilbey nos da pautas sobre cómo podemos ayudar a nuestros hijos y/o hijas a que hagan un uso correcto de las tecnologías.
https://n9.cl/tzson

Cómo usar la tecnología para mejorar el aprendizaje.
En este vídeo el director de una escuela pública Oscar Martín Centeno nos expone su opinión sobre el uso de la tecnología en la escuela para mejorar el aprendizaje del alumnado y sobre el importante papel que juegan las madres y los padres en este proceso.
https://n9.cl/nn7t0

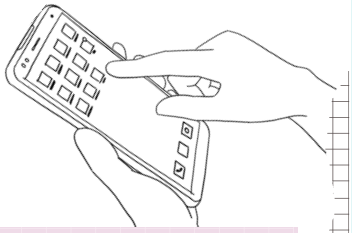
RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Tecnología



TIC para usos administrativos ciberciudadanos

Reconocer y saber aprovechar los recursos digitales gubernamentales para realizar tareas administrativas básicas como renovar un documento de identidad, consultar información pública o solicitar ayudas o prestaciones.

Riesgos de la brecha de seguridad

Debes aprender a reconocer las implicaciones que supone no configurar correctamente tus dispositivos fijos y móviles, generando fuga de datos, ciberataques y otros.

Asesorar a personas cercanas con la tecnología

Asistir con trámites administrativos, dar soporte técnico o ayudar a organizar tareas del hogar a otras personas, especialmente a nuestros hijos e hijas.

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.3.

Dimensión: Procesos de interacción

NIVEL BÁSICO

Águeda Delgado-Ponce,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de interacción** consiste en entender las características de recepción de los mensajes como parte de una determinada audiencia, en un contexto definido y con disposición de aprovechar la receptividad y reciprocidad. En definitiva, ser una persona activa como receptor, crear vínculos con otras personas en la perspectiva de fortalecer la ciudadanía y conocer la normativa referida al mundo mediático.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de interacción** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que cuentas con unas capacidades esenciales al interaccionar con los medios, siendo consciente de la influencia que tienen en tu vida diaria y la necesidad de adecuar tu relación con estos

en función de tus intereses. Interactúas con los contenidos mediáticos y con otras personas a través de las pantallas, adaptándote a algunas características de los contextos particulares.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Elaborar de manera crítica una dieta mediática propia.
2. Conocer los perfiles comunicativos de personas que intervienen en los medios y plataformas digitales.
3. Conocer las normas vigentes para comunicarse respetuosamente a través de los medios y plataformas digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. ELABORAR DE MANERA CRÍTICA UNA DIETA MEDIÁTICA PROPIA.

Las noticias y la información que consumimos, a través de diferentes medios, componen lo que podemos llamar nuestra **dieta mediática**, haciendo uso de la metáfora de la comida. La dieta mediática o los contenidos que decidimos consumir (*podcasts*, vídeos, webs...) van a repercutir de una manera u otra en nuestro desarrollo personal, nuestras creencias, valores, etc. Por ello, debemos realizar una selección crítica y personal, de entre la abundante información que nos brindan los medios, que nos permita llevar una dieta saludable y equilibrada. Lo mismo que debemos comer una dieta variada, es decir, no comer siempre lo mismo, igual debemos hacer con el consumo de información, tenemos que darnos la oportunidad de explorar otros contenidos y, por ejemplo, no consumir siempre el mismo programa que nos gusta.

No es fácil estar informado hoy en día, a pesar de tener más acceso que nunca a la información, pues no toda es de buena calidad. Algunos medios son muy «parciales» en sus opiniones y para rematar estamos inundados de noticias falsas (*fake news*) que se hacen virales en segundos.

Muchas personas se informan a través de las redes sociales y estas plataformas tienen **algoritmos** (conjunto de normas de programación que hacen que se nos muestren unos contenidos en lugar de otros) que crean **burbujas de filtros**. Estos filtros hacen que se les enseñe sólo un determinado tipo de medios e información, que normalmente se hacen eco de sus propias creencias, lo que puede estar fomentando la polarización de la sociedad y que nos creamos que «todas las personas piensan como nosotros y nosotras» .

Esta situación también la viven nuestros hijos y/o hijas, quienes reciben «memes» o bailes de TikTok de la temática que les gusta, publicidad de las marcas que visitan o música de la que consumen en YouTube o Spotify.

El **exceso informativo** también puede saturar nuestra mente y afectar negativamente a nuestra salud emocional y mental (**infoxicación**). Es decir, la constante exposición a noticias y contenidos mediáticos puede generarnos ansiedad y estrés.

Por ello, es importante aprender a elaborar una **dieta mediática sana**, sobre la que debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. **Consulta otras fuentes para obtener otros puntos de vista**. Comprueba si la información que te proporciona ese medio coincide con la reportada por otros. La consistencia en la información entre las fuentes le dará un punto más de credibilidad.

2. **Desconfía de las noticias virales**. Si una noticia parece demasiado impactante o increíble, comprueba su veracidad consultando otras fuentes. La desinformación es un problema común en la Red y los medios de comunicación, por lo que es importante adoptar siempre un rol escéptico y crítico ante las informaciones que recibimos.

3. **Teniendo en cuenta tus intereses, busca publicaciones especializadas** (viajes, comidas, educación…). Para ello, puedes usar buscadores generalistas como Google o Bing, o portales web temáticos que recogen varias páginas, entidades o empresas relacionadas, como Europa Press o Kadaza. Existen también aplicaciones como Google News (https://acortar.link/r4XlNf) o Microsoft News (https://acortar.link/y4Wvut) para acceder a noticias directamente desde tu móvil, puedes revisar opciones a través de Flipboard (https://acortar.link/k4LPxj).

4. **Ten especial cuidado con todo aquello que quiere llamar tu atención** y tiende a provocar fuertes emociones. Las noticias falsas y, en general, la desinformación, pretenden engañarnos y manipular los datos. Por ejemplo, titulares como «No te imaginas lo que sucede cada vez que bebes agua con hielo», «Cuando veas esto, no volverás a salir de casa», están creados para que pinchemos en ellos y generar un gran número de visitas, aprovechándose de la curiosidad que generan. Sin embargo, esta curiosidad es rara vez satisfecha porque el contenido o información que acompaña a esos titulares no tiene que ver con el mismo o es falso. A esta técnica se la denomina *Clickbait*.

5. Establece una dieta mediática propia de calidad **para gestionar con mayor eficacia el tiempo dedicado al consumo de información y contenidos mediáticos**. Para ello, te proponemos que utilices una hoja de papel, la

dividas en varias columnas, cada una de ellas corresponderá a un tipo de contenido (noticias, cine, concursos, series, redes sociales, etc.) que verás o escucharás durante la semana, anota también los minutos que dedicaste a cada contenido. Al final de la semana simplemente observa el resultado, lo que te hará darte cuenta de si tu dieta mediática es variada y qué cantidad de tiempo total has consumido en ella. Por tanto, no solamente hay que tener en cuenta la variedad de lo que consumes, sino también el tiempo que le dedicas.

Puedes realizar esta experiencia en familia y que tu hijos y/o hijas te acompañen. Es recomendable que establezcas un horario realista que tenga en cuenta tus necesidades individuales, incluyendo, además de momentos para informarte, formarte o entretenerte, momentos de desconexión. Durante estos, es importante realizar actividades que fomenten tu bienestar, como, por ejemplo, leer en papel o practicar deporte en familia, ya que la saturación informativa puede ser abrumadora y afectar negativamente a tu salud mental. Además, al dedicar tiempo a actividades fuera del consumo mediático excesivo te dará la oportunidad de conectar con tu entorno y fortalecer las relaciones interpersonales.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

ijnet. Cuatro consejos para una dieta mediática sana.
En este artículo de la Red Internacional de Periodistas se ofrecen varios consejos para mejorar tu dieta mediática.
https://bit.ly/49mqhj7

La gestión del tiempo y las redes 2.0.
Documento de Barcelona Activa donde se dan una serie de indicaciones para mejorar la gestión del tiempo en las redes sociales.
https://bit.ly/43dcuJS

Guía educomunicativa 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia (Junta de Andalucía).
En la ficha 6 de la Guía titulada «Emplear la tecnología de manera saludable después de la desintoxicación digital», podrás profundizar sobre cómo realizar actividades de ocio en familia sin emplear las tecnologías mediante salidas a la naturaleza, juegos tradicionales, juegos de mesa, lectura o música.
Las fichas 7, 8, 9, 10, 11 y 12 te ofrecen alternativas a las tecnologías para disfrutar de momentos en familia.
https://goo.su/CoeQRe

B. Vídeos

Dieta mediática.
Vídeo del canal de YouTube Competencia mediática en el que se expone la consciencia del consumo que hacemos de los medios, lo que nos permitirá reflexionar sobre nuestra conexión y dependencia de la tecnología**.**
https://bit.ly/4ce1GiE

Toda la verdad sobre la desinformación.
Vídeo de TEDx en el que la periodista Clara Jiménez explica las estrategias seguidas por los medios para crear desinformación y cómo reconocerla.
https://bit.ly/4a4uTuK

OBJETIVO 2. CONOCER LOS PERFILES COMUNICATIVOS DE PERSONAS QUE INTERVIENEN EN LOS MEDIOS Y PLATAFORMAS DIGITALES.

Los perfiles comunicativos de las personas que intervienen en los medios y plataformas digitales presentan algunas particularidades que tienen que ver con los propios medios en los que surgen. Por ejemplo, si hablamos de un **periódico digital**, podríamos encontrar perfiles como el del ***periodista*** que redacta la noticia, artículo de opinión o reportaje; el ***editor*** que supervisa y coordina el trabajo de los periodistas y decide cuáles se publican y en qué secciones; el ***fotógrafo*** o ***videógrafo*** que captura imágenes y vídeos para ilustrar ese contenido; o el ***columnista*** que escribe regularmente artículos de opinión.

Por el contrario, en la plataforma de vídeo en *streaming* Twitch (enfocada a transmitir vídeos en vivo mientras se interactúa con los usuarios), podríamos encontrar al ***streamer*** (que transmite en directo el contenido relacionado con temas específicos, como videojuegos, música, arte, charlas y otros); el ***moderador*** (que ayuda a gestionar el chat durante la transmisión asegurando un ambiente amigable y respetuoso); los ***colaboradores*** (que participan en la transmisión como invitados o coanfitriones para aportar su experiencia y conocimientos); y los ***seguidores*** (que observan las transmisión e interactúan con el *streamer* y otros espectadores a través del chat).

Hemos visto sólo dos ejemplos, existen otras variantes dependiendo del medio. Sin embargo, entre todas estas existen unos perfiles comunes. De manera general, se pueden establecer tres grupos principales:

1. **Emisores**. En este grupo podemos incluir aquellos perfiles que elaboran, crean y/o publican contenidos para que otros los consuman.

2. **Receptores**. La audiencia tradicional de los mensajes de los medios que, aunque interpretan los contenidos recibidos, no tienen un papel activo en la interacción con los medios.

3. **Prosumidores**. En el actual entorno mediático, se ha popularizado un perfil de consumidores de medios que a la vez interaccionan con los contenidos, bien comentando, reelaborando o creando contenido propio (productores y consumidores).

Hoy día, cada vez hay más prosumidores, es decir, cualquier persona que sube una foto a una red social, hace un comentario de alguna publicación, etc., se convierte en prosumidor. Esta facilidad para crear contenido (del tipo que sea) que tenemos todos los usuarios, ha servido para que también los más jóvenes, nuestros hijos y/o hijas, además de consumir gran cantidad de contenido e información diversa, se hayan convertido en **creadores de contenido**.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

mirada360. Seis tipos de usuarios en redes sociales. ¿Cuál eres tú?
En esta página encontrarás más información sobre los seis tipos de usuarios que se pueden localizar en redes sociales según Forrester.
https://acortar.link/7VikYE

pacolorente. Así son las distintas generaciones de consumo hasta la Generación Alfa.
En este espacio web encontrarás cómo se comportan los diferentes perfiles generacionales en el consumo de contenidos informativos y digitales.
https://acortar.link/9sexEQ

B. Vídeos

Recepción e interacción. Serie Bubuskiski.
Vídeo en el que unas marionetas nos enseñan en qué consiste la recepción e interacción en la competencia mediática.
https://bit.ly/3v6NJ5r

Prosumidor versus EMEREC.
En este vídeo-*podcast* de UNED escucharás cómo se desarrolla la relación entre emisor-receptor, por un lado, y cómo este ideal de perfil comunicativo evoluciona hacia el prosumidor de Alvin Toffler.
https://acortar.link/kV9GKw

OBJETIVO 3. CONOCER LAS NORMAS VIGENTES PARA COMUNICARSE RESPETUOSAMENTE A TRAVÉS DE LOS MEDIOS Y PLATAFORMAS DIGITALES.

Cuando navegamos por Internet buscando información sobre algo que nos interese, podemos encontrarnos con comentarios negativos que pueden afectar a cualquier usuario y atentar **contra su honor, intimidad y la propia imagen** en el mundo virtual. También podemos encontrarnos situaciones más graves, como algún tipo de **injusticia o delito** a través de las pantallas. En estos casos debemos conocer cómo actuar y la normativa actual que rige los medios de comunicación para saber cómo comportarnos y conseguir un espacio mediático más seguro.

Por ejemplo, el Gobierno de España (https://acortar.link/yCZQdL) y la iniciativa del proyecto Pantallas Amigas (https://www.netiquetate.com/) han delimitado unas normas de uso en redes sociales e Internet básicas, sobre las que destacan:

1. Utilizar siempre un **lenguaje correcto y educado**.
2. **Respetar la privacidad** de los demás.
3. **Pedir permiso** antes de subir una fotografía o vídeo de otra persona.
4. **Solicitar autorización** antes de etiquetar a otras personas en tus fotografías.
5. Usar **etiquetas** (*hashtags*) **positivas**.
6. Ayudar a crear un **ambiente agradable**.
7. **No participar** en lo que no te interese o no veas claro.
8. Conservar una **actitud pacífica** ante polémicas o debates.
9. Utilizar **sistemas de denuncia** si fuera necesario.
10. **Consultar tus dudas o problemas** con personas de confianza, como amistades, familiares u otros.

Además, las distintas redes sociales tienen normas de uso e interacción respetuosa establecidas (**netiqueta**) y, en muchos casos, formularios o espacios para denunciar el contenido que las incumple.

Puedes hacer un breve ejercicio visitando tu red social preferida. Intenta localizar el espacio en el que se encuentran las normas. Piensa que el lugar podría variar, pero, por lo general, se encuentran en el apartado de «configuración y privacidad». Por ejemplo, en YouTube (https://acortar.link/iy7mqn) y TikTok (https://acortar.link/N0vdbi) puedes encontrar las «normas de la comunidad» y en Instagram (https://acortar.link/UFANkF) las «condiciones de uso».

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Ley 13/2022, de 7 de julio, General de Comunicación Audiovisual.
Normativa que regula la prestación del servicio de comunicación audiovisual y del servicio de intercambio de vídeos a través de plataforma.
https://bit.ly/3vVjKNR

guiasbib.upo.es. Las 10 reglas básicas de la netiqueta. Guía sobre las reglas de comunicación en la Red.
Esta web nos ofrece las diez reglas que el IETF (Internet Engineering Task Force) elaboró y que intentaban regular las comunicaciones en la red.
https://acortar.link/m9wn7V

B. Vídeos

La verdad sobre la privacidad en Internet y la GDPR.
La periodista Ginatost explica la privacidad en Internet y la nueva ley Europea sobre la privacidad de tus datos (GDPR).
https://bit.ly/3VanZzF

Netiqueta, buenos modales y reglas de cortesía en Internet.
Vídeo-entrevista a Quico Pérez-Ventana sobre cómo interactuar y comportarse en la Red.
https://acortar.link/RvvJWx

Cómo comunicarnos con asertividad.
En el canal de YouTube Aprendemos Juntos 2030, la lingüista y profesora, Estrella Montolío nos da algunas claves sobre cómo nuestra comunicación puede resultar mucho más eficaz, clara y respetuosa con los demás y sobre cómo percibir si alguien se comunica con nosotros de esta manera.
https://n9.cl/pcygl

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN PROCESOS DE INTERACCIÓN

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.3.

Dimensión: Procesos de interacción

NIVEL INTERMEDIO

Águeda Delgado-Ponce,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de interacción** consiste en entender las características de recepción de los mensajes como parte de una determinada audiencia, en un contexto definido y con disposición de aprovechar la receptividad y reciprocidad. En definitiva, ser una persona activa como receptor, crear vínculos con otras personas en la perspectiva de fortalecer la ciudadanía y conocer la normativa referida al mundo mediático.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de interacción** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que sabes qué perfiles comunicativos básicos puedes encontrar en los medios y plataformas digitales (emisores, receptores, prosumidores), eres capaz de gestionar tu propia dieta mediática y

conoces la existencia de normativas que regulan los medios de comunicación y las redes sociales.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Diferenciar los perfiles comunicativos de las personas que intervienen en las plataformas digitales.
2. Realizar trabajos colaborativos en red a través de plataformas, redes sociales y herramientas tecnológicas.
3. Conocer y activar medidas de prevención ante los riesgos y amenazas en medios y plataformas digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. DIFERENCIAR LOS PERFILES COMUNICATIVOS DE LAS PERSONAS QUE INTERVIENEN EN LAS PLATAFORMAS DIGITALES.

Recuerda que los perfiles comunicativos de las personas que intervienen en los medios y plataformas digitales, desde una clasificación básica, eran los *emisores* (aquellos que elaboran y publican los mensajes), *receptores* (quienes los reciben e interpretan) y *prosumidores* (productores y consumidores de contenidos). Sin embargo, sería conveniente conocer y diferenciar otros perfiles más específicos surgidos en la Red, que se describen a continuación:

1. **Usuarios**. Se refieren a cualquier persona que utiliza un sistema, plataforma, aplicación o servicio en línea para realizar diversas actividades como comunicarse, buscar información, realizar transacciones, compartir contenidos y otros. Los usuarios pueden ser tanto emisores, receptores como prosumidores.

2. **Audiencias**. Este perfil entraría en el grupo de receptores, y representaría a un grupo de personas que consumen o están expuestas a un determinado contenido mediático y digital. Pueden variar en tamaño, demografía, intereses y comportamientos, dependiendo del tipo de contenido y medio por el que naveguen.

3. **Celebridades de Internet (*influencers*)**. Formarían parte del grupo de los emisores, y se definirían como aquellas personas que han alcanzado un alto grado de popularidad y reconocimiento en línea, principalmente a través de redes sociales, *blogs* y *vlogs* (vídeo *blogs*). Entre ellas, destacan otros subgrupos:

    a. ***Nano-influencers***. Personas influyentes en Internet que tienen entre 2.000 y 5.000 seguidores en sus perfiles de redes sociales y que ganan fama y reputación digital desde el anonimato.

b. ***Micro-influencers.*** Personas influyentes en Internet que tienen entre 5.000 y 100.000 seguidores en sus perfiles de redes sociales y que ganan fama y reputación digital desde el anonimato.

c. ***Influencers***. Personas influyentes en Internet que superan los 100.000 seguidores en sus perfiles de redes sociales y que ganan fama y reputación digital desde el anonimato.

d. ***Micro-microinfluencers.*** Menores de edad influyentes en Internet que cuentan con una comunidad de seguidores en sus perfiles de redes sociales y que ganan fama y reputación digital desde el anonimato.

e. ***Celebridad*** (*celebrities*). Personas que ya cuentan con influencia mediática fuera de Internet (actrices/actores, deportistas, políticas/políticos, etc.), pero que activan su perfil en plataformas y redes de Internet, donde construyen comunidades de seguidores.

f. Entre estos subgrupos surgen perfiles únicos y que se ajustan terminológicamente a la plataforma en la que desempeñan su labor e interactúan con los usuarios. Por ejemplo, en YouTube podemos encontrar *YouTubers*, en Instagram, *Instagrammers*, en TikTok, *TikTokers*, en Twitch, *streamers*, y en los blogs, *bloggers*.

4. **Seguidores (*followers*)**. Son usuarios de Internet que siguen las publicaciones de otros (celebridades, *influencers,* marcas, medios, etc.) en una o distintas plataformas sociales. En muchos casos, interaccionan con las publicaciones dando a «me gusta» (👍) o similares, compartiendo o comentando.

5. **Comunidades**. Son agrupaciones de usuarios de Internet que comparten intereses, valores, objetivos o experiencias comunes, y que se reúnen de manera regular en un emplazamiento virtual (foros, grupos de discusión, mensajería instantánea, chats en vivo, etc.) para interactuar, colaborar y apoyarse mutuamente.

Ahora, te invitamos a descubrir estos perfiles. Accede a Instagram y trata de localizar a un *influencer* (o alguna de sus variantes mencionadas) o celebridad. Si no tienes cuenta de Instagram, puedes probar con otra red social, como YouTube, Facebook, X, TikTok... En estas, encontrarás una barra de búsqueda (🔎) a través de la que puedes localizar directamente a la persona que tienes en mente, o bien,

puedes acudir a las secciones de tendencia o contenidos recomendados de la plataforma, de modo que encuentres a una persona que recibe muchas interacciones («me gusta», comentarios, favoritos, etc.). Para verificarlo, puedes volver a las definiciones anteriores y comprobar a qué tipo de perfil se ajusta y observa:

- ¿Qué tipo de contenido publica?
- ¿Cómo interactúa con otros usuarios?
- ¿Existen diferencias destacadas entre los perfiles que has encontrado? ¿Cuáles?

Ten en cuenta que los más jóvenes suelen seguir a personas dentro de alguno de estos perfiles, por eso sería interesante conocer a quienes siguen tus hijos y/o hijas, ello te proporcionará mucha información sobre las personas que les pueden estar influyendo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

hubspot. Qué es un perfil de usuario, cuáles son sus tipos y ejemplos.
En este sitio web se define el perfil de usuario, así como sus características, tipologías y ejemplos.
https://acortar.link/7unrli

marketingdirecto. Tipos de audiencia.
En este breve análisis de la web Marketing Directo, se definen las tipologías de audiencias y cómo se miden de acuerdo a características demográficas.
https://acortar.link/fbBr2Q

cyberclick. ¿Qué es un *microinfluencer?*
En este espacio web aprenderás otros perfiles que se engloban en la tendencia *influencer*, como los *microinfluencers,* celebridades, etc.
https://acortar.link/xuViFZ

mexico.unir.net. Comunidades virtuales: concepto, tipos y ejemplos.
En este espacio aprenderás un poco más sobre la construcción de relaciones interpersonales en Internet por medio de las comunidades.
https://acortar.link/ETf7SK

inboundcycle. Qué es un follower: definición e importancia en redes sociales.
En esta página podrás profundizar sobre el perfil de los seguidores y su relación con otros usuarios.
https://acortar.link/a4XHJc

B. Vídeos

¿Qué es un *influencer*?
En el canal de YouTube Fundación Botín encontramos este vídeo que nos aporta información sobre ser un influencer más allá de las redes sociales.
https://n9.cl/j1iec

¿Qué es influencer?
En este vídeo del canal de YouTube Computer Hoy se describe en qué consiste el perfil del *influencer*.
https://bit.ly/3v8jFGD

OBJETIVO 2. REALIZAR TRABAJOS COLABORATIVOS EN RED A TRAVÉS DE PLATAFORMAS, REDES SOCIALES Y HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS.

Las redes sociales o plataformas digitales nos han facilitado las relaciones y comunicación con otras personas que pueden tener los mismos intereses que los nuestros, y también nos han permitido sentirnos acompañarnos dándonos la posibilidad de colaborar con otras personas en línea (para el trabajo, ocio...).

Este **enfoque colaborativo y cooperativo** que nos ofrecen las diferentes plataformas y herramientas tecnológicas puede conllevar una serie de beneficios prácticos y tangibles para la familia como, por ejemplo:

1. **Para la organización de eventos familiares**. Podrías coordinar y planificar reuniones, cumpleaños o vacaciones de manera conjunta con otros familiares. Puedes compartir información sobre fechas, lugares, listas de invitados y actividades planificadas, haciendo que los eventos sean más divertidos y memorables y, sobre todo, consensuados por todos.

2. **Gestión en el hogar**. Puedes utilizar herramientas digitales para organizar tareas domésticas, horarios familiares y facturas. Aplicaciones de calendario compartido, listas de compras y gestión financiera pueden ayudar a mantener el hogar organizado.

3. **Buscar apoyo emocional y social**. Puedes conectar con otras familias en línea que tengan problemas similares a los tuyos y, así, encontrar apoyo emocional y social en momentos de necesidad. Puedes unirte a grupos de apoyo en redes sociales o plataformas en línea donde compartir experiencias y consejos sobre temas de crianza de los hijos e hijas, el cuidado de familiares mayores y la salud mental, entre otros. No obstante, recuerda que los profesionales de la salud han de ser nuestras personas de referencia.

Para abordar alguna de las acciones anteriores y beneficiarte de estas ventajas, puedes emplear las funcionalidades que te facilitan las diferentes herramientas tecnológicas. Por ejemplo:

1. Para organizar eventos familiares:
   a. **Google Calendar**. Permite crear eventos y compartirlos con otros miembros de la familia, facilitando la coordinación de fechas y horarios.

   b. **WhatsApp o Facebook Events**. Estas aplicaciones permiten crear eventos, invitar a familiares y amistades, así como mantener conversaciones grupales para coordinar detalles adicionales.

2. Para gestionar el hogar:
   a. **Google Keep.** Es una aplicación de notas que permite crear listas de tareas compartidas, recordatorios y etiquetas para organizar las responsabilidades del hogar.

   b. **Mint o YNAB (You Need a Budget)**. Estas aplicaciones de gestión financiera pueden ayudarte a realizar un seguimiento de tus gastos, establecer presupuestos y planificar tus finanzas de manera efectiva.

3. Para buscar apoyo emocional y social:
   a. **Facebook Groups o Reddit**. Plataformas donde puedes unirte a grupos de apoyo relacionados con la crianza de hijos e hijas, la salud mental familiar o cualquier otro tema de interés.

   b. **Zoom, Skype, Google Meet, Microsoft Teams y otros**. Además de las videoconferencias familiares, estas herramientas también se pueden utilizar para organizar reuniones virtuales con otros padres y madres en situaciones similares, permitiendo compartir experiencias y consejos en tiempo real.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

newtechgroup. Videoconferencias: una guía completa para una comunicación efectiva.
En este espacio web encontrarás información en profundidad sobre el sistema de comunicación por videoconferencia, sus características, funciones y otros recursos para optimizar el tiempo en equipo.
https://acortar.link/J7VVP1

lavanguardia. 8 mejores aplicaciones para gestionar el hogar: domótica, tareas, mantenimiento y más.
En este artículo encontrarás herramientas fundamentales para gestionar un hogar.
https://acortar.link/RWT6jN

noticiasusodidactico. Herramientas interactivas para educar las emociones.
En esta noticia encontrarás orientaciones para trabajar las emociones en familia por medio de herramientas tecnológicas y digitales.
https://acortar.link/jO1Es9

B. Vídeos

Tutorial Google Calendar.
En este vídeo de Alejavi Rivera encontramos todas las pautas para una correcta gestión de esta aplicación y aprovechar al máximo sus posibilidades.
https://n9.cl/y4vy8k

Google Keep, la mejor app de notas.
En este vídeo del canal de Youtube ChicaGeek nos explica qué es y cómo funciona *Google Keep*.
https://n9.cl/3mxn3

OBJETIVO 3. CONOCER Y ACTIVAR MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE LOS RIESGOS Y AMENAZAS EN MEDIOS Y PLATAFORMAS DIGITALES.

Algo que cada día es más usual en nuestra vida cotidiana es el **uso de Internet**. Lo utilizamos cada vez para más cosas (buscar información, entretenernos, formarnos, pedir citas médicas, hacer compras, etc.), lo que nos facilita la vida en muchos aspectos.

Sin embargo, también es muy importante comprender que existen **riesgos y amenazas** (todo lo que atenta contra la seguridad de la información de las personas) que debemos conocer y prevenir a través de medidas cautelares y de denuncia.

Algunas de las amenazas más comunes en Internet, recogidas por la Brigada Central de Investigación Tecnológica (BCIT) del Ministerio del Interior de España (https://acortar.link/lQYwZG) son las siguientes:

1. **Amenazas de comunicación digital**:

    a. **Amenazas, injurias y calumnias**. Se refiere a la difamación o difusión de información falsa que pueda dañar la reputación de una persona en Internet. Es importante ser consciente de lo que se comparte en línea y verificar la veracidad de la información, como aprendimos anteriormente, antes de difundirla.

   b. **Pornografía infantil**. Proteger a los menores de edad de cualquier tipo de contenido inapropiado en línea es tarea fundamental en el núcleo familiar. Esto incluye supervisar su actividad en Internet y utilizar filtros de contenido para evitar el acceso a material pornográfico o compartición de contenido íntimo.

2. **Fraudes y estafas en Internet.** Son comunes las estafas como el uso fraudulento de tarjetas de crédito, fraudes en subastas en línea o estafas en comercio electrónico. Por ello, es importante no proporcionar los datos que nos piden (sobre todo si son contraseñas o números de cuenta) o acceder a páginas web con buena reputación.

3. **Seguridad y protección de datos**:

   a. **Virus y *malware***: son programas maliciosos que buscan dañar los ordenadores y dispositivos móviles, así como robar información personal, contraseñas, etc. Mantener el *software* y los sistemas operativos actualizados, así como utilizar programas antivirus y *firewalls* (bloqueadores de infecciones varias), puede ayudar a prevenir este problema.

   b. **Suplantación de identidad o *phishing*:** es un ataque informático que se hace por medio de un correo electrónico, mensajería instantánea o por teléfono para obtener información personal, contraseñas o tarjetas de crédito de la víctima. Es importante, por tanto, proteger la información personal y confidencial y para ello se recomienda solo acceder a portales con certificados SSL, no ingresar a páginas a través de correos o *links* reenviados y verificar que las *urls* a las que queremos acceder son genuinas.

4. **Piratería de programas y contenido digital**. Consiste en la copia o distribución ilegal a través de Internet de material sujeto a derechos de autor, lo que tiene efectos perniciosos para las industrias de la creación, como el cine, la televisión, la edición, la música y el juego. Evitar descargar o distribuir contenido protegido por derechos de autor ilegalmente es esencial para cumplir con la normativa y proteger la propiedad intelectual de otros.

Ante la amplitud de riesgos, y si tú o algún familiar está recibiendo abusos por Internet (amenazas, injurias, etc.), o ha sido víctima de algún tipo de fraude o delito digital, puedes interponer denuncia a través de alguna de las diferentes entidades especializadas en la seguridad de los usuarios, como son:

1. Brigada de Investigación Tecnológica de la Unidad de Investigación Tecnológica (UIT) de la Policía: https://n9.cl/7yc6t1

2. Grupo de Delitos Telemáticos (GDT) de la Guardia Civil: https://n9.cl/o9r8j

3. Sección Central de Delitos en Tecnologías de la Información (SCDTI) de la Ertzaintza (https://n9.cl/78nni) Unidad Central de Delitos Informáticos de los Mossos d'Esquadra (https://n9.cl/3ie4b)

4. Grupo de Apoyo Tecnológico de la Policía Foral de Navarra: https://n9.cl/0bbig

5. Para resolver dudas, puedes ponerte también en contacto con la *Línea gratuita de Ayuda en Ciberseguridad* de INCIBE en el 017, o bien, a través de sus canales de mensajería instantánea (WhatsApp en el 900 116 117) y Telegram (@INCIBE017).

Asimismo, las redes sociales y plataformas digitales disponen de sus propios mecanismos de denuncia social, atención y protección del usuario. Algunas de las más comunes son las siguientes:

- YouTube: https://acortar.link/ErIlzm
- Facebook: https://acortar.link/iab9Wr
- Instagram: https://acortar.link/HWf7AK
- X (Twitter): https://acortar.link/oGWb2s
- TikTok: https://acortar.link/7baubZ
- Twitch: https://acortar.link/7baubZ
- WhatsApp: https://acortar.link/4qvmIR
- Telegram: https://acortar.link/QRg7hB

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Boletín Oficial del Estado.
Ley 13/2022, de 7 de julio, General de Comunicación Audiovisual. Normativa que regula la prestación del servicio de comunicación audiovisual y del servicio de intercambio de vídeos a través de plataforma.
https://bit.ly/3vVjKNR

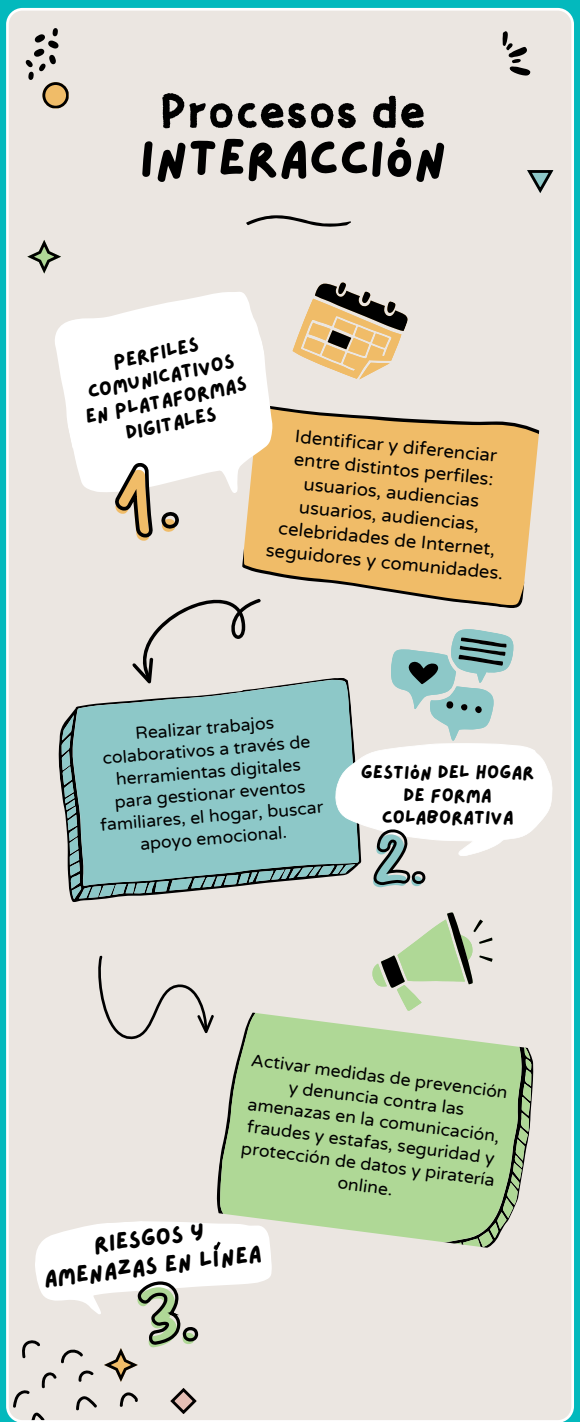
sede.cnmc. Quejas o denuncias sobre contenidos audiovisuales.
Web de la CNMC (Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia) para la realización de quejas y denuncias en materia audiovisual.
https://bit.ly/48M2cle

adslzone. Todas las formas de denunciar delitos en Internet.
Artículo de ADSLZone en el que se incluyen las distintas formas de denunciar un delito tecnológico, ya sea en una red social específica o a través de los cuerpos de seguridad del estado.
https://bit.ly/3Pamg9F

aepd.es. Retirada de contenidos que atentan contra derechos y libertades.
Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Web para solicitar la retirada inmediata de contenido sexual o violento cuya difusión ilícita pone en grave riesgo los derechos y libertades o la salud física y/o mental de las personas afectadas.
https://bit.ly/49MQGqV

B. Vídeos

Presentación del canal prioritario por la directora de la AEPD.
Vídeo en el que se presenta el Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos para la denuncia de contenidos inapropiados y proteger a las personas que sufren ciberacoso.
https://bit.ly/48PKJs6



RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS SEGUIRÁS MEJORANDO TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN PROCESOS DE INTERACCIÓN

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.3.

Dimensión: Procesos de interacción

NIVEL AVANZADO

Águeda Delgado-Ponce,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de interacción** consiste en entender las características de recepción de los mensajes como parte de una determinada audiencia, en un contexto definido y con disposición de aprovechar la receptividad y reciprocidad. En definitiva, ser una persona activa como receptor, crear vínculos con otras personas en la perspectiva de fortalecer la ciudadanía y conocer la normativa referida al mundo mediático.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de interacción** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que eres capaz de conocer y diferenciar los distintos perfiles comunicativos que intervienen en los medios y plataformas digitales; actúas de manera responsable ante los incumplimientos de las

normativas que se aplican a las redes sociales y otros medios de comunicación; y colaboras e interactúas correctamente con otras personas a través de las pantallas. Mejorar esta competencia implica reconocer el efecto que tienen estas interacciones en la toma de decisiones sobre contenidos mediáticos cada vez más plurales y multiculturales.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Valorar los efectos que tienen las emociones en la toma de decisiones sobre los contenidos mediáticos que se consumen.
2. Reconocer y reflexionar sobre los estereotipos que se transmiten a través de los medios de comunicación.
3. Conocer algunas utilidades para la vida cotidiana de una tecnología emergente como la inteligencia artificial (IA).

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. VALORAR LOS EFECTOS QUE TIENEN LAS EMOCIONES EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE LOS CONTENIDOS MEDIÁTICOS QUE SE CONSUMEN.

Los descubrimientos de la neurociencia han llevado a demostrar que las emociones tienen un gran impacto sobre la toma de decisiones de las personas. Aunque creemos que compramos, vemos un determinado programa, respondemos a determinados *post* en redes sociales, etc., de manera racional, normalmente, **lo hacemos de manera impulsiva, sin pensarlo y dominados por las emociones** que nos provocan, en muchos casos, intencionalmente. La comunicación mediática juega cada vez más un papel determinante en la manera en que se construye el sentido de la realidad social y se difunde.

Los contenidos que consumimos en medios de comunicación y plataformas digitales no están libres de estrategias para transmitirnos emociones. Es importante, por tanto, conocer cómo incitan, reproducen y difunden emociones en torno a problemáticas que nos interesan. Veamos a continuación algunas de esas estrategias o mecanismos que utilizan los medios:

1. **Principio de proximidad (nosotros/as vs ellos/as)**. El mensaje se concentra en la cercanía al usuario. Para ello, usan terminologías de parentesco, formas cariñosas de dirigirse a un usuario o una comunidad. Por ejemplo, si un *influencer* comienza su vídeo indicando «¡Hola familia! ¿Cómo estáis hoy? Quiero compartir con vosotros…», podría generar un sentimiento de pertenencia y un vínculo con sus seguidores.

2. **Principio de animacidad (vida y muerte)**. El mensaje se concentra en lo que pone en peligro la vida o lo que genera vida humana. Para ello, recurren a vocabulario o imágenes que aluden al asesinato, asalto, temblor, víctimas, heridos… Por ejemplo, si el titular de una noticia señala: «Terremoto de gran magnitud sacude la región y las vidas de los ciudadanos corren peligro»,

podríamos sentir miedo, preocupación, tristeza y ansiedad, dependiendo de la cercanía de la catástrofe.

3. **Principio de rango y número.** El mensaje se centra en lo que parece importante para una gran parte de la población. Para ello, inciden en cifras numéricas y otras expresiones de cantidad. Por ejemplo, si en las noticias de televisión escuchamos: «1.000 personas han sido evacuadas debido a las inundaciones en la zona», podríamos sentirnos asombrados, preocupados y activar una conciencia de ayuda humanitaria.

4. **Principio de evaluación emocional.** El mensaje se centra en hacer evaluaciones con connotaciones negativas y positivas, utilizando para ello las palabras apropiadas para tal fin. Por ejemplo, cuando en el *post* de un *blog* un usuario escribe: «¡Increíble gesto de solidaridad! Las nuevas generaciones ayudan a reconstruir hogares destrozados por el terremoto», se puede estar aludiendo a emociones de admiración, solidaridad y gratitud.

5. **Principio de intensidad de la presentación.** El mensaje plantea los argumentos o imágenes de forma radical. Por ejemplo, un medio podría compartir la imagen de una familia huyendo de un país en guerra, con un padre o madre en primer plano sujetando en brazos a su hijo o hija llorando, lo que podría provocar conmoción y empatía con otras familias.

6. **Principio del contenido emocional**. Se concentra en mencionar aspectos emocionales de manera explícita. Por ejemplo, cuando un *influencer* está transmitiendo en directo y exclama: «¡Estoy tan emocionado de compartir este momento con vosotros y vosotras! Hoy he cumplido uno de mis sueños», podemos sentir una alegría compartida e, incluso, sentirnos inspirados.

Para poder realizar una toma de decisiones más reflexiva, debes ser consciente de cómo te afectan los contenidos que consumes. Hagamos un ejercicio reflexivo sobre ello, partiendo de un ejemplo concreto de anuncio publicitario sobre un refresco (https://bit.ly/4cdtuUw). Para ello, puedes hacerte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué *te transmite el anuncio/mensaje que estás recibiendo? ¿Te está dando una información o te está provocando una emoción?* Alegría, felicidad, poder, fortaleza... Por ejemplo, el anuncio de refresco no te informa sobre los ingredientes o para qué sirve su producto, sino lo que intenta es provocarte una emoción, en este caso, felicidad.

2. ¿Qué personajes, entornos físicos, acciones, situaciones... provocan esa emoción? ¿Qué características tienen estos aspectos? En el ejemplo, la felicidad la provocan los colores alegres, la luz del sol, personas jóvenes divirtiéndose, sonrisas, juegos, etc.

3. ¿Cómo influyen estas emociones en tu toma de decisiones? La presentación del producto asociado a estas emociones hace que tu cerebro genere una serie de asociaciones muy intensas con el producto que te pueden llevar a consumirlo. Ser consciente de cómo los mensajes nos generan estas emociones y reconocerlas cuando las sentimos, nos hacen conscientes y, así, podemos tomar decisiones razonadas.

Una vez que incorpores esta práctica a tu recepción habitual de mensajes de los medios, serás cada vez más consciente de cómo influyen sobre tus reacciones, y podrás actuar en consecuencia. Además, podrás realizar esta práctica con tus hijos y/o hijas e ir educándolos a ellos también en estas cuestiones.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

eepsys. Manipulación de las emociones y medios de comunicación.
En este texto profundizarás en algunas formas de manipulación emocional por parte de los medios.
https://acortar.link/jzlHV2

lamenteesmaravillosa. Los medios de comunicación fabrican recuerdos y emociones.
En este espacio podrás reflexionar sobre el poder de los medios sobre los recursos y emociones en torno al consumo de información.
https://acortar.link/lCTC8j

B. Vídeos

Dos preguntas para tomar buenas decisiones.
Este vídeo del Profesor José Carlos Ruiz nos informa sobre qué aspectos debemos tener en cuenta a la hora de tomar decisiones que puedan resultar correctas.
https://n9.cl/4yk7p

10 estrategias de manipulación mediática.
En este vídeo se abordan otras técnicas empleadas por los medios, adjudicadas a Noam Chomsky, sobre cómo los medios manipulan y distorsionan la información para afectar a tu opinión y emoción.
https://acortar.link/8hNIp3

Una educación mediática basada en las emociones.
Entrevista a Joan Ferrés sobre la importancia de las emociones en la educación mediática.
https://bit.ly/483oQF9

OBJETIVO 2. RECONOCER Y REFLEXIONAR SOBRE LOS ESTEREOTIPOS QUE SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Gracias a las nuevas oportunidades que nos ofrecen los medios de comunicación y redes sociales, no es extraño que interactuemos cada vez más con personas y colectivos diversos. Sin embargo, en numerosas ocasiones no somos conscientes de los estereotipos que hay arraigados en nuestra sociedad con respecto a esta diversidad.

Los **estereotipos** son creencias simplificadas y generalizadas sobre un grupo de personas, que pueden ser perjudiciales para ellas y que limitan nuestra comprensión de su realidad. Históricamente, los medios han ensalzado o promovido algunas de esas creencias, que hoy se extienden a través de Internet. A continuación, veremos algunos de los estereotipos (atributos negativos que se aplican injustamente o sin argumentos a un determinado colectivo de personas) expandidos por estos medios:

1. **Estereotipos raciales o étnicos.** Se aplican a todos los miembros de una etnia o raza y hacen referencia a supuestos rasgos o características de las personas pertenecientes a las mismas.

2. **Estereotipos de género**. Se aplican ante características, roles y comportamientos relacionados con el sexo biológico (hombre y mujer) y la identidad de género (sentimiento como individuo que depende de construcciones sociales, emocionales, afectivas e intelectuales). Por ejemplo, los roles de género atienden a:

   a. **Personalidad**. Son estereotipos que sugieren que el carácter, emociones y sentimientos definen a un género u otro. Por ejemplo: «las mujeres son complacientes y emotivas» y «los hombres seguros de sí mismos y agresivos».

   b. **Domésticos**. Son estereotipos que sugieren que ciertas tareas relacionadas con el hogar son más adecuadas para un género que para otro. Por ejemplo: «las mujeres deben dedicarse a las tareas del hogar, como cocinar y cuidar de los hijos e hijas» y «los hombres deben encargarse de las finanzas, las reparaciones del hogar y el trabajo».

   c. **Ocupaciones**. Son estereotipos que sugieren que ciertos empleos son más adecuados para un género que para otro. Por ejemplo: «las mujeres son enfermeras» y «los hombres son médicos».

   d. **Aspecto físico.** Son estereotipos que sugieren que las características físicas y los estándares de belleza definen a un género u otro. Por ejemplo: «las mujeres son elegantes, delgadas y débiles» y «los hombres son musculosos y fuertes».

3. **Estereotipos culturales o nacionales.** Se aplican ante grupos de personas de diferentes países, festividades, costumbres y hábitos familiares, nacionales, regionales, etc.

4. **Estereotipos religiosos.** Se aplican ante afiliaciones religiosas o creencias.

5. **Estereotipos de orientación sexual**. Se aplican hacia el colectivo LGTBIQ+ (lesbianas, gays, transexuales, bisexuales, intersexuales, *queer* y otros).

6. **Estereotipos socioeconómicos.** Se aplican hacia personas por su nivel de ingresos, educación, ocupación y riqueza acumulada.

7. **Estereotipos generacionales.** Se aplican hacia personas agrupadas por edad o generación.

Reconocer un estereotipo no es tarea fácil, pero estas orientaciones te servirán, para activar una **conciencia crítica,** cuando te encuentres ante situaciones o interacciones que aluden o perjudiquen a un colectivo:

1. **Autoevaluación**. Reflexiona sobre tus propias creencias y/o prejuicios. Pregúntate si alguna vez has tenido pensamientos o ideas basadas en estereotipos como los que te acabamos de compartir y cómo estos pueden influir en tus interacciones con los demás en el entorno global y multicultural que hoy define a Internet.

2. **Sensibilización.** Intenta reconocer estereotipos como los abordados. Estos surgen de manera natural y normalmente tienen que ver con aspectos comunes relacionados con grupos culturales, étnicos, de género, religiosos, generacionales, y otros. Conocer y aprender sobre la diversidad de estos colectivos puede ayudarte a identificarlos y, por consiguiente, no participar de ellos o denunciarlos.

3. **Escucha activa.** Presta atención a los mensajes mediáticos y de los usuarios que encuentras por Internet. Escucha y lee lo que dicen y cómo lo dicen. A menudo, los estereotipos se transmiten mediante imágenes, «memes» y lenguajes que cuestionan la diversidad y perjudican a las personas.

4. **Empatía y perspectiva.** Intenta comprender la experiencia de las personas que se han visto marginadas, afectadas o damnificadas por esos comentarios, imágenes, vídeos o acusaciones. Hay que entender que un estereotipo puede tener un impacto muy negativo en la autoestima y bienestar de las personas que lo sufren, por lo que ponerte en su lugar te ayudará a activar una conciencia respetuosa y comprensible y a no participar en discursos dañinos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

comunicare. Tipos de estereotipos en los medios de comunicación.
En esta página podrás profundizar en los diferentes estereotipos que surgen a través del cine y otros medios.
https://acortar.link/u5QPPk

Caja de herramientas comunitarias. Formar relaciones con personas de diferentes culturas.
Documento que desglosa una serie de aspectos relacionados con la interacción con personas de culturas diferentes.
https://bit.ly/42HyXi9

inclusion.gob.es Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia.
Marco modelo para una estrategia de integración cultural a escala nacional. Estrategias de integración intercultural: gestionar la diversidad como una oportunidad. En esta guía del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones de España, podrás abordar cuáles son las normas para garantizar los derechos humanos que integran a las personas y fomentan la inclusión y pluralidad.
https://acortar.link/4JpzNd

B. Vídeos

Revelando estereotipos que no nos representan.
En este TEDx de Yolanda Domínguez, se presentan algunos de los estereotipos más extendidos por los medios de comunicación.
https://acortar.link/jsXafB

OBJETIVO 3. CONOCER ALGUNAS UTILIDADES PARA LA VIDA COTIDIANA DE UNA TECNOLOGÍA EMERGENTE COMO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA).

En la actualidad, la **inteligencia artificial (IA)**, es decir, la capacidad que tienen determinadas herramientas tecnológicas para realizar tareas propias de la inteligencia humana, ha supuesto una revolución total en muchos aspectos sociales. Esta tecnología emergente puede tener varias utilidades prácticas para la vida cotidiana como, por ejemplo:

1. **Asistencia personal.** La IA puede funcionar como un asistente personal virtual, ayudando a gestionar tareas diarias, recordatorios, horarios y citas, lo que facilita la organización y gestión del tiempo. Por ejemplo, existen asistentes integrados como Siri (https://acortar.link/VLlWg0) en dispositivos Apple o Google Assistant en Android (https://acortar.link/u5iQEU).

2. **Búsqueda de información.** Las herramientas de IA pueden proporcionar respuestas rápidas y precisas a preguntas sobre una amplia gama de temas, lo que puede ser útil para obtener información relevante de manera eficiente. Por ejemplo, Copilot (https://acortar.link/hvgzND) de Microsoft ofrece la posibilidad de realizar consultas complejas y obtener respuestas y recursos de Internet.

3. **Creación de contenido.** La IA puede ser utilizada para generar contenido escrito, como artículos, informes o incluso textos creativos, lo que puede ser útil para usuarios, celebridades, escritores, estudiantes o profesionales que necesitan crear contenido de manera rápida y efectiva. Existen IA de generación de imágenes, vídeos, páginas web, etc. (https://acortar.link/Zyoruq).

Hoy, una de las aplicaciones generativas más populares es **ChatGpt**, de OpenAI, que se utiliza para mantener conversaciones mediante un sistema de lenguaje natural, aunque también se le puede pedir que cree textos, actividades, responda preguntas concretas, etc. Aunque no es la única, existen otras opciones como **Copilot** o **Google Band**.

Para que la interacción con estas tecnologías sea lo más efectiva posible, debes considerar varios aspectos:

1. **Crear *prompts* adecuados**. Un *prompt* es una instrucción, texto o pregunta que se usa para interactuar con estos sistemas de inteligencia artificial generativa, a fin de que realice una tarea concreta. Para que la IA cumpla adecuadamente con lo que le pides, los *prompts* deben ser claros y completos, teniendo en cuenta tanto el contexto como las limitaciones. Por ejemplo, en lugar de indicar «escribe un texto argumentativo sobre los videojuegos», sería más efectivo pedirle: «Crea un texto argumentativo de 200 palabras con una estructura inductiva, que incluya tres argumentos a favor de los videojuegos y que sea adecuado para alumnado de secundaria».

2. **Revisa los resultados**. Este tipo de aplicaciones manejan una gran cantidad de datos, pero hay veces que no tienen la información correcta y se la inventan. Por lo tanto, es importante que, una vez que obtengas los resultados, los contrastes con otras fuentes para asegurarte de que su información es fiable.

3. **Pide varias opciones**. Puedes solicitarle a la IA varias opciones de la misma tarea para poder comparar y seleccionar la más adecuada a tus intereses.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

interdigital.es. ¿Cómo aprovechar al máximo ChatGpt?
Artículo que ofrece distintos pasos para sacarle el máximo proyecto al ChatGpt.
https://bit.ly/49Oa4Ur

cyberclick. ¿Qué es un *prompt* en inteligencia artificial?
En esta página podrás ver algunos ejemplos prácticos sobre cómo aplicar prompts en IA de generación de texto.
https://acortar.link/YyPF6r

B. Vídeos

¿Qué es y cómo funciona la inteligencia artificial?
Vídeo donde el profesor Eduardo Sánchez Cabezón explica el funcionamiento de la inteligencia artificial.
https://bit.ly/3VlvALM

¿Qué es un prompt en los sistemas de Inteligencia Artificial?
En este vídeo-tutorial se introduce el concepto de *prompt*, cómo influye en las respuestas de los modelos de IA generativa y cómo obtener a través de ellos resultados óptimos.
https://acortar.link/FGKiIw

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.4.

Dimensión:
Procesos de producción y difusión

NIVEL BÁSICO

Mónica Bonilla-del-Río,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Francisco José Poyato-López

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de producción y difusión** consiste en identificar los recursos necesarios para la producción mediática, dimensionar la importancia de recibir mensajes y replantearlos y ponderar el valor de los derechos de autor. Para ello habría que precisar las distintas instituciones y medios de comunicación que componen el espectro mediático, los factores que determinan los contenidos que difunden y los códigos de autorregulación que poseen.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de producción y difusión** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que estás comenzando a crear contenido mediático, empleando para ello algunas herramientas tecnológicas y digitales

cotidianas. En cuanto a la gestión de tu identidad, comprendes la importancia de la privacidad y realizas ajustes básicos. Además, eres consciente de los derechos de propiedad intelectual.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Crear contenidos mediáticos simples y utilizar herramientas de edición básicas para mejorar su calidad.

2. Reconocer la utilidad de la privacidad en plataformas en línea al producir y difundir contenido.

3. Ser consciente de la importancia de los derechos de autor y evitar el uso de contenidos sin permiso al producir o difundir contenidos.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CREAR CONTENIDOS MEDIÁTICOS SIMPLES Y UTILIZAR HERRAMIENTAS DE EDICIÓN BÁSICAS PARA MEJORAR SU CALIDAD.

En la actualidad, adquirir destrezas en la creación de contenidos mediáticos es fundamental para participar de manera activa en el mundo digital, puesto que hoy es tan importante consumir críticamente los mensajes que recibimos como tener la capacidad de producirlos y difundirlos. Por esta razón, conviene perfeccionar tus habilidades para producir contenidos (ya sea en forma de fotos, vídeos, textos...), utilizando herramientas de edición que mejoren su calidad. A continuación, veremos algunas orientaciones prácticas para que descubras cómo puedes iniciarte en la creación de contenidos mediáticos, permitiéndote expresar tus ideas de manera efectiva con los recursos que tienes a tu alcance.

1º. Busca una **herramienta de edición de contenidos.** Por ejemplo, para empezar, puedes utilizar aplicaciones de edición de fotografías con filtros y efectos como:

a. Photoshop Express (https://acortar.link/WgY9L9), que es la versión gratuita de Adobe que ofrece funcionalidades esenciales para editar imágenes de forma intuitiva.

b. IceCream Photo Editor (https://acortar.link/Ffvl1j), que permite editar fotografías gratuitamente en Windows y que cuenta con una interfaz intuitiva para usuarios que no tienen conocimientos de diseño. Puedes añadir texto, objetos o recortar una imagen, entre otras cosas.

c. Pixlr (https://acortar.link/Du1Xyx), que se puede ejecutar desde un navegador con funciones sencillas para editar imágenes.

2º. Analiza algunas de las sugerencias anteriores y **descárgate la herramienta** que más te convenza.

3º. Selecciona una **fotografía para practicar.** Si la puedes duplicar, sería perfecto, ya que si hay «algún problemilla» siempre tendrás la original.

4º. Con la herramienta que hayas seleccionado, puedes **practicar** en tu imagen las siguientes **acciones** que te permite, por ejemplo, Photoshop Express:

a. Aplica efectos especiales a tu imagen. Añade efectos visuales predefinidos a tu imagen para cambiar su apariencia.

b. Edita el tamaño de la imagen. Ajusta las dimensiones de tu imagen. Puedes recortarla para eliminar partes no deseadas, redimensionarla para adaptarla a diferentes formatos o simplemente cambiar su tamaño para adecuarla a tus necesidades específicas.

c. Cambia la proporción de la imagen. Esta función te permite ajustar la relación entre el ancho y la altura de tu imagen. Puedes cambiar la proporción para adaptarla a diferentes formatos, como cuadrado o panorámico, sin distorsionar la imagen.

d. Gira la imagen. Con esta herramienta puedes rotar la imagen en cualquier dirección. Es útil para corregir la orientación de la foto, si fue tomada en un ángulo incorrecto, o simplemente para cambiar su posición y obtener una composición visualmente más atractiva.

e. Corrige la perspectiva. Modifica la distorsión de perspectiva en una imagen. Puedes ajustar la inclinación o el ángulo de la imagen para que los objetos parezcan que estén correctamente alineados. Resulta especialmente útil en fotografías arquitectónicas o de paisajes.

f. Agrega texto. Inserta texto en tu imagen. Puedes elegir diferentes estilos de fuente, tamaños y colores para personalizar tu texto, lo que es útil para agregar títulos, leyendas o citas a tus imágenes.

g. Utiliza ajustes avanzados para mejorar la calidad de la imagen. Realiza ajustes detallados en diversos aspectos de la imagen, como la exposición, el contraste, la saturación, la nitidez y otros parámetros. Puedes mejorar

la calidad visual de tu imagen, ajustando estos parámetros según tus preferencias estéticas. Por ejemplo, puedes:

- Exposición. Controla el brillo general de la foto.
- Contraste. Ajusta la diferencia entre áreas claras y oscuras.
- Iluminaciones. Controla los detalles en las partes más brillantes.
- Sombras. Controla los detalles en las partes más oscuras.
- Blancos. Ajusta las áreas más brillantes para cambiar el brillo general.
- Negros. Ajusta las áreas más oscuras para cambiar los tonos oscuros.
- Temperatura. Cambia el tono de la foto a cálido o frío.
- Matiz. Agrega tonos verdes o magenta a la foto.
- Intensidad. Mejora los colores menos vibrantes.
- Saturación. Regula la intensidad de todos los colores en la foto.
- Claridad. Resalta los detalles y texturas.
- Borrar neblina. Elimina la niebla atmosférica.
- Enfocar. Hace que la foto se vea más nítida.
- Reducir ruido de luminancia. Reduce el ruido en áreas brillantes.
- Reducir ruido de color. Disminuye el ruido en áreas de colores planos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Empezar con Photoshop Express en Android.
En esta web oficial de Adobe podrás seguir, paso a paso, cómo usar las diferentes funciones de Photoshop Express en el sistema Android.
https://acortar.link/YLFy1C

Empezar con Photoshop Express en iOS.
En esta web oficial de Adobe podrás seguir, paso a paso, cómo usar las diferentes funciones de Photoshop Express en el sistema iOS.
https://acortar.link/ON7WEK

Guía de herramientas y tutoriales para crear contenidos digitales.
Esta guía, desarrollada por «Contigo en la distancia, cultura desde casa», ofrece una serie de recursos gratuitos complementarios para la edición de contenidos.
https://bit.ly/3Sfbr71

B. Vídeos

Photoshop en 10 minutos. Curso Express.
Este recurso es un vídeo-tutorial breve para empezar a utilizar la herramienta de Photoshop.
https://acortar.link/Qp4cYo

El mejor editor de fotografías ¡online y gratis! - IceCream Photo Editor.
En este vídeo-tutorial aprenderás algunas de las funcionalidades de esta app de edición de contenidos gratuita.
https://acortar.link/KXVLYl

Qué es y cómo usar Pixlr - Editar fotos de forma 100% online, gratis y fácil.
En este vídeo-tutorial aprenderás las funciones de esta app para seguir probando opciones de edición de contenidos.
https://acortar.link/8wsWm2

OBJETIVO 2. RECONOCER LA UTILIDAD DE LA PRIVACIDAD EN PLATAFORMAS EN LÍNEA AL PRODUCIR Y DIFUNDIR CONTENIDO.

Ajustar configuraciones de privacidad en plataformas en línea, al producir y difundir contenido, es crucial para salvaguardar la seguridad en el mundo digital. Este objetivo te permitirá ser consciente y controlar quién accede a tu material. Para alcanzarlo, te proponemos algunas sugerencias prácticas que te ayudarán a desarrollar habilidades esenciales para gestionar la visibilidad de tu contenido:

1º. **Revisa las configuraciones de privacidad en las plataformas en línea que sueles utilizar.** Familiarízate con las opciones de redes sociales y otras plataformas para controlar quién puede ver e interactuar con tu contenido. Esto te permitirá tener un mayor control sobre cómo se comparte tu material en línea. En los recursos que aparecen más abajo encontrarás una guía completa, así como la web de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), en la que se explica detalladamente cómo aumentar la seguridad y privacidad en tus redes sociales y servicios de mensajería instantánea (WhatsApp, Instagram y TikTok).

2º. **Realiza pruebas con algunos contenidos** para comprender mejor cómo funcionan y asegúrate de que has seleccionado los ajustes según tus preferencias **antes de difundir contenido públicamente.** Esto te permitirá garantizar que tus publicaciones estén siendo compartidas de la manera que deseas. Algunas plataformas como, por ejemplo, Instagram, te permiten seleccionar la configuración de la cuenta (donde puedes elegir si sólo tus seguidores acceden a tus contenidos o si cualquier usuario puede acceder a la información de tu perfil). Asimismo, esta red social te da la opción de decidir quién puede interaccionar con tu contenido (por ejemplo, escribir comentarios en tus *posts*, mencionarte o etiquetarte en sus publicaciones).

3º. **Utiliza las opciones de personalización de audiencias para adaptar la visibilidad de tus publicaciones a diferentes grupos.** Esto te permitirá compartir contenido específico con amistades y familiares cercanos mientras mantienes una audiencia más amplia para otros tipos de publicaciones. Siguiendo con el ejemplo de Instagram, esta red te permite decidir con quién compartes, por ejemplo, tus *stories* (podrías compartir ciertos contenidos con un grupo reducido, previamente seleccionado, conocido como «Mejores amigos», para que no todos tus seguidores puedan visualizar algunas de tus publicaciones en esta parte de la App). Esto puede resultar útil cuando quieres compartir contenido personal con personas de mayor confianza.

4º. **Reflexiona críticamente sobre los contenidos que compartes en Internet y evita subir contenido comprometido, íntimo y/o personal,** puesto que, a pesar de que puedes seleccionar a un grupo reducido de personas, en principio, de confianza, estos usuarios podrían hacer un mal uso del material compartido o difundir tus publicaciones con terceras personas sin tu permiso.

5º. **Revisa periódicamente** (por ejemplo, una vez al mes) **las configuraciones y políticas de privacidad.** Las plataformas pueden actualizar sus funciones (normalmente notifican los cambios para informar a los usuarios de las nuevas funcionalidades, términos o condiciones a través de avisos), por lo que una revisión habitual asegura que puedas estar al tanto de cualquier cambio que pueda afectar tu privacidad al producir y compartir contenido.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Privacidad y seguridad en Internet.
Desarrollada por la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) y el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), esta guía proporciona consejos prácticos para ajustar configuraciones de privacidad y seguridad en entornos digitales.
https://bit.ly/4bijfOj

Los mejores ajustes para controlar la privacidad en Instagram.
En este espacio web podrás seguir, paso a paso, cómo controlar los ajustes relacionados con el acceso a tus datos y contenidos en Instagram.
https://acortar.link/WUebFF

Configuración de privacidad en redes sociales.
En esta breve guía web encontrarás cómo configurar tu privacidad en perfiles de redes sociales, manteniéndote a salvo de riesgos a la hora de facilitar información pública.
https://acortar.link/DCltFm

B. Vídeos

Privacidad en Internet.
«No seas estrella» es una iniciativa de UNICEF que busca sensibilizar a los usuarios acerca de la relevancia de proteger su identidad y privacidad en plataformas digitales. A través de este vídeo te invitamos a reflexionar sobre la huella digital y las consecuencias de los contenidos que difundimos en internet.
https://bit.ly/3Sy2aZg

OBJETIVO 3. SER CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE LOS DERECHOS DE AUTOR Y EVITAR EL USO DE CONTENIDOS SIN PERMISO AL PRODUCIR O DIFUNDIR CONTENIDOS.

Entender la importancia de los derechos de autor y evitar el uso no autorizado de contenidos es esencial al producir y difundir material en línea. Este objetivo te permitirá comprender la importancia de respetar la propiedad intelectual en los entornos digitales. Para ello, puedes seguir estas orientaciones que te permitirán llevar a cabo prácticas de producción y difusión de contenido de forma ética y legal:

1º. **Reflexiona sobre los derechos de autor,** es decir, los derechos que tienen los creadores sobre sus obras por el simple hecho de crearlas.

   Estos derechos de autor te afectan de dos formas concretas:

   a. Como **usuario**. Tienes que tomar consciencia de la importancia de respetar y hacer un uso adecuado de los materiales de terceros. Además, el uso de estos materiales implica responsabilidad civil y penal. En caso de que esta utilización sea realizada por tus hijos y/o hijas, tú eres la persona que responderá de sus actos. **Tú eres responsable**.

   b. Como **autor** o **autora**. Al crear contenido, **tienes** diferentes tipos de **derechos**:

   - Patrimoniales. Te permiten obtener una compensación económica cuando otras personas utilicen tu creación.

   - Morales. Tienes derecho a decidir si tu obra puede ser divulgada y en qué forma, a determinar si quieres ser mencionado al difundirla, exigir el reconocimiento de tu autoría y a que se respete la integridad de tu creación.

2º. **No emplees contenidos de otras personas si no tienes su autorización** o si no cumples las licencias y derechos asociados a los materiales. Debes tener en cuenta que el hecho de que un material esté disponible en Internet (fotografías, vídeos, textos, etc.), no da derecho a cualquier persona a emplearlo libremente, sino que es necesario tener en cuenta las licencias que establecen en qué condiciones se podrían usar dichos materiales. Los tres tipos de licencias que protegen estos derechos son el Copyright, Copyleft y Creative Commons.

a. *Copyright*. Conjunto de leyes que otorgan al creador de una obra el derecho exclusivo de controlar su reproducción, distribución y uso durante un período de tiempo determinado. Protege los derechos de los autores y les permite controlar cómo se utiliza y se comparte su trabajo. También proporciona incentivos para la creación de nuevas obras al garantizar a los creadores la posibilidad de obtener beneficios económicos por su trabajo.

b. *Copyleft*. Estrategia legal que utiliza el Copyright para garantizar que una obra y sus derivados permanezcan libres y abiertos para ser compartidos, modificados y redistribuidos por otros. Es una licencia que permite la libre circulación de la obra y su acceso público. Fomenta la colaboración y el intercambio de conocimientos al permitir que otras personas construyan sobre una obra existente y compartan sus mejoras con la comunidad. También promueve la cultura del *software* libre y el acceso abierto al conocimiento.

c. *Creative Commons.* Organización sin fines de lucro que ofrece una serie de licencias estandarizadas que permiten a los creadores de obras especificar cómo desean que su trabajo sea compartido y utilizado por otros. Las licencias Creative Commons son flexibles y permiten a los autores otorgar ciertos derechos mientras retienen otros. Además, proporcionan un equilibrio entre los derechos de autor y el acceso público al conocimiento al ofrecer una forma sencilla y estandarizada de compartir y reutilizar obras creativas.

Fuente: https://lc.cx/YwLcVQ

3º. **Explora recursos de dominio público y bibliotecas digitales que ofrecen material que no está sujeto a derechos de autor.** Utilizar este tipo de recursos simplifica el proceso y evita problemas legales. Estos recursos gratuitos pueden emplearse para realizar y compartir tus creaciones, ya que son libres de derechos. También puedes compartirlos con tus hijos y/o hijas, les servirán de utilidad para sus trabajos del colegio o instituto. Algunos de ellos son los siguientes:

   a. Pixabay: https://pixabay.com/es. Banco de imágenes, ilustraciones, vectores y vídeos en diferentes tamaños y formatos. Sus materiales pueden usarse y modificarse para uso comercial o no comercial sin necesidad de reconocer al autor.

   b. Pexels: https://www.pexels.com/es-es. Fotografías de alta calidad descargables en varios tamaños de resolución. Permite uso comercial y no comercial y modificación sin atribuir al autor.

   c. Unsplash: https://unsplash.com. Repositorio de imágenes en inglés que permite uso comercial y no comercial y modificación sin atribuir al autor.

   d. Wikipedia Commons: https://acortar.link/SJqGGC. Conjunto de imágenes, sonidos y vídeos entre los que se encuentran opciones con diferentes licencias *Creative Commons* (CCO, CC-BY y CC-BY-SA).

4º. **Fomenta la originalidad al producir tu propio contenido** (saca y utiliza tus propias fotografías, genera tus propios textos...). Esto evitará problemas legales y contribuirá a tu autenticidad como creador y/o creadora, desarrollando tus habilidades creativas para desarrollar contenido innovador y único.

5º. **Registra tu propiedad *online*.** Si quieres registrar el contenido que produzcas, lo puedes hacer mediante: un registro oficial pagando las tasas correspondientes, Safe Creative (gratis y online) (https://www.safecreative.org/es) y licencias Creative Commons (https://creativecommons.org/).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Infografía «¿Qué son los derechos de autor»?
Con esta infografía de Natalia de la Peña Frade para Semrush Blog puedes profundizar sobre algunas recomendaciones tanto desde el punto de vista del autor como del usuario para hacer un uso adecuado de las creaciones.
https://n9.cl/sjwv1.

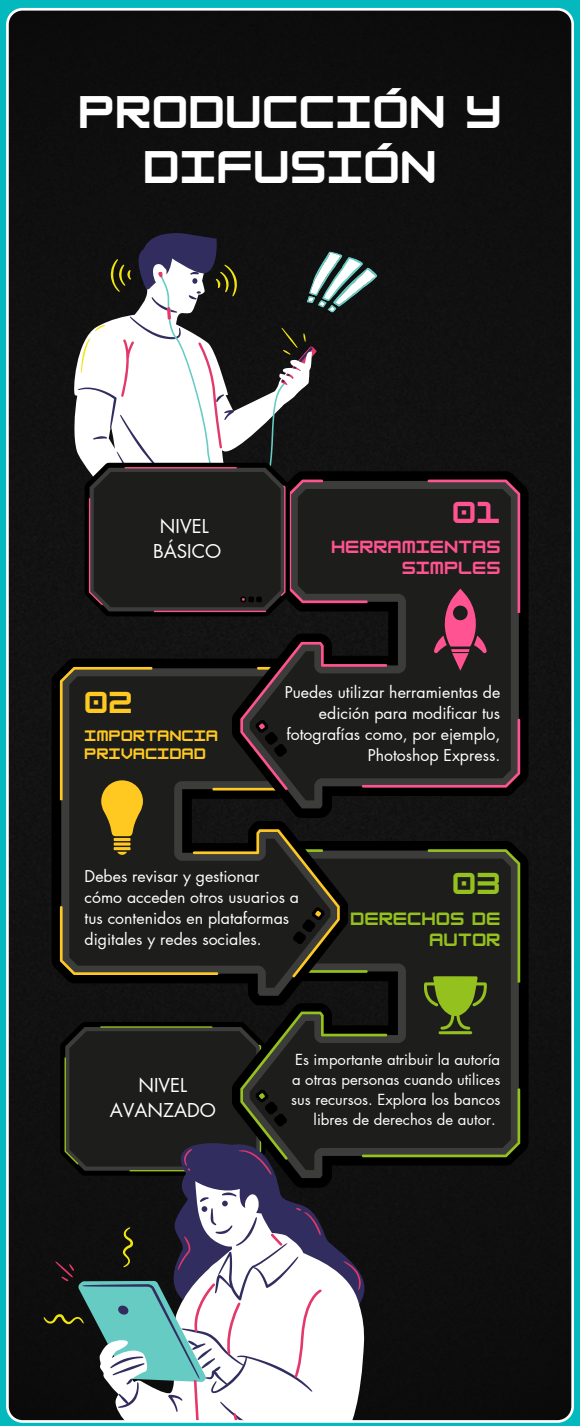
Derechos de autor en España ¿Qué son y cómo aplican en Internet?
Natalia de la Peña Frade, especialista en Marketing Digital, comparte información muy interesante sobre qué son los derechos de autor y cómo se aplican en Internet, con recursos para respetar la propiedad intelectual de los creadores y consejos para proteger tus creaciones.
https://bit.ly/42j4PZT

Estos son los tipos de licencias que debes conocer antes de utilizar recursos que encuentres en Internet.
Conoce las licencias de protección de derechos de autor más populares de la Red.
https://acortar.link/FmTmeU

B. Vídeos

Entender los derechos de autor.
En este vídeo, Pablo Maza, abogado en propiedad intelectual, explica qué son los derechos de autor y la propiedad intelectual y cuál es su funcionamiento en el contexto hispanohablante.
https://bit.ly/3vP8wKR

Derecho de autor, Internet y *software*.
En este webinar de Julián David Riatiga, de una hora de duración, se abordan los derechos de autor en la industria del *software* e Internet.
https://acortar.link/qAelOQ



RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN PRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.4.

Dimensión:
Procesos de producción y difusión

NIVEL INTERMEDIO

Mónica Bonilla-del-Río,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Francisco José Poyato-López

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de producción y difusión** consiste en identificar los recursos necesarios para la producción mediática, dimensionar la importancia de recibir mensajes y replantearlos y ponderar el valor de los derechos de autor. Para ello habría que precisar las distintas instituciones y medios de comunicación que componen el espectro mediático, los factores que determinan los contenidos que difunden y los códigos de autorregulación que poseen.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de producción y difusión** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que estás avanzando en tu desarrollo en la producción de contenido mediático y ya eres capaz de utilizar algunas herramientas en tu rutina diaria. En lo que respecta a la gestión de tu identi-

dad, comprendes la importancia de la privacidad y tienes la capacidad de realizar ajustes. Asimismo, eres consciente de los derechos de propiedad intelectual.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Experimentar con la creación de vídeos para mejorar la calidad y originalidad del contenido audiovisual que produces.

2. Ajustar configuraciones de privacidad avanzadas y desarrollar una comprensión profunda de la gestión de la identidad *online* y *offline*.

3. Buscar licencias adecuadas al utilizar material de otros y respetar los derechos de propiedad intelectual.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. EXPERIMENTAR CON LA CREACIÓN DE VÍDEOS PARA MEJORAR LA CALIDAD Y ORIGINALIDAD DEL CONTENIDO AUDIOVISUAL QUE PRODUCES.

En el contexto digital, la adquisición de habilidades en la creación de recursos audiovisuales es esencial para participar activamente en el rol de productor de contenidos mediáticos. Al asumir un papel activo en la creación de vídeos, puedes ejercer un mayor control sobre lo que publicas, reduciendo, así, los riesgos asociados con la exposición no deseada o la manipulación de la información.

A continuación, veremos una serie de orientaciones prácticas para impulsar tu capacidad de expresión audiovisual:

1º. **Elige un vídeo que hayas grabado** con una cámara digital o con tu propio móvil. Si no has grabado ninguno, es el momento de hacerlo. Cualquier situación es válida, sólo es necesario que tengas decisión para hacerlo.

2º. **Mejora ese vídeo.** Esta acción de mejora la puedes realizar de dos formas:

a. A través del ordenador. Si utilizas esta opción, necesitarás un editor de vídeos. Los que aparecen a continuación son compatibles tanto con Windows como con macOS:

- ShotCut (https://shotcutvideo.com). Editor de vídeo de código abierto y gratuito que ofrece una amplia gama de funciones de edición para principiantes y usuarios más avanzados. Tiene una interfaz intuitiva y soporta una variedad de formatos de archivo. Incluye herramientas para cortar, recortar, aplicar efectos y transiciones, y más.

- OpenShot (https://www.openshot.org/es). Editor de vídeo de código abierto y gratuito diseñado para ser fácil de usar. Ofrece características básicas de edición, como cortar, recortar, añadir efectos y transiciones, así como soporte para múltiples pistas de audio y vídeo.

- FilmoraGo (sólo para iOS e Android en https://filmora.wondershare.net/es). Aplicación de edición de vídeo para dispositivos móviles que ofrece herramientas simples. Permite cortar, recortar, agregar música, efectos y transiciones con facilidad. También ofrece plantillas predefinidas para crear vídeos rápidamente.

  Cualquiera de estos editores te permite mejorar tu vídeo, cortando partes que no te gusten, añadiendo efectos o incorporando sonidos. En los recursos que aparecen más abajo hemos añadido tutoriales sobre los tres editores anteriores. ¡Verás cómo puedes hacerlo fácilmente!

b. Mediante prestaciones de aplicaciones en tu teléfono móvil. Por ejemplo, Instagram o TikTok ofrecen opciones de edición de vídeo integradas en la propia *App*.

- Instagram cuenta con opciones audiovisuales como *stories* y *reels*, a partir de ellas puedes grabar, editar o subir vídeos cortos y aplicar una variedad de efectos y filtros directamente desde la aplicación. Además, la *App* ofrece herramientas básicas de edición como recorte o ajuste de velocidad y permite añadir música de fondo, texto y pegatinas, todo dentro de la misma plataforma.

- TikTok, por otro lado, se centra en vídeos cortos y virales de hasta 10 minutos. La aplicación cuenta con una amplia gama de efectos especiales, filtros, herramientas de sincronización labial y opciones de edición de música para personalizar los vídeos. Con esta aplicación puedes crear contenido creativo y entretenido con facilidad gracias a estas funciones integradas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Manual básico de ShotCut.
En este espacio web encontrarás las funciones y pasos básicos para comenzar a editar vídeos en ShotCut.
https://acortar.link/4GLFPZ

OpenShot. Guía básica de edición.
En este documento encontrarás las funciones y pasos básicos para comenzar a editar vídeos en OpenShot.
https://acortar.link/ggjcB9

B. Vídeos

FilmoraGo. Tutorial completo para editar vídeos en tu móvil.
En este vídeo tutorial aprenderás las funciones básicas para comenzar a editar tus vídeos con FilmoraGo.
https://acortar.link/eOdLEM

10 trucos para editar Instagram Reels.
En este vídeo-tutorial aprenderás cómo utilizar la opción *reels* de Instagram para editar tus vídeos dentro de la propia app.
https://acortar.link/3FMlVk

Instagram *stories:* cómo hacer vídeos increíbles.
En este vídeo-tutorial aprenderás cómo utilizar la opción *stories* de Instagram para editar tus vídeos dentro de la propia app.
https://acortar.link/XWX7hl

Cómo crear y editar vídeos en TikTok.
En este vídeo-tutorial aprenderás cómo utilizar TikTok para editar tus vídeos dentro de la propia app.
https://acortar.link/gpwtlN

OBJETIVO 2. AJUSTAR CONFIGURACIONES DE PRIVACIDAD AVANZADAS Y DESARROLLAR UNA COMPRENSIÓN PROFUNDA DE LA GESTIÓN DE LA IDENTIDAD *ONLINE* Y *OFFLINE*.

Ahora, podemos profundizar en la gestión de la identidad y la privacidad en entornos digitales, adquiriendo un conocimiento más profundo sobre cómo manejar tu presencia digital en distintos contextos y perfeccionando tus controles de privacidad de manera más precisa. Para ello, puedes realizar las siguientes acciones:

1º. **Revisa las configuraciones de privacidad avanzadas** de tus plataformas digitales, empezando por los perfiles de redes sociales. Estos entornos virtuales te permiten interactuar, compartir información, consumir y compartir contenido en línea. Por ejemplo, puedes empezar configurando, si tienes, tu cuenta de Facebook y abordar cuestiones como:

   a. Seleccionar la audiencia que puede ver el contenido que compartes (selector de audiencias: https://acortar.link/b5yPIq).

   b. Limita quién puede ver tus publicaciones anteriores (https://acortar.link/N079r2).

   c. Configura quién puede o no etiquetarte en sus contenidos (perfil y etiquetado: https://acortar.link/OmjeNF).

   d. Edita la información básica de tu perfil y quién puede verla (https://acortar.link/EYMKXr).

   No olvides leer los términos y condiciones cada vez que gestiones este tipo de permisos, ya que estos varían a lo largo del tiempo. Lo importante es que seas consciente de qué, cómo, dónde y con quién compartes tu información personal.

2º. **Cambia tus contraseñas con regularidad y evita emplear repetidamente la misma clave en diferentes perfiles y sitios web.** Generar contraseñas fuertes y únicas (difíciles de descifrar y con una combinación de diversos caracteres) en las diversas plataformas en línea que emplees te permite reducir el riesgo de posibles ataques y mantener más protegidas tus cuentas. En los recursos de esta sección, podrás encontrar información específica sobre cómo crear una contraseña segura.

3º. **Desarrolla una gestión proactiva de tu identidad *online*.** La identidad online está conformada por el conjunto de información publicada sobre ti en Internet, incluyendo datos personales, fotografías, noticias, comentarios, gustos, aficiones, relaciones personales, etc. Estos datos establecen tu reputación digital, esto es, lo que otros usuarios opinan de ti en la red. Asimismo, es necesario tener en cuenta cómo pueden afectar las acciones desarrolladas en el contexto online en el *offline* a:

   a. **Tu reputación *online***. Se refiere a la percepción que otros tienen de ti en Internet, basada en la información que está disponible públicamente sobre ti en la red. Por ejemplo, si publicas contenido regularmente en un *blog* de cocina con recetas para compartir ideas y experiencias, esto puede ayudar a otras personas y mejorar tu imagen en Internet y también en la vida *offline*. Si, por ejemplo, publicas comentarios agresivos u ofensivos en X (antiguo Twitter), tu reputación será negativa.

   b. **Tus datos**. Los datos personales incluyen información como tu nombre, dirección, número de teléfono, fecha de nacimiento, historial de navegación y cualquier otra información que pueda identificarte. Por ejemplo, si compartes tu dirección postal en un perfil de redes sociales mientras estás de vacaciones o, incluso, fotografías que indican que vas a estar una larga temporada fuera del hogar, esto podría implicar que delincuentes intenten robar tus pertenencias durante tu ausencia.

   c. **Tu vida**. Las acciones realizadas en línea pueden tener repercusiones en tu vida fuera de Internet, afectando tus relaciones personales, profesionales y tu bienestar en general. Si alguien difunde rumores o difama sobre un compañero de trabajo en grupos de *WhatsApp*, esto podría perjudicar el clima de convivencia y generar conflictos laborales.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing, sharenting, grooming, sexting* y *FoMo*) y ayudarte en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

Cinco ideas de contraseñas seguras para aumentar tu seguridad.
En la entrada de esta web podrás consultar consejos útiles para generar contraseñas fuertes, así como consideraciones a tener en cuenta para dificultar que pueda adivinarse fácilmente.
https://n9.cl/gy83f1

Privacidad, identidad digital y reputación online.
Consulta en la web de Incibe (Instituto Nacional de Ciberdelincuencia) información detallada sobre los riesgos asociados a una inadecuada gestión de la privacidad en línea, así como algunos consejos para proteger tus cuentas y para saber cómo actuar en caso de que se hayan filtrado tus datos.
https://acortar.link/j06Jo6

¿Qué es la identidad digital?
En esta página del gobierno de Canarias podrás conocer más sobre la identidad digital.
https://acortar.link/HaKtop

B. Vídeos

Cómo crear contraseñas seguras.
En este vídeo aprenderás cómo generar contraseñas más seguras para tus perfiles de compartición de contenidos.
https://acortar.link/LZCU0C

Identidad digital. ¿Quiénes somos en la red?
En este vídeo de la Oficina de Seguridad del Internauta aprenderás que todo lo que se publica y comparte en Internet define la identidad digital.
https://acortar.link/amiJwY

OBJETIVO 3. BUSCAR LICENCIAS ADECUADAS AL UTILIZAR MATERIAL DE OTROS Y RESPETAR LOS DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL.

En el entorno mediático también es fundamental la responsabilidad cuando utilizamos materiales de otros. Este objetivo te anima a buscar licencias adecuadas que puedas emplear cuando difundes o utilizas contenidos de terceros. Asimismo, te ayudará a saber cómo respetar rigurosamente los derechos de propiedad intelectual. En este proceso, podrás reflexionar y alcanzar una mayor comprensión de la importancia y necesidad de atribuir correctamente la autoría de las obras y garantizar que el uso que realizas de los materiales cumpla con las normativas legales y éticas vigentes. Algunas orientaciones son las siguientes:

1º. Indaga y familiarízate con los diferentes **tipos de licencias de propiedad intelectual como Creative Commons (CC).**

Las licencias *Creative Commons* integran un sistema muy sencillo que te permite compartir tu material con otros usuarios sin necesidad de que tengan que solicitarte un permiso ni pagar por ello. Asimismo, puedes utilizar materiales de otras personas que han sido registrados (licenciados) con CC libremente, siempre que cumplas con los requisitos de la licencia.

2º. Verifica siempre si un material está protegido por derechos de autor antes de utilizarlo o difundirlo. Por ejemplo, si el material tiene una licencia Creative Commons, debes buscar los símbolos que establecen las condiciones de la licencia asociada a ese recurso, así como su significado. Asegúrate de elegir materiales con licencias que permitan su uso, modificación o reutilización:

a. Atribución (CC BY). Te permite distribuir, remezclar, ajustar y construir sobre una obra ya existente, incluso con fines comerciales, siempre y cuando atribuyas el crédito de la obra original.

b. Atribución-CompartirIgual (CC BY-SA). Te permite remezclar, ajustar y construir sobre una obra ya existente, incluso para fines comerciales, siempre y cuando otorgues crédito y licencia a las nuevas creaciones bajo los mismos términos.

c. Atribución-SinDerivadas (CC BY-ND). Te permite descargar obras y compartirlas con otros siempre y cuando atribuyas el crédito, pero no puedes cambiarlas de ninguna manera o usarlas comercialmente.

d. Atribución-NoComercial (CC BY-NC). Te permite remezclar, ajustar y construir sobre una obra ya existente de manera no comercial, siempre y cuando atribuyas el crédito de la obra original.

e. Atribución-NoComercial-CompartirIgual (CC BY-NC-SA). Te permite remezclar, ajustar y construir sobre una obra ya existente de manera no comercial, siempre y cuando atribuyas el crédito y licencies las nuevas creaciones bajo los mismos términos.

f. Atribución-NoComercial-SinDerivadas (CC BY-NC-ND). Es la licencia más restrictiva, sólo te permite descargar obras y compartirlas con otros siempre y cuando se atribuyan el crédito, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni usarlas comercialmente.

Fuente: https://lc.cx/LsMA2w

3º. Una vez que revises las licencias, **atribuye la autoría a tu contenido indicando la licencia que el autor original haya compartido**. Esto consiste en proporcionar la información del autor original de manera clara y visible y de la obra, reconociendo su contribución. Por ejemplo, entre las condiciones de todas las licencias de CC se incluye la de «reconocimiento» (BY), por lo que, si se emplea el contenido, será necesario que se reconozca al autor y la fuente.

4º. Recuerda que **el uso** de estos materiales **implica responsabilidad civil y penal,** si no se cumplen las normas. En caso de que esta **utilización** sea realizada **por tus hijos y/o hijas,** tú eres la persona que responderá de sus actos. **Tú eres responsable.**

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Las licencias Creative Commons: qué son, por qué utilizarlas y cómo hacerlo.
A través de la web del Cedec (Centro Nacional de Desarrollo Curricular en Sistemas no Propietarios) podrás familiarizarte y aprender sobre las licencias abiertas y los derechos de autor. Concretamente, podrás profundizar en las licencias Creative Commons, conociendo sus características, tipologías y consejos para referenciar los materiales que tienen esta licencia. También podrás obtener información sobre cómo licenciar tu trabajo mediante Creative Commons.
https://n9.cl/13x6f

Licencias Creative Commons.
En esta infografía del Gobierno de España/ noocIntef sobre las condiciones específicas para compartir los recursos licenciados bajo CC, podrás profundizar en los requisitos en los usos de los materiales.
https://n9.cl/wo4va0

Herramientas gratuitas INCIBE.
A través de esta web de INCIBE puedes acceder a herramientas de seguridad que te permitirán aumentar la protección de tus dispositivos y la información que almacenas
https://bit.ly/48Byuze.

B. Vídeos

Licencia Creative Commons, crear una para tu trabajo.
En este vídeo tutorial aprenderás cómo compartir tu trabajo de una manera ética y legal.
https://acortar.link/1Pq5dG

Tecnología *blockchain* para proteger los derechos de autor.
En este vídeo podrás sumergirte en el concepto y posibilidades futuras de la tecnología *blockchain* para la protección de contenidos digitales.
https://acortar.link/tBNpY1

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS SEGUIRÁS MEJORANDO TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN PRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.4.

Dimensión:
Procesos de producción y difusión

NIVEL AVANZADO

Mónica Bonilla-del-Río,
Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Francisco José Poyato-López

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **procesos de producción y difusión** consiste en identificar los recursos necesarios para la producción mediática, dimensionar la importancia de recibir mensajes y replantearlos y ponderar el valor de los derechos de autor. Para ello habría que precisar las distintas instituciones y medios de comunicación que componen el espectro mediático, los factores que determinan los contenidos que difunden y los códigos de autorregulación que poseen.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Procesos de producción y difusión** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que has integrado de manera adecuada el uso de herramientas complejas para la creación, gestión y edición de contenidos.

Asimismo, ya has profundizado y has mejorado significativamente en el conocimiento y capacidad de ajustar las configuraciones de privacidad, comprendiendo la gestión de tu identidad *online* y *offline*, sus repercusiones y los riesgos asociados. Por último, también has avanzado de manera notable en la reflexión y comprensión de los derechos de autor y la búsqueda de licencias adecuadas para emplear contenidos de otras personas.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Crear contenido mediático de calidad y original que contribuya a la discusión y la expresión de ideas.
2. Desarrollar estrategias avanzadas para gestionar la identidad digital de manera coherente y efectiva.
3. Participar en la creación y promoción de contenido bajo licencias abiertas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, te proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. CREAR CONTENIDO MEDIÁTICO DE CALIDAD Y ORIGINAL QUE CONTRIBUYA A LA DISCUSIÓN Y LA EXPRESIÓN DE IDEAS.

Para cumplir con este objetivo nos centraremos en la producción de contenido mediático original y de calidad que, además de destacar, contribuya significativamente a la discusión y expresión de ideas. Para ello, puedes seguir las siguientes orientaciones:

1º. Identifica y distingue estos dos conceptos clave: **calidad** y **originalidad**.

a. Calidad. La calidad se refiere a la excelencia general del contenido en términos de su producción, presentación, relevancia, precisión y capacidad para cumplir con las expectativas y necesidades de las personas que reciben este contenido. Algunos aspectos que contribuyen a la calidad del contenido son:

- Precisión y veracidad. El contenido debe ser preciso y estar respaldado por hechos verificables para garantizar la confianza de la persona que lo recibe.

- Claridad y coherencia. La información debe estar presentada de manera clara y fácil de entender, con una estructura lógica que guíe al lector o espectador a través del contenido.

- Valor agregado. El contenido de alta calidad ofrece algo único, informativo o entretenido que no se encuentra fácilmente en otros lugares.

- Buena producción. En el caso de contenido audiovisual, la calidad de la producción, incluyendo la cinematografía, el sonido y la edición, contribuye a la percepción general de calidad. Si bien sabemos que la cinematografía es difícil de conseguir en este nivel.

b. Original. La originalidad se refiere a la autenticidad y singularidad del contenido. Un contenido original es aquel que presenta ideas, perspectivas, enfoques o interpretaciones únicas que no se encuentran comúnmente en otros lugares. Algunos aspectos de la originalidad del contenido son:

- Creatividad. La originalidad implica la capacidad de pensar de manera creativa y generar ideas frescas y únicas.
- Innovación. El contenido original a menudo implica la introducción de nuevas ideas, conceptos o enfoques que desafían las convenciones existentes.
- Perspectiva única. La originalidad también puede manifestarse a través de una perspectiva única o una voz distintiva que llegue a las personas de manera significativa.
- Evitar el plagio. Para ser considerado original, el contenido no debe ser una copia directa o una reproducción de material existente sin atribución o permiso de su autor y/o autora.

2º. Presenta tu contenido para expresar ideas y fomentar una discusión constructiva en los medios.

Para impulsar tu capacidad de expresión y generar diálogos e interacciones con tu comunidad (grupos de amigos y/o amigas, familiares, compañeros y/o compañeras de trabajo, etc.), puedes seguir estas orientaciones:

a. Antes de colaborar y participar en comunidades relevantes y de temáticas que te interesen, **observa** cómo se comportan las demás personas que la integran, qué contenidos comparten, cómo lo hacen, etc. Esto te ayudará a entender diferentes perspectivas, a tener una visión más amplia de la temática y a enriquecer la calidad de los contenidos que generas.

b. Evalúa tu contenido y analiza qué elementos podrías mejorar. Puedes seguir estas pautas:

- Revisión inicial:
  - Observa tu contenido y ponte en el lugar de una persona que no ha creado (tus seguidores, familiares, amigos y/o amigas en redes sociales, por ejemplo).
  - Identifica los objetivos del contenido. ¿Qué estás tratando de lograr con él? ¿Cumple con lo que estás buscando?

- Análisis de la audiencia:
  - Considera quiénes son las personas a las que diriges tu mensaje. ¿Son expertos en el tema o son principiantes? ¿Qué esperan de tu contenido?
  - Piensa en qué tipo de lenguaje, tono y estilo lo entenderán mejor.
- Revisión del diseño:
  - Evalúa de nuevo tu contenido. ¿Es fácil de leer y entender?
  - Revisa la disposición de elementos como texto, imágenes, gráficos, etc. ¿Están bien organizados? ¿Añaden información útil?
- Identificación de posibles fallos:
  - Busca posibles puntos débiles en tu contenido. ¿Hay información incorrecta o desactualizada?
  - Examina si hay partes confusas o ambiguas que podrían llevar a malentendidos.
- Recopilación de retroalimentación:
  - Si es posible, pide opiniones a familiares, amistades u otros conocidos, incluso a tus hijos y/o hijas, seguro que te responderán «con sinceridad».
  - Analiza las críticas constructivas para mejorar lo que te compartan.
- Implementación de mejoras:
  - Haz los ajustes necesarios en tu contenido.
- Publicación y seguimiento:
  - Publica tu contenido en redes sociales o alguna plataforma digital que te ayude a cumplir tu objetivo.
  - Realiza un seguimiento. Comprueba cuántas personas le dan a «me gusta», comentan, lo guardan, etc.

c. Comparte tus creaciones **en diferentes plataformas** digitales para lograr mayor difusión y llegar a más personas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Contenido de calidad: qué es, importancia y cómo crearlo.
En este espacio web podrás profundizar sobre la relevancia de la calidad y originalidad de los contenidos digitales que produces y compartes.
https://acortar.link/urvMrU

B. Vídeos

Contenido digital y engagement en plataformas como modelo de distribución.
En este TED:xUTPL, Jorge Ulloa motiva a arriesgarse, equivocarse y perfeccionar las dinámicas de producción de contenidos digitales.
https://acortar.link/6G4cD3

OBJETIVO 2. DESARROLLAR ESTRATEGIAS AVANZADAS PARA GESTIONAR LA IDENTIDAD DIGITAL DE MANERA COHERENTE Y EFECTIVA.

Este objetivo te anima a comprender la importancia de la gestión de la identidad, pero también a desarrollar habilidades avanzadas para proyectar una imagen consistente y auténtica en diversos entornos digitales, mejorando tu presencia *online*. Para ello, puedes realizar las siguientes acciones:

1º. Trata de **comprender qué espera** tu audiencia o público. Esto te permitirá construir una identidad digital estratégica para conectar de manera más efectiva con otras personas. Así, puedes llevar a cabo encuestas e interacciones en redes sociales para obtener una retroalimentación directa que te permita obtener información más detallada sobre sus intereses, gustos y necesidades. Esto te facilitará la creación de contenido relevante y adaptado a sus expectativas, así como mantener una comunicación abierta para el intercambio de conocimientos y opiniones.

2º. Mantén una **consistencia visual y narrativa en todos tus perfiles** y plataformas digitales.

a. La consistencia visual significa que todo lo que ves se ve más o menos igual. Por ejemplo, si estás mirando un sitio web y todas las páginas tienen el mismo tipo de letra, los mismos colores y las mismas imágenes, eso es consistencia visual. Ayuda a que todo se vea más ordenado y fácil de entender. Por ejemplo, si tienes distintas redes sociales, procura que en todas ellas se observe ese orden.

b. La consistencia narrativa consiste en contar las cosas de la misma manera lógica durante el tiempo. Si estás escuchando a alguien contar una historia y en un momento dice que el personaje principal es valiente, pero luego en otra parte dice que es cobarde, eso sería inconsistente. Mantener una consistencia narrativa significa que la historia tiene sentido y sigue una línea lógica. En este sentido, tus planteamientos, ideas, opiniones, gustos, etc. han de ser los mismos con independencia del medio en el que los publiques. Por ejemplo, si en Instagram escribes que te gusta hacer deporte, en Facebook no puedes decir que te aburre hacer deporte.

Este tipo de consistencia es muy interesante también trabajarla con tus hijos y/o hijas, pues les estarás ayudando no sólo a tener un comportamiento consistente, sino a pensar consistentemente.

3º. Sé consciente de que existen diferentes **peligros** que pueden afectar directamente a tu identidad digital:

a. Robo de identidad. Los delincuentes pueden utilizar información personal obtenida en línea para suplantar tu identidad y cometer fraudes financieros u otros delitos en tu nombre.

b. Acoso y ciberacoso. La falta de privacidad en línea puede exponerte a acosadores o ciberacosadores que pueden hostigarte o amenazarte en Internet.

c. Filtración de información sensible. La información sensible como secretos comerciales, datos médicos o correspondencia privada podría ser comprometida, si no se protege adecuadamente en línea.

4º. Aplica mecanismos y estrategias para **proteger tu identidad**:

a. Usa contraseñas seguras:

- Utiliza contraseñas únicas. Crea contraseñas distintas para cada cuenta en línea y asegúrate de que sean lo suficientemente largas y complejas (combinación de símbolos, números y letras en mayúsculas y minúsculas) como para ser difíciles de adivinar.

- Usa un administrador de contraseñas. Utiliza herramientas como LastPass (https://www.lastpass.com/es) o Bitwarden (https://bitwarden.com/es-la) para generar y almacenar contraseñas de forma segura.

b. Actúa con cautela con la información personal:

- No compartas información sensible. Evita proporcionar información como tu número de seguridad social, detalles bancarios o números de tarjetas de crédito en Internet.

- Piensa dos veces antes de publicar. Antes de compartir información personal en línea, considera si realmente es necesario y si pudieras estar poniendo en riesgo tu seguridad.

c. Mantén el *software* actualizado:

- Configura actualizaciones automáticas. Asegúrate de que las actualizaciones automáticas estén habilitadas en tu sistema operativo, navegadores web y *software* de seguridad para recibir las últimas correcciones de seguridad.

- Actualiza regularmente. Realiza actualizaciones manuales periódicamente para garantizar que tu *software* esté protegido contra las últimas amenazas.

d. Configura la autenticación de dos factores:

- Activa la autenticación de dos factores. Accede a la configuración de seguridad de tus cuentas en línea y habilita la autenticación de dos factores siempre que esté disponible. Por ejemplo, Google te permite activar tu cuenta en dos pasos. Esta es una buena opción para protegerte contra el *phishing* (suplantación de identidad).

Todas estas sugerencias puedes compartirlas también con tus hijos y/o hijas y, así, proteger su seguridad en línea.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing, sharenting, grooming, sexting* y *FoMo*) y ayudarte en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

Una mirada atrás: ¿qué ha pasado con la identidad digital en 2023?
Consulta los últimos hitos producidos en el área de la identidad digital, los avances que se han producido en regulación y normativa, las posibilidades y amenazas con el desarrollo de la Inteligencia Artificial y los riesgos de Internet.
https://n9.cl/mor0a

¿Qué es la privacidad digital y por qué es importante en 2024?
A través de esta guía, el Grupo Atico34, ofrece información sobre el concepto de privacidad digital, las características, importancia, tipos y sugerencias sobre cómo gestionarla.
https://n9.cl/clxsl

Verificación en dos pasos o 2FA: qué es, para qué sirve y qué métodos existen.
En este espacio web encontrarás información ampliada sobre la autenticación en dos pasos en tus plataformas digitales.
https://acortar.link/3E4PSo

La importancia de las actualizaciones de seguridad.
En esta página del INCIBE podrás profundizar en la relevancia de actualizar tus dispositivos y aplicaciones para salvaguardar tu información en Internet.
https://acortar.link/1MSABb

B. Vídeos

Cómo generar contraseñas seguras.
En este breve vídeo de la Oficina de Seguridad del Internauta podrás aprender cómo generar una contraseña segura en tus plataformas digitales.
https://acortar.link/s6fktR

Gestiona tu reputación en línea.
En este vídeo de Google for Education introducen qué es y cómo se trabaja la reputación digital a partir de la creación y compartición de contenidos en la Red.
https://acortar.link/jo4N3P

OBJETIVO 3. PARTICIPAR EN LA CREACIÓN Y PROMOCIÓN DE CONTENIDO BAJO LICENCIAS ABIERTAS.

El concepto de **contenido abierto**, también conocido como *open source* en inglés, se ha convertido en un pilar fundamental a la hora de crear contenidos y *software*. A diferencia de los modelos tradicionales de desarrollo, donde el código fuente y los recursos asociados están protegidos bajo derechos de autor, el contenido abierto se caracteriza por la transparencia, la colaboración y el libre intercambio de conocimientos. Este concepto se refiere a cualquier forma de trabajo creativo o desarrollo que se comparte públicamente y se distribuye con una licencia que permite a otros acceder, estudiar, modificar y distribuir el trabajo de forma gratuita (licencia abierta). Si bien el término se ha popularizado principalmente en el contexto del desarrollo de *software* (informática), su aplicación se extiende a una variedad de campos, incluidos los contenidos que publicamos en línea.

Las siguientes orientaciones destacan la importancia de comprender y emplear este tipo de licencias y contenidos, animándote a convertirte en un agente proactivo en la promoción de un entorno digital basado en la compartición.

1º. Fomenta la creación de contenido abierto. Participa en proyectos donde varios creadores contribuyan bajo licencias abiertas, promoviendo la construcción colectiva y la libre circulación de ideas. Las licencias abier-

tas ofrecen un marco legal que permite a los creadores compartir su trabajo con el mundo mientras mantienen ciertos derechos y libertades sobre él. En principio, Creative Commons puede ser una buena opción, pero algunas plataformas mantienen sus propias políticas de protección de la autoría. Por ejemplo, tras haber editado tu imagen o vídeo, puedes compartirlo a través de bancos creativos como FreePik (https://www.freepik.es) para que otros usuarios puedan reutilizarlo (atribuyéndote la autoría). En este caso, es necesario que te conviertas en colaborador y/o colaboradora y tendrás que subir 10 archivos. Este trabajo puedes monetizarlo a través de descargas Premium. Si quieres saber más, pincha el enlace: https://lc.cx/cyIx9B

2º. Apoya a otras personas, por ejemplo, a tus hijos y/o hijas, en la comprensión del concepto y la importancia de las licencias abiertas y la necesidad de dar crédito y respetar la propiedad intelectual de otros. Algunas actividades que puedes hacer son las siguientes:

a. Proporciona ejemplos de licencias abiertas como *Creative Commons*, explicando a otras personas cómo funcionan y por qué es importante respetar los derechos de autor.

b. Promueve entre tus conocidos la necesidad ética de dar el crédito adecuado a los creadores cuando se emplea su trabajo, ya sea citando las fuentes o utilizando las atribuciones según lo establecido. Por ejemplo, puedes enseñarle la herramienta oficial de *Creative Commons* que te indica, paso a paso, cuál es la mejor licencia para tu contenido (https://acortar.link/LysJyg).

Para realizar estas acciones, puedes recurrir a esta información:

Fuente: https://lc.cx/YwLcVQ

Fuente: https://lc.cx/LsMA2w

Tus hijos y/o hijas se pueden beneficiar de este conocimiento que has adquirido, no lo dudes, compártelo con ellos y ellas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Guía sobre la colaboración con otros creadores.
En esta web encontrarás algunas recomendaciones para establecer colaboraciones y desarrollar las relaciones con otros usuarios, así como elaborar materiales atractivos.
https://bit.ly/4cegT38

Términos de uso en FreePik.
En este espacio web podrás ampliar información sobre cómo compartir tus contenidos con otras personas a través de la plataforma FreePik.
https://acortar.link/24qVYg

B. Vídeos

El desconocido potencial de los datos abiertos.
En este TEDXRosario, Fredi Vivas presenta el potencial de los datos abiertos para la transparencia digital.
https://acortar.link/agPoO1

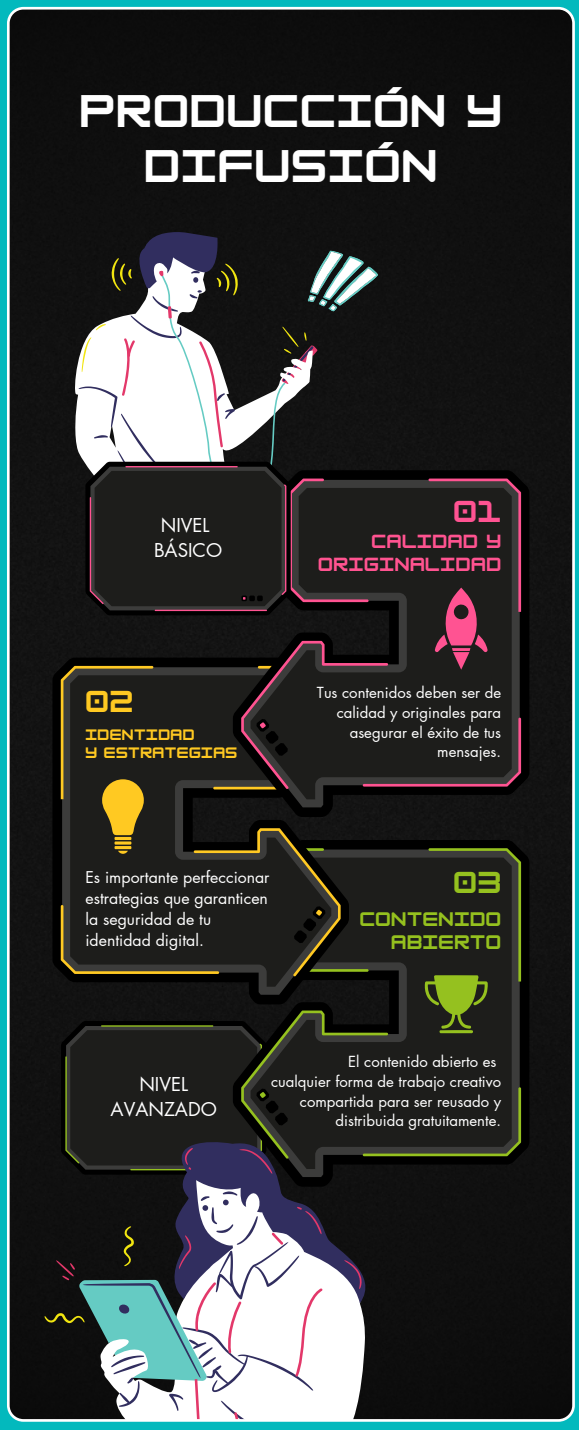
¿Qué es *open source*?
En este vídeo aprenderás que, detrás de cualquier sistema de creación de contenidos digitales, subyace un *software* de código abierto u *open source*.
https://acortar.link/T1tP43

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.5.

Dimensión: Ideología y valores

NIVEL BÁSICO

Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **ideología y valores** se refiere a utilizar los medios necesarios para promover valores y compromiso social y cultural. Para ello, sería necesario detectar los mensajes explícitos y latentes que se ofrecen a través de los medios de comunicación, lo que requiere un análisis minucioso de los mismos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Ideología y valores** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que cuentas con unos valores esenciales al consumir información mediática y digital, siendo consciente de cómo esta puede influir en tu perspectiva, e incluso haciéndote reflexionar sobre

el modo en que imágenes y mensajes recibidos a través de estos entornos pueden llegar a moldear tus opiniones.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Reconocer la influencia que tienen los medios sobre nuestra propia visión del mundo.
2. Discernir lo que se considera (o no) fuentes fiables de información.
3. Conocer las opciones de participación ciudadana en medios e Internet.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. RECONOCER LA INFLUENCIA QUE TIENEN LOS MEDIOS SOBRE NUESTRA PROPIA VISIÓN DEL MUNDO.

En la actualidad, los medios de comunicación e Internet desempeñan un papel crucial en la formación de opiniones individuales y colectivas. Es por ello que resulta esencial desarrollar una **conciencia crítica y reflexiva al consumir información mediática**.

A continuación, te presentamos algunas orientaciones y recursos para ayudarte a entender cómo los medios pueden afectar a tu punto de vista, decisiones y opinión.

1. **No te conformes con un espacio mediático (o página web)** para ponerte al día de las noticias. Busca información en diferentes sitios, como la televisión, radio, periódicos o redes sociales. Cada fuente tiene su propia perspectiva. Al explorar varias, obtendrás una visión más completa sobre un tema. Por ejemplo, si sueles leer noticias en Facebook, también podrías visualizar las noticias en la televisión o leer en línea un periódico.

2. Cuando leas noticias, **fíjate si tienen una etiqueta que diga** «**Opinión**». Esto significa que es la interpretación personal del autor, no sólo hechos objetivos. Al identificar estas etiquetas, podrás distinguir entre hechos y opiniones desde el principio. Esta acción puede resultar útil para entender si la información está presentada de manera objetiva o si refleja la interpretación personal de alguien.

Por ejemplo, sobre un tema como la restricción del uso de teléfonos móviles en centros educativos, puedes encontrar titulares periodísticos como el que sigue, en el que se expone una situación nacional sobre una decisión política para ofrecer información sobre un acontecimiento:

TELÉFONOS MÓVILES >

El Gobierno propone restringir el uso de los teléfonos móviles en los centros educativos

El veto sería total en los colegios de primaria, mientras en los institutos se aplicaría en función del proyecto educativo de cada centro. La propuesta será negociada con las comunidades autónomas, que han recibido bien la idea

Fuente: El País (https://acortar.link/g2aude).

Mientras que en el mismo periódico podemos encontrar un artículo de opinión (ver etiqueta superior de «opinión»), seguida del titular y el nombre de la periodista, como se observa en la siguiente imagen.

Opinión

EDITORIALES · TRIBUNAS · COLUMNAS · CARTAS A LA DIRECTORA · DEFENSORA DEL LECTOR · LAS FIRMAS DE EL PAÍS

EDITORIAL >

Regular el uso de los móviles

El debate sobre prohibir su uso en las aulas tiene sentido porque afecta al rendimiento de los alumnos, pero debe hacerse sin apriorismos ni polarizaciones

Estudiantes de ESO con sus teléfonos móviles en un instituto de Valencia, en 2020. MÒNICA TORRES

Fuente: El País (https://acortar.link/M0QDr2).

3. Al ver noticias, **observa también las imágenes, gráficos o** vídeos que las acompañan. Piensa en cómo te hacen sentir. ¿Te generan enojo, tristeza, alegría? Reflexiona sobre cómo esas sensaciones pueden influir en tu interpretación de la información. A continuación, te compartimos dos casos como ejemplo. El primero (imagen izquierda) aborda desde el ámbito científico una preocupación por parte de la investigación médica en torno al aumento de casos de cáncer infantil. El segundo, describe posibles estafas a la hora de elegir ortodoncia invisible (imagen derecha). Primero, observa ambas imágenes.

Fuente: El País (https://acortar.link/cPGooM) y El Mundo (https://acortar.link/mMtPcV).

Ahora, pregúntate y valora las siguientes cuestiones:

a. ¿Cuáles son tus emociones al ver la imagen sobre el aumento de casos de cáncer infantil (izquierda) y la relacionada con posibles estafas en la ortodoncia invisible (derecha)?

b. ¿Crees que esas emociones podrían influir en cómo lees la noticia?

c. También sería interesante preguntarte: ¿Consumes más noticias negativas que positivas? ¿Por qué te interesan especialmente unas u otras? En los recursos que se comparten a continuación encontrarás información sobre el *doomscrolling*, que hace referencia a la creciente tendencia e interés por consumir noticias relacionadas con acontecimientos negativos. ¿Cuántas noticias sobre hechos positivos ves al día en televisión? ¿Y negativos?

4. Al leer noticias, **despierta también tu curiosidad**. ¿Qué información podrían estar omitiendo? Cuestionar las intenciones que hay detrás de las noticias, especialmente cuando tratan temas polémicos, te puede ayudar a desarrollar un pensamiento crítico y a obtener una comprensión más amplia de la información que estás recibiendo. Por ejemplo, comprueba cómo dos periódicos informan sobre los cigarrillos electrónicos (*vaper*):

   - *Ejemplo 1: Nueva evidencia de la efectividad del cigarrillo electrónico para ayudar a dejar de fumar* (La Razón: https://acortar.link/1Sfbdk)

   - *Ejemplo 2: Cigarrillo tradicional vs electrónico: qué tragas en cada calada y cuáles son los riesgos* (ABC: https://acortar.link/QDSsDl)

¿Qué información consideras que destaca sobre el cigarrillo electrónico en cada titular? ¿Qué podrían estar omitiendo cada uno sobre los posibles riesgos o beneficios asociados con su consumo? ¿Crees que el enfoque editorial de cada periódico puede estar afectando a cómo exponen una versión negativa o positiva sobre el mismo producto? Lo importante, en estos casos, sería buscar información sobre los cigarrillos en otros entornos informativos para contrastar y ver qué datos se están omitiendo o enfatizando.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Texto expositivo y texto de opinión.
En este documento encontrarás algunas de las características que te ayudarán a identificar cuándo una noticia expone información o cuándo comparte opiniones.
https://acortar.link/0jMDpz

Digitaltrends. Qué es el doomscrolling y por qué debería importarte.
Artículo sobre la tendencia *doomscrolling* y su efecto e impacto en el consumo de noticias.
https://acortar.link/NcBV2M

B. Vídeos

Un viaje a la alfabetización mediática.
En este vídeo se presenta la historia de Jack, que navega entre los medios de comunicación y su poder para hacer frente a sus retos.
https://acortar.link/KELQkvb)

La delgada línea entre una opinión y un hecho en Internet.
En este vídeo se abordan las diferencias entre una opinión y un acontecimiento a la hora de gestionar información a través de medios e Internet.
https://acortar.link/J0B6xY

OBJETIVO 2. DISCERNIR LO QUE SE CONSIDERAN (O NO) FUENTES FIABLES DE INFORMACIÓN.

Hoy en día Internet cuenta con mucha información valiosa y de gran calidad. Sin embargo, también está llena de información poco confiable que se convierte en desinformación.

En un mundo saturado de información, **debemos cuestionar la fiabilidad de las fuentes para tomar decisiones bien fundamentadas**. Debemos desarrollar la habilidad de evaluar si la información que recibimos es fiable o no. Aquí te presentamos sugerencias prácticas para ayudarte a cuestionar la credibilidad de las fuentes y navegar por el mar de datos con una conciencia más activa.

1. **Sitios web con certificado**. Los sitios web pueden contar con certificados que acreditan y garantizan que son legales y que sus transacciones son seguras. Estos certificados indican que la información ha sido revisada y confirmada como precisa y confiable. Por ejemplo, gracias a los certificados de SSL, ahora es fácil comprobar si una conexión es suficientemente segura o no. Para comprobar un certificado SSL en cualquier sitio web, basta con seguir dos sencillos pasos:

   a. Comprobando si la URL del sitio web comienza por HTTPS, donde S indica que dispone de un certificado SSL.

   b. Haciendo *clic* en el icono del candado de la barra de direcciones para comprobar toda la información detallada relacionada con el certificado.

2. **Autoría**. ¿Sabemos quién es el autor o creadora del contenido? Esto es lo primero que debemos de comprobar. Si no está visible a simple vista, puede que aparezca en los apartados de «contacto», «quiénes somos» o «historia» (la persona que se identifica como el diseñador del sitio web, no tiene por qué ser necesariamente el autor o autora). Otro dato a tener en cuenta es la cualificación de la autoría sobre el tema que está escribiendo. Para saberlo estaría bien revisar si cuenta con alguna página personal en la Web o si aparece en los resultados de búsqueda en algún buscador y en qué tipo de páginas aparece. Por último, un signo de fiabilidad es que aparezca alguna información de contacto (como, por ejemplo, un correo electrónico).

3. **Mantente alerta ante señales de sensacionalismo o exageración** cuando presentan la información. Si las afirmaciones parecen demasiado sorprendentes para ser ciertas, es posible que necesites comprobarlo a fondo. Por ejemplo, si un titular promete una solución milagrosa a un problema, sería prudente investigar más antes de aceptar esa información como válida.

4. **Propósito**. Conocer el motivo detrás de la creación de la página web puede ayudarnos a juzgar su contenido. Un sitio web de calidad, define los propósitos por los que ha creado ese sitio web y se rige por ellos: como pasatiempo, servicio público, como profundización de un tema, para persuadir sobre algún punto de vista particular, etc. Esto implica tener un público definido al cual se dirigen los contenidos (edad de los destinatarios, si va dirigido a estudiantes, expertos o público general, etc.).

5. **Precisión**. La información que hay en un sitio web de calidad debe estar bien escrita, con un estilo de redacción acorde con sus objetivos y su público. Por lo tanto, es importante considerar que la información esté claramente presentada y las ideas bien definidas. La información parece ser válida y bien investigada respaldada por pruebas, es decir, si se nombra alguna cifra o dato, que especifique la fuente de donde ha sido extraído o si se trata de una opinión personal bien fundamentada.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Google. Ayuda para evaluar información online de Google.
Guía completa para utilizar el motor de búsqueda de Google de forma crítica y responsable ante el vasto universo de datos en la Red.
https://acortar.link/ch8utS

Telesup. Evaluación crítica: cómo identificar fuentes fiables en Internet.
En este espacio web podrás ampliar información con algunas variables adicionales que pueden ayudarte a identificar la fiabilidad de la fuente informativa.
https://acortar.link/XbaPvu

B. Vídeos

¿Qué son las fake news? Consejos para reconocerlas.
En este vídeo se dan pautas básicas sobre la relevancia de identificar y actuar ante la desinformación en medios e Internet.
https://acortar.link/Lbp3u7

¿Qué es RSS?
En este breve corto audiovisual se explican lo que es la tecnología RSS de sindicación de contenidos para la organización y consumo de información en entornos controlados por el usuario.
https://acortar.link/m2NLeb

OBJETIVO 3. CONOCER LAS OPCIONES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN MEDIOS E INTERNET.

Hoy, conocer las opciones de participación ciudadana en medios e Internet es esencial para contribuir activamente a la sociedad. Por ello, sería interesante explorar **cómo puedes involucrarte y expresar tus opiniones** en el ámbito mediático de forma respetuosa. Aquí te presentamos sugerencias prácticas para que descubras las diversas formas en que puedes participar y hacer oír tu voz:

1. **Explora plataformas de comentarios** (periódicos digitales, páginas de redes sociales de diferentes medios de comunicación, foros de discusión sobre temas concretos, blogs y otros). Participa en conversaciones respetuosas y constructivas. Por ejemplo, si lees un artículo que te interesa, deja un comentario expresando tu opinión o planteando preguntas para iniciar un diálogo de forma asertiva y respetuosa.

2. **Busca encuestas y sondeos en línea** sobre temas que te interesan. Tu participación en estas herramientas contribuye a la recopilación de opiniones públicas. Por ejemplo, si encuentras una encuesta en redes sociales sobre políticas gubernamentales, participa para compartir tu perspectiva.

3. **Únete a campañas en línea** que aborden problemas sociales o promuevan la conciencia ciudadana. Comparte mensajes y recursos para amplificar la causa. Por ejemplo, si hay una campaña en redes sociales sobre derechos civiles, puedes compartir su contenido para contribuir a la difusión.

4. **Busca oportunidades de voluntariado digital** en organizaciones sin fines de lucro. Muchas instituciones buscan ayuda (recaudación de dinero) en línea para proyectos específicos (***crowdsourcing***). Por ejemplo, imagina que encuentras una ONG internacional dedicada a la conservación de los océanos y que busca voluntarios para participar en un proyecto de sensibilización sobre su contaminación plástica. Puedes ofrecerte como voluntario o voluntaria para colaborar en la creación de contenido educativo y de concienciación en línea.

   Tu tarea puede consistir en diseñar infografías y publicaciones en redes sociales que informen sobre el impacto negativo del plástico en el medio ambiente marino y promuevan acciones para reducir el uso de plásticos de un solo uso. También podrías generar una petición en *Change.org*, la plataforma de acogida libre y pública de solicitudes populares de carácter cívico, social y reivindicativo en el cumplimiento de los derechos humanos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Internet global, oportunidad para todos.
Esta guía de *Internet Society* aborda extensamente el plan de acción de 2024 para convertir Internet en un espacio seguro para todo el mundo.
https://acortar.link/lkWMiQ

Smow. Crowdsourcing: qué es y en qué consiste.
En esta página descubrirás cómo funcionan las tareas de colaboración abierta entre pares en Internet, así como sus tipologías y procesos de voluntariado.
https://acortar.link/W5DuVG

B. Vídeos

La evolución de los medios de comunicación.
En este TED Talk Román Orozco aborda cómo se han redactado las noticias y cómo se ha divulgado la información a lo largo de la historia.
https://acortar.link/68b8RI

Crowdsourcing audiovisual: nuevas estrategias de creación.
En este vídeo el profesor Jordi Alberich de la Universidad de Granada explica las posibilidades de desarrollo en la creación de contenidos audiovisuales sobre la base de plataformas colectivas.
https://acortar.link/QUsWzU

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN IDEOLOGÍA Y VALORES

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.5.

Dimensión: Ideología y valores

NIVEL INTERMEDIO

Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **ideología y valores** se refiere a utilizar los medios necesarios para promover valores y compromiso social y cultural. Para ello, sería necesario detectar los mensajes explícitos y latentes que se ofrecen a través de los medios de comunicación, lo que requiere un análisis minucioso de los mismos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Ideología y valores** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que puedes identificar fuentes más fiables y discernir entre información confiable y engañosa. Al evaluar la fiabilidad de las fuentes, atiendes a la autoría, la intención y la veracidad de la información. Por consiguiente, mejorar esta competencia te ayudará a perfeccionar tus habilidades para distinguir entre información veraz

y desinformación, reflexionar sobre su impacto en tu opinión, y protegerte atendiendo a tus derechos digitales.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer e identificar qué son los filtros burbuja y cómo pueden influir en tu ideología y valores.
2. Utilizar herramientas tecnológicas para verificar la autenticidad de la información y noticias que consumes por Internet.
3. Conocer los derechos que te protegen en Internet.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. CONOCER E IDENTIFICAR QUÉ SON LOS FILTROS BURBUJA Y CÓMO PUEDEN INFLUIR EN TU IDEOLOGÍA Y VALORES.

Los **filtros burbuja** consisten en personalizar información que recibes diariamente a través de Internet (normalmente adaptada a partir de tus preferencias y comportamientos de usuario), creando una especie de burbuja digital que muestra sólo (y en bucle) parecido al que has visto o con el que has interactuado antes. Esto puede limitar que te expongas a otras formas de ver un mismo tema, y que siempre estés recibiendo información similar.

Por este motivo es importante que desarrolles la capacidad de **conocer e identificar los filtros burbuja** y cómo estos pueden influir en tu ideología y tus valores. A continuación, te presentamos sugerencias para evitar caer en estas burbujas:

1º. Puedes comenzar por observar críticamente tus fuentes habituales, como tus **seguidos en redes sociales.** Verifica si representan una variedad de perspectivas políticas, culturales o geográficas. Si notas un sesgo hacia un solo grupo o perspectiva, es posible que estés en una burbuja informativa. Para romper este patrón, puedes seguir estos pasos:

a. **Diversificación de las fuentes de información**. Busca nuevas fuentes de información que presenten diferentes opiniones y enfoques. Esto implica seguir y consumir contenido de estas fuentes de manera regular para exponerte a una gama más amplia de perspectivas.

b. **Evaluación crítica**. A medida que consumes información de estas nuevas fuentes, es esencial mantener una actitud crítica, es decir, no asumas que todas las perspectivas son igualmente válidas o precisas.

c. **Autoevaluación continua**. Hay que ser consciente de nuestras propias inclinaciones y reflexionar sobre cómo tu experiencia o conocimiento puede influir en la forma en que consumes y comprendes la información.

d. Flexibilidad y adaptación. Debes estar dispuesto o dispuesta a ajustar y modificar tu lista de fuentes de información, según evolucionen tus intereses y necesidades informativas. Es importante la diversidad y la variedad de las fuentes para una comprensión más completa sobre lo que sucede en el mundo.

2º. Para diversificar tu consumo de noticias y contenidos en plataformas como redes sociales, puedes tomar medidas activas, como **seguir nuevas cuentas** con opiniones diferentes, explorar las **recomendaciones de la plataforma para descubrir perfiles y páginas relevantes**, interactuar con **contenido variado** dando «me gusta», comentarios..., y **participar en grupos y comunidades** hablen sobre otros temas.

3º. Actívate en **debates y discusiones en línea** donde puedas encontrar opiniones diferentes. Participar en conversaciones con personas que tienen puntos de vista opuestos puede ampliar tu perspectiva y ayudarte a salir de tu propia burbuja. Por ejemplo, involúcrate en foros de discusión que aborden temas controvertidos y fomenten el intercambio de ideas, o en páginas y perfiles de redes sociales que incentiven conversaciones respetuosas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Orange ¿Bien informados o más aislados? El conocimiento en el reino de los algoritmos.
En este artículo de se expone la realidad de los filtros burbuja y cómo «pincharlos» para adquirir buenos hábitos informativos.
https://acortar.link/YjFtqV

lavanguardia. Espiral del silencio en las redes sociales.
En este artículo periodístico se aborda la teoría de Noelle-Neumann acuñada en 1974 como «la espiral del silencio», que hoy se traslada hacia las redes sociales.
https://acortar.link/XcQFuF

B. Vídeos

Cuidado con la «burbuja de filtros» en la red.
Eli Pariser explica en este TED Talk en qué consisten los filtros burbuja y cómo estos pueden obstaculizar el acceso a la información para obtener una visión más amplia del mundo.
https://acortar.link/PNeuDc

Desinformación y Agenda Setting.
En este vídeo, el profesor Pablo Berdón de la Universidad de Valladolid explica los tipos de agentes e informaciones implicadas en la conformación de la opinión pública en Internet y redes sociales.
https://acortar.link/XistXb

OBJETIVO 2. UTILIZAR HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA VERIFICAR LA AUTENTICIDAD DE LA INFORMACIÓN Y NOTICIAS QUE CONSUMES POR INTERNET.

Es crucial adquirir habilidades para **verificar la autenticidad de la información** en un entorno digital saturado de noticias y datos. Te invitamos a conocer y utilizar herramientas que te permitan distinguir entre **información veraz y no veraz o desinformación**. A continuación, encontrarás sugerencias para que puedas desarrollar la capacidad de comprobar la autenticidad de la información y noticias que consumes en Internet.

1. Aprende a utilizar **motores de búsqueda inversa de imágenes** para verificar la autenticidad de fotografías, imágenes o vídeos. Estas herramientas permiten verificar la autenticidad de los contenidos digitales como, por ejemplo, *Google Images*. Solo debes incorporar la imagen o la URL del contenido en el buscador y te arrojará opciones similares que contienen versiones modificadas sobre la misma. En el apartado de vídeos encontrarás una guía completa.

2. Familiarízate con **plataformas de verificación**, como *Snopes* (https://www.snopes.com) para la validación o invalidación de leyendas urbanas, rumores de Internet, bulos, cadenas de mensajes y otras historias de procedencia incierta en la cultura popular, *Maldita.es* (https://maldita.es)

cuya finalidad es dotar a los ciudadanos y ciudadanas de herramientas para ir desmintiendo hechos e información que ya circula en Internet. Estas organizaciones se dedican a evaluar la veracidad de afirmaciones y noticias.

3. Instala **extensiones del navegador** que te ayuden a verificar la autenticidad de la información. Estas extensiones son pequeños programas o complementos que se instalan directamente en tu navegador web para agregar funcionalidades adicionales y personalizar tu experiencia de usuario. Herramientas como *NewsGuard* (https://www.newsguardtech.com) o *InVID* (https://www.invid-project.eu) califican la confiabilidad de sitios web de noticias, proporcionando alertas sobre posibles fuentes de desinformación mientras navegas. Aunque cada opción varía según el sistema o navegador que utilices, puedes seguir estos pasos orientativos para instalarlos:

   a. Dirígete a los sitios web oficiales de NewsGuard o de InVID.

   b. Desde las páginas principales de NewsGuard e InVID, busca los enlaces de descarga directa o de instalación de las extensiones para tu navegador.

   c. Haz clic en el enlace de descarga o de instalación para cada extensión. Dependiendo del navegador que uses, es posible que te redirija a la tienda de extensiones correspondiente (como Chrome Web Store para Google Chrome, Firefox Add-ons para Mozilla Firefox, etc.) o que se descargue directamente un archivo de extensión.

   d. Cuando se te solicite, acepta los permisos necesarios para que las extensiones se instalen en tu navegador.

   e. Configuración opcional. En algunos casos, las extensiones pueden ofrecer opciones de configuración adicionales (sigue las instrucciones proporcionadas).

   f. Es posible que necesites reiniciar tu navegador (cerrar y abrir) después de instalar las extensiones para que los cambios surtan efecto.

   g. ¡Listo para usar! Una vez instaladas las extensiones, están listas para su uso. NewsGuard comenzará a mostrar calificaciones de confiabilidad para los sitios web de noticias que visites, mientras que InVID te proporcionará herramientas para verificar la autenticidad de los medios visuales en línea.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

maldita.es. Caja de herramientas de verificación de información.
Repositorio de herramientas de Maldita.es para contrastar información e identificar la manipulación de contenidos digitales o bulos a través de plataformas que gestionan fotografías, vídeos, RRSS, mapas, archivos, buscadores y extensiones para navegadores.
https://acortar.link/FiWldb

https://martiverifica.netlify.app. 5 herramientas para identificar contenidos falsos en redes.
Consultando esta página web puedes encontrar varias herramientas digitales que permiten medir el nivel de circulación y veracidad que tiene un contenido en redes que podría ser falso, engañoso o fuera de contexto.
https://n9.cl/qtl2w

rockcontent. 4 herramientas de verificación de hechos para ayudar a detener la propagación de noticias falsas.
En esta página web encontrarás varios recursos muy útiles para la verificación de hechos y descubrir noticias falsas.
https://n9.cl/4e3nf

¿Qué son los enlaces maliciosos y cómo protegerse ante esta amenaza?
En esta entrada de la Fundación BBVA, se comparten algunas de las técnicas de ingeniería social empleadas para que los usuarios hagan erróneamente clic en enlaces maliciosos.
https://acortar.link/aCB91c

semrush. Cómo hacer una búsqueda inversa de imágenes (escritorio y móvil).
En esta página encontrarás cómo identificar la procedencia y manipulación de imágenes mediante la búsqueda inversa en diferentes motores.
https://acortar.link/NKQ9AI

B. Vídeos

Cómo buscar por imagen o hacer una búsqueda inversa en Google Imágenes.
En este vídeo-tutorial te explican cómo hacer paso a paso una búsqueda de imágenes inversa en Google para comprobar su autenticidad.
https://acortar.link/RJYSaB

Microaprendizaje: ¿Cómo saber si una página web es segura?
En este vídeo aprenderás algunos pasos para verificar si un sitio web es o no seguro.
https://acortar.link/nootsE

OBJETIVO 3. CONOCER LOS DERECHOS QUE TE PROTEGEN EN INTERNET.

Comprender las **normativas éticas y legales** no sólo te empodera como usuario y/o usuaria digital, sino que también contribuye a la creación de un entorno en línea más seguro y respetuoso, para ti y para tus hijos y/o hijas. A continuación, veremos herramientas esenciales para navegar en el ciberespacio con responsabilidad y consciencia ética:

1º. Es necesario comprender **cómo se maneja y divulga tu información personal** para proteger tu información. Pregúntate, por ejemplo, ¿Qué datos personales pueden ser sensibles y merecen una protección especial por mi parte en Internet? ¿Puedo acceder, corregir o eliminar mi información privada? ¿Qué implica la aceptación de cookies u otros requerimientos? Estos son algunos de los principales derechos digitales:

a. **Derecho a la protección de datos**. Significa que tus datos personales deben ser tratados de manera segura y solo deben usarse de la forma en que tú lo apruebes. Por ejemplo, cuando proporcionas tu dirección de correo electrónico para registrarte en un sitio web, este debe proteger esa información y no compartirla con otras empresas sin tu permiso.

b. **Derecho al pseudonimato**. Te da derecho a usar un nombre falso en línea si lo deseas, en lugar de tu nombre real. Por ejemplo, en un foro de discusión en línea, puedes elegir un nombre de usuario que no revele tu identidad real.

c. **Derecho de la persona a no ser localizada y perfilada**. Esto significa que no deberían rastrearte en línea sin tu permiso ni crearte perfiles detallados basados en tu actividad en Internet. Por ejemplo, las empresas no deberían seguir tus movimientos en línea para mostrarte anuncios dirigidos sin tu consentimiento previo.

d. **Derecho a la ciberseguridad**. Se trata de garantizar que estés protegido contra el robo de datos, los virus informáticos y otros peligros en línea.

e. **Derecho a la herencia digital**. Significa que puedes decidir qué pasa con tus cuentas y perfiles en línea y tus datos digitales cuando fallezcas. Por ejemplo, puedes designar a alguien para que administre tus perfiles de redes sociales.

f. **Derecho a la igualdad y a la no discriminación en el entorno digital**. Todos deben ser tratados con justicia en línea, sin importar su género, raza, religión u otros aspectos. Por ejemplo, los sitios web no deben discriminar a las personas en función de su origen étnico al proporcionar servicios en línea.

g. **Protección de las personas menores de edad en el entorno digital**. Los niños, niñas y jóvenes deben estar protegidos de los peligros en línea, como el ciberacoso o contenido inapropiado, como la pornografía. Por ejemplo, los padres y madres podemos usar controles parentales en los dispositivos para limitar el acceso a determinados sitios web.

h. **Libertad de expresión y libertad de información**. Las personas deben tener el derecho de expresar sus opiniones y acceder a la información en línea sin censura injustificada, siempre y cuando no cometan delitos o incumplan normativas.

i. **Derecho a la participación ciudadana por medios digitales**. Los ciudadanos y ciudadanas debemos poder participar en la vida política y social utilizando herramientas digitales. Por ejemplo, podemos firmar peticiones en línea o participar en debates políticos en las redes sociales.

2º. También conviene conocer la normativa que regula el **uso, modificación y compartición de contenido** en línea, como por ejemplo los derechos de autor. Estos te ayudarán a respetar la propiedad intelectual y evitar problemas legales al compartir o utilizar contenido digital ajeno. Especialmente, es im-

portante que conozcas el impacto de los Digital Rights Management (DRM), que son un conjunto de tecnologías y estrategias utilizadas para proteger los derechos de autor y controlar el acceso y el uso de contenido digital, como música, películas, libros electrónicos y software. Su objetivo es evitar la reproducción no autorizada, la distribución ilegal y la copia no autorizada de contenido digital. El DRM opera de diversas maneras, e incluyen algunas técnicas como:

a. **Cifrado del contenido digital** para impedir que sea accesible o legible por personas no autorizadas.

b. **Gestión de derechos de acceso** mediante reglas específicas sobre quién puede acceder al contenido y en qué condiciones. Por ejemplo, en Netflix se gestionan estos derechos para limitar el número de usuarios que pueden utilizar una cuenta al mismo tiempo.

c. **Marcado de agua digital** a partir del que se añaden marcas digitales al contenido para rastrear su origen y autenticidad. Por ejemplo, poner el logotipo de una empresa sobre una imagen o un vídeo.

d. **Autenticación de usuario**, es decir, requerir que los usuarios se registren y accedan con credenciales específicas antes de poder acceder al contenido (usuario, contraseña, etc.).

e. **Restricción de copia**, que son medidas para prevenir o limitar la copia del contenido digital. Por ejemplo, cuando compras un eBook en línea, sólo puedes utilizarlo en tu dispositivo y no compartirlo con otras personas.

3º. Las **normas éticas establecidas por las redes sociales** también resulta necesario conocerlas. ¿Sabes qué tipo de contenido es sensible y susceptible de ser eliminado en Instagram, Facebook o TikTok? ¿Sabes cómo denunciar un contenido que puede poner en riesgo tu integridad o la de otros usuarios en estas plataformas? ¿Sabes qué tipo de comportamiento o contenido está prohibido en cada red social? Cada plataforma tiene sus reglas específicas: en TikTok (https://acortar.link/TfchKZ), Meta, que incorpora Instagram, WhatsApp o Facebook (https://acortar.link/KduXWL), X (https://acortar.link/lfIbAe), entre otras. Entender estas normas te ayuda a contribuir a un entorno en línea más seguro y respetuoso, no sólo para ti, sino también para tus hijos y/o hijas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Carta de derechos digitales.
Hoja de ruta emitida por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública de España en el marco de España Digital 2026, que recoge los proyectos legislativos en torno a la ciudadanía digital en términos de libertad, igualdad, participación y otros.
https://acortar.link/SCk9Bw

Carta de los derechos digitales de los niños, niñas y adolescentes.
En este documento de Fundación ANAR se recogen derechos complementarios para proteger a los menores de los riesgos de Internet.
https://acortar.link/wIHjXP

aepd.es. Ejerce tus derechos.
Página web de la Agencia Española de Protección de Datos de España, en la que se recogen los diferentes derechos reconocidos en la gestión de la información privada de los usuarios en Internet.
https://acortar.link/C8j6LO

B. Vídeos

Derechos fundamentales en la era digital.
En este vídeo, Eloy Velasco, juez magistrado de la Audiencia Nacional española, aborda la irrupción de las tecnologías en la vida diaria de las personas, obligando a reformular la legislación jurídica para proteger los derechos digitales.
https://acortar.link/Hzzcob

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS SEGUIRÁS MEJORANDO TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN IDEOLOGÍA Y VALORES

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.5.

Dimensión: Ideología y valores

NIVEL AVANZADO

Arantxa Vizcaíno-Verdú y
Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **ideología y valores** se refiere a utilizar los medios necesarios para promover valores y compromiso social y cultural. Para ello, sería necesario detectar los mensajes explícitos y latentes que se ofrecen a través de los medios de comunicación, lo que requiere un análisis minucioso de los mismos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Ideología y valores** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que utilizas las herramientas mediáticas de manera responsable y crítica para contribuir activamente a la sociedad. Puedes transmitir valores, combatir estereotipos y respetar la legalidad en tus interacciones mediáticas. Por ejemplo, puedes participar en campañas

en línea para sensibilizar sobre cuestiones sociales o utilizar plataformas para abogar por cambios positivos. Mejorar esta competencia implica seguir siendo un agente proactivo en la promoción de valores y la participación ciudadana a través de los medios.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Identificar estereotipos difundidos por los medios de comunicación, publicidad e Internet.
2. Conocer los peligros de la manipulación de imágenes y datos a través de *fake news* y *deepfake*.
3. Desarrollar la responsabilidad social mediática para concienciar sobre problemas sociales utilizando los medios.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. IDENTIFICAR ESTEREOTIPOS DIFUNDIDOS POR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, PUBLICIDAD E INTERNET.

Como vimos en la dimensión de procesos de interacción, un **estereotipo** es una idea preconcebida o imagen mental generalizada que se tiene de un grupo de personas o cosas con características específicas, normalmente basados en suposiciones, creencias o percepciones que pueden surgir de prejuicios y de perpetuar visiones inexactas.

Los medios, la publicidad e Internet pueden perpetuar estereotipos, por lo que se hace necesario tener la **capacidad de identificarlos y adquirir una comprensión crítica** de los mismos para contrarrestar sus efectos y evitar seguir fundiéndolos. A continuación, puedes seguir estas orientaciones para conseguirlo:

1. Desarrolla una **mirada crítica** hacia las representaciones estereotipadas de los medios y la publicidad. Por ejemplo, visualiza este anuncio emitido por la Academia de la Publicidad en homenaje a los 300 años de la Real Academia Española (RAE) (https://acortar.link/TSCe3Y). Sobre este, te proponemos reflexionar siguiendo unos pasos que te ayudarán a evaluar otras producciones mediáticas:

   a. **Paso 1**: Observa tanto la temática del anuncio como las personas representadas. El anuncio presenta a una mujer y su hijo en la cocina (supuestamente en su casa). El tema principal es la importancia de la lengua española y la labor de la RAE para mejorar el lenguaje con términos recogidos en el diccionario.

   b. **Paso 2**: Identificación de estereotipos. La representación de la madre en la cocina, que además tiene la necesidad de «limpiar, fijar y dar esplendor» a su lenguaje, podría ser interpretada como un estereotipo de género que asocia a las mujeres con las tareas domésticas y el cuidado del hogar.

c. **Paso 3**: Examen de los mensajes transmitidos. El mensaje principal del anuncio es el valor del lenguaje y la importancia de su uso correcto, representado simbólicamente como una herramienta de limpieza y mejora. Sin embargo, este enfoque puede perpetuar estereotipos de género al asociar las tareas lingüísticas con las responsabilidades domésticas, en este caso, de una mujer.

d. **Paso 4**: Reflexión sobre el impacto en la sociedad. El anuncio refuerza la importancia de la lengua española y la labor de la RAE en su preservación, pero también puede influir en la perpetuación sobre los roles de género en la sociedad.

2. Realiza una **reflexión sobre tus propios prejuicios**, es decir, considera cómo tus propias creencias pueden haber sido moldeadas por estereotipos. Por ejemplo, podrías analizar críticamente cómo ciertos estándares de belleza promovidos en redes sociales por *influencers* (líderes de opinión que nacen de la anonimidad en redes como Instagram, TikTok, Twitch y otros) o por la publicidad afectan tu propia percepción de la belleza. Para reconocer, afrontar y cambiar estos prejuicios, te recomendamos:

   a. **No asocies cualidades o comportamientos específicos a grupos sociales**. Las personas son muy diversas y que las características individuales no están determinadas por la pertenencia a un grupo específico.

   b. **Evita utilizar estereotipos como base para el humor o el entretenimiento** porque puede ser ofensivo y perpetuar más discriminación o, incluso, incentivar el acoso a esas personas o grupos.

   c. **Evita transmitir mensajes en redes sociales que perpetúen desigualdades sociales o económicas**. Por ejemplo, en lugar de mostrar la riqueza como un indicador de éxito y felicidad, presenta una variedad de formas de vida y experiencias.

   d. **No estigmatices ni margines a grupos sociales minoritarios**, es decir, no tratarlos de manera injusta o negativa debido a su identidad, cultura, orientación sexual, discapacidad u otra característica. Por ejemplo, evitando exponer a personas con alguna discapacidad como objetos de lástima.

   e. **No utilices la cultura como un estereotipo**. No reduzcas una cultura entera a clichés superficiales o simplificaciones exageradas. Por ejemplo, no retratando a todas las personas de nacionalidad española como artistas que bailan flamenco y comen paella.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

rockcontent. Estereotipos en la publicidad: qué son, cuáles son y cómo han evolucionado.
En este espacio web podrás profundizar en lo que constituyen los estereotipos publicitarios y cómo han evolucionado a través de ejemplos.
https://acortar.link/z4U2i7

B. Vídeos

Revelando estereotipos que no nos representan.
En este vídeo, Yolanda Domínguez, experta en comunicación y género, introduce el tipo de estereotipos que siguen estando vigentes en contenidos mediáticos y publicitarios y cómo reflexionar al respecto.
https://acortar.link/jsXafB

Qué es la ética de la tecnología y por qué debería ser importante.
En este TED Talk, Gemma Galdón-Clavell, experta en ética digital, explica cómo el terreno mediático y tecnológico no es neutral y qué consecuencias éticas y sociales puede tener en la vida diaria de las personas.
https://acortar.link/qd1Y1h

OBJETIVO 2. CONOCER LOS PELIGROS DE LA MANIPULACIÓN DE IMÁGENES Y DATOS A TRAVÉS DE FAKE NEWS Y DEEPFAKE.

Las ***fake news*** (noticias falsas) representan información engañosa o manipulada que se presenta como real y verídica para manipular la opinión, confundir o aprovecharse de la credulidad de las personas. Las ***deepfake*** son contenido audiovisual generado preferentemente con inteligencia artificial para crear contenidos manipulados y sintéticos de personas y eventos.

Ambas pueden ser utilizadas para distorsionar la realidad e inducir a error a las personas receptoras, por lo que suponen una gran amenaza para la sociedad actual, pudiendo facilitar la desinformación y que la ciudadanía pase a desconfiar de cualquier fuente de información. A continuación, veremos cuáles son los principales peligros de ambas.

En el caso de las ***fake news***, estas son sus principales consecuencias:

1. **Desinformación**. Las *fake news* originan desinformación al promover información falsa. De esta manera puede haber malentendidos y toma de decisiones basadas en información incorrecta.

2. **Infección por *malware* y robo de credenciales**. Se puede crear contenido con noticias falsas que engañen a las personas y las inciten a «clicar» en enlaces maliciosos o descargar archivos que infecten su dispositivo.

3. **Riesgos para la salud**. Pueden difundir información falsa sobre enfermedades, tratamientos médicos y vacunas, lo que podría tener consecuencias graves para la salud pública.

4. **Daño en reputación *online***. Pueden causar daño a la reputación de personas, empresas o instituciones al difundir información falsa sobre estas.

Del mismo modo, con respecto a las ***deepfake***, estos serían los principales riesgos:

1. **Cualquier persona podría crear un archivo falso** sobre otra persona, dando lugar a fraudes, venganzas, burlas, incluso pueden servir para desacreditar a alguien o como medio para hacer ciberacoso o acoso escolar. Este peligro aumenta exponencialmente por las redes sociales, que permiten viralizar cualquier contenido en segundos, lo que puede causar estragos en la reputación de una persona sea un adulto o un menor de edad.

2. La inteligencia artificial avanza muy rápidamente, por lo que se hace más y **más difícil identificar y diferenciar entre el material real y las *deepfakes***. Si las noticias falsas llevan años haciendo que la gente cambie de opinión mediante argumentos y teorías falsas, cuánto más puede lograr una imagen o un vídeo, que puede ser memorizada y retenida más fácilmente en nuestro cerebro.

3. El impacto más negativo que pueden causar las *deepfakes* es **generar en la sociedad una ausencia absoluta de confianza**, lo que termina ocasionando un gran desinterés a la hora de diferenciar entre los archivos verdaderos y los *deepfakes*. Esto puede combatirse desarrollando el pensamiento crítico.

   Puedes utilizar herramientas especializadas de detección de *deepfakes*, como *software* o servicios en línea que analizan el contenido del vídeo en busca de manipulaciones. Estas herramientas pueden identificar patrones específicos de manipulación que pueden no ser evidentes a simple vista. Por ejemplo, existen opciones como Deepfake Detector (https://deepfakedetector.ai) y Deepware (https://scanner.deepware.ai).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Desinformación: ¿Qué son y cómo identificar las fake news?
En este espacio web podrás profundizar en torno a los peligros de las *fake news* y su detección.
https://acortar.link/fSegIH

deepware. Detección de *deepfake*.
Tecnología de código abierto para detectar vídeos generados con inteligencia artificial, que te permite copiar un enlace y escanear si el material ha sido manipulado a nivel estético.
https://acortar.link/UirNNX

Cómo detectar que una noticia es falsa.
En este documento se definen algunas pautas por parte del Parlamento Europeo para detectar noticias falsas.
https://acortar.link/huvfhq

B. Vídeos

El Peligro de los Deepfakes.
En este vídeo del canal de YouTube TEC nos muestran ejemplos de lo que se puede hacer con esta tecnología y los peligros asociados a su uso.
https://n9.cl/9cb2hw

Detección de DeepFakes en tiempo real con Deep Fake Detector (DFD).
Vídeo dirigido por Fran Ramírez de Telefónica sobre el DFD, aplicación de Windows creada para detectar *deepfakes* en tiempo real sobre vídeos, webcam y otros programas de conferencia.
https://acortar.link/HrqzIv

OBJETIVO 3. DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL MEDIÁTICA PARA CONCIENCIAR SOBRE PROBLEMAS SOCIALES UTILIZANDO LOS MEDIOS.

La **responsabilidad social** en los medios te motiva a ser parte del cambio usando plataformas digitales para hablar sobre temas sociales importantes y crear conciencia sobre ellos. A continuación, te compartimos una serie de orientaciones que te ayudarán no sólo a consumir de forma crítica la información, sino a utilizar los medios con fines sociales:

1. Adopta **estrategias de *storytelling***. Esta técnica consiste en contar historias poderosas a través de los medios y plataformas digitales para conectar emocionalmente con la audiencia ante posibles problemas sociales. Utiliza narrativas que inspiren empatía y acción. Por ejemplo, podrías utilizar una cuenta de Instagram o TikTok para contar la historia ficticia de «Esperanza», una tortuga marina que lucha contra la contaminación de los océanos y mares por los desechos plásticos, basándote en datos verídicos y contrastados de informes gubernamentales que conciencien a la población sobre los efectos medioambientales de este tipo de materiales. Puedes encontrar el caso real del movimiento #MeToo con las historias que se generaron en torno al *hashtag* #Cuéntalo (https://acortar.link/6aVbAP).

2. Incentiva la **participación activa de la audiencia** mediante la creación de campañas, encuestas o desafíos que motiven a las personas a involucrarse y contribuir a la causa. Por ejemplo, podrías crear encuestas en redes sociales

sobre temas que te importan, como las consecuencias sobre la salud mental familiar después de la pandemia del COVID-19. También podrías plantear un desafío comunitario a través de tu perfil preferido de redes sociales, como limpiar tu vecindario y compartir fotos usando el *hashtag* #VecinosLimpios. Crear un grupo en Facebook para debatir con otras personas sobre cuidado y responsabilidad de animales de compañía de modo que diferentes familias compartan su experiencia y recomendaciones.

3. Activa **peticiones online** para abordar problemáticas sociales. ¿Tienes alguna preocupación sobre tu comunidad, situación personal, familiar, en tu país o incluso en el mundo? Las herramientas de petición de firmas y colaboración digital dan la oportunidad de alzar la voz y te pueden ayudar a resolver las cuestiones que te preocupan: desde acontecimientos locales como mejorar las condiciones de un parque cercano hasta problemas globales como el cambio climático. A medida que más personas se unen y firman las peticiones, aumenta la posibilidad de que la causa llegue a líderes políticos, medios de comunicación y otras personas influyentes.

   Por ejemplo, en el caso «Soy mayor, NO idiota» (https://acortar.link/wHxnrf), Carlos San Juan, de 80 años, activó una petición de firmas en Change.org con la que consiguió 647.727 firmas y consiguió la atención del gobierno de España. Este caso aborda la dificultad que enfrentan las personas mayores para realizar trámites bancarios debido a la digitalización y cierre de sucursales, para la que pedía una atención más humana y accesible en los bancos, así como la preservación de servicios presenciales. Finalmente, se activó un protocolo de atención bancaria en la que comenzaron a colaborar diferentes entidades (Banco Santander, BBVA, Abanca, Banco Sabadell y Caixabank).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

The conversation.
Las imágenes son importantes para comunicar el cambio climático, pero hay que elegirlas bien. Artículo de divulgación sobre el impacto de las imágenes en la movilización social en Internet.
https://acortar.link/VktiY5

believe.earth.
Peticiones online ganan importancia como instrumentos de presión.
En este espacio web podrás seguir reflexionando sobre la relevancia de las plataformas de peticiones sociales en línea.
https://acortar.link/6JsbYo

Facebook. ¿Cómo puedo crear o editar una votación en un grupo de Facebook?
En esta web tienes la información para crear una votación en un grupo de Facebook.
https://n9.cl/t579c

about.Instagram. Encuestas en Instagram Stories.
En esta web te indican cómo puedes crear encuestas en esta aplicación.
https://n9.cl/fjd7n

faq.whatsapp. Centro de ayuda para encuestas.
En esta web nos dan la información para crear encuestas en la aplicación WhatsApp.
https://n9.cl/9xgiu

Página web: help.twitter. Centro de ayuda para encuestas.
En esta web nos dan la información para crear encuestas en la aplicación Twitter.
https://n9.cl/tzecz

Facebook. ¿Cómo puedo crear un grupo de Facebook en el que mi página sea el administrador?
Si eres el administrador de una página, en esta web tienes la información para crear un grupo en el que tu página sea el administrador.
https://n9.cl/2ttod

Change.org. La plataforma mundial para el cambio.
Plataforma en línea donde las personas pueden iniciar y firmar peticiones sobre una variedad de temas, con el objetivo de generar cambios significativos en la sociedad. Es una herramienta poderosa para el activismo ciudadano y la expresión de preocupaciones y causas.
https://n9.cl/mo9cri

Avaaz. El mundo en acción.
Plataforma en línea para organizar a la ciudadanía global sobre preocupaciones que se pueden convertir en centro de decisión mundial.
https://n9.cl/sl71d

B. Vídeos

El cambio social a través de las redes sociales.
Vídeo del canal de YouTube Webcongress en el que Elianne Ramos habla sobre el impacto de las redes sociales para la transformación de la sociedad.
https://acortar.link/PJpBQZ

Cuando la red no es social.
Documental sobre el impacto de los medios y las redes sociales, así como las implicaciones responsables de la sociedad en su intervención digital.
https://acortar.link/Xg2G9n

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.6.

Dimensión: Estética

NIVEL BÁSICO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Sabina Civila

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **estética** se refiere a poder comunicar con creatividad y originalidad, lograr modificar mensajes para otorgarles una forma artística y llamativa. Para ello, hay que atender a las formas y no sólo a los contenidos de los mensajes mediáticos por medio de una valoración y conocimiento de procesos estéticos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Estética** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que cuentas con unos conocimientos esenciales para apreciar los aspectos estéticos de los mensajes mediáticos. Esto significa entender la experiencia que evocan los aspectos visuales, conocer las manifestaciones artísticas que influencian las nuevas pro-

puestas mediáticas y comprender cómo se componen estos contenidos en medios y plataformas digitales.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer los factores de la experiencia estética a través de los medios y plataformas digitales.
2. Aprender las manifestaciones artísticas vanguardistas principales.
3. Reconocer los fundamentos compositivos de la estética audiovisual.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONOCER LOS FACTORES DE LA EXPERIENCIA ESTÉTICA A TRAVÉS DE LOS MEDIOS Y PLATAFORMAS DIGITALES.

En la actualidad, los medios de comunicación e Internet han desencadenado una revolución en la forma en que nos expresamos y comprendemos el mundo que nos rodea. Este proceso se ha traducido en el desarrollo de nuevos aspectos visuales y sonoros, tales como memes, *emojis*, GIFs, audios, vídeos y música, entre otros, que han generado su propio lenguaje visual. Estos formatos no sólo sirven como herramientas de comunicación, sino que también influyen en nuestra percepción y comprensión de la realidad. Cualquier imagen expresa algo, una visión particular, un gusto, una experiencia que depende, aunque no nos demos cuenta, de:

1. **Factores psicológicos**. El estado de ánimo, la actitud y los sentimientos juegan un papel fundamental en la forma en que percibimos y nos relacionamos con las imágenes. Por ejemplo, una campaña publicitaria de una marca de chocolates podría presentar imágenes de personas sonrientes y felices disfrutando de sus productos. Estas imágenes están destinadas a provocar emociones positivas como la alegría y el placer, lo que puede influir en tu percepción del producto y aumentar la probabilidad de que realices una compra impulsiva.

2. **Factores sociológicos**. Las pautas y normas sociales heredadas, así como los roles que desempeñamos en la sociedad, influyen en nuestra interpretación de las imágenes. La representación de roles de género en la publicidad puede influir en la percepción social de las personas. Por ejemplo, un anuncio de detergentes puede mostrar a una mujer ocupada limpiando la casa, lo que refuerza el estereotipo de género sobre que las mujeres son responsables de las tareas domésticas. Igualmente, puede suceder con un anuncio sobre venta de ruedas de coches en el que se observa a un hombre cambiando una rueda de su automóvil.

3. **Factores culturales**. La sociedad intelectual con la que nos relacionamos y los valores culturales que compartimos afectan nuestra interpretación de las imágenes. En Internet, las comunidades en línea pueden formar subculturas con valores y normas culturales específicas. Por ejemplo, un vídeo en TikTok que presenta imágenes de monumentos representativos de una ciudad como París puede repercutir más en los residentes locales y generar un sentido de orgullo y pertenencia hacia su comunidad, mientras que, para personas de otras culturas, estas mismas imágenes pueden no tener el mismo impacto emocional o significado cultural, percibiéndolas simplemente como un destino turístico.

4. **Factores mediáticos**. El contexto mediático en el que se presentan las imágenes también juega un papel importante en su interpretación. La plataforma de redes sociales en la que se presenta una imagen puede influir en cómo se percibe. Por ejemplo, una imagen compartida en una plataforma eminentemente audiovisual como Instagram puede ser comprendida de manera diferente que la misma imagen compartida en una plataforma predominantemente de texto como X (antiguo Twitter). En Instagram, la imagen puede ser el foco principal y recibir más atención visual, mientras que en X compite entre numerosos hilos de texto.

Por tanto, cuando hablamos de «**experiencia estética**», nos estamos refiriendo al placer que nos provoca un producto audiovisual condicionado por los factores mencionados que, como emisores y productores (prosumidores) de contenidos de medios y plataformas digitales, nos ayudan a entender y expresar historias y, en general, a concebir nuestra relación con el mundo y otras personas.

Ahora bien, cuando recibimos esta información, experimentamos lo que se conoce como la **valoración estética del contenido**. Es decir, buscamos que la obra audiovisual que estamos viendo esté unida al deleite visual y sonoro, generándonos una sensación de admiración y reconocimiento, que es lo que consigue captar nuestra atención.

Así, cuando consumimos esas imágenes y vídeos, estamos sometiéndolas a un proceso de calificación bajo la premisa de lo que se considera «**bello**» y lo que se considera «**grotesco**». Es decir, las evaluamos, las juzgamos, las valoramos en función de un criterio de belleza o ausencia de ella. Pero... ¿Qué significa que un contenido se conciba como bello o grotesco? Vamos a verlo:

1º. La **belleza** hace referencia a la apreciación de elementos que son estéticamente agradables, armoniosos y cautivadores. Se puede manifestar a través de, por ejemplo:

a. Simetría. Correspondencia exacta en tamaño, forma y posición de las partes que componen un objeto o imagen cuando se divide en dos partes (derecha e izquierda), creando una sensación de equilibrio.

Fuente: Wikipedia. https://acortar.link/2VS31J

b. Proporción. Relación entre diferentes partes de un objeto o imagen, de acuerdo con la longitud, anchura y altura.

Fuente: Cultura genial. https://acortar.link/z2dvrE

c. Luminosidad: cantidad de luz que emite o refleja un objeto o imagen, y que afecta a la sensación de profundidad, volumen y, en general, a la legibilidad (fácil visualización y comprensión) de la imagen.

d. Colores vibrantes: son aquellos colores que tienen una intensidad y luminosidad alta y que destacan en la imagen y llaman la atención. Por ejemplo, el rojo brillante del logotipo de Coca-Cola (https://acortar.link/pXnRQx) o el azul eléctrico del logotipo de Facebook (https://acortar.link/Eo77VX).

En los medios, estos principios de belleza se utilizan para captar nuestra atención a la hora de transmitir ideas de perfección, elegancia. Por ejemplo, en las revistas de moda se representan a modelos con maquillajes impecables, una luminosidad exaltada, perfectamente peinadas. En un documental sobre acontecimientos naturales podemos ver paisajes exuberantes con montañas enormes, playas de arena blanca o bosques densos para generar la sensación de grandiosidad. En los anuncios de perfumes y fragancias también se suele utilizar música evocadora y sensual para transmitir sofisticación y elegancia.

2º. Lo **grotesco** hace referencia a los elementos perturbadores, exagerados o deformados que desafían las normas consideradas como bellas (simetría, proporción, luminosidad o colores vibrantes). Es importante entender que, cuando hablamos de un elemento estético grotesco, no nos estamos refiriendo a que sea feo o antiestético, ya que la fealdad está relacionada con lo desagradable.

El contenido grotesco es una formación que **invierte el sentido de belleza, pero que no deja de ser atractivo**. Un ejemplo de esta idea serían las películas «*gore*» (subgénero del cine de terror que se caracteriza por su representación explícita y exagerada de la violencia, la sangre y la mutilación). Por tanto, lo grotesco comprendería:

a. Todo lo que se aparta de esos principios estéticos y corrientes artísticas que aprenderás a continuación.

b. La creación de contenido digital mediante deformidades, monstruosidades y cosas siniestras o exageradas.

Otro ejemplo ajeno a las películas de terror y que podemos encontrar con más frecuencia, serían las caricaturas políticas generadas con memes en Internet que intentan exagerar algún gesto o rasgo facial de las figuras públicas. En el siguiente enlace puedes ver algunos casos de memes políticos grotescos que protagonizan el carnaval (https://acortar.link/CiTBGM).

Como ves, los factores señalados a la hora de experimentar el consumo de imágenes y vídeos pueden afectar a cómo concibes la belleza o lo grotesco de esos contenidos. Haz la prueba. Localiza un anuncio en alguna red social o por Internet. ¿Crees que es bello (simétrico, luminoso, con colores vibrantes...) o grotesco (exagerado, monstruoso, deforme, asimétrico...)? ¿Qué factores crees que afectan a tu concepción del anuncio (psicológico, sociológico, cultural o mediático)?

Esta diferenciación entre lo bello y lo grotesco puedes explicarla a tus hijos y/o hijas y proponerles juegos en los que busquen imágenes de ambos tipos en redes sociales.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Los lenguajes visuales.
Este texto aborda cómo las personas y los medios de comunicación han utilizado el lenguaje visual para expresarse desde los inicios de la humanidad.
https://bit.ly/4c61CkW

Cómo lo antiestético y grotesco está alterando Internet.
En este espacio web encontrarás algunos ejemplos actuales sobre cómo se diluye el concepto de belleza a través de la Red.
https://acortar.link/y1Trm5

Fiebre por la simetría facial en redes: ¿es más armonioso un rostro simétrico que uno asimétrico?
En este artículo periodístico podrás observar cómo se refleja uno de los principios de la belleza en redes sociales como TikTok.
https://acortar.link/7WuyqM

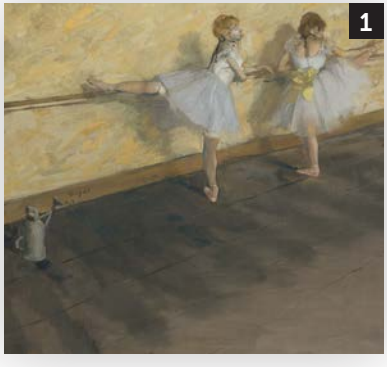
B. Vídeos

Función del arte y la experiencia estética en la cultura y la sociedad.
En este breve vídeo se contextualiza la experiencia estética desde el ámbito artístico aplicada a las visiones personales y colectivas cotidianas.
https://acortar.link/NbRcXu

OBJETIVO 2. APRENDER LAS MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS VANGUARDISTAS PRINCIPALES.

Las imágenes que rodean la esfera pública a través de los medios de comunicación y plataformas digitales han sido complementadas e influidas por la evolución de las corrientes artísticas vanguardistas de finales del siglo XIX. Las corrientes artísticas vanguardistas son movimientos nuevos y atrevidos que desafían las formas tradicionales de hacer arte. Buscan innovar, romper reglas y explorar ideas diferentes, abriendo camino a nuevas formas de expresión. Veamos cuáles son las manifestaciones más destacadas:

1. **Impresionismo**. Surgió en Francia a finales del siglo XIX. El impresionismo se caracteriza por capturar la impresión visual de un momento, especialmente en paisajes y escenas al aire libre. Los artistas impresionistas buscaban representar la luz y el color de manera más natural y espontánea, utilizando pinceladas sueltas y colores brillantes para crear obras que transmitieran una sensación de atmósfera y movimiento. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/JPRg6C



Fuente: Artprintcafe.com (https://acortar.link/NwWzB0).

2. **Cubismo**. Desarrollado a principios del siglo XX, es una corriente artística que se caracteriza por representar objetos y figuras desde múltiples puntos de vista al mismo tiempo, descomponiendo las formas en fragmentos geométricos. Los artistas buscaban explorar la naturaleza de la percepción visual y cuestionar las convenciones tradicionales de representación artística. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/NRuMLa

Fuente: Wikipedia (https://acortar.link/gvd6ci).

Fuente: Wikipedia (https://acortar.link/iVXWnb).

3. **Expresionismo**. Surgido a principios del siglo XX en Alemania, se caracteriza por representar emociones y experiencias internas de manera subjetiva y emotiva. Los artistas expresionistas utilizaban colores vivos y pinceladas expresivas para transmitir estados de ánimo intensos y dramáticos, explorando temas como la angustia, la alienación y la espiritualidad. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/tY1aZV

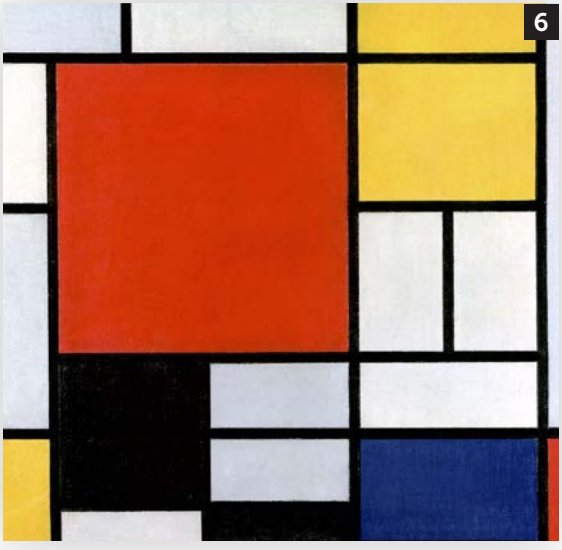
4. **Futurismo**. Surgido en Italia a principios del siglo XX, el futurismo fue un movimiento artístico que celebraba la velocidad, la tecnología y el progreso industrial. Los artistas futuristas buscaban capturar la energía y el dinamismo de la vida moderna, utilizando formas geométricas, líneas diagonales y colores brillantes para representar la velocidad y el movimiento. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/RGGO6w

Fuente: La Mala Suerte Ediciones (https://acortar.link/Z2DQzZ).

5. **Surrealismo**. Surgido en la década de 1920 en Europa, se caracteriza por explorar el mundo de los sueños, lo irracional y lo subconsciente. Los artistas surrealistas creaban obras que desafiaban la lógica y la realidad, utilizando imágenes fantásticas, irracionales y sorprendentes para expresar el poder del inconsciente. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/lh8qu1

Fuente: Historia/Arte (https://acortar.link/9Pm9f).

6. **Minimalismo**. Surgido en la década de 1960, se caracteriza por utilizar formas simples, líneas limpias y colores neutros para crear obras que enfatizan la simplicidad y la esencia de los objetos y formas. Los artistas minimalistas buscan reducir la expresión artística a sus elementos más básicos y esenciales. Observa algunos ejemplos aquí: https://acortar.link/8oiyw1



Fuente: Historia/Arte (https://acortar.link/ITasTH).

7. ***Happening* audiovisual**. Es una forma de arte contemporáneo que combina elementos visuales y sonoros en una experiencia multisensorial y participativa. Inspirado en los *happenings* de la década de 1960 (https://acortar.link/pmzjF3), el audiovisual utiliza tecnología digital y medios de comunicación para crear instalaciones inmersivas que invitan al espectador a interactuar y participar activamente en la obra de arte. Este tipo de eventos suelen explorar temas como la identidad, la percepción y la relación entre el individuo y su entorno mediático. Puedes ver un ejemplo en el sueño de Van Gogh, una experiencia inmersiva para presentar entre luces, sonidos y ambientes diferentes la obra pictórica de este artista (ver aquí: https://acortar.link/LMmz1m).

¿Estabas familiarizado o familiarizada con alguna de estas corrientes? Es importante tener conocimiento de ellas, ya que muchos de los contenidos que consumimos a través de obras audiovisuales y publicidad están impregnados de estos estilos. En ocasiones, incluso hacen referencia a los artistas asociados a estas corrientes. Te proponemos **un reto**, cuando veas anuncios publicitarios, intenta buscar la relación con alguna de estas corrientes.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

El arte como inspiración y recurso creativo en publicidad.
En este espacio web podrás ver más ejemplos publicitarios basados en las manifestaciones artísticas.
https://acortar.link/cD02GC

Arte y publicidad.
En este espacio encontrarás la influencia de artistas en obras publicitarias.
https://acortar.link/Ww79jB

B. Vídeos

Cronología y resumen de casi toda la historia del arte.
En este vídeo, Belén Montilla explica en menos de 20 minutos casi toda la Historia del Arte occidental.
https://acortar.link/wl8v2r

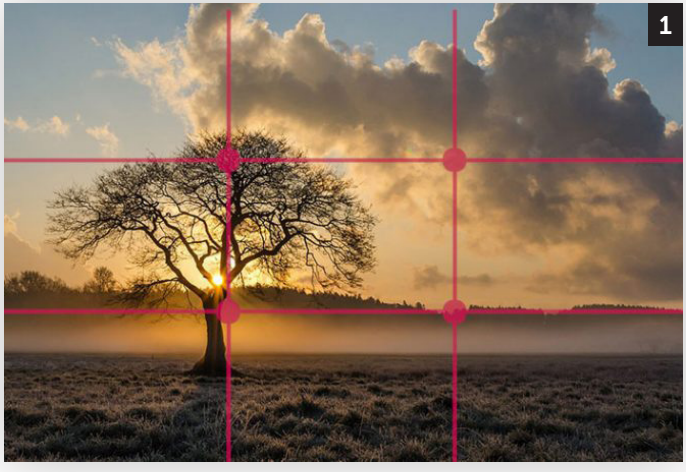
De la comunicación en el arte al arte de la comunicación.
Este vídeo nos permite reflexionar sobre el objetivo en el que estamos trabajando desde el punto de vista de la creatividad y las tecnologías.
https://bit.ly/49IPYuL

Vanguardias artísticas: cronología y resumen.
En este vídeo aprenderás algunas corrientes y artistas complementarios que forman parte de las vanguardias artísticas contemporáneas.
https://acortar.link/pUmRPs

OBJETIVO 3. RECONOCER LOS FUNDAMENTOS COMPOSITIVOS DE LA ESTÉTICA AUDIOVISUAL.

Ahora nos adentraremos en el mundo de la composición visual, una parte esencial del arte audiovisual que todos deberíamos entender, ya que se emplea constantemente en televisión, cine y vídeos de Internet que vemos diariamente. En este sentido, la composición se refiere a cómo se organizan y disponen los elementos dentro de una imagen, ya sea una pintura, una fotografía o una escena cinematográfica. Algunas de las reglas que definen la composición de una fotografía o vídeo son:

1. **Regla de los tres tercios**. La regla de los tercios es una técnica básica de composición en fotografía y cine que ayuda a crear imágenes equilibradas y atractivas. Consiste en dividir la imagen en nueve partes iguales mediante dos líneas horizontales y dos verticales imaginarias, creando así un total de nueve secciones. La idea es colocar los elementos importantes de la imagen cerca de donde estas líneas se cruzan o a lo largo de ellas, en lugar de ponerlos justo en el medio. Esto hace que la imagen se vea más interesante y equilibrada a la vista (ver imagen de ejemplo a continuación).



Fuente: RGM Fotoblog (https://acortar.link/KzpaoO).

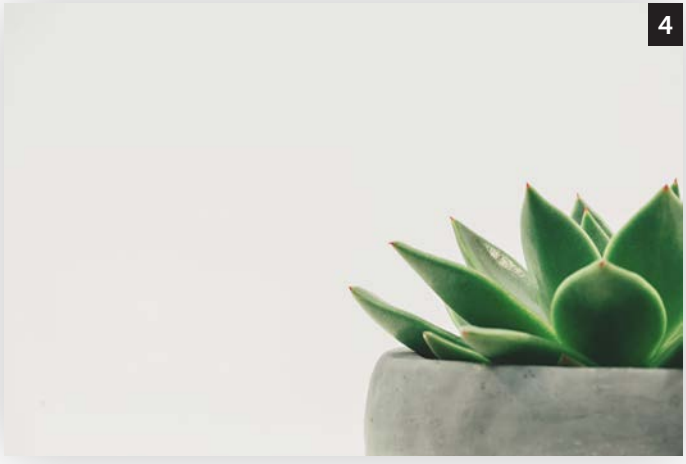
2. **Regla de centralidad y simetría**. La regla opuesta a la regla de los tercios es poner a la persona u objeto principal justo en el centro de la imagen. Esto se llama composición centrada. En lugar de colocar a la persona u objeto en uno de los puntos de intersección, como lo harías con la regla de los tercios, lo pones justo en el medio. Esto funciona bien cuando quieres crear una imagen simétrica y equilibrada. Es como dividir la imagen en dos partes iguales, creando una sensación de equilibrio visual.

Fuente: Filmora (https://acortar.link/SjT4s7).

3. **Regla de los patrones y repeticiones**. Este tipo de técnica consiste en hacer que la imagen tenga presente una textura equilibrada mediante la repetición de objetos. Esto significa usar un patrón similar en diferentes partes de la imagen, como en la pared, el suelo o el techo. Cuando haces esto, la imagen puede generar una sensación de tranquilidad y paz.

4. **Regla de la simplicidad o minimalismo**. La simplicidad en la fotografía es una técnica que se enfoca en eliminar distracciones y destacar a la persona u objeto principal de una imagen. Al mantener el fondo de la fotografía simple y sin elementos que compitan por tu atención, se logra dirigir la mirada del hacia ese elemento principal de manera efectiva. Esta técnica es útil para asegurarse de que el elemento más importante de la imagen sea claramente perceptible y mantenga la atención donde se pretende.

Fuente: Filmora (https://acortar.link/fNrl46).



Fuente: Filmora (https://acortar.link/Hnm606).

Si no te habías fijado hasta ahora en estas cuestiones compositivas que provocan que un contenido audiovisual u otro te llame más la atención o te provoque diferentes sensaciones, haz la prueba empezando por una fotografía. Para ello, puedes seguir estos pasos:

1º. Observa las siguientes fotografías.

Fuente: dzoom (https://acortar.link/cvmJ6T, https://acortar.link/whZtEH y https://acortar.link/vqRMCM).

2º. Observa cada una y trata de dividirla mentalmente en tres partes horizontales y tres partes verticales, como vimos en la regla de los tres tercios.

3º. ¿Dónde están ubicados los elementos principales de la foto? ¿Están cerca de las líneas imaginarias que dividiste? ¿O están en el centro? ¿Destaca algún objeto en particular o ninguno?

4º. Piensa si las fotografías siguen una o varias de las reglas que has aprendido: tercios, centralidad y simetría, patrones y/o simplicidad.

5º. Reflexiona sobre cómo estas reglas hacen que la foto se vea bien y cómo llaman tu atención hacia lo más importante.

No olvides que estos «trucos» también los puedes compartir con tus hijos y/o hijas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

La regla de los tercios. qué es y cómo aplicarla.
En este espacio podrás profundizar en las características de la regla de los tercios.
https://acortar.link/DINbWA

Fotografía minimalista, hacia la simplificación de la composición fotográfica.
En esta web podrás profundizar en las características de la regla del minimalismo estético.
Este es su enlace: https://acortar.link/yW8bVc

Descubre el poder del ritmo y la repetición en la fotografía.
En esta web podrás profundizar en las características de la regla de los patrones.
https://acortar.link/TqoqSk

Cómo utilizar la simetría en fotografía.
En esta web podrás profundizar en las características de una composición simétrica y su potencial estético.
https://acortar.link/nIX6wV

B. Vídeos

Composición fotográfica. 20 técnicas y reglas, tercios, simetría, patrones, espacio negativo.
En este vídeo de unos 12 minutos verás ejemplos audiovisuales donde se aplican algunas de las reglas compositivas más importantes.
https://acortar.link/GwmBBZ

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡ATRÉVETE!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS PODRÁS MEJORAR TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN ESTÉTICA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.6.

Dimensión: Estética

NIVEL INTERMEDIO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Sabina Civila

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **estética** se refiere a poder comunicar con creatividad y originalidad, lograr modificar mensajes para otorgarles una forma artística y llamativa. Para ello, hay que atender a las formas y no sólo a los contenidos de los mensajes mediáticos por medio de una valoración y conocimiento de procesos estéticos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Estética** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que has alcanzado un entendimiento básico de los aspectos estéticos presentes en los medios de comunicación e Internet, agregando otros adicionales en la percepción, como el punto de vista óptico y acústico. Además, conoces diferentes corrientes estéticas posmodernas como el impresionismo, el cubismo o el expresionismo.

Asimismo, tienes capacidad para crear una obra audiovisual de forma autónoma.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación y pasarás al siguiente nivel. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprender nuevas formas de sentir las composiciones audiovisuales a través del punto de vista óptico y acústico.
2. Reconocer las manifestaciones artísticas vanguardistas en contenidos mediáticos.
3. Idear tu propia producción audiovisual basada en corrientes estéticas mediante *visual thinking*.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APRENDER NUEVAS FORMAS DE SENTIR LAS COMPOSICIONES AUDIOVISUALES A TRAVÉS DEL PUNTO DE VISTA ÓPTICO Y ACÚSTICO.

Las composiciones audiovisuales empleadas por los medios de comunicación pueden llegar a tener la capacidad de influir en nuestra percepción. Esto se debe, en gran medida, a que el lenguaje audiovisual domina en el entorno mediático y digital sobre el texto escrito, lo que lo convierte en un elemento comunicativo cargado de sensaciones. Es importante, por tanto, conocer cómo se produce esta influencia visual cuando consumimos vídeos a través de YouTube, vemos una serie en HBO o una imagen en Instagram u observamos una fotografía en un periódico digital. Para ello, es importante tener claro varias cuestiones:

1º. Distinguir entre percepción y sensación visual.

a. La percepción visual es el proceso a través del cual ordenamos la realidad. Es decir, es un proceso cognitivo (que depende de nuestros conocimientos) y emocional (que depende de factores psicológicos, sociales, culturales, etc.).

b. La sensación visual es un estímulo, una impresión producida por objetos y personajes en nuestros sentidos. También depende de los factores mencionados anteriormente y surge cuando estamos percibiendo la imagen o vídeo y empezamos a conectar ideas e historias sobre lo que vemos.

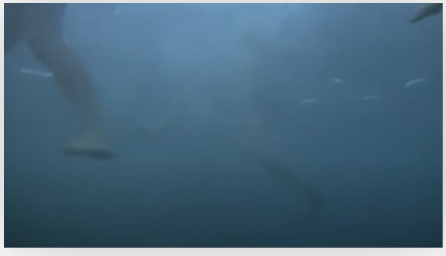
2º. Entender qué es la **«mirada del espectador»** y cómo nos influye.

Estos procesos (percepción y sensación visual), que suceden en nuestra mente continuamente cuando consumimos contenidos visuales en Internet, televisión, series, cine y otros productos audiovisuales, dependen de la «mirada del espectador» que, normalmente, está condicionada por nuestros gustos, creencias, hábitos... Es decir, el modo en que miramos una imagen o vídeo repercute en la forma en que entendemos y asimilamos su mensaje.

3º. Identificar distintos **puntos de vista.**

En las producciones audiovisuales que estamos acostumbrados a ver cada día debemos prestar atención a la focalización y al punto de vista, pues «juegan» nuestra mirada. En este sentido, conviene fijarnos en dos puntos de vista: el óptico y el acústico.

a. El **punto de vista óptico** se refiere a quién está viendo la escena en un momento específico. Nos permite saber desde qué personaje estamos viendo la situación en pantalla. Por ejemplo, si la cámara muestra una escena desde el punto de vista de un personaje en particular, vemos lo que él o ella ve y experimentamos la situación desde su perspectiva. En la película *Jaws* (Tiburón), dirigida por Steven Spielberg, hay escenas en las que la cámara muestra la playa desde la perspectiva del tiburón, mostrando lo que ve mientras se acerca a sus víctimas. Esto crea una sensación visual de tensión y suspense al experimentar la amenaza inminente desde el punto de vista del depredador (ver imágenes a continuación).



b. El **punto de vista acústico** se refiere a quién está escuchando un sonido en una escena específica y cómo lo perciben los personajes. Nos ayuda a entender quién está recibiendo ciertos sonidos y si todos los personajes los escuchan de la misma manera. Por ejemplo, si un personaje oye un ruido en la casa, el punto de vista acústico nos permite saber si otros personajes también lo escuchan y cómo reaccionan ante él.

En la serie de *Stranger Things* existe una escena en la que una de las niñas protagonistas sigue el sonido de un reloj a lo largo de un pasillo de instituto, cada vez más acentuado a medida que el personaje se acerca. Este punto de vista acústico, marcado por el tic-tac del reloj genera una sensación de misterio e inquietud ante lo desconocido que, en este caso, ha influido en la decisión o acción de la protagonista. Puedes ver la escena aquí: https://acortar.link/IVlM4V.

¿Habías pensado en que estos puntos ópticos y acústicos pueden ser vitales para activar sensaciones cuando visualizas vídeos, películas y series? ¿Recuerdas alguna escena que te generara este tipo de sensaciones?

Esta actividad también la puedes realizar con tus hijos y/o hijas. Enséñales estos dos ejemplos y a ver si son capaces de encontrar alguno de ellos o los dos en los contenidos audiovisuales que consumen.

A. Páginas web y documentos

Qué es la percepción audiovisual.
En este espacio web encontrarás más información sobre la teoría de la percepción audiovisual.
https://acortar.link/0nzEkK

Punto de vista en el cine, por qué es tan importante.
En esta página podrás profundizar en la relevancia que tiene el punto de vista en las proyecciones audiovisuales con algunos ejemplos adicionales.
https://acortar.link/wrFcll

Puntos de vista.
En esta página podrás aprender otro tipo de puntos empleados comúnmente en producciones cinematográficas para generar otras sensaciones.
https://acortar.link/9Pqr2e

B. Vídeos

Percepción visual: la mirada.
En este breve documental aprenderás un poco más sobre el sistema visual humano, y cómo los estímulos de luz nos ayudan a interpretar y construir la realidad.
https://acortar.link/fVmZUb

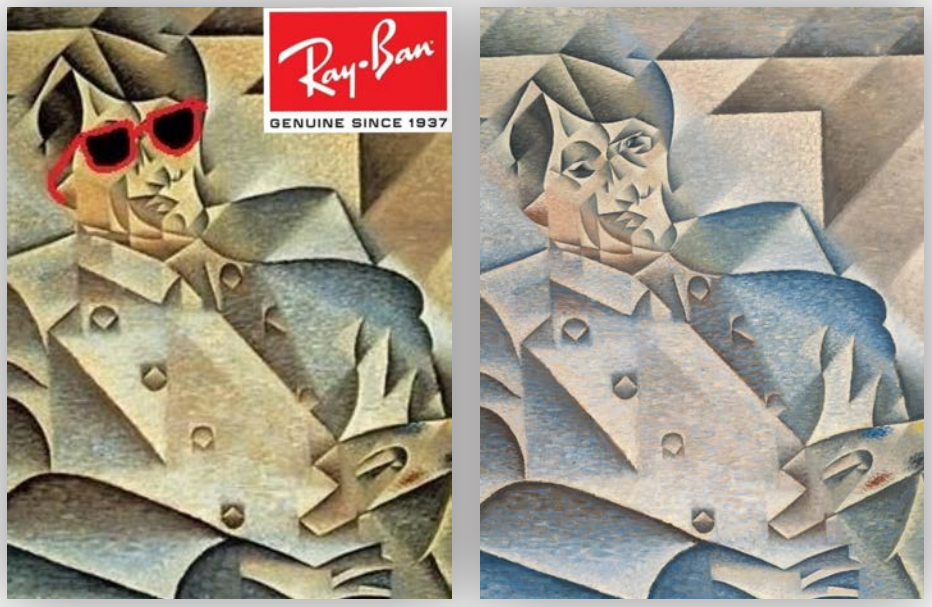
OBJETIVO 2. RECONOCER LAS MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS VANGUARDISTAS EN CONTENIDOS MEDIÁTICOS.

Las manifestaciones artísticas vanguardistas comenzaron a introducirse en los medios con el nacimiento del cine, consolidándose con la fotografía y desarrollándose hasta la actualidad. Buscan la originalidad para captar la atención de las personas ante la gran saturación y velocidad informativa. En este sentido, te recordamos cuáles son las manifestaciones vanguardistas más importantes y cómo se han aplicado a un entorno diferente como el publicitario:

1. **Impresionismo**. Surgió en Francia a finales del siglo XIX. El impresionismo se caracteriza por capturar la impresión visual de un momento, especialmente en paisajes y escenas al aire libre. Los artistas impresionistas buscaban representar la luz y el color de manera más natural y espontánea, utilizando pinceladas sueltas y colores brillantes para crear obras que transmitieran una sensación de atmósfera y movimiento. A continuación, observa cómo el anuncio del perfume *Danseuse Etoile* (imagen izquierda) está inspirado en la obra de las bailarinas de Degas (imagen derecha).

Fuente: Parfumo (https://acortar.link/SzP0ZB) y Artprintcafe.com (https://acortar.link/NwWzB0).

2. **Cubismo**. Desarrollado a principios del siglo XX, es una corriente artística que se caracteriza por representar objetos y figuras desde múltiples puntos de vista al mismo tiempo, descomponiendo las formas en fragmentos geométricos. Los artistas buscaban explorar la naturaleza de la percepción visual y cuestionar las convenciones tradicionales de representación artística. Seguidamente, mira cómo el anuncio de *Ray·Ban* (imagen izquierda) se basa en la obra de Pablo Picasso (imagen derecha).



Fuente: Pinterest (https://acortar.link/WuUljg) y Wikipedia (https://acortar.link/gvd6ci).

3. **Expresionismo**. Surgido a principios del siglo XX en Alemania, se caracteriza por representar emociones y experiencias internas de manera subjetiva y emotiva. Los artistas expresionistas utilizaban colores vivos y pinceladas expresivas para transmitir estados de ánimo intensos y dramáticos, explorando temas como la angustia, la alienación y la espiritualidad. A continuación, puedes comprobarlo con el anuncio de Coca-Cola (imagen izquierda) que hace referencia al grito de Edvard Munch (imagen derecha).

Fuente: La Criatura Creativa (https://acortar.link/wcMLwO) y Wikipedia (https://acortar.link/iVXWnb).

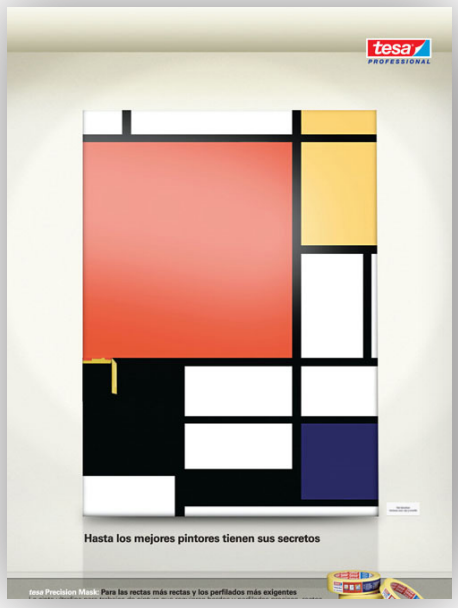
4. **Futurismo**. Surgido en Italia a principios del siglo XX, el futurismo fue un movimiento artístico que celebraba la velocidad, la tecnología y el progreso industrial. Los artistas futuristas buscaban capturar la energía y el dinamismo de la vida moderna, utilizando formas geométricas, líneas diagonales y colores brillantes para representar la velocidad y el movimiento. Un ejemplo lo puedes encontrar en el anuncio de Kawasaki (imagen izquierda) basado en la obra de Fortunato Depero (imagen derecha).

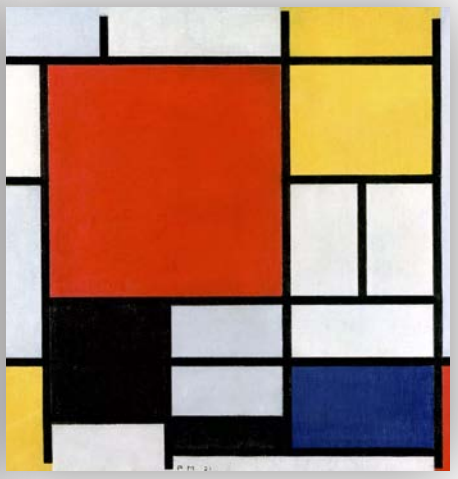
Fuente: Kawasaki (https://acortar.link/HlE8TO)
y La Mala Suerte Ediciones (https://acortar.link/Z2DQzZ).

5. **Surrealismo**. Surgido en la década de 1920 en Europa, se caracteriza por explorar el mundo de los sueños, lo irracional y lo subconsciente. Los artistas surrealistas creaban obras que desafiaban la lógica y la realidad, utilizando imágenes fantásticas, irracionales y sorprendentes para expresar el poder del inconsciente. A continuación, puedes comprobarlo en el anuncio de Dior (imagen izquierda) basado en la obra de Rene Magritte (imagen derecha).

Fuente: Pinterest (https://acortar.link/qOQLgG) e Historia/Arte (https://acortar.link/9Pm9f).

6. **Minimalismo**. Surgido en la década de 1960, se caracteriza por utilizar formas simples, líneas limpias y colores neutros para crear obras que enfatizan la simplicidad y la esencia de los objetos y formas. Los artistas minimalistas buscan reducir la expresión artística a sus elementos más básicos y esenciales. Un ejemplo muy representativo es el anuncio de la cinta de Tesa (imagen izquierda) basada en la obra de composición II en rojo, azul y amarillo de Piet Mondrian (imagen derecha).





Fuente: Artium (https://acortar.link/Ww79jB) e Historia/Arte (https://acortar.link/ITasTH).

7. ***Happening* audiovisual**. Combina arte visual y sonoro en experiencias inmersivas y participativas, a menudo en tiempo real y en el lugar. Por ejemplo, el anuncio de los productos antiparasitarios para mascotas de *Frontline* en un centro comercial, en el que las personas representan al parásito caminando por encima de la imagen, observada desde una perspectiva cenital (ver imagen abajo).

Fuente: Flickr (https://acortar.link/JDSobp).

Ahora que has podido ver algunos ejemplos, que además podrás ampliar con los recursos que te compartimos a continuación, puedes hacer un breve ejercicio de reconocimiento:

1º. **Observa** el anuncio publicitario que te compartimos aquí.

2º. **Piensa**. ¿Reconoces alguna corriente artística en particular? Por ejemplo, en el fondo se observa una pintura con pinceladas gruesas e irregulares y colores vibrantes. De hecho, el anuncio juega con la idea de que, si utilizas unas buenas lentes ópticas, podrás ver con mayor nitidez el rostro del cuadro.

Fuente: Anuncio de KelOptic en NCA (https://acortar.link/zaLJw9).

3º. **Reconoce**. Seguro que has podido identificar a Vincent Van Gogh, uno de los principales representantes del postimpresionismo.

4º. **Juega** con tus hijos y/o hijas a reconocer este tipo de influencias en los contenidos audiovisuales que consumís.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Páginas web y documentos

El arte como inspiración y recurso creativo en publicidad.
En este espacio web podrás ver más ejemplos publicitarios basados en las manifestaciones artísticas.
https://acortar.link/cD02GC

Más allá del lienzo. 40 películas influenciadas por la pintura.
En esta página web podrás ver ejemplos de películas en las que se reflejan las corrientes artísticas vanguardistas aprendidas.
https://acortar.link/mHevxA

B. Vídeos

Surrealismo y vanguardias. Historia del cine.
En este vídeo aprenderás cómo los movimientos artísticos han influido en los contenidos cinematográficos.
https://acortar.link/Gpq9m3

OBJETIVO 3. IDEAR TU PROPIA PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL BASADA EN CORRIENTES ESTÉTICAS MEDIANTE *VISUAL THINKING*.

Las películas, vídeos, anuncios, programas de televisión, dibujos animados y series que consumes diariamente están repletas de referencias a otros contenidos preexistentes, manifestaciones artísticas y corrientes posmodernas. Todo ello nos ayuda a formar una mirada estética crítica, pero también nos puede ayudar a plantear contenidos audiovisuales propios. Sin embargo, ¿por dónde podrías empezar a plantear tu contenido en imagen o vídeo, partiendo de las corrientes que hemos visto?

Una opción es la técnica de *visual thinking*, que consiste en utilizar herramientas visuales, como diagramas, mapas mentales, esquemas y dibujos, para organizar y expresar tus ideas de manera creativa y efectiva. Es decir, te permite representar conceptos e historias complejas de forma más accesible y comprensible, lo que facilita el proceso de producción estético. En la imagen que sigue puedes ver una

idea de *visual thinking* que resume o explica la película *Gremlins* de 1984 (https://acortar.link/btB6d6).

Fuente: Pinterest (https://acortar.link/tYSPWx).

La imagen muestra al «Gremlin» protagonista con el nombre de la película en el centro, rodeado de puntos importantes de la trama. En la esquina superior izquierda, vemos a alguien buscando un regalo navideño para su hijo: un «Gremlin» bueno y amigable que, si se moja, se convierte en versiones malvadas, desencadenando, así, una serie de aventuras para resolver el problema. Aunque en este caso estamos analizando un resumen cinematográfico, el *visual thinking* puede ser un buen mecanismo para crear tu propio contenido audiovisual identificando autorreferencias posmodernas clave en un mapa visual. Para aplicar esta técnica, puedes seguir los siguientes pasos:

1º. **Define tu formato.** Antes de empezar, es importante tener claro qué tipo de contenido audiovisual quieres crear y cuál será su propósito. ¿Quieres plantear un cortometraje, una película, un videoclip, un anuncio publicitario, un vídeo de TikTok?

2º. **Identifica tu objetivo.** Atendiendo al tipo de formato seleccionado, piensa cuál quieres que sea la finalidad de tu contenido. ¿Hacer reír? ¿Enseñar? ¿Contar una experiencia personal?

3º. **Define una historia.** Debes tener una idea clara de qué historia quieres contar en tu producto audiovisual. ¿De qué se trata? ¿Cuál es el mensaje principal que quieres transmitir? ¿Quiénes son los personajes principales y cuál es su objetivo o conflicto?

4º. **Identifica corrientes estéticas posmodernas.** Ahora que sabes lo que quieres contar, y partiendo de tu historia y tus personajes principales, ¿qué elementos o autorreferencias estéticas quieres incluir? Por ejemplo, se puede plantear una parodia de las películas románticas.

5º. **Genera ideas.** Utiliza herramientas visuales, como dibujos, mapas mentales, iconos, textos que cuenten partes importantes de tu historia donde se integren esas corrientes. Puedes hacer el dibujo en una hoja a mano alzado, o bien, utilizar algunas herramientas online como:

   a. Canva. Herramienta de diseño gráfico muy intuitiva para personas sin formación artística que permite generar una amplia variedad de contenidos visuales. https://www.canva.com/es_es/

   b. Creately. Herramienta de creación de diagramas y visualización de datos que permite a las personas generar organigramas, mapas mentales, conectar ideas, etc. https://creately.com/es/home/

   c. MindMeister. Es otra herramienta de mapeo mental en línea que permite crear mapas interactivos para organizar ideas, tomar notas y planificar proyectos. https://www.mindmeister.com/es

6º. **Organiza ideas en tu mapa visual.** Ahora da sentido y orden a tus puntos clave para generar las sensaciones en los espectadores y captar su atención. Empieza a dar coherencia a tu historia y compártela con otras personas para ver cómo reaccionan a las referencias que has elegido.

7º. **Dale utilidad.** La técnica de *visual thinking* te permite expresar diferentes tipos de contenidos. Además, puedes enseñársela a tus hijos y/o hijas para hacer sus trabajos del colegio y/o instituto. Este tipo de técnica no sólo ayuda a desarrollar la competencia mediática, sino que también favorece la estructuración mental y el desarrollo cognitivo, por lo que es una buena herramienta para que tus hijos y/o hijas plasmen con ideas visuales lo que han aprendido en clase.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

¿Qué es el *visual thinking*?
En este espacio web aprenderás más información y fórmulas para crear un mapa mediante pensamiento visual.
https://acortar.link/eFbdAr

B. Vídeos

***Visual thinking* - Qué es, qué nos aporta, usos y aplicaciones.**
En este breve vídeo explicativo te explicarán algunas de las ventajas de desarrollar tus proyectos con *visual thinking*.
https://acortar.link/AiN3dN

Cómo hacer un mapa mental en Canva.
En este vídeo aprenderás cómo crear un mapa visual en Canva (6:10).
https://acortar.link/CaFGTO

Cómo crear tu primer mapa en el nuevo MindMeister.
En este vídeo tutorial aprenderás cómo crear tu primer mapa en esta herramienta para dar rienda suelta a tus proyectos audiovisuales.
https://acortar.link/lTKtKF

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

PASA DE NIVEL. ¡MUCHO ÁNIMO!

SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS IDEAS PROPUESTAS SEGUIRÁS MEJORANDO TU NIVEL DE COMPETENCIA MEDIÁTICA EN ESTÉTICA

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

3.6.

Dimensión: Estética

NIVEL AVANZADO

Arantxa Vizcaíno-Verdú,
Antonia Ramírez-García y
Sabina Civila

Competencia mediática

La competencia mediática se refiere a la capacidad de **acceder, analizar y evaluar críticamente** el poder de las imágenes, los sonidos y los mensajes a los que nos enfrentamos la ciudadanía en nuestra actividad diaria, pues son una parte importante de la cultura actual. La competencia mediática también implica la capacidad de utilizar estas imágenes, sonidos y mensajes en los sistemas de comunicación y medios disponibles: el cine y la televisión, la radio, la música, la prensa, Internet y cualquier tipo de tecnología digital.

Esta competencia es el resultado del desarrollo de la alfabetización mediática y se concreta en una serie de dimensiones que ayudan a entender su sentido y su alcance: Lenguaje, tecnología, procesos de interacción, procesos de producción y difusión, ideología y valores y estética.

La dimensión **estética** se refiere a poder comunicar con creatividad y originalidad, lograr modificar mensajes para otorgarles una forma artística y llamativa. Para ello, hay que atender a las formas y no sólo a los contenidos de los mensajes mediáticos por medio de una valoración y conocimiento de procesos estéticos.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Estética** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que dispones de un profundo entendimiento para reconocer los géneros audiovisuales que se proyectan a través del cine, vídeos, series y otros proyectos, que eres capaz de identificar los iconos, índices y símbolos visuales en producciones audiovisuales y,

además, que eres consciente de las potencialidades de la creación de productos artísticos (imágenes y vídeos) mediante inteligencia artificial generativa.

Tienes un reto por delante para mejorar esta dimensión, ayúdate de las orientaciones y recursos que aparecen a continuación. No obstante, recuerda que la competencia mediática es muy amplia y que esta guía ofrece algunos ejemplos concretos que te podrán servir como punto de inicio para que sigas avanzando.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Reconocer los géneros audiovisuales.
2. Profundizar en la transfiguración del lenguaje de la imagen mediante signos, códigos y fragmentación audiovisual.
3. Ampliar conocimientos sobre la creación artística con inteligencia artificial.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. RECONOCER LOS GÉNEROS AUDIOVISUALES.

Cuando se analiza o expone una obra audiovisual, normalmente se la encasilla en lo que se conoce como género audiovisual. Este se refiere al conjunto de obras que se engloban bajo una misma temática y que siguen unos criterios comunes, por ejemplo, los siguientes:

1. **Rango social de los personajes**. Posición socioeconómica de los personajes principales y secundarios dentro de la obra. Algunas obras pueden centrarse en personajes de clase alta y sus problemas y dilemas, mientras que otras pueden representar a personas de clases sociales más bajas y sus luchas diarias. Este aspecto del género puede influir en la forma en que se desarrolla la trama y se presentan los conflictos.

2. **Cualidades éticas de los personajes**. Valores morales y éticos que poseen los personajes y que guían sus acciones a lo largo de la historia. Por ejemplo, en algunas obras los personajes pueden ser altruistas, valientes y virtuosos, mientras que en otras pueden ser más egoístas, maquiavélicos o cuestionables desde el punto de vista moral. Estas cualidades éticas influyen en la percepción y la conexión emocional que el público podemos tener con los personajes.

3. **Estructuras narrativas**. Patrones y formas en que se cuenta la historia en la obra audiovisual. Esto incluye elementos como la disposición temporal de los acontecimientos (lineal, no lineal), el uso de narradores, entre otros. Cada género audiovisual puede tener estructuras narrativas características que contribuyen a su identidad y estilo.

4. **Efectos en el público.** Cómo la obra audiovisual impacta en el espectador, tanto a nivel emocional como intelectual. Algunas obras pueden buscar provocar risas, lágrimas, miedo, reflexión, entre otros efectos. Estos efectos pueden variar dependiendo del género al que pertenece la obra y de sus características particulares, como el tono, el estilo visual, la música, etc.

Cuando nos enfrentamos a un producto audiovisual, por ejemplo, al ver una película en el cine, en seguida nos viene a la cabeza una pregunta ¿de qué tipo es? Nos estamos refiriendo a su género. Cada uno de los géneros expresan diferentes sensibilidades y se caracterizan por una estética determinada. En este sentido, se pueden distinguir diferentes géneros, algunos de ellos son los siguientes:

1. Género **fantástico** o científico. Incluye obras que presentan elementos imaginarios, como la magia o la tecnología avanzada. Ejemplo: *Star Wars* es un clásico del género fantástico, con su ambientación en galaxias inexistentes y el uso de tecnología futurista.

2. Género de **terror**. Se caracteriza por generar miedo y tensión en el espectador. Ejemplo: «El exorcista» es una película de terror clásica que narra la historia de una niña poseída por un demonio y los intentos de un sacerdote por exorcizarla.

3. Género **policíaco** o de investigación: se centra en resolver crímenes y misterios. Ejemplo: la serie de televisión «True Detective» sigue a detectives mientras investigan casos complejos y perturbadores.

4. Género de **cine negro** (*gangsters*, mafias). Se identifica por su atmósfera sombría, sus personajes cuestionables y sus tramas de crimen organizado. Ejemplo: «El padrino» es una película emblemática del género que narra la historia de una familia de la mafia.

5. Género **cómico** o burlesco. Busca provocar risas a través del humor, la sátira o el enredo. Ejemplo: «Resacón en las Vegas» es una película que sigue a un grupo de amigos que viajan a Las Vegas para celebrar la despedida de soltero de uno de ellos.

6. Género de **acción.** Se caracteriza por la presencia de escenas de combate, persecuciones y explosiones. Ejemplo: la saga «Fast & Furious» es conocida por sus espectaculares escenas de acción y carreras de coches.

7. Género **histórico.** Se ambienta en épocas pasadas y basado en eventos históricos reales o ficticios. Ejemplo: «Gladiator» es una película histórica que se desarrolla en la Roma antigua y sigue la historia de un general romano que se convierte en gladiador.

8. Género **musical.** Se identifica por la presencia de números musicales y bailes como parte integral de la narrativa. Ejemplo: «La La Land» es un musical moderno que sigue la historia de amor entre un pianista de jazz y una aspirante a actriz en Los Ángeles.

9. Género ***western***. Se ambienta en el viejo oeste de Estados Unidos y centrado en temas de honor, justicia y violencia. Ejemplo: «El bueno, el feo y el malo» es un clásico del género que sigue a tres pistoleros en busca de un tesoro escondido durante la Guerra Civil estadounidense.

10. Género de **aventuras**. Se centra en viajes emocionantes, descubrimientos y enfrentamientos con lo desconocido. Ejemplo: «Piratas del Caribe: La maldición de la Perla Negra» es una película de aventuras que sigue las peripecias del Capitán Jack Sparrow en busca de un tesoro legendario.

11. Género **romántico** (dramático). Gira en torno a las relaciones amorosas y los sentimientos románticos. Ejemplo: *Titanic* es una película romántica clásica que narra la historia de amor entre Jack y Rose a bordo del famoso transatlántico.

12. Género de **animación** (dibujos animados). Incluye obras en las que los personajes y la acción son creados mediante animación. Ejemplo: *Toy Story* es una película de animación que sigue las aventuras de juguetes que cobran vida cuando sus dueños no están presentes.

13. Género **independiente** (cine de autor). Se refiere a obras realizadas fuera de los grandes estudios de cine, a menudo con un enfoque más artístico y experimental. Ejemplo: *Pequeña Miss Sunshine* es una película independiente que sigue a una peculiar familia en un viaje por carretera para llevar a su hija a un concurso de belleza.

14. Género **realista** o **documental**. Busca representar la realidad de manera fiel y objetiva, a menudo mediante la observación directa de eventos y personas reales. Ejemplo: «Fahrenheit 9/11» es un documental dirigido por Michael Moore que examina el impacto de los ataques del 11 de septiembre de 2001 en Estados Unidos.

15. Género **experimental**. Se caracteriza por su enfoque innovador y no convencional en la narrativa, el estilo visual o la estructura. Ejemplo: *Meshes of the Afternoon* es un cortometraje experimental de Maya Deren que desafía las convenciones narrativas y visuales.

Piensa en alguna película o serie que hayas visto recientemente. ¿En qué género audiovisual encaja? ¿Por qué? ¿Crees que puede ajustarse a dos o varios géneros? Verás que una producción audiovisual puede acogerse a varios géneros debido a la complejidad y la diversidad de los criterios mencionados.

Antes de compartir un rato en familia viendo una película o serie, identifica a qué género o géneros pertenece y piensa si es adecuado para la edad de tus hijos y/o hijas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Los géneros cinematográficos que debes conocer.
En este espacio web del Instituto Europeo de Periodismo y Comunicación podrás ampliar y profundizar en los géneros audiovisuales.
https://acortar.link/WRyWZw

Géneros y subgéneros cinematográficos.
En este blog podrás aprender qué tipo de subgéneros puedes identificar en productos audiovisuales.
https://acortar.link/W6NpLk

B. Vídeos

Géneros y formatos audiovisuales.
En este vídeo podrás profundizar sobre los diferentes formatos y géneros audiovisuales más allá del ámbito cinematográfico. Su duración es de 46 minutos.
https://acortar.link/tsk0MA

OBJETIVO 2. PROFUNDIZAR EN LA TRANSFIGURACIÓN DEL LENGUAJE DE LA IMAGEN MEDIANTE SIGNOS, CÓDIGOS Y FRAGMENTACIÓN AUDIOVISUAL.

Este objetivo tan difícil de entender se basa en que la comprensión de las imágenes y los vídeos va más allá de simplemente entender los códigos lingüísticos, es decir, el conjunto de signos y reglas que se emplean en la comunicación (oral u escrita). Por ello, es importante comprender cómo estos códigos se aplican y funcionan en el contexto visual. Así, siempre que observemos una imagen, podemos encontrar dos elementos principales:

1. El significante, que es la parte física o material de la imagen, como el color, la forma o la textura. Por ejemplo, en una fotografía de un árbol, el tronco marrón y las hojas verdes son el significante.

2. El significado, que es la interpretación o simbolismo que atribuimos a esa parte física. Por ejemplo, cuando vemos el árbol en una fotografía, podemos pensar en la naturaleza, la vida o, incluso, la tranquilidad. Esos pensamientos o sentimientos son el significado individual que atribuimos a esa imagen del árbol.

Junto a estos conceptos, hemos de tener presente otro, el **signo**, es decir, cualquier cosa que represente algo más allá de sí mismo. Por ejemplo, una señal de tráfico con la imagen de una flecha hacia la derecha es un signo que nos indica que debemos girar hacia ese lado. Aunque los signos puedan ser lingüísticos (como palabras) o sonoros (como la música), nos centraremos en esta ocasión en los visuales (imágenes y vídeos), que se dividen en tres categorías:

1. Índices o huellas. Signos que están físicamente relacionados con su objeto o fenómeno, por ejemplo, el humo que indica la presencia de fuego o la huella de un pie en arena que te sugiere que una persona pasó por allí.

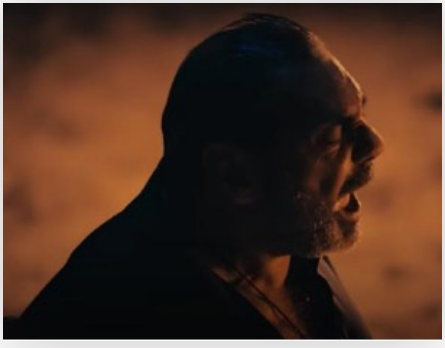
2. Iconos. Signos que guardan una similitud con lo que representan, como una fotografía de una persona que se asemeja a la persona real.

3. Símbolos. Signos que dependen de acuerdos culturales o convenciones para adquirir su significado, como las señales de tráfico o los símbolos religiosos.

A través de estos signos, en los medios y plataformas digitales podemos observar cómo se produce una **transfiguración del lenguaje** de la imagen, que **consiste en combinar y transformar los elementos que componen la imagen para transmitir**

significados totalmente diferentes. Por ejemplo, te sugerimos primero que veas el anuncio *Andalusian crush* lanzado por la Junta de Andalucía (España) (https://acortar.link/xDZlQS). A continuación, podríamos identificar como signos:

1. Índices. Aparecen diferentes personas, entre ellas, un cantaor que refleja intensidad y poder (ver minuto 1:02).



2. Iconos. Elementos identificativos de Andalucía, como la Casa de Pilatos en Sevilla o la Escuela Ecuestre de Jerez.

3. Símbolos de fondo. Se escucha una versión de marcha procesional, símbolo cultural vinculado a la Semana Santa, que genera un sentimiento de fuerza, orgullo y arraigo.

¿Qué otros índices, iconos y símbolos has identificado? Te invitamos a seguir reconociendo estos signos en otras producciones audiovisuales.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

D. Páginas web y documentos

Significado y significante.
En este espacio web encontrarás información complementaria sobre el significado y el significante, sus relaciones y características.
https://acortar.link/QXfJES

Íconos del cine. símbolos culturales.
En esta entrada de blog recorren la relevancia del estudio del icono, índice y símbolo en proyecciones audiovisuales cinematográficas.
https://acortar.link/K3bgu0

E. Vídeos

¿Qué son los iconos, índices, símbolos y metáforas visuales?
En este vídeo de poco más de 3 minutos podrás profundizar en los diferentes signos visuales.
https://acortar.link/gIb8WV

OBJETIVO 3. AMPLIAR CONOCIMIENTOS SOBRE LA CREACIÓN ARTÍSTICA CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL.

La inteligencia artificial (IA) generativa es una ramificación que se centra en la creación de contenido nuevo y original, como imágenes, música, texto, e incluso vídeos, utilizando modelos de aprendizaje automático. En el contexto estético, esta tecnología se utiliza para producir obras de arte, música, diseño gráfico y otros contenidos estéticos de manera sistematizada.

Por ejemplo, puedes generar pinturas digitales con base en manifestaciones artísticas específicas (impresionismo, expresionismo, futurismo, etc.) o componer música inspirada en composiciones previas. En resumen, puedes ampliar las posibilidades creativas y explorar nuevas formas de expresión artística a través de procesos computacionales. Algunas orientaciones para profundizar en la IA generativa con fines estéticos y trabajar ideas con imágenes, vídeos, gráficos u otros, pueden ser siguientes:

1. **Exploración de herramientas**. Investiga herramientas de código abierto que se utilizan para crear imágenes y vídeos. Por ejemplo, podrías revisar algunas opciones como:

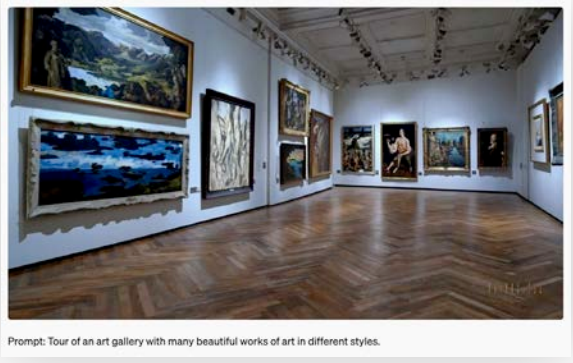
   a. DALL-E (https://openai.com/dall-e-3). Modelo desarrollado por OpenAI que utiliza el aprendizaje automático para generar imágenes a partir de descripciones de texto. Utiliza un modelo de generación de imágenes basado en GPT (Generative Pre-trained Transformer) para crear representaciones visuales de conceptos descritos en lenguaje natural. Por ejemplo, si se le proporciona una descripción como «un elefante hecho de sandía», DALL-E puede generar una imagen que represente esa descripción de manera realista y creativa. Por ejemplo, también puede crear varias opciones de la Rana Gustavo (https://acortar.link/FNjfXz) imitando el cuadro de «El grito» de Edvard Munch (ver siguiente imagen).

Fuente: El Diario (https://acortar.link/q6Rzlg).

   b. Pulse (http://pulse.cs.duke.edu). Modelo desarrollado por NVIDIA para generar caras realistas a partir de bocetos o imágenes de baja resolución. Utiliza una técnica llamada superresolución para mejorar la calidad y el detalle de las imágenes generadas, lo que permite crear retratos realistas y detallados a partir de bocetos simples o imágenes de referencia.

Fuente: pulse.cs (https://acortar.link/Fmy76t).

c. Sora (https://openai.com/sora). Modelo desarrollado por OpenAI que da un paso más allá de ChatGPT y DALL-E. Genera vídeos a partir de comandos textuales. Aunque en su lanzamiento el modelo sólo está disponible para el equipo ingeniero de la empresa, se espera que pronto revolucione la creación de productos audiovisuales automáticos.



Fuente: SORA (https://openai.com/sora). Texto usado en el *prompt*: Visita a una galería de arte con numerosas obras de diferentes estilos.

2. **Comunidad y colaboración**. Únete a plataformas donde puedas compartir tus proyectos, hacer preguntas y colaborar con otros entusiastas en la creación de contenidos artísticos en línea. Por ejemplo, podrías crear tu propio perfil y compartir tus creaciones a través de:

   a. DeviantArt (https://www.deviantart.com). Plataforma en línea que permite a los artistas de todo el mundo mostrar y compartir su trabajo. Las personas pueden crear perfiles para exhibir sus obras de arte, que incluyen ilustraciones digitales, fotografías, dibujos, pinturas, esculturas y mucho más. Además de exhibir tus proyectos, puedes interactuar con otros artistas a través de comentarios, críticas y la participación en grupos temáticos.

   b. Behance (https://www.behance.net). Plataforma en línea propiedad de Adobe que se centra en la exhibición y promoción del trabajo creativo de profesionales de diversas disciplinas, como diseño gráfico, diseño de productos, fotografía, ilustración, arquitectura y más. Aquí puedes crear perfiles para mostrar tu portafolio de trabajo, que incluye proyectos com-

pletados, colaboraciones, experimentos y más. Permite, además, seguir a tus artistas favoritos, recibir comentarios y participar en comunidades relacionadas con diferentes campos creativos.

La IA es el entorno en el que tus hijos y/o hijas se van a desarrollar en los próximos años. No lo dudes, estás justo a tiempo de empezar a introducirte en este mundo con ellos y ellas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Páginas web y documentos

Qué es la inteligencia artificial generativa.
En este espacio web de Telefónica aprenderás las nociones básicas sobre la IA generativa.
https://acortar.link/mGw7Ze

Herramientas artísticas de inteligencia artificial.
Las siguientes plataformas te permitirán perfeccionar y explorar nuevas formas de crear contenido estético.
https://openai.com/dall-e-3, http://pulse.cs.duke.edu/ y https://openai.com/sora

Inteligencia artificial y arte: ¿Cambio disruptivo?
En este espacio web podrás profundizar y reflexionar sobre el impacto de las herramientas de IA en la creación de contenido artístico.
https://acortar.link/riJCoC

Conoce qué es DeviantArt y crea un portafolio que dé la vuelta al mundo.
En esta página web aprenderás cómo crear tu propio perfil para empezar a compartir tus ideas artísticas en DeviantArt.
https://acortar.link/yUSZnT

Cómo crear un portafolio en Behance.
En esta página web aprenderás cómo crear tu propio perfil para compartir tus ideas artísticas en Behance.
https://acortar.link/Awlk2z

Pulse, la GAN ataca de nuevo: desde píxeles borrosos hasta fotos HD.
En este análisis podrás reflexionar sobre el potencial de la IA PULSE.
https://acortar.link/x969ga

B. Vídeos

Sora: así funciona la última IA de OpenAI que puede crear vídeos casi perfectos.
En este vídeo-presentación podrás apreciar la calidad de vídeos de prueba generados con Sora. Su duración es menor a 2 minutos.
https://acortar.link/HB93Qf

DALL-E 2. Tutorial completo para principiantes.
En este vídeo-tutorial de casi 7 minutos aprenderás algunas de las funcionalidades básicas de DALL-E.
https://acortar.link/ugiXVY

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

LO HAS CONSEGUIDO. ¡ENHORABUENA!

HAS PROGRESADO NOTABLEMENTE HASTA ADQUIRIR UN NIVEL AVANZADO

AHORA, ¡TOCA PONERLO EN PRÁCTICA!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.

Competencia parental

Coordinadora: Antonia Ramírez-García

Competencia parental

Antonia Ramírez-García

Competencia parental para afrontar los retos de la digitalización en la familia

Los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales en el hogar

En esta nueva era, la de la globalización, la de la tecnología y las telecomunicaciones, buena parte de las actividades y acciones de la vida cotidiana vienen marcadas por la presencia constante de los dispositivos electrónicos (*smartphones*, *tablets* o videoconsolas, entre otros).

En cualquier familia, desde que por la mañana suena la alarma del teléfono móvil hasta que se vuelve a activar por la noche, los adultos no hemos dejado de usarlo para consultar el correo, las redes sociales, pagar en algún establecimiento, realizar llamadas, enviar algún mensaje de voz o texto por WhatsApp, jugar al Candy Crush Saga (u otro tipo de juego) en algún momento de ocio, escuchar música o leer las noticias son algunas de las actividades que se realizan comúnmente. Todas estas posibilidades convierten al móvil en un instrumento indispensable para nosotras y nosotros, las madres y los padres, pero también en un objeto de deseo para la gran mayoría de los niños, niñas y adolescentes.

Si al uso del *smartphone* le sumamos el de la *tablet o* el del ordenador portátil para hacer los deberes del colegio, el del *smartwatch* para consultar la hora y otras prestaciones, y el de las consolas para el tiempo de ocio, podemos decir que la vida de

los menores se encuentra vinculada directamente con la tecnología, tanto en el contexto escolar como familiar. La era digital constituye un reto para la familia en lo que concierne a la gestión de estos dispositivos y al consumo, creación y difusión de contenidos audiovisuales que se producen a través de ellos.

Por otro lado, las características de estos dispositivos facilitan experiencias *online* de manera individualizada, por lo que cada vez es más habitual que los menores utilicen dispositivos móviles con acceso a Internet y, por tanto, a cualquier tipo de contenido digital, fuera del control de las madres y padres o adultos de referencia.

Este hecho puede provocar una situación de vulnerabilidad infantil y juvenil, que abarca una amplia gama de riesgos: el *ciberbullying*, el *grooming*, el *sexting*, la recepción masiva de publicidad de todo tipo, la introducción de códigos maliciosos y control del dispositivo, el acceso de pederastas a su vida, incluso llegando a conocer su ubicación exacta a través el GPS, la extorsión con fotografías o material gráfico de los menores, el abuso, la vulneración de la privacidad, el consumo de pornografía, el desarrollo de comportamientos adictivos asociados al tiempo medio de conexión y al uso problemático de los dispositivos, así como alteraciones en el sueño como consecuencia del FoMO o miedo a perderse algo de lo que sucede en la redes sociales, distorsión de la propia imagen, problemas de autoestima y falta de concentración y atención para realizar tareas escolares, entre otros.

Los efectos de un uso inadecuado de los dispositivos electrónicos y un consumo abusivo y/o indiscriminado de contenidos digitales por parte de los menores se están convirtiendo en un verdadero problema de salud pública en el que las familias juegan un papel protector fundamental.

La familia, uno de los factores de protección del menor en un mundo digitalizado

La familia es el primer contexto de desarrollo de los menores y, cada vez más, está evolucionando en su estructura, en las relaciones que se establecen entre sus miembros y en las funciones y prácticas parentales que las madres y los padres llevan a cabo.

Las funciones principales de la familia son, entre otras, satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, socializar a los menores de acuerdo con el contexto de referencia o educarlos para la vida. Estas funciones se cumplen mediante el ejercicio de determinadas prácticas de crianza que pueden ser positivas o negativas para el desarrollo del menor.

De hecho, el Consejo de Europa, a través del Comité de Ministros, publicó la Recomendación *Rec (2006)19* sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva con el fin de que los Estados miembros reconozcan la importancia de la responsabilidad parental y la necesidad de que las madres y padres tengan suficientes apoyos para cumplir con sus responsabilidades en la educación de sus hijos y/o hijas, especialmente en lo que concierne al cuidado y protección (comportamiento nutricio), estructura y orientación, reconocimiento del menor en la vida familiar y la capacitación del mismo en la búsqueda de su propia autonomía.

La parentalidad la podemos entender, pues, como aquellos actos de apoyo o soporte que las madres y padres realizan con el fin de favorecer el desarrollo de sus hijos y/o hijas. Por su parte, la parentalidad positiva se encuentra considerada como el ideal en la crianza de los hijos y/o hijas. Una parentalidad positiva favorece el desarrollo de relaciones paterno-filiales beneficiosas y la optimización del potencial de desarrollo del menor, considerado en la actualidad como ciudadano activo, creativo e, incluso, actor social. El modelo de parentalidad positiva es al que han de aspirar las familias, pero ser madre o padre en el siglo XXI es una tarea compleja y difícil, máxime cuando se amplía a un nuevo entorno, el digital, lo que complica aún más el ejercicio de la parentalidad.

Las madres y los padres inician a los menores en el mundo digital incluso antes de nacer. El *sharenting* es una práctica habitual de las familias, que comparten en plataformas y redes sociales fotografías y vídeos de sus hijos y/o hijas desde que están en el vientre de sus madres, creándoles una identidad digital, que podría vulnerar el interés superior del menor, ahora protegido por el Tribunal Europeo de Derechos Humanos.

Al mismo tiempo, las madres y los padres somos las primeras figuras de apego de las que los menores aprenden por imitación. Por tanto, la forma en la que los adultos se relacionan con la tecnología y los medios condicionarán los comportamientos de los hijos y/o hijas, provocando la imitación de actitudes y emociones, simplemente por aprendizaje social.

Igualmente, el ejercicio de la parentalidad implica la educación de los hijos y/o hijas. En ocasiones, las madres y los padres no suelen tener un patrón educativo definido y estable, por lo que a menudo se originan contradicciones, especialmente cuando se trata de la educación mediática y digital, pues no se dispone de referencias previas para hacerle frente y por las propias características de los medios, ubicuos y personales.

Sin embargo, las rutinas familiares generan un nexo de unión entre sus miembros. Estas rutinas pueden constituir un factor de protección al menor con relación al uso personal de los dispositivos electrónicos y el consumo de contenidos digitales mediante el establecimiento de pautas y normas en el hogar que ha de cumplir la familia en su conjunto. Si las normas no están claras, son inconsistentes o varían constantemente según los estados de ánimo de los progenitores, podrían convertirse en un factor de distorsión en el desarrollo de los menores.

La competencia parental positiva como objetivo

Los conocimientos, las habilidades y las actitudes de las madres y padres con relación a la crianza de sus hijos y/o hijas permiten el desarrollo de unas determinadas competencias. Su desarrollo es el objetivo de esta guía mediante la reflexión sobre las prácticas educativas que se aplican con los menores y a través de orientaciones sencillas y recursos que permitirán afrontar el reto que marca la sociedad digitalizada en la que vivimos.

Para ello, se abordan diferentes competencias de las prácticas educativas: la implicación parental, la supervisión, la crianza positiva y la disciplina en sus diferentes vertientes (inconsistente, apropiada y severa).

La **implicación parental** se puede entender como la disposición que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental. Esta disposición incluye prácticas como demostrar interés por las actividades cotidianas que realiza el menor (incluidas las digitales), así como cuidarlo y protegerlo, ofreciéndole afecto y seguridad a través de la creación de un clima afectivo, positivo y de confianza en el hogar, basado en la comunicación. Al mismo tiempo, las prácticas implican reconocer la figura del menor, permitiéndole su propia expresión y la participación en la toma de decisiones familiares de acuerdo con su edad.

La **supervisión** puede definirse como las prácticas que llevan a cabo las madres y padres para cuidar de sus hijos y/o hijas, por ejemplo, para saber quiénes son sus amistades (tanto físicas como *online*), conocer qué actividades realizan, cuánto tiempo dedican a estas actividades, qué contenidos digitales consumen y/o en qué redes sociales tienen un perfil.

La **crianza positiva** trata de en cultivar una relación positiva entre madres, padres e hijos y/o hijas, fomentando un ambiente de comunicación abierta, apoyo y res-

peto mutuo. Desde este tipo de crianza se persigue establecer vínculos emocionales fuertes y sanos y el desarrollo de comportamientos tanto presenciales como *online* constructivos y enriquecedores. Estas prácticas siguen una serie de pautas o normas comunes como son: relaciones basadas en la empatía, respeto mutuo, comunicación eficaz y refuerzo positivo.

La **disciplina apropiada** puede definirse como un conjunto de prácticas y estrategias enfocadas en guiar y enseñar a los niños, niñas y adolescentes a comprender y adherirse a comportamientos aceptables y responsables, de una manera que respete su desarrollo individual y promueva su crecimiento emocional y cognitivo. Esta disciplina no sólo busca corregir comportamientos no deseados, sino también fomentar habilidades positivas como la empatía, la responsabilidad, la toma de decisiones y la autorregulación. Para conseguir un nivel competencial elevado de esta disciplina, es necesario **reducir y/o eliminar** dos tipos de **disciplinas de carácter negativo**, que a continuación se describen.

La **disciplina inconsistente** implica la falta de aplicación uniforme y predecible de reglas y normas dentro del contexto familiar. En la educación de menores, esto significa una falta de expectativas claras y coherentes sobre el comportamiento y las consecuencias de las acciones de los niños, niñas y adolescentes.

La **disciplina severa** es un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes, pero caracterizada por castigos duros, autoridad inflexible y, a menudo, por un enfoque punitivo que puede tener efectos negativos a largo plazo tanto en el comportamiento como en el desarrollo emocional de los menores.

El objetivo, pues, es ser capaz de alcanzar altos niveles competenciales de implicación parental, supervisión basada en la mediación, crianza positiva y disciplina apropiada, mientras que lo deseable es minimizar los niveles de disciplina inconsistente y severa.

A través de esta guía, te proponemos el reto de adentrarte en estas temáticas para mejorar tu nivel competencial. Este es nuestro reto, este es **TU reto.**

4.1.

Dimensión: Implicación parental

NIVEL BÁSICO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **implicación parental** que tienes con tus hijos y/o hijas. La dimensión **implicación** puede definirse como la disposición que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental.

Esta disposición incluye prácticas como demostrar interés por las actividades cotidianas que realiza el menor (incluidas las digitales), así como cuidarlo y protegerlo, ofreciéndole afecto y seguridad a través de la creación de un clima afectivo, positivo y de confianza en el hogar, basado en la comunicación. Al mismo tiempo, las prácticas implican reconocer al menor, permitiéndole su propia expresión y la participación en la toma de decisiones familiares de acuerdo con su edad.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Implicación parental** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que no sueles compartir con tus hijos y/o hijas momentos de diversión sobre lo que veis en redes sociales, ni hablas con

ellos y ellas sobre las personas a las que siguen o les siguen en estas redes. Asimismo, tampoco permites que participen en las decisiones familiares sobre aquellos contenidos que se pueden ver o subir a redes sociales o el tiempo de conexión a los dispositivos electrónicos.

Ser madre o padre conlleva no sólo satisfacer las necesidades básicas del menor (alimentación, vestido, higiene, etc.), sino también estar dispuestas y dispuestos a implicarnos en su desarrollo como personas que actúan en un contexto físico y virtual. Formar parte de sus vivencias digitales exige tiempo, firmeza y enormes dosis de humor, pero se puede conseguir ¡Sigue leyendo y verás cómo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Descubrir estrategias para identificar las barreras y los errores que dificultan la comunicación con tus hijos y/o hijas con relación a la gestión de los dispositivos electrónicos y del consumo, creación y difusión de contenidos digitales.

2. Conocer estrategias para potenciar la autonomía de tus hijos y/o hijas respecto al uso de dispositivos móviles y el consumo mediático que realizan.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. DESCUBRIR ESTRATEGIAS PARA IDENTIFICAR LAS BARRERAS Y LOS ERRORES QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN CON TUS HIJOS Y/O HIJAS CON RELACIÓN A LA GESTIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y DEL CONSUMO, CREACIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES.

La comunicación entre los miembros de la familia es básica para obtener éxito en la labor educativa. En primer lugar, entre los miembros de la pareja y, posteriormente, con los menores. En esta ocasión nos centraremos en estos últimos. Para conseguir mejorar la comunicación con nuestros hijos y/o hijas podemos seguir algunas de estas ideas:

1. Es necesario saber que existen múltiples barreras que dificultan la comunicación entre dos o más personas, para que esta sea efectiva.

2. Identifica algunos de los siguientes obstáculos y/o barreras que hay en la comunicación con tus hijos y/o hijas:

   a. **Interferencias.** Un ejemplo muy claro es cuando estamos hablando con los menores y suena el teléfono móvil y lo cogemos, miramos una notificación, etc. Esto se denomina *phubbing* y básicamente es ignorar a la otra persona. Para hablar con nuestros hijos y/o hijas hay que estar centrados en ellos y ellas. La comunicación presencial debe anteponerse a la virtual.

   b. **Suposiciones**. Seguramente, habremos dicho mil veces: «¡Deja el móvil!» y nos habrán respondido «Ya vooooy». A las mil y una decimos: «¡Deja el móvil» nuestro hijo y/o hija intenta responder y le cortamos respondiendo «¡Ni ya voy, ni ya va!, Déjalo». Puede ser que, en ese momento, el uso del teléfono móvil sea por un motivo importante y no le hemos dado tiempo a explicarlo. Hemos supuesto que se trata de una desobediencia más y no de algo urgente. Por ello, es importante escuchar de manera activa para que no hagamos suposiciones ni se produzcan malentendidos. Tampoco hay que decir mil veces deja el móvil (para evitar estas expresiones y situaciones, se podrían establecer normas y si se incumplen, aplicar consecuencias).

c. **Prejuicios**. Estas ideas preconcebidas dificultan nuestra comunicación con los menores. Por ejemplo, consideramos que una determinada Red Social no es adecuada. Nada más ver que está consultando contenidos en esa red, les reñimos sin pararnos a ver qué es lo que están consultando exactamente.

d. **Falta de conexión.** Por ejemplo, los «memes» que ellos y ellas ven les resultan divertidos, mientras que para nosotras y nosotros pueden resultar surrealistas o absurdos. Si entendemos su humor, podremos compartirlo y la comunicación será más fluida. Por ello, es necesario poner en marcha la empatía (ponernos en su lugar) y cuidar que el lenguaje no verbal (gestos, posturas, muecas, etc.) no exprese lo contrario de lo que queremos.

3. Una vez que hayas identificado estos obstáculos y/o barreras, hay que detectar qué errores se cometen en la conversación:

a. **Advertencias constantes:** «¡No mires tanto el móvil! ¿Quieres convertirte en un adicto?».

b. **Amenazas**: «¡Cómo no dejes el móvil, lo tiro por la ventana!»

c. **Comparaciones**: «¡Tu hermana no está todo el día enganchada al móvil! ¡Aprende de ella!».

d. **Falta de respeto**: «¡Mira que ves tonterías en TikTok!, te vas a volver igual de tonto».

e. **Órdenes**: «¡Quiero que dejes el móvil!, ¡Ya!

f. **Profecías**: «Si estás todo el día con el móvil, no vas a tener amigos reales».

g. **Reproches y acusaciones:** «¡Has vuelto a dejar tirado el cargador del móvil! ¿Por qué eres tan desordenado? ¡Es que no me escuchas!».

h. **Sarcasmo**: «He visto que has subido una foto a Instagram. Muy listo no eres para subir eso, ¿verdad?».

i. **Victimismo**: «¡Cuando tengas hijos verás lo difícil que es educarlos! ¡Ves estas arrugas, pues son por tu culpa!».

4. El siguiente paso es comunicarnos de manera asertiva o positiva. A continuación, encontrarás algunos «trucos»:

   a. **Evita usar el «no»**. Hay que buscar una alternativa al «¡No cojas el móvil!», «¡No te conectes ahora!». Por ejemplo: «¿Qué te parece si en lugar de consultar el móvil vamos a jugar primero un rato al baloncesto juntos?» «¡Ahora es tarde, mejor te conectas mañana!».

   b. **Ten claro para qué usas los verbos deber/tener y querer/poder.** Por ejemplo, es mejor decir «Puedes dejar el móvil» que «Tienes que dejar el móvil».

   c. **Elimina las palabras trampa:** *siempre, nunca, nadie, todo el tiempo, otra vez*. Seguro que sueles decir: «Siempre estás con el móvil» o «Todo el tiempo estás con el móvil». Es mejor describir la situación: «Desde que has llegado del instituto has estado mirando el móvil, he puesto la mesa y has seguido con el móvil, has comido rápido y te has ido a tu habitación con el móvil».

   d. **Cambia el «pero» por el «y».** Por ejemplo, «Has controlado el tiempo que has estado con el móvil, pero no te ha dado tiempo a terminar las tareas» (en este caso estás reprochando y el efecto positivo se pierde). En cambio, «Has controlado el tiempo que has estado con el móvil y casi has terminado las tareas», sí te permite reforzar mejor el comportamiento positivo.

   e. **Evita las etiquetas,** por ejemplo: «Eres el vago de la casa, siempre estás con el móvil».

   f. **Cambia el foco.** Normalmente ponemos el foco en lo que hacen nuestros hijos y/o hijas («Estás mirando el móvil todo el tiempo y no me prestas atención cuando te hablo»). Es mejor poner ese foco en nosotras o nosotros («Me siento mal cuando miras el móvil, podrías prestarme atención cuando te hablo»).

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para saber a qué dedicas tu tiempo, conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing*, *sharenting*, *grooming*, *sexting* y *FoMo*), qué hacer con el teléfono móvil y los menores de acuerdo con su edad, valorar si usas las pantallas como «canguros» de tus hijos y/o hijas, gestionar los dispositivos electrónicos fuera del hogar, limitación del tiempo de uso y ayudar en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

Universidad de padres (Comunicación positiva en familia).
En la entrada de este blog aparecen ejemplos muy útiles para comunicarnos de manera positiva en casa con diferentes tipos de mensajes: claros, honestos, empáticos, centrados en las emociones, de agradecimiento, etc.
https://goo.su/y9wixr

Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia.
Esta guía de la Obra Social «La Caixa» tiene como objetivo desarrollar un clima de comunicación en casa basado en la accesibilidad, la disponibilidad de las madres y padres, la escucha activa y el debate argumentado. El documento incluye una serie de sesiones destinadas a los adultos, a los menores y a la familia en su conjunto. Asimismo, incluye viñetas recortables que favorecen su trabajo en casa de forma fácil y amena.
https://lc.cx/LYbJNu

B. Vídeos

Estilos de comunicación.
Este vídeo ejemplifica el estilo de comunicación agresivo, el pasivo y el asertivo a través de secuencias de películas de dibujos animados. Sebastián Rodríguez ha seleccionado con acierto estas secuencias. Seguro que te identificas con algunos de estos estilos de comunicación en las conversaciones con tus hijos y/o hijas. Este será el primer paso para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/Ilolxp

Qué es la comunicación positiva.
Este vídeo de apenas 7 minutos de «Cuentos para Crecer» explica lo que es el lenguaje positivo y trata aspectos como el «No» en la comunicación, los gritos, la necesidad de hablar con precisión, el uso de las coletillas, entre otros aspectos de la comunicación positiva.
https://goo.su/w2gPY2t

Educar sin gritar.
En este vídeo, Alba Castellví Miquel (educadora) y Míriam Tirado Torras (consultora de crianza) hablan sobre cómo educar sin gritar y proponen algunas ideas para conseguirlo: comunicarnos en su mismo plano, fomentar que tomen decisiones y sean responsables, dar pocas órdenes, claras, cara a cara y con voz bajita, tratar de relajarnos cuando nos vemos tensos o recordar que somos los adultos y no podemos culpar a nuestros hijos y/o hijas de que gritemos.
https://goo.su/oH5q

OBJETIVO 2. CONOCER ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA AUTONOMÍA DE TUS HIJOS Y/O HIJAS RESPECTO AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES Y EL CONSUMO MEDIÁTICO QUE REALIZAN.

La autonomía de los menores es el punto de partida para que en el futuro puedan tener un comportamiento responsable y tomar decisiones acertadas. Para conseguir mejorar la autonomía de nuestros hijos y/o hijas, podemos seguir algunas de estas ideas:

1. Hay que tener claro que un **menor autónomo** es aquél que realiza por sí mismo tareas y actividades propias de los niños y las niñas de su edad, así como de su entorno socio cultural. Por ejemplo, si tu hijo y/o hija está escolarizado en Educación Infantil, puede participar en tareas del hogar como poner la mesa. Si lo está en Educación Primaria, puede recoger su dormitorio. Por último, si es alumnado de Educación Secundaria, puede pasar la aspiradora.

2. Si queremos que **actúen de forma responsable** ante los dispositivos electrónicos, previamente habrán tenido que ser autónomos en tareas como la higiene, el cuidado personal (conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros como enchufes, etc.), la conducta alimentaria, las acciones

relacionadas con el vestido y la vida en sociedad (saludar, escuchar, pedir por favor y dar las gracias, respetar los turnos de juego, ordenar sus pertenencias, usar transporte público, etc.).

3. Es importante **enseñarles** una serie de **rutinas** para que adquieran los hábitos que queremos que tengan. Normalmente, los **hábitos** se adquieren en el plazo de un mes, siempre y cuando se hagan a diario. Cuanto más pequeños o pequeñas sean nuestros hijos y/o hijas, será más rápido.

4. ¿Cómo lo hacemos? Las siguientes **fases** nos pueden ayudar:

   a. Decidir lo que les vamos a exigir.

   - Adecuado a su edad. Un ejemplo puede ser guardar los cargadores de los dispositivos electrónicos que ha utilizado y que no queden en mitad de cualquier sitio.

   - Hacerlo todos los días. Los cargadores de los dispositivos electrónicos se guardan todos los días.

   - Se hace con todos y todas. Los cargadores de los dispositivos electrónicos se guardan, tanto si está mamá, como si está papá.

   - Proporcionar los medios. Si queremos que guarde los cargadores, hay que tener destinado un lugar para ello, bien en su dormitorio, bien en un lugar común de la casa.

   b. Explicarles qué tienen que hacer y cómo.

   - La explicación ha de ser clara y con pocas palabras: «Como ya eres capaz de utilizar una *tablet*, tienes que cuidar del dispositivo y guardar su cargador».

   - Enséñale siendo su modelo (a esto se le llama modelaje). Guarda los cargadores de los dispositivos que utilices en el lugar acordado.

   - Verbaliza lo que haces: «Este es el lugar de los cargadores, cuando lo necesites, lo encontrarás aquí. Cuando termines de usar el dispositivo, lo colocarás de nuevo en su lugar».

c. Poner en práctica.

- Desde el primer día en que se use el dispositivo electrónico hay que practicar lo que se ha acordado.
- Elogia el comportamiento correcto con expresiones como: «¡Perfecto, así se hace!, ¡Qué bien lo has hecho!, ¡Además has enrollado el cable para que no se líe con otros cargadores, qué buena idea!»
- No tengas prisa si no ha recogido el cable, recuérdaselo.

d. Supervisar.

- Dedica un tiempo a revisar que los cargadores están en su lugar correspondiente.
- Si pasan varios días y no ha recogido el cable, recuérdaselo, pero desde el punto de vista de que el uso de ese dispositivo es un privilegio que tiene y que también se puede retirar.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Cómo desarrollar la autonomía en los niños.
En este blog del International Montessori Institute (Barcelona) se ofrecen una serie de consejos para ayudar al desarrollo adecuado de la autonomía de niños y niñas, tomando como base la pedagogía Montessori. Además, podrás profundizar con la lectura de los siguientes temas: «El método Montessori y la autonomía», «Cómo adaptar tu hogar a la pedagogía Montessori» y «7 claves para educar las emociones en la infancia».
https://goo.su/YHxPsh

Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas.
Esta guía de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA) (2013) facilita la comprensión de lo que significa ser un niño o una niña autónomos y responsables en el contexto del hogar, el centro educativo y la sociedad.
https://goo.su/AJg00y

B. Vídeos

Educar niños autónomos.
El psicólogo Alberto Soler expresa de forma lúdica qué es la autonomía, cómo se desarrolla y qué elementos intervienen en ella: la propia visión del mundo del menor, la competitividad de los padres y madres en la consecución de hitos del menor, la sobreprotección, la autonomía mientras van creciendo, la inversión de tiempo en el menor, la paciencia, la flexibilidad y permitir que se comentan errores.
https://goo.su/mHhH1G

¿Qué es la autonomía personal?
Este vídeo corto forma parte del módulo sobre «Autonomía personal» que ha desarrollado el equipo de INCOLLAB en español nivel A2-B1, con el objetivo de fomentar el desarrollo de habilidades. En el vídeo se explica qué es la autonomía y su relación con la responsabilidad y la toma de decisiones. El vídeo se centra en aspectos como la ropa, el estudio, el trabajo, las relaciones con las personas, los proyectos nuevos, convertirse en persona, la responsabilidad y la toma de decisiones. Finaliza con una expresión muy significativa «Un mayor grado de libertad conlleva una mayor responsabilidad».
https://goo.su/aImAp3

Aprendiendo con Álex. Cuento sobre la autonomía para niños.
En este vídeo de 7 minutos se narra la historia de Álex un niño que cumple 10 años y va a empezar a hacer cosas solo: comprar en una tienda, ir a la peluquería, al médico, etc. Estas acciones son previas al uso autónomo de un dispositivo electrónico.
https://goo.su/gSGI

IMPLICACIÓN PARENTAL

PASO A PASO

La **implicación** parental es la **disposición** que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental

Las **metas** de la **implicación** son el desarrollo de la comunicación familiar y la participación del menor en las decisiones familiares

Comunicación ***Participación***

Barreras: **interferencias, suposiciones, prejuicios, falta de conexión**

Errores: **advertencias, amenazas, órdenes, comparaciones, reproches, victimismo**

Estás aquí

1

Para empezar

Identificar barreras y errores de la comunicación

Potenciar la autonomía de los menores

1. Decidir
2. Explicar
3. Poner en práctica
4. Supervisar

2

Para continuar

Mejorar la comunicación

Potenciar la responsabilidad de los menores

3

Para avanzar

Mantener conversaciones recurrentes y profundas

Potenciar la toma de decisiones

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.1.

Dimensión: Implicación parental

NIVEL INTERMEDIO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **implicación parental** que tienes con tus hijos y/o hijas.

La **implicación** puede definirse como la disposición que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental.

Esta disposición incluye prácticas como demostrar interés por las actividades cotidianas que realiza el menor (incluidas las digitales), así como cuidarlo y protegerlo, ofreciéndole afecto y seguridad a través de la creación de un clima afectivo positivo y de confianza en el hogar, basado en la comunicación. Al mismo tiempo, las prácticas implican reconocer al menor, permitiéndole su propia expresión y la participación en la toma de decisiones familiares de acuerdo con su edad.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Implicación parental** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que sueles compartir con tus hijos y/o hijas algunos momentos de diversión sobre lo que veis en redes sociales, en deter-

minadas ocasiones hablas con ellos y ellas sobre las personas a las que siguen o les siguen en estas redes. Asimismo, permites algunas veces que participen en las decisiones familiares sobre aquellos contenidos que se pueden ver o subir a redes sociales o el tiempo de conexión a los dispositivos electrónicos.

Ser madre o padre conlleva no sólo satisfacer las necesidades básicas del menor (alimentación, vestido, higiene, etc.), sino también estar dispuestas y dispuestos a implicarnos en su desarrollo como personas que actúan en un contexto físico y virtual. Formar parte de sus vivencias digitales exige tiempo, firmeza y enormes dosis de humor, pero se puede conseguir ¡Sigue leyendo y verás cómo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Descubrir estrategias para mejorar la comunicación con tus hijos y/o hijas con relación a la gestión de los dispositivos electrónicos y del consumo, creación y difusión de contenidos digitales.

2. Conocer estrategias para potenciar la responsabilidad de los menores con relación al consumo mediático y el uso de dispositivos digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. DESCUBRIR ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TUS HIJOS Y/O HIJAS CON RELACIÓN A LA GESTIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y DEL CONSUMO, CREACIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES.

La comunicación entre los miembros de la familia es básica para obtener éxito en la labor educativa. En primer lugar, entre los miembros de la pareja y, posteriormente, con los menores. En esta ocasión nos centraremos en los menores. Para conseguir mejorar la comunicación con nuestros hijos y/o hijas podemos seguir algunas de estas ideas:

1. **La aceptación no significa aprobar la conducta**. Un ejemplo sería el siguiente: Nuestro hijo y/o hija está viendo a un *youtuber* y éste comienza a decir muchas «palabrotas» y comentarios inapropiados. A pesar de que sabe que esto no está permitido en casa, sigue viéndolo. Nuestra reacción sería seguramente reñir, amenazar o gritar. Sin embargo, es preferible usar la «aceptación». Le podríamos decir: «Sé que te gusta este *youtuber* porque te enseña buenos trucos, pero sabes que su vocabulario no es el más apropiado para ti. Voy a dejar que termines de verlo, pero no habrá próxima vez porque esa es la norma».

2. **Evita las preguntas que se responden con un Sí o un No**. Por ejemplo, no es lo mismo preguntar «¿Te gusta esta *influencer*?» que «¿Por qué te gusta esta *influencer*?». La segunda implica una respuesta más elaborada del menor.

3. **Usa «abridores de puertas»,** es decir, expresiones que invitan a que el menor diga algo más de lo que se le pregunta. Por ejemplo, «Por favor, repítelo, me gusta que me lo cuentes» o «Quiero asegurarme de que lo he entendido», «¡Oye! ¿Y si hubiese…?».

4. **Escucha atentamente.** Los menores tardan poco tiempo en contar algo que les ha sucedido, así que escúchalos, pero de verdad. Escúchalos con los ojos ¿Sabes lo que significa, verdad? Si estás haciendo algo importante, díselo y concrétale el tiempo que vas a tardar. Si son 5 minutos, han de ser realmente 5 minutos.

5. **Emplea mensajes «Tú»**, pues son más efectivos para expresar sentimientos negativos o problemas y al verbalizarlos se minimizan. Por ejemplo, «Tú estás triste porque no has conseguido los *likes* que querías», «Tú te has enfadado porque no te han incluido en el grupo de WhatsApp», etc.

6. **Habla en positivo.** Es mejor decir «qué hacer» en lugar de «qué no hacer». Por ejemplo, «Sube a Instagram fotos que no te comprometan» es mejor que «No subas a Instagram fotos que te hagas en la playa».

7. **Habla *con* los menores y no *a* los menores.** En el primer caso, la comunicación se produce en los dos sentidos. En el segundo, sólo hablas tú. Puedes recurrir a hablar sobre los seguidores (*followers*) que tienen en redes sociales, cuántos tienen, si aumentan o disminuyen, si esto ocurre en función de las fotos o vídeos que suben, si conocen a muchas personas de forma presencial. Si tú también tienes redes sociales, comienza hablando de tu experiencia.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños.
Este documento procede del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. Si quieres saber qué son los mensajes «yo», lo que es «tener una audiencia» o cómo pedir las cosas importantes con firmeza, entre otras estrategias. Además, te podrás autoevaluar con una serie de ejercicios que te permitirán comprobar si distingues este tipo de estrategias, además de las que hemos visto anteriormente.
https://goo.su/zUDOk

Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia.
Esta guía de la Obra Social «La Caixa» tiene como objetivo desarrollar un clima de comunicación en casa basado en la accesibilidad, la disponibilidad de las madres y padres, la escucha activa y el debate argumentado. El documento incluye una serie de sesiones destinadas a los adultos, otras a los menores y a la familia en su conjunto. Asimismo, incluye viñetas recortables que favorecen su trabajo en casa de forma fácil y amena.
https://lc.cx/LYbJNu

B. Vídeos

Estilos de comunicación.
Este vídeo ejemplifica el estilo de comunicación agresivo, el pasivo y el asertivo a través de secuencias de películas de dibujos animados. Sebastián Rodríguez ha seleccionado con acierto estas secuencias. Seguro que te identificas con algunos de estos estilos de comunicación en las conversaciones con tus hijos y/o hijas. Este será el primer paso para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/Ilolxp

Educar sin gritar.
En este vídeo, Alba Castellví Miquel (educadora) y Míriam Tirado Torras (consultora de crianza) hablan sobre cómo educar sin gritar y proponen algunas ideas para conseguirlo: comunicarnos en su mismo plano, fomentar que tomen decisiones y sean responsables, dar pocas órdenes, claras, cara a cara y con voz bajita, tratar de relajarnos cuando nos vemos tensos o recordar que somos los adultos y no podemos culpar a nuestros hijos y/o hijas de que gritemos.
https://goo.su/oH5q

OBJETIVO 2. CONOCER ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA RESPONSABILIDAD DE LOS MENORES CON RELACIÓN AL CONSUMO MEDIÁTICO Y EL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES.

La autonomía de los menores es el punto de partida para que en el futuro puedan tener un comportamiento responsable y tomar decisiones acertadas. Para conseguir mejorar la responsabilidad de nuestros hijos y/o hijas, podemos seguir algunas de estas ideas:

1. Hay que tener claro que la responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y las decisiones.

2. Nadie nace responsable, es algo que se aprende y que se adquiere por imitación de las personas adultas y por la aprobación social. Por ello, es fundamental que nos convirtamos en los mejores modelos para nuestros hijos y/o hijas.

3. Los comportamientos responsables evolucionan con la edad, por lo que no se puede exigir lo mismo a un menor de 3 años que a otro de 16 años.

4. Educar en la responsabilidad es una tarea que requiere esfuerzo diario.

5. Algunas pautas para educar en responsabilidad serían las siguientes:

a. En los primeros años de vida, la responsabilidad tiene que ir asociada al juego, para después introducir actividades menos placenteras, hasta llegar a la obligación.

b. Antes de encomendar una tarea:

- Aclarar las responsabilidades de cada miembro de la familia: qué tarea tiene encomendada, cómo y cuándo hacerla. Se pueden quedar escritas en un papel y colocarlas en un lugar visible de la casa.

- Es importante que no haya incoherencias entre los adultos de la familia, pues si se producen, también se favorecerá el incumplimiento de la tarea.

- No exigir a los menores lo que no nos exigimos a nosotras y nosotros mismos. Por ejemplo, si tenemos que colocar los dispositivos electrónicos en un lugar determinado de la casa, el adulto es la primera persona que tiene que dar ejemplo.

- Cargarse de paciencia. La tarea que se encomienda a los menores no saldrá bien a la primera o a la segunda. Hay que tomarse su tiempo.

c. En el momento de encomendar la tarea:

- Mostrar confianza y decirle que lo va a hacer bien. Por ejemplo, «Estoy muy orgullosa de ti porque recoges genial los juguetes. Ahora tienes que comenzar a organizar tu armario. Seguro que también lo realizas fenomenal».
- Explicar con claridad y con pocas palabras lo que ha de hacer.
- Decirle que no se va a repetir la información que se le ha dado, por lo que tiene que prestar atención.
- Asegurarnos de que lo ha entendido, para ello nos lo puede repetir con sus palabras.

d. Cuando ya ha empezado la tarea:

- No hacerle la tarea si detectamos dificultades. No pasa nada, la siguiente vez saldrá mejor.
- No repetirle las órdenes. Si se la repites, se acostumbrará a no prestar atención.
- No permitir que abandone la tarea porque puede adoptar conductas caprichosas.
- Si detectamos que la tarea le resulta larga y/o compleja, se la podemos dividir en partes.

e. Después de la tarea:

- Determinar en qué grado y modo ha cumplido con la tarea.
- Valora lo que haya hecho bien, demuéstrale con palabras y gestos tu satisfacción.
- Si ha hecho algo mal, acláraselo y dile cómo mejorarlo.
- Si la tarea en su conjunto ha salido mal, déjale que rectifique y lo intente de nuevo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas.
Esta guía de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA) (2013) facilita la comprensión de lo que significa ser un niño o una niña autónomos y responsables en el contexto del hogar, el centro educativo y la sociedad.
https://goo.su/AJg00y

Desarrollo de conductas responsables de 3 a 12 años.
Esta guía elaborada por el Gobierno de Navarra te ayuda a entender qué es la responsabilidad y los aspectos evolutivos de la misma, te ofrece consejos para los niños y niñas, así como pautas para padres y madres para fomentar en casa la responsabilidad y la toma de decisiones.
https://goo.su/UzASi

100 maneras de criar hijos felices.
Documento con 100 consejos prácticos, el psicólogo y padre de familia Timothy J. Sharp nos enseña a transmitirles a nuestros niños las mejores herramientas para construir vidas felices. Este libro fue escrito pensando en nosotras y nosotros, las madres y los padres ocupados.
https://n9.cl/p73ce

B. Vídeos

Educar niños autónomos.
El psicólogo Alberto Soler expresa de forma lúdica qué es la autonomía, cómo se desarrolla y qué elementos intervienen en ella: la propia visión del mundo del menor, la competitividad de los padres y madres en la consecución de hitos del menor, la sobreprotección, la autonomía mientras van creciendo, la inversión de tiempo en el menor, la paciencia, la flexibilidad y permitir que se comentan errores.
https://goo.su/mHhH1G

¿Cómo hacer hijos responsables?

Este vídeo de «Hacer familia» explica que los menores necesitan responsabilizarse de algo en el hogar, necesitan tener unas obligaciones que les ayuden a desarrollar la responsabilidad.

Este es el enlace: https://goo.su/Yojx66

Cómo educar a los hijos para que sean más responsables (Aprendemos Juntos 2030).

La psicóloga Maribel Martínez mantiene una conversación sobre los problemas en la forma de educar de algunas familias y la falta de autonomía y responsabilidad de los menores.

https://goo.su/KU4Xg3

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.1.

Dimensión: Implicación parental

NIVEL AVANZADO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **implicación parental** que tienes con tus hijos y/o hijas.

La **implicación** puede definirse como la disposición que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental.

Esta disposición incluye prácticas como demostrar interés por las actividades cotidianas que realiza el menor (incluidas las digitales), así como cuidarlo y protegerlo, ofreciéndole afecto y seguridad a través de la creación de un clima afectivo positivo y de confianza en el hogar, basado en la comunicación. Al mismo tiempo, las prácticas implican reconocer al menor, permitiéndole su propia expresión y la participación en la toma de decisiones familiares de acuerdo con su edad.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Implicación parental** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que sueles compartir con tus hijos y/o hijas momentos de diversión sobre lo que veis en redes sociales, hablas con ellos y ellas sobre las personas a las que siguen o les siguen en estas redes. Asimismo, permites que participen en las decisiones familiares sobre aquellos contenidos que se pueden ver o subir a redes sociales o el tiempo de conexión a los dispositivos electrónicos.

Ser madre o padre conlleva no sólo satisfacer las necesidades básicas del menor (alimentación, vestido, higiene, etc.), sino también estar dispuestas y dispuestos a implicarnos en su desarrollo como personas que actúan en un contexto físico y virtual. Formar parte de sus vivencias digitales exige tiempo, firmeza y enormes dosis de humor, pero se puede conseguir ¡Sigue leyendo y verás cómo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Mantener conversaciones recurrentes y profundas con nuestros hijos y/o hijas sobre sus hábitos de consumo digital y uso de dispositivos.

2. Conocer y aplicar estrategias para potenciar la toma de decisiones responsables por parte de los menores con relación al consumo mediático y al uso de dispositivos digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones.

OBJETIVO 1. MANTENER CONVERSACIONES RECURRENTES Y PROFUNDAS CON NUESTROS HIJOS Y/O HIJAS SOBRE SUS HÁBITOS DE CONSUMO DIGITAL Y USO DE DISPOSITIVOS.

La comunicación entre los miembros de la familia es básica para obtener éxito en la labor educativa. En primer lugar, entre los miembros de la pareja y, posteriormente, con los menores. En esta ocasión nos centraremos en los menores. Para conseguir mejorar la comunicación con nuestros hijos y/o hijas, podemos seguir algunas de estas ideas:

1. Seguramente, cada día en el almuerzo o en la cena comentáis qué ha hecho cada miembro de la familia en el trabajo, en el colegio o en el instituto. Este también es un buen momento para hablar sobre qué se ha visto o hecho en Internet, redes sociales o con los dispositivos electrónicos.

2. Como adultos, somos nosotros quienes debemos tomar la iniciativa. Se puede comenzar con algo divertido, un meme o un baile de *TikTok*. Esto contribuye a crear un buen clima de comunicación en el hogar.

3. Una buena transición a contenidos «más serios» sería el análisis de los *trending topics* y charlar sobre ellos, activando el pensamiento crítico en la lectura de estas noticias.

4. Conviene expresar las emociones positivas y negativas que se experimentan con la visualización de estos contenidos digitales, tanto por parte de los adultos como de los menores.

5. Hay que estar preparadas y preparados para no escandalizarnos de algún contenido que nos muestren los menores. La respuesta ha de ser calmada, si se grita, posiblemente la próxima vez no hablará con nosotras y nosotros.

6. Es importante incluir en las conversaciones no sólo contenidos digitales, sino también a qué personas siguen en las redes sociales, con quiénes juegan en línea o quiénes son sus amistades virtuales. De este modo, podremos hacernos una idea de cómo son sus relaciones sociales.

7. No hay que olvidar enseñar al menor a comunicarse en Internet, por ejemplo, ha de saber que la escritura de texto en mayúscula significa que se está gritando, que es difícil entender algunos textos cuando no se ve la expresión facial de la otra persona.

8. En las conversaciones también hay que incluir las consecuencias legales de sus actos en redes sociales o en el uso de los dispositivos electrónicos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Enséñales a ser legales en Internet.
En esta página web de la Agencia Española de Protección de Datos puedes descargarte una guía con 8 fichas independientes para familias y profesorado que abordan los datos personas que se comparten, qué se hace con los datos personales, protegerse en las redes sociales, *ciberbullying*, *ciberbaiting*, *grooming* y *sexting*. También resulta muy interesante la introducción de la guía, ya que recoge las diversas actividades delictivas vinculadas a Internet: delitos de amenaza, de acoso, contra la integridad moral, calumnias, injurias, descubrimiento y revelación de secretos, inducción al suicidio y contra la libertad y la identidad sexual, entre otras.
https://goo.su/cDk0gn

Guía educomunicativa 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas independientes que te proponen analizar la realidad digital desde una perspectiva crítica, reflexiva y constructiva. Una familia crítica es aquella que cuestiona, reflexiona y toma decisiones sobre las acciones y actitudes que emprende en su día a día como, por ejemplo, el análisis de los estereotipos y prejuicios en la publicidad, el visionado conjunto de películas con dilemas y situaciones complejas o la creación de debates familiares, etc.
https://goo.su/MQ4uf

¿Qué has hecho hoy en Internet? (INCIBE).
En esta página tendrás acceso a una serie de «pistas» para conversar en familia sobre Internet.
https://goo.su/OgBz8

Los menores y el acceso a contenido sexual en línea.
En este blog del INCIBE conocerás las posibles consecuencias del consumo de pornografía, una serie de herramientas y pautas de prevención, así como de qué forma actuar si descubrimos que nuestros hijos y/o hijas ven porno en sus dispositivos electrónicos.
https://goo.su/Ue4xWI6

Guía para padres sobre la alfabetización social y emocional en línea.
En esta breve guía online se ofrecen algunas pautas para fomentar la resiliencia digital de nuestros hijos y/o hijas. Aunque está en inglés, se puede usar un traductor (https://www.deepl.com/es/translator, por ejemplo) y acceder fácilmente al contenido.
https://goo.su/TvsNq

¿Qué hacen los selfies con la autoestima de las niñas?
En este artículo *online* del Child Mind Institute se expone de manera sencilla las consecuencias de un uso excesivo de *selfies* por parte de las chicas en su seguridad, imagen corporal, autoestima, etc. Puede servir como punto de partida para hablar de este tema con los menores.
https://goo.su/i9fxV3

B. Vídeos

Hablando de Internet en familia.
Este vídeo procede de la colección *Internet Segura for Kids* (IS4K) y te muestra una serie de indicios que pueden hacer sospechar que el menor tiene problemas en Internet. Además, aporta pautas para iniciar y mantener una conversación con los menores sobre estos problemas en Internet.
https://goo.su/UUF6

7 puntos clave para conversar sobre sexting (IS4K).
En este vídeo se ofrecen 7 pautas para hablar con los menores sobre sexting, es decir, el envío de fotos y vídeos de carácter íntimo, entre ellas se encuentran: los posibles riesgos, las consecuencias legales, fomento de las relaciones respetuosas, etc.
https://goo.su/YuE93tg

Uso responsable de la tecnología para niños.
Este vídeo educativo de *Smile and Learn* te ayudará a enseñar a tus hijos y/o hijas cómo actuar en redes sociales, muestra acciones positivas y las que no se deben hacer.
https://goo.su/brnrzsM

¿Qué es la Netiqueta?
Este vídeo educativo de *Smile and Learn* te ayudará a enseñar a tus hijos y/o hijas qué es la netiqueta, es decir, un conjunto de normas para ser educados y respetuosos en Internet. El vídeo incluye algunos ejemplos sobre cómo ser respetuosos, usar emoticonos, escribir para que nos entiendan o asegurarnos de tratar bien a los demás.
https://goo.su/Ezo9a

Comunicarse bien en Internet.
Este vídeo de *Internet Segura for Kids* (IS4K, INCIBE) te ofrece pautas para enseñar a tus hijos e hijas cómo comunicarse en el mundo digital.
https://goo.su/a8tph4

OBJETIVO 2. CONOCER Y APLICAR ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES POR PARTE DE LOS MENORES CON RELACIÓN AL CONSUMO MEDIÁTICO Y AL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES

Ser responsable no significa sólo cumplir debidamente con lo que se «manda», esto sería obediencia. Ser responsable implica saber elegir y decidir por sí mismo con eficacia, de acuerdo con la madurez de cada persona. Los menores también han de ser educados para que puedan tomar decisiones y poder participar en las dinámicas del hogar en función de su edad, pues aprenderán a resolver sus necesidades y las de los demás. Algunas ideas para conseguir que nuestros hijos y/o hijas aprendan a tomar decisiones son las siguientes:

1. El proceso de toma de decisiones ha de ir desde las más sencillas a las más complejas. No podemos pensar que los menores aprenden a tomar decisiones por arte de magia. Por ejemplo, en Educación Infantil los menores pueden decidir qué juguete llevan a un viaje. Posteriormente, pueden decidir a qué amigos invitan a su cumpleaños. Esto les ayudará a decidir a quienes agregar a redes sociales y a quienes no.

2. Es importante que también nos vean a nosotras y nosotros tomar decisiones, analizando ventajas e inconvenientes. Ejemplo, los menores pueden observar cómo decidimos realizar un viaje a un destino u otro.

3. Este proceso es conveniente que se aprenda antes de usar dispositivos electrónicos, por ejemplo, tomar decisiones sobre la ropa, juegos, tareas o decoración de casa, música que escuchar de forma compartida o películas para ver en familia, etc. Aunque no lo hayas hecho previamente, nunca es tarde.

4. Conviene empezar por decisiones sencillas y con dos opciones. Por ejemplo, «Sé que tienes ganas de jugar con la consola, pero en una hora tenemos que salir, ¿vas a jugar antes de irnos o cuando volvamos? El tiempo de juego será el mismo antes o después».

5. Posteriormente, se aumentaría el número de las elecciones posibles. Cuando se le ofrezcan un mayor número de posibilidades, convendría que valorasen los aspectos positivos y negativos. Esto se podría escribir en una tabla con tres columnas (en la primera las opciones, en la segunda las ventajas y en la tercera los inconvenientes). Un ejemplo podría ser la valoración de las actividades extraescolares que puede hacer o el videojuego que puede pedir a los Reyes Magos.

6. Después de esta acción es importante que expliquen su decisión, basándose en la valoración que han hecho. De este modo, se les enseña a que sus decisiones no son fruto de un capricho o un impulso.

7. Una vez que se ha elegido, se ha de mantener la elección y asumir las consecuencias sin quejarse o echar la culpa a otra persona. Se le puede recordar que la decisión ha sido suya.

8. Puede ocurrir que surja un imprevisto y haya que cambiar un plan que ha decidido previamente. Por ejemplo, el menor ha elegido jugar a videojuegos antes de que llegue una visita a casa, pero esta visita se ha adelantado y ha alterado lo

que había planificado. Esto es una situación que el menor ha de resolver y cuesta trabajo hacerlo. Para evitar las rabietas o los enfados por estos motivos, es necesario que aprenda también a controlar la ira. Si se produce un enfado, se podría:

a. Sentarse junto al menor para captar su atención. Hay que crear contacto visual y tocarle un hombro, por ejemplo. Esto lo hace más propenso a seguir las indicaciones.

b. Explicarle la situación sin gritar. Se le puede decir que cuando se marche la visita, podrá seguir jugando.

c. Elogiar su comportamiento cuando haya dejado de jugar.

d. Si se niega a hacerlo, se puede aplicar estrategias como el tiempo fuera, utilizando la advertencia previa. El tiempo fuera consiste en aislar al menor de las cosas que le divierten, no pudiendo relacionarse durante un tiempo prefijado con ninguna persona. Esto provoca el aburrimiento del menor. Hay que aplicarlo inmediatamente después del mal comportamiento.

9. Animar a los menores a que hagan propuestas para valorarlas entre todos los miembros de la familia. Estas propuestas pueden ser sobre la película que vamos a ver al cine todos juntos, el juego que quieren descargar para la *tablet*, los contenidos digitales (fotos, vídeos, textos) que pueden ver, subir a las redes sociales y/o tiempos de conexión con los dispositivos electrónicos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

A tu lado. ¿Cómo promover la participación de nuestros hijos e hijas?
Este documento de Save the Children es una guía para madres y padres que presenta 10 recomendaciones para que los menores expresen lo que sienten y piensen, con el fin de facilitar la toma de decisiones y su participación en la familia. Si bien hace referencia al momento de la pandemia, las recomendaciones resultan muy útiles.
https://goo.su/AmQN

Child Mind Institute.
En esta página web podrás encontrar una guía completa sobre los problemas de comportamiento de los menores. En ella se aclara qué son las transiciones, cómo utilizar el tiempo fuera, cómo dar instrucciones efectivas, cómo ayudarles con las emociones intensas.
Este es el enlace: https://goo.su/FCgf

El dilema de tomar decisiones.
Esta página web explica el dilema de tomar decisiones, qué deben saber los menores sobre la toma de decisiones, cuáles han de ser las actitudes de las madres y padres ante las decisiones de estos.
Este es el enlace: https://goo.su/kbvhs

Aprender a tomar decisiones en la adolescencia: del impulsivo al prudente.
En la página web se ejemplifican 6 pasos para tomar decisiones y se ofrecen recomendaciones para trabajar la toma de decisiones con diferentes perfiles de adolescentes: impulsivo, indeciso, rígido y prudente.
https://goo.su/NqDRQ7

Autoestima: 10 claves para enseñar a los niños a tomar decisiones.
En esta web se muestran 10 consejos para enseñar a los menores a tomar decisiones a lo largo de un proceso.
https://goo.su/UJ16Yf

¿Me haces caso? El derecho de los niños pequeños a participar en las decisiones que los afectan.
Este documento realizado por Gerison Lansdown (asesora internacional en materia de la infancia) y editado por Bernard van Leer Foundation se centra en el concepto de participación, argumentos a favor de la participación de los niños pequeños, cómo poner en práctica la participación, grados de participación, oportunidades para la participación de los niños pequeños en los distintos ámbitos, cómo se mide la participación, etc. Especialmente, puedes consultar la participación de los menores en la familia (páginas 19 a 21).
https://goo.su/JhtRV

B. Vídeos

Aprender a tomar decisiones. Compartir en familia (Santillana).
En este vídeo de 5 minutos el educador social Ignacio Andrio explica qué es tomar decisiones y cómo enseñar a los menores a tomar decisiones, especialmente en los adolescentes. Es un vídeo muy útil para comprender este proceso (objetivo, punto de partida, recursos disponibles, plan de acción y evaluación de la decisión).
https://goo.su/0s36JKh

Dos preguntas para tomar buenas decisiones (Aprendemos Juntos 2030).
José Carlos Ruiz, filósofo y profesor cordobés, en 6 minutos nos aclara cómo podemos afrontar la toma de decisiones, partiendo de dos ideas claves, qué cosas dependen de mí y qué cosas no dependen de mí. Concreta este tema en las redes sociales y la necesidad del pensamiento crítico para tomar decisiones.
https://goo.su/lcVv

Juego *online:* Aprendí a tomar decisiones. Juego para enseñar a tomar decisiones a los niños.
En este juego *online* los menores y tú podréis conocer en qué consiste la dinámica de tomar decisiones. También te ofrece 10 dinámicas para aprender a tomar decisiones y una infografía sobre cómo ayudar a los menores a tomar sus propias decisiones.
https://goo.su/aKrB7md

IMPLICACIÓN PARENTAL

PASO A PASO

La **implicación** parental es la **disposición** que tienen las madres y los padres para ayudar a sus hijos y/o hijas en su desarrollo afectivo, cognitivo y comportamental

Las **metas** de la **implicación** son el desarrollo de la comunicación familiar y la participación del menor en las decisiones familiares

Comunicación ***Participación***

1

Para empezar

Identificar barreras y errores de la comunicación

Potenciar la autonomía de los menores

2

Para continuar

Mejorar la comunicación

Potenciar la responsabilidad de los menores

Estás aquí

3

Para avanzar

Mantener conversaciones recurrentes y profundas

Potenciar la toma de decisiones

Comunicación
- Busca momentos
- Toma la iniciativa
- Usa *trending topics*
- Expresa emociones
- Evita escandalizarte
- Usa la netiqueta
- Consecuencias legales

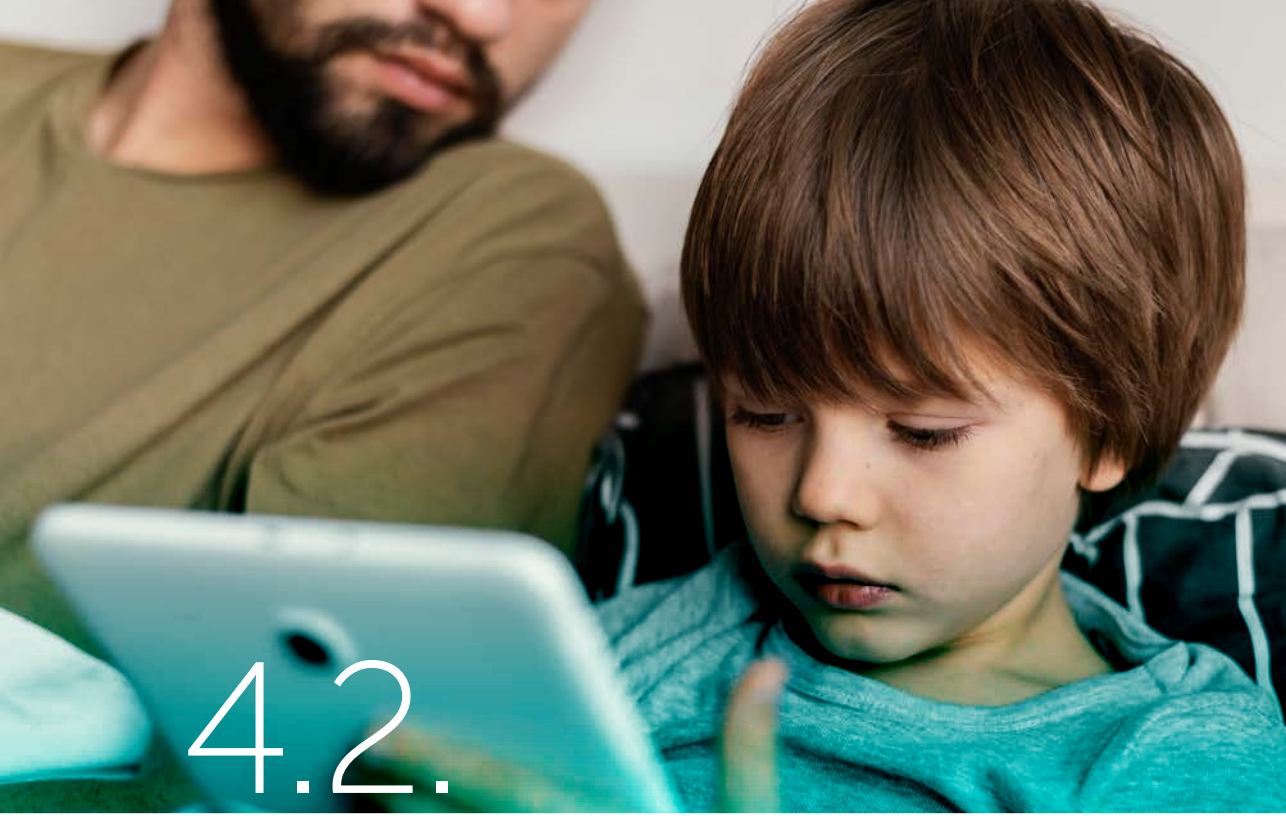
Tomar decisiones
* Es un proceso
- Decisiones sencillas con dos opciones
- Aumento de opciones
- Aspectos positivos y negativos
- Explicación de la decisión
- Asumir consecuencias
- Imprevistos
- Hacer propuestas

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.2.

Dimensión: Supervisión

NIVEL BÁSICO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **supervisión** que se realiza del comportamiento de los hijos y/o hijas.

La **supervisión** puede definirse como las prácticas que llevan a cabo las madres y padres para cuidar de sus hijos y/o hijas, para saber quiénes son sus amistades (tanto físicas, como *online*), conocer qué actividades realizan, cuánto tiempo dedican a estas actividades, qué contenidos digitales consumen y/o en qué redes sociales tienen un perfil.

Estas prácticas siguen un camino que se inicia en la **monitorización**, continúa con la **supervisión** y llega hasta la **mediación**. Más adelante podrás ver las diferencias entre unas prácticas y otras.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Supervisión** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que desconoces qué personas se relacionan con tus hijos y/o hijas en Internet, que existen pocas normas en el hogar para

regular su tiempo de conexión a Internet y que no sueles comprobar qué hacen tus hijos y/o hijas con los dispositivos electrónicos ni cuál es su comportamiento en redes sociales.

Educar a los menores se ha hecho cada vez más difícil y la tarea de supervisar los dispositivos electrónicos, redes sociales, contenidos que consumen tus hijos y/o hijas, control del tiempo de uso, entre otras tareas, lo complica aún más. Ahora tienes el reto de mejorar estas prácticas.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Decidir qué aplicaciones para dispositivos electrónicos podrán usar tus hijos y/o hijas (*WhatsApp, Telegram, Instagram, TikTok, BeReal,* etc.) y en qué momentos.

2. Aprender a instalar el control parental en los dispositivos electrónicos de tus hijos y/o hijas.

3. Conocer estrategias para aplicar y para hacer cumplir normas en casa relativas al uso de los dispositivos electrónicos y al consumo, creación y/o difusión de contenidos digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. DECIDIR QUÉ APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PODRÁN USAR TUS HIJOS Y/O HIJAS (WHATSAPP, TELEGRAM, INSTAGRAM, TIKTOK, BEREAL, ETC.) Y EN QUÉ MOMENTOS.

El primer paso es conocer qué es la **monitorización**. Ésta es una acción relacionada con el control técnico de los dispositivos electrónicos y consiste en:

1. Decidir qué aplicaciones puede o no puede tener instaladas tu hijo y/o hija en el dispositivo electrónico. En este objetivo nos centraremos en esta acción.

2. Utilizar una herramienta para controlar y/o limitar el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos, los contenidos que consumen tus hijos y/o hijas a través de ellos o conocer su geolocalización. En el segundo objetivo se explicará cómo hacerlo.

Las aplicaciones conllevan una serie de ventajas e inconvenientes, por lo que es necesario que conozcas sus características, la edad legal de uso, los derechos y deberes, las políticas de privacidad y el impacto que su uso tendrá en el comportamiento de tu hijo y/o hija.

Seguramente, a tu hijo y/o hija le parecerán pocas las aplicaciones que pueden tener instaladas e intentará descargarse más de las permitidas. Por esto es importante que lo negociéis y lo escribáis en un contrato. En ese contrato debe aparecer el nombre de las aplicaciones permitidas y las consecuencias que tendrá si instala otras no recogidas en el contrato (por ejemplo, retirada del dispositivo durante 2 días).

Tú misión es conocer con detalle las aplicaciones antes de instalarlas, comprobar que el contrato se cumple y aplicar las normas que hayas establecido. No es necesario que sea a diario, pero sí lo puedes hacer cada quince días, sólo necesitarás 5 minutos, pero ¡ten cuidado con las aplicaciones «bóveda» o «fantasma»!, pues

pueden ocultar aplicaciones que no deseas que tengas tus hijos y/o hijas. Para detectarlas, comprueba en el teléfono móvil si tiene dos calculadoras o dos relojes, por ejemplo. Una de ellas es la aplicación fantasma.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

6 preguntas (y sus respuestas) sobre redes sociales y menores.
En esta web de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) te ofrecen información sobre las plataformas y aplicaciones sobre su política y términos de uso, edad mínima, etc. Te puede resultar muy útil para mostrar a tus hijos y/o hijas sus características y para que tú tomes decisiones.
https://goo.su/r3Irt

(internetmatters.org): Conoce los hechos y Primeros Pasos.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. En primer lugar, te explica el papel de las redes sociales en la vida de los menores (beneficios y riesgos), también especifica dónde, cuándo y cómo se conectan. En segundo lugar, te muestra cómo tener conversaciones y temas para hablar con tus hijos y/o hijas. Además, incorpora un documento descargable muy útil, pero está escrito en inglés. No obstante, lo puedes traducir de forma gratuita en este traductor: https://www.deepl.com/es/translator.
https://goo.su/iPna49

(internetmatters.org): Haz lo básico.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. En primer lugar, te explica cómo configurar diferentes dispositivos para que puedas monitorizar lo que hacen los menores. En segundo lugar, te ofrece guías para configurar los perfiles de las redes sociales de ellos y ellas. En tercer lugar, muestra consejos sobre cómo lograr un equilibrio saludable en el uso de los dispositivos electrónicos y las redes sociales y cómo puedes supervisarlo.
https://goo.su/qUPw

Derechos y deberes de los adolescentes en la era digital.
En este documento encontrarás una tabla con los derechos y los deberes (civiles, administrativos y penales) de los menores elaborada por el abogado Borja Adsuara y publicada en el libro *Los nativos digitales no existen* (Susana Lluna y Javier Pedreira). Esta información te servirá para explicarles sus responsabilidades, por qué usáis el control parental y para argumentarles las «cláusulas» de vuestro contrato.
http://bit.ly/3ncicuG

Carta y contrato para un menor que estrena su primer *smartphone*.
En este documento encontrarás una carta que puedes adaptar a tus circunstancias familiares y las normas que se seguirán para usar el *smartphone*. Este contrato incluye normas sobre navegación en Internet, tiempo de uso, subida de fotos y vídeos, perfiles en redes sociales. Además, incluye enlaces a otros contratos por si prefieres otro formato (Policía Nacional, Empantallados, Internet Segura 4 Kids, etc.).
https://goo.su/4W3irQ

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
Si quieres conocer qué son las aplicaciones «bóveda» o «fantasma», consulta la ficha didáctica número 11 de esta guía y aprenderás cómo tus hijos y/o hijas ocultan aplicaciones que no pueden usar. En la ficha didáctica número 12 también puedes encontrar más información sobre la vigilancia parental.
https://goo.su/xi11yoS

B. Vídeos

Cuándo dar el primer móvil a un niño: edad recomendada.
Para el psicólogo Alberto Soler la pregunta del millón es ¿a qué edad le doy a mi hijo su primer móvil? No es una pregunta fácil de responder. Al igual que ¿y qué problema hay con que tengan móvil antes o después? El tema de la madurez es clave, pues muchos de los problemas asociados van por ese camino: cuanto más pequeños son, menos madurez tienen para ser conscientes y regular su conducta cuando emplean un móvil. En este vídeo se ofrecen ideas muy claras sobre el uso del teléfono móvil en la infancia y los efectos que puede tener en su desarrollo más inmediato.
https://goo.su/ofgWFI

Antes de los dos años, cero pantallas.
En este vídeo Catherine L' Ecuyer explica la repercusión de la exposición de los menores a las pantallas: adicciones, falta de atención, disminución del vocabulario o impulsividad, entre otras cuestiones. Además, afirma que las recomendaciones que diferentes asociaciones de pediatría ofrecen sobre la edad de uso de las pantallas son de carácter médico, no educativo, debido a las consecuencias que tienen sobre la salud del menor. Lo más importante que podemos hacer las familias es ofrecer alternativas a los menores fuera de las pantallas.
https://goo.su/MOgwMsS

La segunda acción que tenemos que realizar es emplear una herramienta de control parental, ¡vamos a ver cómo se hace!

OBJETIVO 2. APRENDER A INSTALAR EL CONTROL PARENTAL EN LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DE TUS HIJOS Y/O HIJAS.

En Internet puedes encontrar aplicaciones que te permiten realizar este control. Unas herramientas son gratuitas y otras de pago. En los recursos que aparecen más abajo podrás decidir cuál es la que mejor se adapta a tus circunstancias y cómo instalar la aplicación.

Independientemente de la aplicación que utilices, una vez que la hayas instalado en tu dispositivo y en el de tus hijos y/o hijas, sería recomendable que:

1. Expliques a tu hijo y/o hija lo que vas a hacer y por qué lo haces, es decir, porque quieres protegerlos, igual que cuando cruzan la calle o se montan en bici se ponen un casco.

2. Sepan qué restricciones van a tener en el uso del dispositivo: tiempo de uso, horario, lugares de uso, etc.

3. Revises semanal o quincenalmente la información que te ofrece la herramienta. De este modo, podrás darte cuenta de los posibles riesgos a los que están expuestos.

4. Incluyas en el contrato que firméis una fecha fija para la revisión de los dispositivos, por ejemplo, el 1 y el 15 de cada mes. También podrías añadir las consecuencias que tú tendrías si se te olvida, por ejemplo, «hacerles su cama» todos los días antes de irte a trabajar o cualquier otra tarea de casa que tengan asignada durante los próximos 15 días. De este modo, ¡seguro que no se te olvida!

5. Tengas en cuenta que hay redes sociales que, cuando el menor ha llegado a la edad legal de uso que la compañía tecnológica ha establecido (y esta edad no tiene por qué ser la adecuada), el menor ha de dar su consentimiento para el control parental. ¡Absurdo! ¿verdad? ¡Tú eres quien tiene la responsabilidad sobre sus acciones hasta que cumpla la mayoría de edad!

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Guía de herramientas de supervisión parental 2023.
Esta guía ha sido elaborada por el Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI) de México, e incluye un glosario para aclarar algunas «palabrejas» tecnológicas, orientaciones muy breves sobre el uso de aplicaciones de control parental y en su última página muestra una tabla con las características de estas aplicaciones que te ayudarán a decidir la mejor para tu familia: *Family Link*, *Qustodio*, *Norton Family*, *Family Time*, *Secure Kids*, etc.
https://goo.su/qKZV

Guía de herramientas de control parental.
Esta guía está avalada por numerosas instituciones, entre ellas el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), te explica qué es el control parental, características del sistema operativo, aplicaciones de control parental, proveedores de contenidos, opciones de redes sociales y dónde pedir ayuda. Es un documento muy visual y te indica las posibilidades de las distintas aplicaciones de control parental (filtrado de contenidos, control de tiempo, supervisión, geolocalización, etc.)
https://goo.su/c66v

Herramientas para la supervisión parental (Fundación Caja Navarra).
Esta página web estructura su información en 4 niveles: identificación, restricción, supervisión y reclamaciones-denuncias. Se centra sobre todo en la problemática de los juegos, videojuegos, juegos de azar y apuestas, tanto legales como ilegales. Además, ofrece una autoevaluación que te permitirá conocer tu situación o la de los menores. Si es el menor quien realiza la autoevaluación, conviene que un adulto esté presente para poder conocer los resultados.
https://goo.su/qUwAr80

B. Vídeos

Controles parentales en el hogar (IK4S).
Las herramientas de control parental pueden ser útiles para reducir riesgos a medida que el menor aprende a desenvolverse en Internet. Este acceso puede producirse a través de videoconsolas, *smartphones*, *Smart* TV, *smartwatches,* etc. Los controles parentales te permiten regular el tiempo de uso, de acceso, los contenidos que visualizan, la privacidad de los perfiles en redes sociales, etc.
https://goo.su/UKrJ

El mejor control parental. Google Family Link – Instalación y uso.
En este vídeo de 14' 26» te explica qué es la aplicación y qué puedes hacer con ella, después cómo instalarla y configurarla en tu móvil y en el de tu hijo y/o hija. Por último, verás qué funcionalidades te presta como administrador del control parental.
https://goo.su/4uD0tzu

Cómo eliminar el control parental de Google Family Link.
Este vídeo te permite cambiar o eliminar el tipo de control parental si tu hijo y/o hija es menor de 13 años o mayor de esta edad, ya que las condiciones de Google son diferentes según este límite de edad. También te muestra cómo saber si tu hijo y/o hija mayor de 13 años ha intentado eliminar este control parental.
https://goo.su/v9G7

Cómo usar los controles parentales en el *iPhone* y *iPad*.
En 9' 20" se explica cómo configurar un control parental en estos dispositivos de forma muy sencilla.
https://goo.su/LOv4Vs

Vídeo tutorial: Control parental en Instagram, así puedes activarlo.
Aunque el control parental de *Instagram* es muy limitado, es interesante saber qué puedes y que no puedes hacer con este control. Llama la atención lo poco que puedes hacer por controlar el comportamiento de tu hijo y/o hija en esta red social.
https://goo.su/byRXn

OBJETIVO 3. 3. CONOCER ESTRATEGIAS PARA APLICAR Y PARA HACER CUMPLIR NORMAS EN CASA RELATIVAS AL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y AL CONSUMO, CREACIÓN Y/O DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES

El control parental te permite poner unas normas (definir una serie de controles) y cumplirlas. Sin embargo, también es necesario que tengamos la capacidad de fijar unas normas en casa y que los miembros de la familia las cumplamos. Las normas te posibilitarán fijar horarios y tiempos, así como comportamientos que quieres que tu hijo y/o hija desarrollen.

Algunas ideas para hacer esta tarea con éxito podrían ser las siguientes:

1. Piensa 3 o 4 normas muy claras respecto al uso de los dispositivos y al consumo de contenidos. Por ejemplo, acceder sólo a redes sociales dirigidas a su edad y en caso de querer instalar otras hay que informar previamente a la madre y/o padre; usar los dispositivos electrónicos en el salón, pero no en el cuarto de baño.

2. Las normas han de acordarse por parte de las personas adultas que están a cargo de los menores y éstas han de cumplirlas, si no las normas serán inconsistentes y no servirá para nada el trabajo realizado.

3. Una vez que las tengáis claras, hay que comunicarlas a los menores. Se recomienda que las normas estén escritas en lugar visible de la casa. La mejor forma de escribirlas es redactarlas en positivo y concretando los comportamientos que se quieren regular. No olvides incluir las consecuencias que tiene el incumplimiento de las normas.

4. Si no se cumplen las normas y no se aplican las consecuencias, las normas no tendrán efecto y tu autoridad se habrá evaporado.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para saber a qué dedicas tu tiempo, conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing*, *sharenting*, *grooming*, *sexting* y *FoMo*), qué hacer con el teléfono móvil y los menores de acuerdo con su edad, valorar si usas las pantallas como «canguros» de tus hijos y/o hijas, gestionar los dispositivos electrónicos fuera del hogar, limitación del tiempo de uso y ayudar en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
Si quieres conocer más estrategias sobre las normas de casa, puedes consultar la ficha didáctica número 1 de esta guía y podrás crear tu propia tabla de normas familiares. En la ficha didáctica número 7 también puedes encontrar más estrategias sobre cómo sustituir los castigos por consecuencias (tiempo fuera, pérdida de privilegios, reparar el error, etc.).
https://goo.su/xi11yoS

Normas y límites. Guía para familias.
La Comunidad de Madrid ha editado esta guía que nos ayuda a saber para qué sirven las normas y los límites, cómo se aplican, qué características tienen y qué tipo de normas existen. También nos ofrece pautas para establecer las normas en familia y hacer el seguimiento del proceso normativo y cómo fomentar la responsabilidad en los menores.
https://goo.su/K4czt4u

B. Vídeos

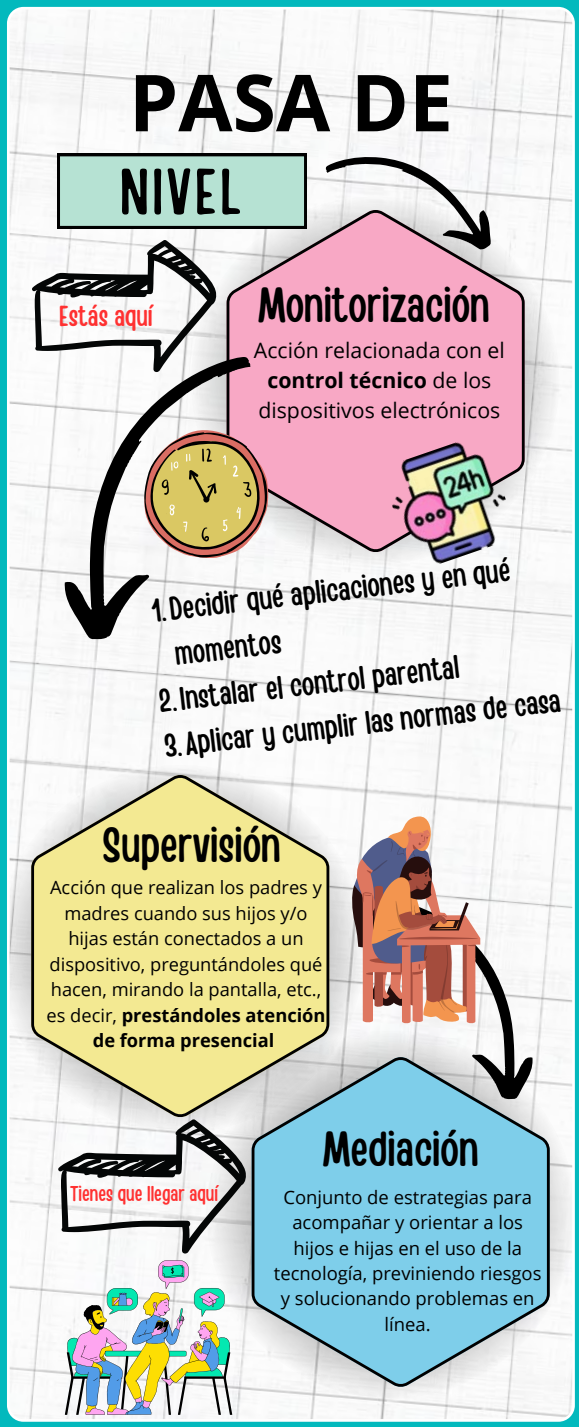
Educar sin gritar.
En este vídeo, Alba Castellví Miquel (educadora) y Míriam Tirado Torras (consultora de crianza) hablan sobre cómo educar sin gritar y proponen algunas ideas para conseguirlo: comunicarnos en su mismo plano, fomentar que tomen decisiones y sean responsables, dar pocas órdenes, claras, cara a cara y con voz bajita, tratar de relajarnos cuando nos vemos tensos o recordar que somos los adultos y no podemos culpar a nuestros hijos y/o hijas de que gritemos.
https://goo.su/oH5q

Cómo hablar con adolescentes: «Tiempo fuera». Servicio PAD.
Este vídeo del Servicio de Prevención de Adicciones ejemplifica cómo aplicar la técnica del «tiempo fuera». En 1'25» vemos la efectividad de la misma y lo fácil que resulta aplicarla.
https://bit.ly/415C55j

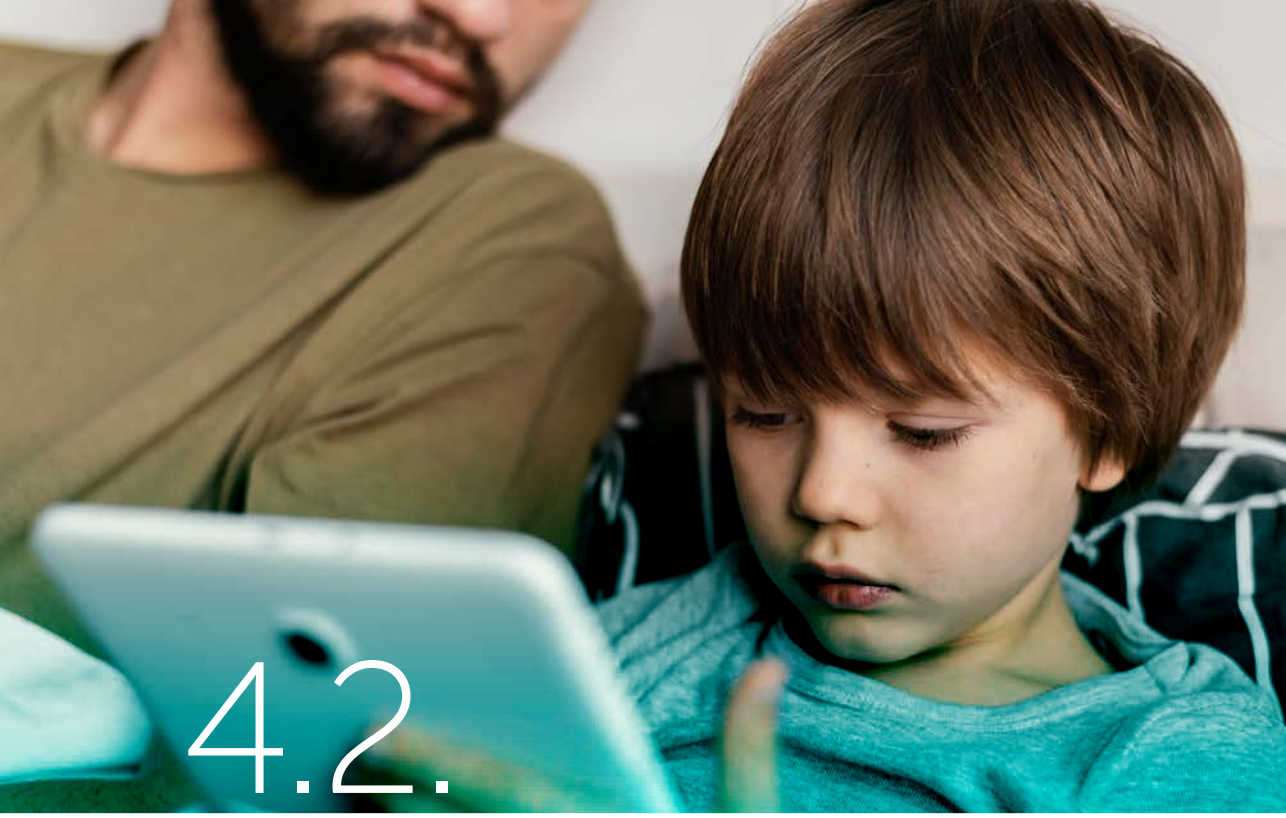
RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.2.

Dimensión: Supervisión

NIVEL INTERMEDIO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **supervisión** que se realiza del comportamiento de los hijos y/o hijas.

La **supervisión** puede definirse como las prácticas que llevan a cabo las madres y padres para cuidar de sus hijos y/o hijas, para saber quiénes son sus amistades (tanto físicas, como *online*), conocer qué actividades realizan, cuánto tiempo dedican a estas actividades, qué contenidos digitales consumen y/o en qué redes sociales tienen un perfil.

Estas prácticas siguen un camino que se inicia en la **monitorización**, continúa con la **supervisión** y llega hasta la **mediación**. Más adelante podrás ver las diferencias entre unas prácticas y otras.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Supervisión** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que conoces escasamente qué personas se relacionan con tus hijos y/o hijas en Internet, que existen algunas normas en el hogar para regular su tiempo de conexión a Internet y que sueles

comprobar en algunas ocasiones qué hacen tus hijos y/o hijas con los dispositivos electrónicos y cómo se comportan en redes sociales.

Educar a los menores se ha hecho cada vez más difícil y la tarea de supervisar los dispositivos electrónicos, redes sociales, contenidos que consumen tus hijos y/o hijas, control del tiempo de uso, entre otras tareas, lo complica aún más. Ahora tienes el reto de mejorar estas prácticas.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Distinguir entre monitorización y supervisión en la gestión de los dispositivos electrónicos y del consumo, creación y/o difusión de contenidos digitales.

2. Descubrir estrategias para mejorar la comunicación con los menores con relación a la gestión de los dispositivos electrónicos y del consumo, creación y/o difusión de contenidos digitales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. DISTINGUIR ENTRE MONITORIZACIÓN Y SUPERVISIÓN EN LA GESTIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y DEL CONSUMO, CREACIÓN Y DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES Y APLICAR AMBAS ESTRATEGIAS.

El primer paso es conocer qué es la **monitorización**. Ésta es una acción relacionada con el control técnico de los dispositivos electrónicos y consiste en:

1. Decidir qué aplicaciones puede o no puede tener instaladas tu hijo y/o hija en el dispositivo electrónico.

2. Utilizar una herramienta para controlar y/o limitar el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos, los contenidos que consumen tus hijos y/o hijas a través de ellos o conocer su geolocalización.

Al estar en este nivel de competencia, seguramente has realizado algunas de las acciones anteriores. Ahora se trata de avanzar y conocer nuevas estrategias que puedas aplicar con los menores de la casa.

Estas estrategias guardan relación con la **supervisión**, pues no sólo es necesario «controlar» a tus hijos y/o hijas, sino también acompañarlos en el uso de los dispositivos electrónicos y los contenidos que consumen; es decir, prestarles atención a lo que están haciendo mientras están conectados. Algunas ideas para hacerlo de manera efectiva son las siguientes:

1. Decidir los lugares en los que se pueden usar o no los dispositivos electrónicos.

2. El lugar en el que se pueda usar el dispositivo ha de ser común a los miembros de la familia y que te permita que «pasees» cerca de él o de ella y mirar la pantalla.

3. En estos «paseos», puedes hacer algún comentario como: «¡qué colores más bonitos tiene esa imagen!, ¡te estás riendo mucho, ¿es un meme?, ¿me lo enseñas?, ¡yo también me quiero reír!

4. Es recomendable estar alerta ante cambios en los gestos de la cara, palabras que pronuncie, etc. Si observas algún cambio, puedes preguntarle: ¿va todo bien?, ¿necesitas ayuda? Evita reaccionar «exageradamente» y hacer un juicio rápido de la situación.

5. Es importante que el menor note la cercanía física y que sepa que estás prestando atención a lo que hace. Para conseguirlo puedes tocarle la cabeza de vez en cuando, guiñarle un ojo y/o sonreírle.

6. Si usa alguna palabra malsonante, puedes decirle: ¡Uy, uy, lo que estoy escuchando!, ¡esa palabra no la usamos nosotros! Si habéis regulado en casa normas sobre la comunicación familiar, recuérdale la norma.

7. Si en algún momento, te llama y estás en otra habitación, ¡ACUDE! Te necesita y es el momento idóneo para que confíe en ti. Si estás haciendo algo urgente, díselo y ve lo antes posible. De este modo, le harás sentir que te importa lo que te dice (aunque luego sea para ver un nuevo vídeo de Pokémon).

8. Cuando llegue el momento de acabar la conexión, conviene esperar para ver si cumple la norma establecida sobre el límite horario. Si no lo hace, recuérdaselo una sola vez, diciéndole que finalice lo que está haciendo, pero sin entrar en discusiones. En caso de que termine con lo que estaba haciendo, convendría hablar con el menor, explicándole que la próxima vez que incumpla la norma se le aplicarán las consecuencias acordadas. Si el menor inicia una nueva actividad e incumple la norma, automáticamente se aplicará la consecuencia pactada.

9. Tanto durante el tipo de conexión, como cuando ha finalizado, es conveniente reconocer los comportamientos deseados de los menores con comentarios y gestos positivos. De este modo, reforzaremos las conductas de los menores que se ajusten a las normas establecidas en casa.

10. Cuando haya finalizado su tiempo de conexión, pregúntale por lo que ha hecho.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Guía de herramientas de control parental.
Esta guía está avalada por numerosas instituciones, entre ellas el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), te explica qué es el control parental, características del sistema operativo, aplicaciones de control parental, proveedores de contenidos, opciones de redes sociales y dónde pedir ayuda. Es un documento muy visual y te indica las posibilidades de las distintas aplicaciones de control parental (filtrado de contenidos, control de tiempo, supervisión, geolocalización, etc.)
https://goo.su/c66v

Supervisión técnica para impulsar la autonomía de los menores.
En este blog del INCIBE podrás conocer las diferencias entre el control parental (monitorización) y la supervisión técnica, ambas necesarias para promover la responsabilidad del menor poco a poco.
https://goo.su/GBJK

REA (Asociación castellano-leonesa para la defensa de la infancia y la juventud).
En esta página web se aclara que supervisar las acciones de un menor con los dispositivos electrónicos y los contenidos que consume en Internet no es una labor de espionaje, sino de educación. También indica que la supervisión no se hace a escondidas, ya que las madres y los padres son sus responsables legales. Asimismo, ofrece una serie de ideas clave sobre las que desarrollar la supervisión.
https://goo.su/HuyOrlE

Guía Familias ON. Gestión responsable de los dispositivos móviles en el hogar (Universidad de Córdoba y Grupo Comunicar Ediciones).
Esta guía didáctica te ofrece un primer acercamiento al mundo de la tecnología a través de 19 fichas con actividades fáciles y divertidas que puedes hacer para saber a qué dedicas tu tiempo, conocer algunos riesgos de Internet (*phubbing*, *sharenting*, *grooming*, *sexting* y *FoMo*), qué hacer con el teléfono móvil y los menores de acuerdo con su edad, valorar si usas las pantallas como «canguros» de tus hijos y/o hijas, gestionar los dispositivos electrónicos fuera del hogar, limitación del tiempo de uso y ayudar en la configuración de contraseñas, entre otras recomendaciones.
https://goo.su/MTq1

Guía de padres. Nuevas tecnologías.
Esta guía editada por la Comunidad de Madrid empieza con la siguiente idea «la supervisión supone al inicio estar muy cerca, después mantener un control de lo esencial». En ella se dan pautas para actuar con relación a diferentes aspectos relacionados con la tecnología (edades de uso, controles parentales, uso educativo de la red, privacidad e intimidad, redes sociales, retos virales, etc.) y advierte que la guía no es sólo para leerla, sino para ponerla en práctica.
https://goo.su/8NDnO

(internetmatters.org): Haz lo básico.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. En primer lugar, te explica cómo configurar diferentes dispositivos para que puedas monitorizar lo que hacen los menores. En segundo lugar, te ofrece guías para configurar los perfiles de las redes sociales de ellos y ellas. En tercer lugar, muestra consejos sobre cómo lograr un equilibrio saludable en el uso de los dispositivos electrónicos y las redes sociales y cómo puedes supervisarlo.
https://goo.su/qUPw

(internetmatters.org): Haz lo básico: Conversaciones para tener y prepararándose para el éxito.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. Te explica qué conversaciones tener con los menores para ayudarlo a tener una experiencia positiva (lo que pueden ver, lo que comparten, la reputación en línea, pensamiento crítico, resolución de problemas en Internet. También recomienda unas aplicaciones que pueden ayudar a los menores a decidir sobre lo que publican en línea.
https://goo.su/v45iQ

¿Cómo puedo saber con qué personas juega mi hijo o hija?
Responder a esta pregunta no sólo abarca la curiosidad natural sobre las amistades digitales, sino que también refleja una profunda preocupación por la seguridad y bienestar de los menores en internet. El Blog de Pantallas Amigas te ofrece las claves para hacer esta supervisión desde un nivel más básico (control parental) hasta otro más avanzado de educación sobre seguridad en línea.
https://goo.su/4Olg3uH

(internetmatters.org): Chateando con extraños en línea.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. En primer lugar, sobre qué puedes hacer para ayudarles, cómo explicar los riesgos del contacto, pasos a seguir si juega con grupos de personas mayores, pasos a seguir si tiene una relación romántica con alguien en línea y sobre el *sexting*. Incorpora un documento descargable muy útil, pero está escrito en inglés. No obstante, lo puedes traducir de forma gratuita en este traductor: https://www.deepl.com/es/translator. También ofrece una serie de vídeos de dibujos animados en inglés que pueden servir para que los vean tus hijos y/o hijas y aprendan, además, inglés.
https://goo.su/xDQjwIt

Herramientas para la supervisión parental (Fundación Caja Navarra).
Esta página web estructura su información en 4 niveles: identificación, restricción, supervisión y reclamaciones-denuncias. Se centra sobre todo en la problemática de los juegos, videojuegos, juegos de azar y apuestas, tanto legales como ilegales. Además, ofrece una autoevaluación que te permitirá conocer tu situación o la de los menores. Si es el menor quien realiza la autoevaluación, conviene que un adulto esté presente para poder conocer los resultados.
https://goo.su/qUwAr80

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y de conexión a Internet, dónde y cuándo utilizarlos, gestión de redes sociales, disciplina, tareas escolares y dispositivos electrónicos, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.
https://goo.su/xi11yoS

Guía de mediación parental. IS4K.
Esta guía está avalada por numerosas instituciones, entre ellas el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), te explica qué son las estrategias activas y estrategias restrictivas de la mediación parental. Entre las primeras, encuentras la supervisión y entre las segundas la monitorización a través del control parental. También incluye un resumen de los riesgos de Internet, la importancia de la prevención y la implicación de la familia, así como la supervisión que se puede hacer en función de la edad del menor.
https://goo.su/Pim4uzS

B. Vídeos

Controles parentales en el hogar - IS4K.
Las herramientas de control parental pueden ser útiles para reducir riesgos a medida que el menor aprende a desenvolverse en Internet. Este acceso puede producirse a través de videoconsolas, *Smartphones*, *Smart TV*, *Smartwatches*, etc. Los controles parentales te permiten regular el tiempo de uso, de acceso, los contenidos que visualizan, la privacidad de los perfiles en redes sociales, etc.
https://goo.su/UKrJ

Mediación parental para proteger a los menores en Internet - IS4K.
Este vídeo alojado en la página del INCIBE, al igual que el anterior, te introduce en el mundo de la supervisión y la mediación parental. De forma más detallada lo encontrarás en la guía de Mediación Parental que aparece más arriba.
https://goo.su/p7Sx

OBJETIVO 2. DESCUBRIR ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON LOS MENORES CON RELACIÓN A LA GESTIÓN DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y DEL CONSUMO, CREACIÓN Y/O DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES.

La comunicación entre los miembros de la familia es básica para obtener éxito en la labor educativa, en primer lugar, entre los miembros de la pareja y, posteriormente, con los menores. En esta ocasión, nos centraremos en los menores. Para conseguir mejorar la comunicación con ellos y ellas podemos seguir algunas de estas ideas:

1. **La aceptación no significa aprobar la conducta.** Un ejemplo sería el siguiente: Nuestro hijo y/o hija está jugando a videojuegos y tiene establecido un límite de conexión. El límite ha finalizado, pero sigue jugando. Nuestra reacción sería seguramente reñir, amenazar o gritar; sin embargo, es preferible usar la «aceptación». Le podríamos decir: «Sé que has incumplido la norma. Voy a dejarte que termines la partida porque es interesante y no quieres perderla, pero nada más».

2. **Evita las preguntas que se responden con un «Sí» o un «No».** Por ejemplo, no es lo mismo preguntar «¿Has terminado la partida?» que «¿Qué vas a hacer ahora cuando termines la partida?». La segunda implica una respuesta más elaborada del menor.

3. **Usa «abridores de puertas»,** es decir, expresiones que invitan a que el menor diga algo más de lo que se le pregunta, por ejemplo: «Por favor, repítelo, me gusta que me lo cuentes o quiero asegurarme de que lo he entendido», «¡Oye! ¿Y si hubiese...?»

4. **Escucha atentamente.** Los menores tardan poco tiempo en contar algo que les ha sucedido, así que escúchalos, pero de verdad. Escúchalos con los ojos, ¿Sabes lo que significa, verdad? Si estás haciendo algo importante, díselo y concrétale el tiempo que vas a tardar. Si son 5 minutos, han de ser realmente 5 minutos.

5. **Emplea mensajes «Tú»,** pues son más efectivos para expresar sentimientos negativos o problemas y al verbalizarlos se minimizan. Por ejemplo, «Tú estás triste porque has perdido la partida», «Tú te has enfadado porque no te han incluido en el grupo de WhatsApp», etc.

6. **Habla en positivo.** Es mejor decir «qué hacer» en lugar de «qué no hacer». Por ejemplo, «Deja el móvil en el salón» es mejor que «No te lleves el móvil a tu dormitorio».

7. **Habla *con* los menores y no *a* los menores.** En el primer caso la comunicación se produce en los dos sentidos. En el segundo sólo hablas tú.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños.
Este documento procede del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. Si quieres saber qué son los mensajes «yo», lo que es «tener una audiencia» o cómo pedir las cosas importantes con firmeza, entre otras estrategias. Además, te podrás autoevaluar con una serie de ejercicios que te permitirán comprobar si distingues este tipo de estrategias, además de las que hemos visto anteriormente.
https://goo.su/zUDOk

Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia.
Esta guía de la Obra Social «La Caixa» tiene como objetivo desarrollar un clima de comunicación en casa basado en la accesibilidad, la disponibilidad de las madres y padres, la escucha activa y el debate argumentado. El documento incluye una serie de sesiones destinadas a los adultos, otras a los menores y a la familia en su conjunto. Asimismo, incluye viñetas recortables que favorecen su trabajo en casa de forma fácil y amena.
https://lc.cx/Qg5v39

B. Vídeos

Estilos de comunicación.
Este vídeo ejemplifica el estilo de comunicación agresivo, el pasivo y el asertivo a través de secuencias de películas de dibujos animados. Sebastián Rodríguez ha seleccionado con acierto estas secuencias. Seguro que te identificas con algunos de estos estilos de comunicación en las conversaciones con tus hijos y/o hijas. Este será el primer paso para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/Ilolxp

Educar sin gritar.
En este vídeo, Alba Castellví Miquel (educadora) y Míriam Tirado Torras (consultora de crianza) hablan sobre cómo educar sin gritar y proponen algunas ideas para conseguirlo: comunicarnos en su mismo plano, fomentar que tomen decisiones y sean responsables, dar pocas órdenes, claras, cara a cara y con voz bajita, tratar de relajarnos cuando nos vemos tensos o recordar que somos los adultos y no podemos culpar a nuestros hijos y/o hijas de que gritemos.
https://goo.su/oH5q

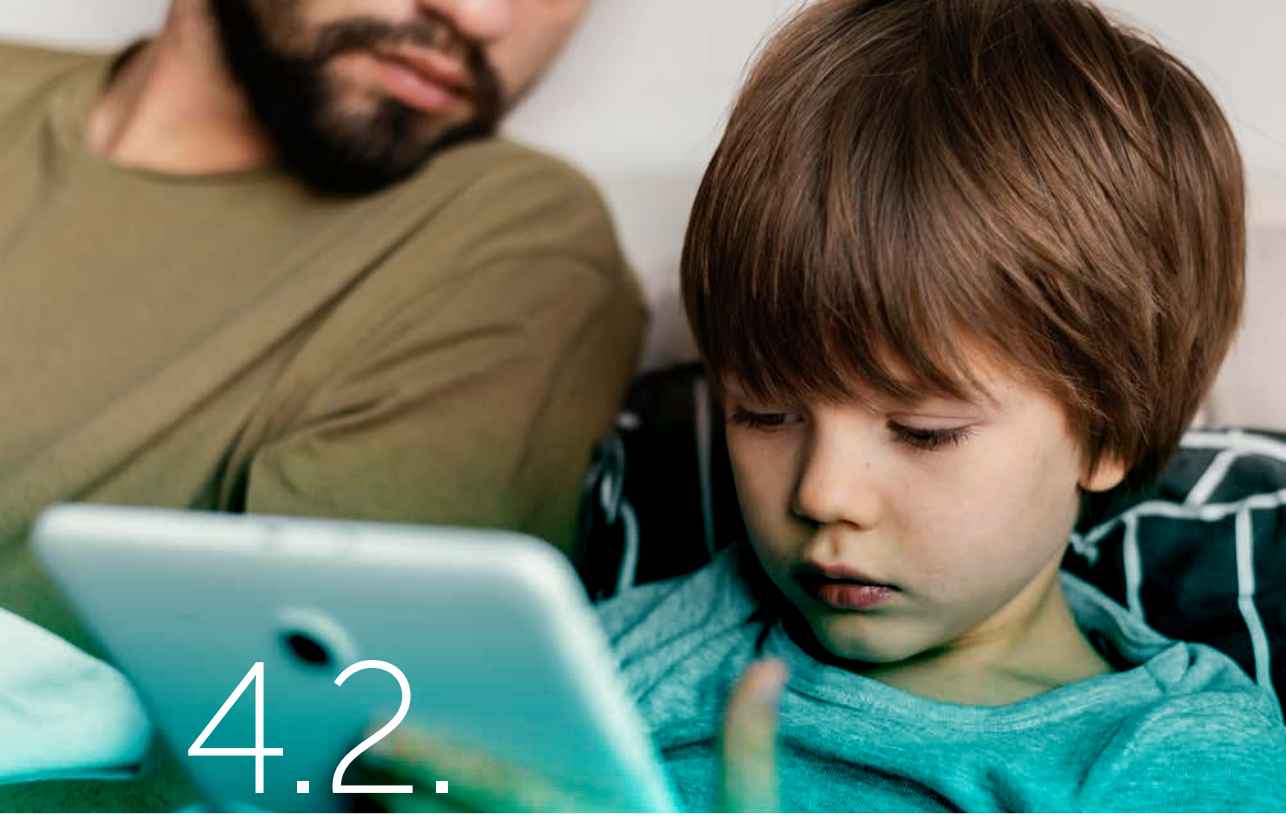
7 puntos clave para conversar sobre sexting.
Este vídeo procede de la colección *Internet Segura for Kids* (is4k). En él se ofrecen 7 pautas para hablar con los menores sobre sexting, es decir, el envío de fotos y vídeos de carácter íntimo, entre ellas se encuentran: los posibles riesgos, las consecuencias legales, fomento de las relaciones respetuosas, etc.
https://goo.su/YuE93tg

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.2.

Dimensión: Supervisión

NIVEL AVANZADO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **supervisión** que se realiza del comportamiento de los hijos y/o hijas.

La **supervisión** puede definirse como las prácticas que llevan a cabo las madres y los padres para cuidar de sus hijos e hijas, para saber quiénes son sus amistades (tanto físicas, como online), conocer qué actividades realizan, cuánto tiempo dedican a estas actividades, qué contenidos digitales consumen y/o en qué redes sociales tienen un perfil.

Estas prácticas siguen un camino que se inicia en el **monitoreo**, continúa con la **supervisión** y llega hasta la **mediación**. Más adelante podrás ver las diferencias entre unas prácticas y otras.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Supervisión** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que conoces qué personas se relacionan con tus hijos y/o hijas en Internet, que existen normas en el hogar para regular su

tiempo de conexión a Internet y que sueles comprobar qué hacen tus hijos y/o hijas con los dispositivos electrónicos y cómo se comportan en redes sociales.

Educar a los menores se ha hecho cada vez más difícil y la tarea de supervisar los dispositivos electrónicos, redes sociales, contenidos que consumen tus hijos y/o hijas, control del tiempo de uso, entre otras tareas, lo complica aún más. Ahora tienes el reto de mejorar estas prácticas.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aplicar estrategias de mediación con los menores en la gestión del uso de los dispositivos electrónicos y el consumo, creación y/o difusión de contenidos digitales.

2. Mantener conversaciones profundas sobre las repercusiones de las acciones de los menores en el mundo digital y riesgos personales.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APLICAR ESTRATEGIAS DE MEDIACIÓN CON LOS MENORES EN LA GESTIÓN DEL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y EL CONSUMO, CREACIÓN Y/O DIFUSIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES.

El primer paso es conocer qué es la **monitorización**. Ésta es una acción relacionada con el control técnico de los dispositivos electrónicos y consiste en:

1. Decidir qué aplicaciones puede o no puede tener instaladas tu hijo y/o hija en el dispositivo electrónico.

2. Utilizar una herramienta para controlar y/o limitar el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos, los contenidos que consumen tus hijos y/o hijas a través de ellos o conocer su geolocalización.

El segundo paso es aplicar **estrategias de supervisión,** pues no sólo es necesario «controlar» a tus hijos y/o hijas, sino también acompañarlos en el uso de los dispositivos electrónicos y los contenidos que consumen, es decir, prestarles atención a lo que están haciendo mientras están conectados, preguntarles sobre lo qué hacen en Internet y con quién se relacionan.

Al estar en este nivel de competencia, seguramente has realizado algunas de las acciones anteriores. Ahora se trata de avanzar y conocer nuevas estrategias que puedas aplicar con los menores de la casa.

Estas estrategias guardan relación con la **mediación**, es decir, acciones que hay que realizar para que la experiencia de los menores con los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales sea saludable. Algunas ideas para hacerlo de manera efectiva son las siguientes:

1. La mediación parental es un proceso y ejercerla con éxito requiere superar una serie de fases: monitorización, supervisión y mediación. Estas fases pueden superponerse, dependiendo de la edad y madurez del menor y/o de las características de la familia, entre otros aspectos.

2. El éxito se consigue siendo constantes en las acciones que realizamos, aunque en ocasiones surjan dificultades.

3. La mediación implica prevenir los riesgos que podemos encontrarnos en Internet y en el uso de los dispositivos electrónicos, detectar y afrontar problemas, así como conocer y disfrutar la tecnología.

4. Algunas estrategias activas para la mediación que puedes emplear son las siguientes:

a. Ser un modelo para tu hijo y/o hija. Tus comportamientos son la mayor fuente de aprendizaje para ellos y ellas, por lo que es conveniente que des ejemplo en el tiempo de uso, actividades que haces en Internet o parar el uso de los dispositivos si te están hablando, entre otras.

b. Revisar la ubicación de los dispositivos electrónicos en el hogar. El uso individualizado de estos dificulta la prevención de los riesgos (uso excesivo, visibilización de información privada o sensible, visualización de contenido inapropiado, bulos, noticias falsas, fraudes, virus y *malware*, contactos con personas desconocidas, ciberacoso o cibercontrol, entre otros). Es conveniente que en casa se destine un lugar para el uso común de los dispositivos. En la adolescencia esto es más complicado, pues los menores tienden a buscar privacidad. Cuando esto suceda, siempre puedes dar «paseos» por su habitación.

c. Acompañar a los menores en actividades en línea. Por ejemplo, instalar aplicaciones en el móvil, revisando la política de privacidad o los permisos que se otorgan a estas aplicaciones, hacer búsquedas guiadas en Internet utilizando filtros o crear una *playlist* conjunta para escuchar música en familia, entre otras actividades.

d. Desarrollar el pensamiento crítico en los menores mediante:

- El uso de preguntas. Hay que hacer preguntas a los menores que vayan más allá de una respuesta corta (Sí o No), fomentar que ellos y ellas hagan preguntas sobre Internet y los dispositivos.

- El análisis de imágenes, vídeos y/o textos para que puedan comprender el mensaje que se transmite. Esto permitirá separar la información relevante de la que no es y clasificarla como verdadera o falsa. De este modo, se podrán detectar noticias falsas.

- El aprendizaje de la argumentación. Por ejemplo, el menor puede explicar por qué se descarga una aplicación y no otra. Para ello, tendrá que conocer sus características para poder argumentarlo.

- El desarrollo de valores como la empatía, la justicia, la igualdad o el respeto, de tal forma que se haga un uso responsable de lo que se escribe y se sube en las redes sociales, por ejemplo.

e. Enseñarles qué es la Netiqueta o conjunto de normas para ser educados y respetuosos en Internet, así como reflexionar sobre las repercusiones de la información que se comparte en Internet, pues estas acciones configuran su identidad digital.

5. Algunas estrategias restrictivas que puedes utilizar son las siguientes:

a. Usar controles parentales como apoyo técnico en los primeros usos de los dispositivos electrónicos e Internet. Lo realmente importante no es la limitación del tiempo y/o la visualización de determinados contenidos, sino el seguimiento que hagas a través de estos controles parentales y hablarlo posteriormente con el menor.

b. Establecer normas y límites coherentes, consistentes, pactados y flexibles (cuando sea necesario) sobre qué, para qué, cómo, cuándo, cuánto y /o dónde usar los dispositivos electrónicos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

La mediación parental como parte de la rutina familiar.
Este blog del INCIBE define lo que es la mediación parental y describe el empleo de estrategias de mediación parental en función de la edad del menor.
https://goo.su/Hr9Xsp

Guía de mediación parental. IS4K.
Esta guía está avalada por numerosas instituciones, entre ellas el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), te explica qué son las estrategias activas y estrategias restrictivas de la mediación parental. Entre las primeras, encuentras la supervisión y entre las segundas la monitorización a través del control parental. También incluye un resumen de los riesgos de Internet, la importancia de la prevención y la implicación de la familia, así como la supervisión y mediación que se puede hacer en función de la edad del menor.
https://goo.su/Pim4uzS

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas independientes que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y de conexión a Internet, dónde y cuándo utilizarlos, gestión de redes sociales, disciplina, tareas escolares y dispositivos electrónicos, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.
https://goo.su/xi11yoS

Guía educomunicativa 2. Juegos, videojuegos y juegos online (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas independientes que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre la *tablet*, el *smartphone*, el *smartwatch*, *challenges*, videojuegos, videojuegos de recompensas, apuestas online, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.
https://goo.su/y8oZjCn

Herramientas para la supervisión parental (Fundación Caja Navarra).
Esta página web estructura su información en 4 niveles: identificación, restricción, supervisión y reclamaciones-denuncias. Se centra sobre todo en la problemática de los juegos, videojuegos, juegos de azar y apuestas, tanto legales como ilegales. Además, ofrece una autoevaluación que te permitirá conocer tu situación o la de los menores. Si es el menor quien realiza la autoevaluación, conviene que un adulto esté presente para poder conocer los resultados.
https://goo.su/qUwAr80

(internetmatters.org): Lo duro.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. En «Sustos, pánico y desafíos» te explica la diferencia entre riesgos y daños en línea. En «Abordar el ciberacoso» aprenderás a detectar relaciones manipuladoras, relaciones condicionales y relaciones de explotación. También ofrece pautas para cuándo es tu hijo y/o hija es la persona que acosa o es un espectador del ciberacoso. En «Charlando con extraños» te muestra cómo ayudar a los menores a reconocer lo que es un «amigo» en línea». En «Ver contenido inapropiado» y «Publicar desnudos y sexting» aprenderás estrategias de afrontamiento para ayudarles en el manejo de situaciones molestas en Internet y qué hacer si el menor se ve afectado por el sexting. También encontrarás recomendaciones para trabajar cómo hacer frente a la «Presión de grupo en línea», a los «Desafíos en línea», a «Abordar el discurso del odio», a «Equilibrar el tiempo de pantalla en las redes sociales», a «Gestionar la información personal», a «Gastar dinero en línea», a «Detectar noticias falsas y estafas», los «Riesgos y beneficios del juego» y «Comprender las pautas de la comunidad». También incorpora documentos descargables muy útiles, pero está escrito en inglés. No obstante, lo puedes traducir de forma gratuita en este traductor: https://www.deepl.com/es/translator.
https://goo.su/EvleA

Pensamiento crítico en Internet: cómo fomentarlo.
En esta página web se ofrecen algunas ideas para enseñar a los menores a no depender de las decisiones de otros con relación a la tecnología.
https://goo.su/rIB2

B. Vídeos

Practica la netiqueta en Internet.
Este vídeo de IS4K puedes utilizarlo para enseñar a los menores cómo comportarse en Internet, cómo escribir, problemas sobre la facilitación de información en línea, compartir las dudas, etc.
https://goo.su/vY7U

Comprende las claves de la comunicación en Internet.
Este vídeo de IS4K puedes utilizarlo para enseñar a los menores que la comunicación por Internet puede ocasionar malentendidos y problemas porque hay una falta de proximidad física y se reduce la empatía, porque la inmediatez provoca una exigencia de responder de forma impulsiva y sin pensar, porque la escasa comunicación no verbal impide ver los gestos o escuchar el tono de la voz, entre otras cuestiones.
https://goo.su/FUo8e

Suplantación de identidad: ¿crees que es quien dice ser?
Este vídeo de IS4K puedes utilizarlo para enseñar a los menores que hay que comprobar con quién se está hablando porque hay adultos u otros menores que usan cuentas falsas para obtener información. Asimismo, da pautas para asegurarnos de que estamos hablando con quien realmente queremos hablar.
https://goo.su/n0STUZ

Prevención del uso excesivo en Internet.
Este vídeo de IS4K te ofrece ideas para anticiparnos a un uso excesivo de Internet como, por ejemplo, compaginar el tiempo de uso de Internet con otras actividades (deporte, deberes, lectura, ocio social offline, etc.), el tiempo en Internet ha de ser de calidad y educativo, evitar el uso como «canguro» durante las comidas, acordar un tiempo de uso, etc.
https://goo.su/1ibzi

¿Por qué los adolescentes comparten fotos íntimas? - IS4K.
En este vídeo se explica lo que es el *sexting* y por qué lo hacen los menores. Es necesario que tú lo conozcas y que ellos y ellas tomen conciencia de las consecuencias del envío de fotos y/o vídeos íntimos. Más adelante encontrarás un vídeo para aprender a hablar de *sexting* con tus hijos y/o hijas.
https://goo.su/3MaCY

Fraudes online dirigidos a niños, niñas y adolescentes - IS4K.
Los menores pueden ser víctimas de fraudes *online,* bien porque utilicen los mismos entornos digitales de los adultos o porque algunas estafas se dirigen concretamente a menores de edad mediante concursos o sorteos que piden la cumplimentación de un formulario de datos. Te propone una serie de buenas prácticas contra los fraudes online.
https://goo.su/0Pd7a8K

Educar en el pensamiento crítico.
El filósofo y profesor José Carlos Ruiz te ofrece pautas para fomentar el pensamiento crítico en los menores, se centra en la atención, el diálogo abierto, los interrogantes finales, la importancia del tiempo para desarrollar el asombro, la curiosidad y el cuestionamiento como elementos del pensamiento crítico. También comenta que la perseverancia y la determinación son básicas para alcanzarlo y esto exige mirar a largo plazo.
https://goo.su/JVKUiEO

José Carlos Ruiz y el pensamiento elegante.
José Carlos Ruiz habla en este vídeo del concepto de «pensamiento elegante» y su relevancia en nuestra sociedad hipermoderna, aborda la omnipresencia de las pantallas, la interconectividad, la importancia de «saber elegir» y ofrece consejos sobre cómo resistir el «bombardeo vertiginoso de imágenes, inputs y otras distracciones de internet». También aborda problemas emergentes como los retrasos en el desarrollo del lenguaje en niños debido a la exposición excesiva a las pantallas y el movimiento hacia la «desintoxicación digital» en las escuelas.
https://goo.su/PDqdAfn

OBJETIVO 2. MANTENER CONVERSACIONES PROFUNDAS SOBRE LAS REPERCUSIONES DE LAS ACCIONES DE LOS MENORES EN EL MUNDO DIGITAL Y RIESGOS PERSONALES.

La comunicación entre los miembros de la familia es básica para obtener éxito en la labor educativa, en primer lugar, entre los miembros de la pareja y, posteriormente, con los menores. En esta ocasión nos centraremos en los menores. Para conseguir mejorar la comunicación con ellos y ellas podemos seguir algunas de estas ideas:

1. Seguramente, cada día en el almuerzo o en la cena comentáis qué ha hecho cada miembro de la familia en el trabajo, en el colegio o en el instituto. Este también es un buen momento para hablar sobre qué se ha visto o hecho en Internet o con los dispositivos electrónicos.

2. Como adultos, somos nosotros quienes debemos tomar la iniciativa. Se puede comenzar con algo divertido, un meme o un baile de TikTok. Esto contribuye a crear un buen clima de comunicación en el hogar.

3. Una buena transición a contenidos «más serios» sería el análisis de los *trending topics* y charlar sobre ellos, activando el pensamiento crítico en la lectura de estas noticias.

4. Conviene expresar las emociones positivas y negativas que se experimentan con la visualización de estos contenidos digitales, tanto por parte de los adultos como de los menores.

5. Hay que estar preparadas y preparados para no escandalizarnos de algún contenido que nos muestren los menores. La respuesta ha de ser calmada, si se grita, posiblemente la próxima vez no hablará contigo.

6. Es importante incluir en las conversaciones no sólo contenidos digitales, sino también a qué personas siguen en las redes sociales, con quiénes juegan en línea o quiénes son sus amistades virtuales. De este modo, podremos hacernos una idea de cómo son sus relaciones sociales.

7. No hay que olvidar enseñar al menor a comunicarse en Internet, por ejemplo, ha de saber que la escritura de texto en mayúscula significa que se está gritando, que es difícil entender algunos textos cuando no se ve la expresión facial de la otra persona.

8. En las conversaciones también hay que incluir las consecuencias legales de sus actos en redes sociales o en el uso de los dispositivos electrónicos.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Enséñales a ser legales en Internet.
En esta página web de la Agencia Española de Protección de Datos puedes descargarte una guía con 8 fichas independientes para familias y profesorado que abordan los datos personas que se comparten, qué se hace con los datos personales, protegerse en las redes sociales, *ciberbullying*, *ciberbaiting*, *grooming* y *sexting*. También resulta muy interesante la introducción de la guía, ya que recoge las diversas actividades delictivas vinculadas a Internet: delitos de amenaza, de acoso, contra la integridad moral, calumnias, injurias, descubrimiento y revelación de secretos, inducción al suicidio y contra la libertad y la identidad sexual, entre otras.
https://goo.su/cDk0gn

Guía educomunicativa 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas independientes que te proponen analizar la realidad digital desde una perspectiva crítica, reflexiva y constructiva. Una familia crítica es aquella que cuestiona, reflexiona y toma decisiones sobre las acciones y actitudes que emprende en su día a día como, por ejemplo, el análisis de los estereotipos y prejuicios en la publicidad, el visionado conjunto de películas con dilemas y situaciones complejas o la creación de debates familiares, etc.
https://goo.su/MQ4uf

Guía educomunicativa 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas independientes que te proponen una alternativa al ocio digital, podrás reconocer si en la familia hay tecnoestrés y/o nomofobia, tendrás la ocasión de saber qué es el ocio *slow*, etc.
https://goo.su/iesckRP

Infografía: ¿Qué has hecho hoy en Internet? (INCIBE).
En esta página tendrás acceso a una serie de «pistas» para conversar en familia sobre Internet.
https://goo.su/OgBz8

Los menores y el acceso a contenido sexual en línea.
En este blog del INCIBE conocerás las posibles consecuencias del consumo de pornografía, una serie de herramientas y pautas de prevención, así como de qué forma actuar si descubrimos que nuestros hijos y/o hijas ven porno en sus dispositivos electrónicos.
https://goo.su/Ue4xWI6

B. Vídeos

Hablando de Internet en familia.
Este vídeo procede de la colección *Internet Segura for Kids* (IS4K) y te muestra una serie de indicios que pueden hacer sospechar que el menor tiene problemas en Internet. Además, aporta pautas para iniciar y mantener una conversación con los menores sobre estos problemas en Internet.
https://goo.su/UUF6

7 puntos clave para conversar sobre sexting (IS4K).
En este vídeo se ofrecen 7 pautas para hablar con los menores sobre *sexting*, es decir, el envío de fotos y vídeos de carácter íntimo, entre ellas se encuentran: los posibles riesgos, las consecuencias legales, fomento de las relaciones respetuosas, etc.
https://goo.su/YuE93tg

Ha sido víctima de ciberacoso, ¿y ahora qué?
Si el menor ha sido víctima de ciberacoso y pasado un tiempo vuelve a tener redes sociales, en este vídeo encontrarás algunas ideas clave para afrontar el estrés que esto puede ocasionar, controlar la privacidad de las redes sociales, etc.
https://goo.su/A4NWi

Uso responsable de la tecnología para niños.
Este vídeo educativo de *Smile and Learn* te ayudará a enseñar a tus hijos y/o hijas cómo actuar en redes sociales, muestra acciones positivas y las que no se deben hacer.
https://goo.su/brnrzsM

¿Qué es la Netiqueta?
Este vídeo educativo de *Smile and Learn* te ayudará a enseñar a tus hijos y/o hijas qué es la netiqueta, es decir, un conjunto de normas para ser educados y respetuosos en Internet. El vídeo incluye algunos ejemplos sobre cómo ser respetuosos, usar emoticonos, escribir para que nos entiendan o asegurarnos de tratar bien a los demás.
https://goo.su/Ezo9a

Comunicarse bien en Internet.
Este vídeo de *Internet Segura for Kids* (IS4K, INCIBE) te ofrece pautas para enseñar a tus hijos e hijas cómo comunicarse en el mundo digital.
https://goo.su/a8tph4

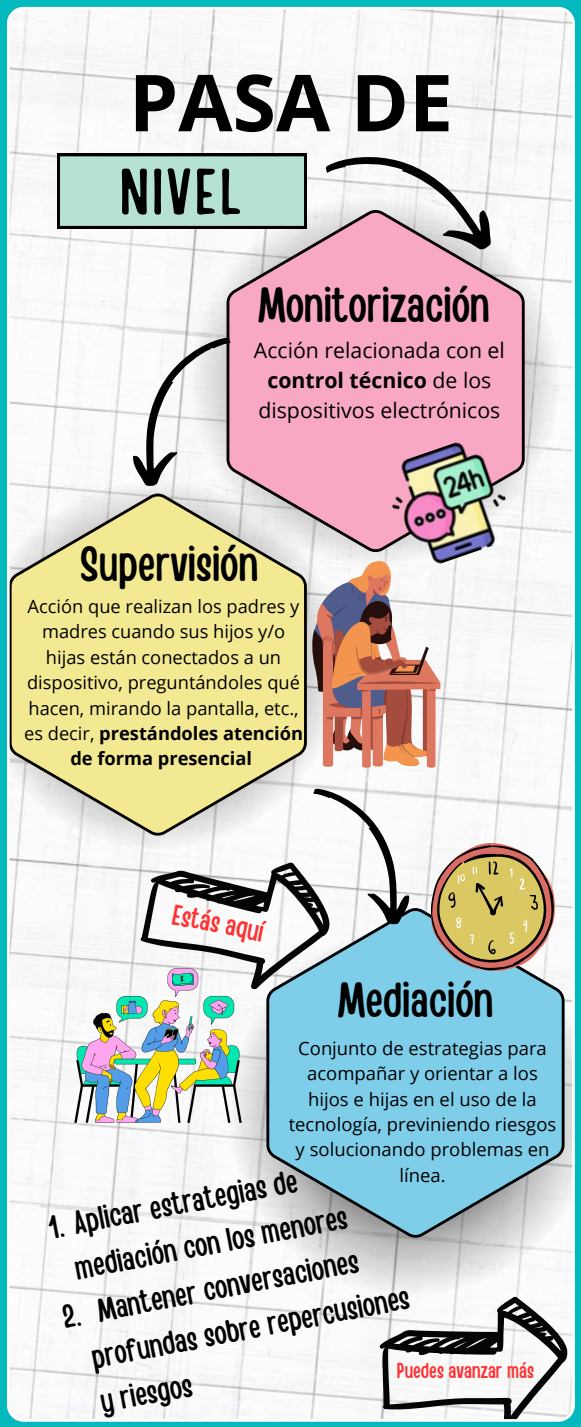
Para alcanzar ambos objetivos, también tienes la posibilidad de formarte de manera autodidacta, por ejemplo, navegando y analizando los recursos de la página web del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) «Mediación parental al alcance de todos».
https://goo.su/OgBz8

Por último, si te atreves, anímate a cursar un MOOC. Un curso de acceso abierto que te dará muchos más recursos para avanzar en tu labor educativa como madre y padre. Por ejemplo, el INTEF te permite acceder a estos cursos de forma gratuita y cuentan con toda la garantía del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Algunos de los títulos que te podrían servir son los siguientes: SPOOC Familias digitales: Acompaña a tus hijas e hijos en la creación de contenidos digitales (nivel inicial), SPOOC Familias digitales: qué hacer si falla tu tableta o móvil, SPOOC Familias digitales: Interactúa en la red y gestiona tu identidad digital (nivel avanzado), Cuidado de la identidad digital (*Sexting* y otras prácticas de riesgo), Adicción a la tecnología, entre otros.
https://goo.su/7FocR

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO



Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.3.

Dimensión: Crianza positiva

NIVEL BÁSICO

Irina Salcines-Talledo

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **crianza positiva** que se realiza con los hijos y/o hijas.

La **crianza positiva** trata de cultivar una relación positiva entre madres, padres e hijos e hijas, fomentando un ambiente de comunicación abierta, apoyo y respeto mutuo. Desde este tipo de crianza se persigue establecer vínculos emocionales fuertes y sanos y el desarrollo de comportamientos tanto presenciales como online constructivos, respetuosos y enriquecedores.

Los principios fundamentales de la crianza positiva siguen una serie de pautas o normas comunes como son: relaciones basadas en la **empatía**, **respeto** mutuo, **comunicación** eficaz y **refuerzo** positivo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Crianza positiva** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que comienzas a identificar situaciones mejorables relacionadas con la crianza positiva en las que la empatía y el respeto por tu parte hacia tus hijos y/o hijas pueden fallar.

Somos conscientes de las exigencias de la sociedad actual. Madres y padres debemos dar respuesta a multitud de tareas, necesidades y demandas tanto propias como de nuestros hijos e hijas y, con la digitalización, el nivel de exigencia ha aumentado aún más. Por ello, no te desanimes, tomar conciencia y adquirir compromisos es el primer paso para afrontar el reto de conseguir una competencia más elevada en crianza positiva. Seguidamente, podrás encontrar algunas claves y recursos para comenzar con los primeros pasos. ¡Ánimo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Mejorar la empatía entre los miembros del hogar, especialmente de madres y padres hacia hijos y/o hijas, cuando se trata de entender el consumo digital y mediático que realizan.

2. Promover el respeto mutuo entre todos los miembros del hogar a través de actitudes y comportamientos responsables y críticos ante el uso de dispositivos digitales y el consumo mediático.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. MEJORAR LA EMPATÍA ENTRE LOS MIEMBROS DEL HOGAR, ESPECIALMENTE DE MADRES Y PADRES HACIA HIJOS Y/O HIJAS, CUANDO SE TRATA DE ENTENDER EL CONSUMO DIGITAL Y MEDIÁTICO QUE REALIZAN.

Con el objetivo de mejorar la empatía con relación al consumo digital y mediático, hay que poner el foco en algunas acciones concretas:

1. Realiza siempre una **escucha activa** prestando especial atención a todo lo que nuestros hijos y/o hijas quieren transmitirnos sobre sus opiniones, preocupaciones o rutinas relacionadas con su consumo mediático. Es fundamental reconocer sus emociones y mostrar interés por sus experiencias digitales. Por ejemplo, si nuestro hijo y/o hija nos comenta que está muy triste por un comentario que le han realizado en las redes, no debemos decirle: «No le des importancia, es una tontería». Es mucho mejor: «Entiendo que estés tan triste. Si quieres podemos hablarlo con calma».

2. **Comparte conocimiento y aprendizaje** con tus hijos y/o hijas. Aprovecha algún momento para analizar conjuntamente las posibilidades, beneficios o riesgos de determinadas redes sociales, aplicaciones o canales, entre otros. Igualmente, buscad el significado de términos, conceptos o plataformas que no conozcáis. Por ejemplo, si estáis interesados en saber las propiedades de los alimentos, podéis analizar juntos las aplicaciones que existen que los analizan y decidir cuál instalar. Por ejemplo, la aplicación Yuka.

3. Haz partícipes a tus hijos y/o hijas de las **decisiones familiares** que se tomen respecto al consumo digital y mediático. Ellos y/o ellas también pueden involucrarse activamente en las decisiones sobre las normas y reglas de uso y consumo. Por ejemplo, tus hijos y/o hijas proponen que los viernes se vea una película en familia y que cada viernes sea una persona diferente la que elija.

4. **Evita** emitir **juicios de valor** instantáneos sin antes tratar de comprender la perspectiva de tus hijos y/o hijas sobre los motivos y situaciones por las que han realizado un determinado uso digital o consumo mediático. Profundiza en la situación para poderla valorar en su globalidad. Por ejemplo, tu hijo y/o hija te comenta que un compañero ha subido contenidos inapropiados a las redes. En lugar de decir: «¡Eso está fatal! ¡Es una barbaridad!» es mejor preguntar: «¿Me quieres explicar qué contenidos ha subido?, ¿Por qué consideras que lo ha realizado?, ¿Le has dicho lo que opinas al respecto?» Y finalizar con una conversación sobre los riesgos de esas acciones para que pueda reconducir las conductas inapropiadas.

5. **Comparte** tus propias **experiencias personales**, tanto positivas como negativas, relativas al consumo mediático y uso de dispositivos digitales con tus hijos y/o hijas. Hablarles con sinceridad y honestidad sobre cómo afrontas la realidad tecnológica fortalece vuestro vínculo y les ofrece modelos de referencia. Por ejemplo, puedes contarles cómo en determinados momentos no has sabido desconectar del *smartphone* y has decidido eliminar la aplicación de correo electrónico del trabajo en el dispositivo.

6. Genera un **ambiente de apoyo y ayuda mutua** en tu hogar con relación a la utilización de los dispositivos tecnológicos y al consumo digital. Tratad de resolver situaciones complejas y nuevas de manera conjunta. Por ejemplo, cuando tu hijo y/o hija debe aprender a utilizar una aplicación nueva para realizar unas tareas de su centro educativo. Aprovechad esta oportunidad para aprender a emplearla conjuntamente ayudándoos unos a otros.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo relativo a mejorar la competencia en crianza positiva.

A. Documentos

Empatía. Escuela de padres.
Este documento elaborado por el proyecto DITEAM12 y por Manja Veldin ofrece una revisión sobre qué es la empatía, sus ventajas, los beneficios para nuestros hijos y/o hijas, cómo promover la empatía y buenas prácticas.
https://n9.cl/473d81

Guía para promover la empatía y la inclusión.
Esta guía elaborada por UNICEF en el año 2019 trata de promocionar la empatía en el ámbito educativo y ofrece multitud de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestro hogar con nuestros hijos y/o hijas.
https://n9.cl/3jhiv

Guía «Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz».
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid es un recurso muy útil para que como madres y padres trabajemos nuestras emociones y la empatía mejorando la comprensión de nuestros hijos y/o hijas y la gestión de las diferentes situaciones que se produzcan en el hogar. También las relacionadas con los dispositivos tecnológicos.
https://n9.cl/28nx2

Actividades para trabajar la empatía.
En este documento se presentan 15 actividades adaptadas a diferentes edades que se pueden realizar con nuestros hijos y/o hijas para trabajar la empatía.
https://goo.su/nKlJ

B. Vídeos

En la tecnología la solución no es prohibir, sino conocer a tu hijo.
En este vídeo, María Zabala, periodista experta en Tecnología y Ciudadanía Digital, miembro de *The Digital Citizenship Institute* y autora del libro «Ser padres en la era digital» conversa sobre cómo gestionar y empatizar con nuestros hijos y/o hijas con relación a su consumo digital.
https://goo.su/9LFdh

¿Eres la misma persona en redes sociales?
Comunica+A ha creado este vídeo desde la iniciativa #PorunusoLovedelatecnología de Orange España, poniendo el foco en el discurso del odio en internet. Lo puedes visualizar con vuestros hijos y/o hijas para que tomen conciencia de la importancia de empatizar también a través de las redes sociales.
https://n9.cl/6gf5l

OBJETIVO 2. PROMOVER EL RESPETO MUTUO ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DEL HOGAR A TRAVÉS DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS RESPONSABLES Y CRÍTICOS ANTES EL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES Y EL CONSUMO MEDIÁTICO.

Si queremos crear y conservar un ambiente saludable en el hogar, es fundamental fomentar el respeto mutuo también con relación al uso de dispositivos digitales y al consumo mediático que cada persona que convive en una misma casa realiza. En este sentido, madres y padres podemos:

1. Fomentar el sentido de **responsabilidad compartida** entre todos y cada uno de los componentes del hogar para que, entre todos, realicemos un uso crítico y seguro de los medios. De este modo, si alguna de las personas realiza un uso poco apropiado, otra puede recordarle, con asertividad y respeto, la importancia de cumplir los acuerdos familiares. Por ejemplo, si en nuestra familia tenemos la norma de no llevar los dispositivos electrónicos al dormitorio y un día tu hijo y/o hija ve que tú te llevas, podría recordarte la norma acordada.

2. **Evitar ser intrusivos** con los momentos, espacios y contenidos que los hijos y/o hijas visualizan en sus dispositivos electrónicos, siempre y cuando lo hagan bajo el paraguas de los acuerdos y normas del hogar. Es decir, las madres y padres no debemos ser inquisitivos y entrometidos cuando el uso que están realizando es adecuado. Por ejemplo, nuestro hijo y/o hija está con su *tablet* en el momento que tenemos permitido en nuestro hogar visualizando contenido mediático. Es importante que evitemos estar pegados a él o ella para ver en todo momento lo que realiza. Tampoco es conveniente preguntarle constantemente por ello, tratando de avanzar hacia la mediación y no tanto a un control del dispositivo. La confianza es muy fundamental, sobre todo, cuando están respetando las normas.

3. Ser los mejores **modelos** para nuestros hijos y/o hijas sobre cómo respetar a los demás y cómo hacernos respetar empleando una comunicación positiva. Por ejemplo, en nuestro hogar tenemos acordado no emplear el *smartphone* en los momentos de la comida y la cena. Nuestra pareja comienza a utilizar el dispositivo mientras comemos. En ese caso, de manera muy educada podrías recordarle las normas acordadas sin recriminar ni emplear un lenguaje negativo.

4. Crear un **ambiente seguro** en el que se respete y acepte la diversidad de opiniones. Se trata de argumentar y debatir de manera respetuosa los diferentes puntos de vista relativos al consumo digital, evitando en todo momento expresiones y comportamientos irrespetuosos. Por ejemplo, nuestro hijo y/o hija considera que puede visualizar un canal de YouTube que nosotros lo vemos inapropiado. Deberíamos esforzarnos en entender sus argumentos y analizar si realmente es seguro que lo visualice o no, y argumentar nuestro punto de vista sin imponerlo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo relativo a mejorar la competencia en crianza positiva.

A. Documentos

Decálogo para un buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
En este enlace puedes acceder a un decálogo avalado por la Asociación Española de Pediatría sobre cómo hacer un uso responsable y respetuoso de las tecnologías.
https://n9.cl/24i3n

Aprender juntos, crecer en familia. Educamos a nuestros hijos.
En este documento elaborado por la obra social la Caixa, se ofrecen diferentes sesiones para trabajar con madres y padres, por una parte, con hijos y/o hijas por otra y, conjuntamente, sobre cómo trabajar la corresponsabilidad y el respeto en el seno familiar.
https://n9.cl/psmkm

Aprender a convivir con las pantallas ¿Le dejo la tablet a mis hijos?
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid es un recurso muy útil para que como madres y padres aprendamos a convivir adecuadamente con las pantallas y gestionar el uso que nuestros hijos y/o hijas realizan de las mismas.
https://goo.su/8U2H3

Guía de buenas prácticas para familias y docentes. Recomendaciones para el uso de la tecnología en Educación Infantil.

La guía se dirige a docentes y familias con niñas y niños de edades comprendidas entre los tres y seis años. Se trata de un recurso que, mediante infografías y viñetas ofrece una serie de consejos sobre el manejo de las tecnologías digitales en la infancia, más concretamente sobre los recursos educativos digitales, en el contexto del hogar familiar y del aula escolar.

https://goo.su/oXPh

B. Vídeos

La familia digital.

«La Familia Digital» forma parte de la labor de sensibilización y divulgación del Foro Generaciones Interactivas para resaltar la importancia de las nuevas tecnologías en la vida de madres, padres, hijos e hijas. Este vídeo está elaborado en clave de comedia con un tono positivo y cercano. Es muy interesante que lo veáis en familia y destinéis un espacio para comentarlos y valorarlo.

https://goo.su/iU0Le5

Padre e hijo Alike.

Alike es un cortometraje de animación dirigido por Daniel Martínez Lara y codirigido por Rafa Cano Méndez. Plantea una reflexión en referencia al sistema educativo y las relaciones familiares. Nos muestran a un padre llamado Copi y a su hijo Paste quien no encaja del todo en lo que la sociedad ha dictado como correcto para su desarrollo y crecimiento. Copi deberá descubrir lo que realmente necesita su hijo y mostrarle que hay alguien que lo entiende y lo deja ser.

https://goo.su/qpPyj

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.3.

Dimensión: Crianza positiva

NIVEL INTERMEDIO

Irina Salcines-Talledo

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **crianza positiva** que se realiza con los hijos y/o hijas.

La **crianza positiva** trata de cultivar una relación positiva entre madres, padres e hijos e hijas, fomentando un ambiente de comunicación abierta, apoyo y respeto mutuo. Desde este tipo de crianza se persigue establecer vínculos emocionales fuertes y sanos y el desarrollo de comportamientos tanto presenciales como online constructivos, respetuosos y enriquecedores.

Los principios fundamentales de la crianza positiva siguen una serie de pautas o normas comunes como son: relaciones basadas en la **empatía**, **respeto** mutuo, **comunicación** eficaz y **refuerzo** positivo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Crianza positiva** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que sabes identificar las situaciones en las que no aplicas adecuadamente la empatía y la comunicación respetuosa,

pero tomas conciencia de las mismas y adquieres compromisos para mejorarlo.

Somos conscientes de las exigencias de la sociedad actual. Madres y padres debemos dar respuesta a multitud de tareas, necesidades y demandas tanto propias como de nuestros hijos e hijas y, con la digitalización, el nivel de exigencia ha aumentado aún más. Estás en el camino correcto en relación a la crianza positiva. Si bien, puedes continuar avanzando y afrontar el reto de conseguir una competencia más elevada en crianza positiva en tu hogar. Seguidamente, podrás encontrar algunas claves y recursos para continuar en ese camino. ¡Ánimo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Mejorar la empatía entre los miembros del hogar, especialmente de madres y padres hacia hijos y/o hijas, cuando se trata de entender el consumo digital y mediático que realizan.

2. Promover activamente el respeto mutuo entre todos los miembros del hogar a través de actitudes y comportamientos responsables y críticos antes el uso de dispositivos digitales y el consumo mediático.

3. Fortalecer la comunicación eficaz y fluida entre todos los miembros del hogar, en especial entre los adultos y menores también, cuando los temas sobre los que se conversan se centran en el consumo digital y mediático que cada uno realiza.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. MEJORAR LA EMPATÍA ENTRE LOS MIEMBROS DEL HOGAR, ESPECIALMENTE DE MADRES Y PADRES HACIA HIJOS Y/O HIJAS, CUANDO SE TRATA DE ENTENDER EL CONSUMO DIGITAL Y MEDIÁTICO QUE REALIZAN.

Con el objetivo de mejorar la empatía con relación al consumo digital y mediático, hay que poner el foco en algunas acciones concretas:

1. Realiza siempre una **escucha activa** prestando especial atención a todo lo que nuestros hijos y/o hijas quieren transmitirnos sobre sus opiniones, preocupaciones o rutinas relacionadas con su consumo mediático. Es fundamental reconocer sus emociones y mostrar interés por sus experiencias digitales. Por ejemplo, si nuestro hijo y/o hija nos comenta que está muy triste por un comentario que le han realizado en las redes, no debemos decirle: «No le des importancia, es una tontería». Es mucho mejor: «Entiendo que estés tan triste. Si quieres podemos hablarlo con calma».

2. **Comparte conocimiento y aprendizaje** con tus hijos y/o hijas. Aprovecha momentos para analizar conjuntamente las posibilidades, beneficios o riesgos de determinadas redes sociales, aplicaciones o canales, entre otros. Igualmente, buscad conjuntamente el significado de términos, conceptos o plataformas que no conozcáis. Por ejemplo, si estáis interesados en saber las propiedades de los alimentos, podéis analizar juntos las aplicaciones que existen que los analizan y decidir cuál instalar. Por ejemplo, la aplicación Yuka.

3. Haz partícipes a tus hijos y/o hijas de las **decisiones familiares** que se tomen respecto al consumo digital y mediáticos. Ellos y/o ellas también pueden involucrarse activamente en las decisiones sobre las normas y reglas de uso y consumo. Por ejemplo, tus hijos y/o hijas proponen que los viernes se vea una película en familia y que cada viernes sea una persona diferente la que elija.

4. **Evita** emitir **juicios de valor** instantáneos sin antes tratar de comprender la perspectiva de tus hijos y/o hijas sobre los motivos y situaciones por las que han realizado un determinado uso digital o consumo mediático. Profundiza en la situación para poderla valorar en su globalidad. Por ejemplo, tu hijo y/o hija te comenta que un compañero ha subido contenidos inapropiados a las redes. En lugar de decir: «¡Eso está fatal! ¡Es una barbaridad!» es mejor preguntar: «¿Me quieres explicar qué contenidos ha subido?, ¿Por qué consideras que lo ha realizado?, ¿Le has dicho lo que opinas al respecto?». Y finalizar con una conversación sobre los riesgos de esas acciones para que pueda reconducir las conductas inapropiadas.

5. **Comparte tus propias experiencias** personales, tanto positivas como negativas, relativas al consumo mediático y uso de dispositivos digitales con tus hijos y/o hijas. Hablarles con sinceridad y honestidad sobre cómo afrontas la realidad tecnológica fortalece vuestro vínculo y les ofrece modelos de referencia. Por ejemplo, puedes contarles cómo en determinados momentos no has sabido desconectar del *smartphone* y has decidido eliminar la aplicación de correo electrónico del trabajo del dispositivo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos

Empatía: Escuela de padres.
Este documento elaborado por el proyecto DITEAM12 y elaborado por Manja Veldin ofrece una revisión sobre qué es la empatía, sus beneficios, los beneficios para nuestros hijos y/o hijas, cómo promover la empatía y buenas prácticas.
https://n9.cl/473d81

Guía para promover la empatía y la inclusión.
Esta guía elaborada por UNICEF en el año 2019 trata de promocionar la empatía en el ámbito educativo y ofrece multitud de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestro hogar con nuestros hijos y/o hijas.
https://n9.cl/3jhiv

Guía Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz.
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid es un recurso muy útil para que como madres y padres trabajemos nuestras emociones y la empatía mejorando la comprensión de nuestros hijos y/o hijas y la gestión de las diferentes situaciones que se produzcan en el hogar. También las relacionadas con los dispositivos tecnológicos.
https://n9.cl/28nx2

B. Vídeos

En la tecnología la solución no es prohibir, sino conocer a tu hijo.
En este vídeo, María Zabala, periodista experta en Tecnología y Ciudadanía Digital, miembro de *The Digital Citizenship Institute* y autora del libro «Ser padres en la era digital» conversa sobre cómo gestionar y empatizar con nuestros hijos y/o hijas con relación a su consumo digital.
https://lc.cx/wy-qJI

¿Eres la misma persona en redes sociales?
Comunica+A ha creado este vídeo desde la iniciativa #PorunusoLovedelatecnología de Orange España, poniendo el foco en el discurso del odio en internet. Lo puedes visualizar con vuestros hijos y/o hijas para que tomen conciencia de la importancia de empatizar también a través de las redes sociales.
https://n9.cl/6gf5l

OBJETIVO 2. PROMOVER EL RESPETO MUTUO ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DEL HOGAR A TRAVÉS DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS RESPONSABLES Y CRÍTICOS ANTES EL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES Y EL CONSUMO MEDIÁTICO.

Si queremos crear y conservar un ambiente saludable en el hogar, es fundamental fomentar el respeto mutuo también con relación al uso de dispositivos digitales y al consumo mediático que cada persona que convive en una misma casa realiza. En este sentido, madres y padres podemos:

1. Fomentar un sentido de **responsabilidad compartida** entre todos y cada uno de los componentes del hogar para que, entre todos, realicemos un uso crítico y seguro de los medios. De este modo, si alguna de las personas realiza un uso poco apropiado, otra puede recordarle con asertividad y respeto, la importancia de cumplir los acuerdos familiares. Por ejemplo, si en nuestra familia tenemos la norma de no llevar los dispositivos electrónicos al dormitorio y un día tu hijo y/o hija ve que tú lo llevas, podría recordarte la norma acordada.

2. **Evitar ser intrusivos** con los momentos, espacios y contenidos que los hijos y/o hijas visualizan en sus dispositivos electrónicos, siempre y cuando lo hagan bajo el paraguas de los acuerdos y normas del hogar. Es decir, las madres y padres no debemos ser inquisitivos y entrometidos cuando el uso que están realizando es adecuado. Por ejemplo, nuestro hijo y/o hija está con su *tablet* en el momento que tenemos permitido en nuestro hogar visualizando contenido mediático. Es importante que evitemos estar pegados a él o ella para ver en todo momento lo que realiza. Tampoco es conveniente preguntarle constantemente por ello, tratando de avanzar hacia la mediación y no tanto a un control del dispositivo. La confianza es muy fundamental, sobre todo, cuando están respetando las normas.

3. Ser los **mejores modelos** para nuestros hijos y/o hijas sobre cómo respetar a los demás y cómo hacernos respetar empleando una comunicación positiva. Por ejemplo, en nuestro hogar tenemos acordado no emplear el *Smartphone* en los momentos de la comida y la cena. Nuestra pareja comienza a utilizar el dispositivo mientras comemos. En ese caso, de manera muy educada podrías recordarle las normas acordadas sin recriminar ni emplear un lenguaje negativo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos

Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
En este enlace puedes acceder a un decálogo avalado por la Asociación Española de Pediatría sobre cómo hacer un uso responsable y respetuoso de las tecnologías.
https://n9.cl/24i3n

Aprender juntos, crecer en familia. Educamos a nuestros hijos.
En este documento elaborado por la obra social la Caixa, se ofrecen diferentes sesiones para trabajar con madres y padres, por una parte, con hijos y/o hijas por otra y, conjuntamente, sobre cómo trabajar la corresponsabilidad y el respeto en el seno familiar.
https://n9.cl/psmkm

Aprender a convivir con las pantallas ¿Le dejo la tablet a mis hijos?
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid es un recurso muy útil para que como madres y padres aprendamos a convivir adecuadamente con las pantallas y gestionar el uso que nuestros hijos y/o hijas realizan de las mismas.
https://n9.cl/guwfu

B. Vídeos

La familia digital.
«La Familia Digital» forma parte de la labor de sensibilización y divulgación del Foro Generaciones Interactivas para resaltar la importancia de las nuevas tecnologías en la vida de madres, padres, hijos e hijas. Este vídeo está elaborado en clave de comedia con un tono positivo y cercano. Es muy interesante que lo veáis en familia y destinéis un espacio para comentarlos y valorarlo.
https://n9.cl/6gf5l

OBJETIVO 3. FORTALECER LA COMUNICACIÓN EFICAZ Y FLUIDA ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DEL HOGAR, EN ESPECIAL ENTRE LOS ADULTOS Y MENORES TAMBIÉN, CUANDO LOS TEMAS SOBRE LOS QUE SE CONVERSAN SE CENTRAN EN EL CONSUMO DIGITAL Y MEDIÁTICO QUE CADA UNO REALIZA.

La comunicación intrafamiliar es una herramienta muy poderosa y eficaz para mantener un ambiente de armonía, seguridad y afecto en el hogar. Esta comunicación también debe ser fluida sobre temas relativos al consumo digital y mediático que realizan los miembros de la familia. Por ello, puedes:

1. Establecer **rutinas y momentos** concretos para las conversaciones regulares sobre las experiencias, opiniones y valoraciones relativas al consumo mediático. En esos momentos, cada componente de la familia podrá expresar libremente todo lo que considere oportuno sabiendo que no se van a emitir juicios sobre sus comentarios. Por ejemplo, si en vuestro hogar cenáis todos juntos, sería un momento muy adecuado para conversar sobre cómo ha ido el día de cada uno y también con relación al contenido mediático que habéis consumido.

2. **Realizar preguntas** para interesaros sobre las experiencias digitales de vuestros hijos y/o hijas. Por ejemplo, ¿Con quién o quiénes has contactado hoy digitalmente? ¿Sobre qué temas habéis conversado? ¿Hay algún vídeo o contenido de los que has visto hoy que te haya llamado especialmente la atención?

3. Participar activamente en **debates y conversaciones** en línea en los que también esté participando tu hijo y/o hija. De este modo, el niño y/o niña puede ver cómo te comunicas tú también de manera ***online*** y seguro que disfruta viendo a su madre o padre como modelo y compartiendo ese espacio. Por ejemplo, se ha creado un hilo sobre una publicación de Instagram que ha realizado un famoso en el que expone a sus hijos y/o hijas en exceso. Tu hijo y/o hija está opinando sobre esa temática y tú decides opinar también.

4. Trata de realizar una **comunicación positiva** evitando la negatividad y el pesimismo en los mensajes. Por ejemplo, tu hijo y/o hija te expresa que ha compartido una foto suya poco apropiada en sus redes. Ante esa situación podrías decir: «¡No! ¡Qué barbaridad! ¡No entiendo cómo has podido reali-

zar esa práctica con los riesgos que conlleva!» En lugar de expresar así los mensajes, puedes emplear frases como: «De acuerdo. ¿Me podrías explicar qué motivos tienes para realizar esa publicación?, ¿En qué medida crees que es adecuada y no asumes ningún riesgo?»

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este tercer objetivo.

A. Documentos

Guía educomunicativa Familias ON (Grupo Comunicar ediciones).
Si quieres conocer más sobre qué tipo de comunicación desarrollan nuestros hijos y/o hijas a través de Internet, puedes acceder a la ficha 13 de la guía titulada «La comunicación de los jóvenes y adolescentes a través de Internet». Encontrarás recursos y estrategias sobre cómo abordar el tema.
https://lc.cx/dQ8I5y

Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia.
En este documento elaborado por la obra social la Caixa, se ofrecen diferentes sesiones para trabajar con madres y padres, por una parte, con hijos y/o hijas por otra y, conjuntamente, sobre cómo trabajar la comunicación en familia.
https://lc.cx/GjxJcr

Guía para familias. Comunicación.
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid aborda la importancia de la comunicación familiar, los elementos que configuran dicho proceso, los diferentes estilos de comunicación y su repercusión sobre nuestros hijos y/o hijas, los facilitadores de la comunicación, las barreras, y algunas estrategias efectivas para resolver conflictos familiares.
https://lc.cx/XwcM3r

Guía sobre comunicación y expresión.
En este documento elaborado por UNICEF encontrarás algunas orientaciones sobre la comunicación y la expresión como elementos fundamentales que nos ayudan a relacionarnos de una mejor manera con quienes nos rodean, pueden ser generadores de paz o de conflicto, potenciar un proyecto o derrumbarlo, fortalecer relaciones sociales o acabar con las mismas.
https://lc.cx/xyvPYv

B. Vídeos

¿Prestas atención a tus hijos cuando estás con el móvil?

La campaña realizada por Orange pone el foco en cómo las madres y padres ignoramos a nuestros hijos y/o hijas por estar con el móvil y les hacemos pensar que no son importantes para nosotros. Antes de hacer *phubbing*, piensa en cómo haces sentir a quien tienes al lado, en especial a tus hijos y/o hijas.

https://lc.cx/eNtFqp

Película: Superconectados (2020).

Conectados es un filme clasificado como comedia de animación producida por Christopher Miller y Phil Lord. La trama nos presenta una adolescente a la que se le truncan sus planes para ir a la universidad por una revuelta tecnológica en la que todos los aparatos electrónicos, deciden que es hora de tomar el poder. Esta película es muy interesante para la reflexión en familia. A continuación, encontrarás su *trailer*.

https://lc.cx/IAT1bp

¿Cómo mejorar la comunicación con tus hijos adolescentes?

En este vídeo Patricia Ramírez, psicóloga del deporte y de la salud y máster en Psicología clínica y de la salud, nos ofrece claves para resolver problemas de comunicación entre madres y padres e hijos y/o hijas y nos da consejos muy útiles para saber gestionar situaciones difíciles en la adolescencia.

https://lc.cx/15cUZH

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.3.

Dimensión: Crianza positiva

NIVEL AVANZADO

Irina Salcines-Talledo

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **crianza positiva** que se realiza con los hijos y/o hijas.

La **crianza positiva** trata de cultivar una relación positiva entre madres, padres e hijos e hijas, fomentando un ambiente de comunicación abierta, apoyo y respeto mutuo. Desde este tipo de crianza se persigue establecer vínculos emocionales fuertes y sanos y el desarrollo de comportamientos tanto presenciales como online constructivos, respetuosos y enriquecedores.

Los principios fundamentales de la crianza positiva siguen una serie de pautas o normas comunes como son: relaciones basadas en la empatía, respeto mutuo, comunicación eficaz y refuerzo positivo.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Crianza positiva** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que aplicas la empatía y el respeto adecuadamente en tu hogar, en especial con tus hijos y/o hijas. Además, vuestra co-

municación es eficaz también cuando los temas sobre los que se habla se relacionan con el uso de los dispositivos electrónicos y el consumo digital y mediático. ¡Enhorabuena!

Aún con las exigencias de la sociedad actual, y la multitud de tareas, necesidades y demandas tanto propias como de nuestros hijos e hijas, tienes un compromiso con la crianza positiva y lo estás realizando satisfactoriamente. Ahora que identificas adecuadamente las situaciones mejorables y expresas adecuadamente los mensajes positivos, sería interesante que continúes aplicando refuerzos positivos tanto verbales como físicos hacia tus hijos y/o hijas. Seguir mejorando y perfeccionando lo que hacemos bien, es muy importante ¡Ánimo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para continuar mejorando este nivel de competencia.

Objetivo

1. Aplicar refuerzos positivos (expresiones de afecto, abrazos, sonrisas...) cuando nuestros hijos y/o hijas realizan buenas prácticas relativas al uso de dispositivos digitales y al consumo mediático.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APLICAR REFUERZOS POSITIVOS (EXPRESIONES DE AFECTO, ABRAZOS, SONRISAS...) CUANDO NUESTROS HIJOS Y/O HIJAS REALIZAN BUENAS PRÁCTICAS RELATIVAS AL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES Y AL CONSUMO MEDIÁTICO.

El refuerzo positivo consiste en ofrecer una recompensa después de que nuestros hijos y/o hijas hayan realizado una conducta adecuada que queremos que mantengan y repitan en el futuro. Aplicar refuerzos positivos es una excelente estrategia para fomentar buenos hábitos en el uso de dispositivos digitales y el consumo mediático en nuestros hijos y/o hijas. A continuación, planteamos algunas ideas:

1. **Reconoce y elogia** los comportamientos adecuados de tus hijos y/o hijas a través de expresiones verbales o físicas (abrazos, besos) afectuosas. Es muy importante valorar las conductas responsables y seguras que nuestros hijos y/o hijas realizan en las redes. Por ejemplo, «Me encanta cómo has utilizado el tiempo que tenías para usar tu *smartphone*» o «Estoy muy orgullosa de lo responsable que eres cuando publicas contenidos en las redes».

2. Puedes establecer un **sistema de recompensas** para estimular y motivar los buenos comportamientos relacionados con el consumo mediático y el uso de dispositivos. Por ejemplo, si durante una semana tu hijo y/o hija no supera el tiempo de uso acordado de sus dispositivos móviles, el fin de semana podremos ir al cine en familia. Con los adolescentes se podrían negociar las recompensas.

Hay que tener en cuenta que el refuerzo positivo es más efectivo cuando es específico, inmediato y consistente. Es decir, algo concreto (ir al cine), aplicado lo más rápido posible una vez realizada la conducta adecuada (el fin de semana) y que sea habitual esa recompensa o similar. Además, es preciso adaptar y ajustar las pautas a las edades y características personales de cada hijo y/o hija.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este objetivo.

A. Documentos

Guía educomunicativa 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia (Junta de Andalucía).

En la ficha 6 de la Guía titulada «Emplear la tecnología de manera saludable después de la desintoxicación digital», podrás profundizar sobre cómo realizar actividades de ocio en familia sin emplear las tecnologías mediante salidas a la naturaleza, juegos tradicionales, juegos de mesa, lectura o música.

Las fichas 7, 8, 9, 10, 11 y 12 te ofrecen alternativas a las tecnologías para disfrutar de momentos en familia.

https://goo.su/CoeQRe

Guía para padres y madres: cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas.

Guía elaborada CEAPA (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado) en la que podrás profundizar sobre cómo conseguir que nuestros hijos y/o hijas desarrollen una adecuada autoestima. En las páginas 44 y 45 menciona específicamente de qué manera se pueden reforzar sus conductas y actitudes positivas.

https://goo.su/PGv7

Guía de parentalidad positiva para madres y padres: Aprender a educar. El reto de la educación en positivo.

Guía elaborada por *Save The Children* en la que podrás profundizar sobre la importancia y características de la educación en positivo, te ofrece algunas claves sobre cómo acompañar y guiar a tus hijos y/o hijas para que se conviertan en personas libres, respetuosas y responsables.

https://goo.su/JheybqP

B. Vídeos

Límites mejor que castigos.

En este vídeo, Álvaro Bilbao, Doctor en Psicología de la Salud y neuropsicólogo autor del *bestseller* internacional «El cerebro del niño explicado a los padres» explica cómo emplear la disciplina positiva con nuestros hijos y/o hijas también en relación al consumo digital.

https://goo.su/ZYJk1

El refuerzo positivo y los elogios.
En este vídeo la psicóloga Silvia Álava Sordo, explica la importancia de emplear el refuerzo positivo con nuestros hijos y/o hijas, y la diferencia entre el refuerzo positivo y el elogio.
https://lc.cx/vTGi_d

El poder sanador de los abrazos.
En este vídeo la Doctora Marian Rojas Estapé explica el poder del único y reparador del abrazo, detalladamente los componentes y las emociones que genera.
https://lc.cx/c9ZmZI

La importancia de los abrazos para los niños y niñas.
En este vídeo el psicopedagogo, Andrés París indica la importancia que tienen los abrazos y cuál es su efecto real sobre nuestros hijos y/o hijas.
https://lc.cx/qL2XoJ

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO!
SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.4.

Dimensión: Disciplina apropiada

NIVEL BÁSICO

Antonia Ramírez-García e
Ignacio Aguaded-Gómez

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina apropiada** que se aplica a los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina apropiada**, desde una perspectiva psicológica y educativa, puede definirse como un conjunto de prácticas y estrategias enfocadas en educar a los niños, niñas y adolescentes, respetando su desarrollo individual y promoviendo su crecimiento emocional y cognitivo. Este tipo de disciplina no sólo busca corregir comportamientos no deseados, sino también fomentar habilidades positivas como la empatía, la responsabilidad y la autorregulación.

Las características principales de la disciplina apropiada son las siguientes:

1. Se basa en el amor y el respeto. Se enfoca en el bienestar del niño y/o niña, mostrando respeto por su dignidad y valor individual. Más que imponer castigos, la disciplina apropiada busca enseñar

y guiar, ayudando al menor a entender las razones que hay detrás de las reglas y a aprender de sus errores.

2. Es adecuada al desarrollo. Está alineada con la edad, madurez y capacidades únicas del niño y/o niña, reconociendo que etapas diferentes del desarrollo requieren diferentes enfoques.

3. Es consistente y predecible. Proporciona un marco de referencia claro y coherente que ayuda a los menores a entender qué se espera de ellos y las consecuencias lógicas de sus acciones. Implica explicar las reglas y las expectativas de manera clara y comprensible, así como escuchar y considerar los puntos de vista del niño y/o niña.

4. Es constructiva, no punitiva y fomenta la autonomía. Se centra en soluciones positivas y en el fortalecimiento de habilidades en lugar de castigar o humillar. Anima al niño y/o niña a desarrollar autocontrol y a tomar decisiones responsables por sí mismo o misma.

5. Es flexible y adaptativa. Reconoce que las estrategias de disciplina deben adaptarse a las circunstancias cambiantes y a las necesidades individuales del niño y/o niña.

En resumen, la disciplina apropiada es un enfoque equilibrado y empático que busca el desarrollo integral del menor, fomentando un sentido de responsabilidad y de comprensión de las reglas sociales y habilidades para la vida, en un ambiente de apoyo y amor.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina apropiada** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que pocas veces explicas con calma a tus hijos y/o hijas que sus comportamientos son inadecuados en su relación con los dispositivos electrónicos (tiempo de conexión, contenidos que consumen y crean, etc.), que no sueles aplicar consecuencias a este comportamiento incorrecto (ni retirada de privilegios, ni tareas «extras», etc.).

En esta sociedad dinámica y digitalmente conectada, las responsabilidades de la maternidad y paternidad son más desafiantes que nunca. Las madres y los padres afrontamos una variedad de tareas y demandas que requieren una gestión cuidadosa y un enfoque equilibrado. Valoramos tu esfuerzo y tu compromiso con la crianza de tus hijos y/o hijas y te proponemos fortalecer tu sistema de disciplina en el hogar, proporcionándote herramientas prácticas y estrategias efectivas para elevar tu competencia en la disciplina apropiada que desarrollas en tu hogar. Las siguientes orientaciones te guiarán a través de conceptos clave y recursos valiosos para conseguirlo. Avancemos juntos con determinación y optimismo ¡Adelante!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Crear un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar el uso de los dispositivos electrónicos en el hogar, así como de los contenidos digitales que se consumen, crean y/o difunden.

2. Conocer técnicas para comunicarme con mis hijos y/o hijas de forma calmada.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CREAR UN SISTEMA DE LÍMITES Y NORMAS Y SUS RESPECTIVAS CONSECUENCIAS PARA GESTIONAR EL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR, ASÍ COMO DE LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE SE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Los límites y normas son elementos esenciales en la disciplina y la educación de los niños y/o niñas. Ambos son las formas que tenemos las madres y los padres de proteger a nuestros hijos y/o hijas.

Los **límites** delimitan el marco de la acción, es decir, las líneas rojas que no se deben cruzar. Normalmente, hacen referencia a la seguridad física y psicológica de los menores. Nunca se deben cruzar. Los límites han de ser pocos para que puedan cumplirse. Por ejemplo, un límite en relación con los dispositivos electrónicos y el contenido que se comparte podría ser: «Nunca compartir fotos y/o vídeos en ropa interior, bañador o sin ropa».

Las **normas** son orientaciones para cumplir los límites. Dependiendo de la edad del menor (adolescentes), las normas deben pactarse. Las normas suelen saltarse por parte de los menores. Tu objetivo es que no lo hagan.

Los límites y normas ofrecen a tus hijos y/o hijas una serie de beneficios:

1º. Estabilidad y seguridad: Les ofrecen la certeza de saber qué se espera de ellos en cada situación.

2º. Referencias claras: Un niño y/o niña sin puntos de referencia, sin límites ni normas, puede sentirse perdido, inestable y confuso. Los límites les ayudan a comprender su entorno y a integrarse en la sociedad.

3º. Protección: Los límites protegen a los niños y las niñas de posibles daños de los que aún no son conscientes, por ejemplo, los efectos de la distribución de una foto en ropa interior en redes sociales. Ayudan a predecir las consecuencias de su conducta.

4º. Integración social: Las normas ofrecen un repertorio conductual socialmente aceptado y muestran las conductas que no se aceptan. Facilitan la convivencia con los demás.

5º. Autoestima: Un niño y/o niña con límites claros se siente más seguro y su autoestima se ve reforzada.

6º. Preparación para la responsabilidad: Establecer límites no es controlar a tu hijo y/o hija, sino prepararlos para ser responsables y autónomos. Les ayuda a comprender las consecuencias de sus acciones.

La **consecuencia** es el efecto de la conducta, es decir, lo que se produce después de una conducta. Cuando se establece un sistema de límites y normas en casa, es necesario incluir qué ocurrirá si estos se incumplen, es decir, qué consecuencias tendrá que tu hijo y/o hija se haya saltado un límite o haya incumplido una norma.

Este tipo de consecuencias derivan del comportamiento y han de cumplir una serie de condiciones: que están relacionadas con el incumplimiento de la norma, que sean respetuosas, racionales y reveladas con anterioridad.

Asimismo, las consecuencias pueden ser:

1º. Positivas (reforzamiento). Estas consecuencias aumentan la probabilidad de que el comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Pueden ser recompensas tangibles (como un elogio o un premio) o intangibles (como tiempo de juego extra en la consola los fines de semana, teniendo siempre claro un tope máximo).

2º. Negativas (castigo). Estas consecuencias disminuyen la probabilidad de que un comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Un ejemplo puede ser una retirada de privilegios (como quitarle el teléfono móvil o la WIFI de casa) o una experiencia desagradable (como una tarea adicional).

Algunas pautas que podemos seguir para crear este sistema de límites, normas y consecuencias son las siguientes:

1. Entre los límites y las normas debe haber **coherencia**. Si el límite hace referencia a los dispositivos electrónicos, las normas también han de referirse a estos dispositivos, al igual que las consecuencias que se apliquen cuando haya un incumplimiento de la norma.

2. La **explicación** de los límites y normas a los menores ha de ser **clara** y con **palabras adaptadas** a la edad de estos.

   a. Las normas para el uso de los dispositivos electrónicos y el acceso a los contenidos digitales deben ser muy claras y específicas. Tienes que fijar cuándo, dónde y cómo pueden usar los dispositivos y qué contenidos pueden ver y cuáles no. Por ejemplo, el teléfono móvil se desconecta a partir de las 22:00 horas de lunes a viernes. Para ello, puedes crear una tabla con esa información y colocarla en un lugar visible.

   b. En el momento de explicar las normas conviene utilizar palabras que pueda entender el menor, por ejemplo, el término «pornografía» para un niño y/o niña de 5 años no tendría sentido, ya que no entendería el concepto.

3. Los límites y normas han de ser **consistentes**, es decir, aplicarse siempre. Por ejemplo, si un día permites que tu hijo y/o hija esté conectado a Internet hasta las 2 la mañana y no pasa nada, pero al día siguiente lo castigas una semana sin el móvil, esta situación confundirá al menor porque no sabrá a lo que atenerse.

4. Las normas pueden ser **flexibles**, pero cuando ya se haya creado un sistema de disciplina estable. La flexibilidad dependerá de la edad del menor y también ha de estar pactada.

5. Para aplicar las **consecuencias** a un comportamiento inadecuado, se pueden seguir las siguientes **pautas**:

   a. Establece una relación entre el límite, la norma y la consecuencia. En una hoja de papel puedes dibujar 3 columnas, en una se escribirán los límites que no se pueden saltar, en otra las normas que hay que incumplir y en una tercera las consecuencias del incumplimiento de los límites y normas.

   b. Explica a tu hijo y/o hija la relación entre sus comportamientos y las consecuencias de los mismos.

   c. Pídele que te lo verbalice para comprobar que lo ha entendido, es decir, que lo explique con sus palabras.

d. Aplícala de manera consistente, no hay que avisar de que se va a hacer. Aplícala directamente, puesto que previamente se ha explicado. Si tu hijo y/o hija sabe que siempre habrá una consecuencia por su comportamiento, es más probable que aprenda de sus acciones y tome decisiones responsables en el futuro.

e. Explícale cómo te hace sentir su comportamiento. Por ejemplo, «Cuando sigues conectado por las noches a Internet y te digo una vez más que apagues el ordenador, me siento triste».

f. Algunos ejemplos de consecuencias son las siguientes:

- Reparación del error. Si tu hijo y/o hija ha perdido o roto el móvil, ha de corregir su acción y deberá reemplazarlo o arreglarlo con sus «ahorrillos».
- Tiempo de espera. Si tu hijo y/o hija ha subido fotos o vídeos a Instagram y no estaban permitidos, tendrá que esperar un tiempo (el que hayáis estimado) para volver a usar la red social.
- Perder privilegios. Si tu hijo y/o hija no cumple con lo establecido en las normas, perderá el privilegio (móvil, *tablet*, videoconsola, etc.).
- Recompensa el buen comportamiento, pues motivará a tus hijos y/o hijas a seguir tomando decisiones responsables.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Adolescencia positiva. Normas y límites.
En la página web encontrarás la diferencia que existe entre las normas y los límites, qué características tienen cada uno de ellos. En esta página encontrarás también una infografía clarificadora de cómo establecer normas y límites con adolescentes.
https://lc.cx/NKYLKE

Motivando al niño a través del reforzamiento positivo.
La doctora en Psicología y Profesora Titular de la Universidad de Granada, Elena Miró, es especialista en Psicología Clínica y de la Salud y recoge en este *post* que la principal fuente de control de la conducta son las consecuencias que la siguen.
Las consecuencias que siguen a la conducta son las responsables de que dicha conducta se mantenga. La conducta aumentará su probabilidad de que ocurra, si va seguida de estímulos positivos (refuerzos). La conducta reducirá su probabilidad de ocurrencia, si va seguida de elementos negativos para la persona (castigos). La investigación ha demostrado que mientras el refuerzo es un potente facilitador del aprendizaje de conductas, el castigo no lo es igualmente del desaprendizaje. En el *post* se explica cómo aplicar el reforzamiento positivo.
https://lc.cx/-NSMOi

El Mundo. Sapos y princesas. 6 Consejos para establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes.
Si queremos educar de forma eficaz a nuestros hijos y/o hijas hay que marcar límites y normas en casa desde que son pequeños. Crecer sin normas puede ser tan perjudicial para ellos y ellas como estar sometido a normas demasiado estrictas. La importancia de poner límites radica en que ayudan a mejorar su comportamiento, valores y autoestima. Algunos de los consejos que ofrece son los siguientes: dar órdenes concretas, no darles opciones, ser firmes, resaltar lo positivo, explicarles las normas y controlar siempre nuestras emociones. Además, contiene un vídeo muy instructivo sobre «Cómo establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes».
https://lc.cx/y9X_nL

B. Vídeos

Establecimiento de reglas y consecuencias.
El ayuntamiento de Elche nos ofrece este breve vídeo con consejos para poder establecer reglas y consecuencias acordes al desarrollo de nuestros hijos y/o hijas y para poder mantener una regulación emocional ajustada a las situaciones.
https://n9.cl/hnzi7

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de siete minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a los menores y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8brMop

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de 5 minutos sobre por qué establecer límites y normas. Además, orienta para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlos desde el primer año de edad. En el vídeo también se aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

Capítulo 10. Disciplina positiva con adolescentes con Diana C. Jiménez.

27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.

172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?

177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.

181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.

OBJETIVO 2. CONOCER TÉCNICAS PARA COMUNICARME CON MIS HIJOS Y/O HIJAS DE FORMA CALMADA.

Antes de iniciar una conversación con nuestros hijos y/o hijas para explicarles por qué su comportamiento con los dispositivos electrónicos no es el más adecuado, es necesario que nos encontremos en estado de calma, pues si no, comenzaremos a gritar rápidamente. ¿Qué podemos hacer para estar en estado de calma?

1º. **Averigua qué hace que te enfades rápidamente** cuando vas a «reñir» a tus hijos y/o hijas. Seguramente, te habrá pasado que, cuando vas a decirles que dejen el móvil porque ya van a cenar o porque hay que hacer los deberes, sabes que puede empezar una discusión y que te vas a enfadar. Reflexiona y elabora una lista de «esas cosas» o situaciones que sabes que van a ocasionar tensión entre vosotros.

2º. **Para tus emociones antes de que se «disparen»**. Las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas, que experimentamos ante una situación ambiental y que se acompañan de cambios en nuestro organismo a nivel fisiológico, cognitivo (pensamiento) y motor.

El control de las emociones es un proceso complejo y personal. No obstante, podemos recurrir a alguna de estas estrategias:

a. Autoconciencia. Reconoce tus emociones, prestando atención a lo que sientes y por qué. Para conocer tu estado emocional y poner nombre a lo que sientes, puedes recurrir a un medidor emocional (*Mood Meter*). Más abajo encontrarás varios recursos con enlaces a medidores de emociones.

b. *Mindfulness* o atención plena. Esto implica estar presente en el momento actual sin juzgar tus emociones.

c. Respiración consciente. Cuando sepas que vas a hablar con tus hijos y/o hijas, realiza este tipo de respiración y sigue estas pautas:

- Elige un lugar para sentarte cómodamente con la espalda recta.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- Exhala lentamente por la boca.
- Repite el ejercicio durante unos minutos para calmar la mente y relajar el cuerpo.

d. Distanciamiento cognitivo. Esta técnica consiste en observar las emociones desde fuera de ti.

e. Técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la visualización ayudan a encontrar un estado de tranquilidad. Conviene que estas técnicas se incorporen en las rutinas diarias.

- Una técnica que puedes practicar fácilmente es la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, que se basa en la tensión-distensión muscular y consiste en tensar y luego relajar grupos musculares específicos.

  – Siéntate o túmbate en un lugar tranquilo.
  – Comienza con los pies: aprieta los músculos de los pies durante unos segundos y luego, relájalos.
  – Continúa subiendo mentalmente por las piernas, abdomen, brazos, cuello y cabeza, tensando y relajando cada grupo muscular.
  – Estos ejercicios te ayudarán a liberar la tensión y promover la relajación.

- La visualización guiada es una técnica en la que imaginas un lugar tranquilo y relajante (playa, bosque o cualquier entorno que te haga sentir bien). Cierra los ojos y visualiza los detalles de ese lugar: los sonidos, los olores, los colores, la sensación del sol o la brisa. Deja que la imagen mental te inunde y te relaje.

f. Comunicación asertiva. Este tipo de comunicación es una habilidad social asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad de entablar conversaciones de manera calmada con los demás. Algunas de las características de la comunicación asertiva son las siguientes:

  – Postura corporal. Al hablar, si mantienes una postura abierta (por ejemplo, no cruzar los brazos), provocará confianza en tus hijos y/o hijas. Mirar a sus ojos al hablar también es fundamental para transmitirles sinceridad y respeto.
  – Gestualidad. Los gestos que acompañan nuestras palabras pueden reforzar o contradecir el mensaje. Una gestualidad coherente con lo que decimos ayuda a una comunicación efectiva.
  – Articulación y tono de voz. La forma en que pronunciamos las palabras, la cadencia de la oración y el tono de voz influyen en cómo

se percibe nuestro mensaje. Una comunicación clara y pausada es más efectiva con tus hijos y/o hijas cuando le vayas a explicar qué comportamiento no ha sido el adecuado con el uso de los dispositivos electrónicos y/o los contenidos digitales que ha consumido o creado.
- Expresión directa. Decir lo que pensamos o sentimos de manera franca y respetuosa. Evitar rodeos o ambigüedades.
- Establecimiento de límites. Saber decir «no», cuando es necesario, sin sentir culpa ni agresividad.
- Afirmaciones positivas. En lugar de centrarnos en lo negativo, conviene expresar lo que queremos de forma positiva. Por ejemplo, en lugar de decir «No me gusta que estés todo el tiempo viendo a ese *youtuber*», podemos decir: «Prefiero que veas a otro tipo de *youtubers* que te aporten más».

3º. Trata de **ponerte en lugar de tu hijo y/o hija y empatiza** para saber por qué se comporta así. La empatía es una habilidad que nos permite conectarnos con los demás y comprender sus experiencias y emociones. Algunas estrategias para mejorar tu empatía podrían ser éstas:

a. Piensa en tu hijo y/o hija. Imagina cómo se siente, considera sus pensamientos, acciones y palabras. Al ponerte en su lugar, podrás conectar mejor con ellos y/o ellas.

b. Sal de tu mundo. Reconoce que no eres el centro del universo. Evita el sesgo de egocentrismo emocional, que nos hace confiar demasiado en nuestro propio punto de vista. Esfuérzate por comprender el punto de vista de tu hijo y/o hija.

c. No interrumpas. Escucha activamente cuando te estén hablando tus hijos y/o hijas. No interrumpas ni juzgues lo que te dicen en ese momento, abórdalo después, cuando lo hayas pensado tranquilamente.

d. Observa la comunicación no verbal. Presta atención a los gestos, expresiones faciales y al tono de voz de tus hijos y/o hijas.

4º. Hasta este momento hemos ido preparando el camino para que tengas las herramientas necesarias para afrontar el **momento de explicar** a tu hijo y/o hija su comportamiento inadecuado. Ahora, abordaremos el momento de la explicación:

a. Busca un lugar tranquilo para hablar y que no permita distracciones. Por ejemplo, si estamos en el salón con la televisión puesta, nos distraeremos todos.

b. Habla del comportamiento inadecuado inmediatamente después de la acción. Sólo se podrá posponer, si los ánimos están muy caldeados.

c. Describe lo que has observado, no valores. Por ejemplo, «He visto que has subido una foto tuya a Instagram justo después de salir de la ducha y llevando sólo la toalla», en vez de «Eres una inconsciente subiendo ese tipo de fotos a Instagram».

d. Pregúntale por qué lo ha hecho. De este modo, podrás ponerte en su lugar. No obstante, recuerda que tienes que aplicar las consecuencias por haber incumplido el límite o la norma.

e. Recuérdale que una de las normas de uso de las redes sociales es no subir fotos o vídeos comprometidos sobre ella misma u otras personas.

f. Argumenta el porqué de la norma, explícaselo. Las fotos y/o vídeos comprometidos en las redes sociales pueden usarse con otros fines por parte de personas que se los descarguen. La Inteligencia Artificial puede cambiar su cuerpo por el de otra persona y difundir una foto *fake*.

g. Indícale cuál es la consecuencia por haberlo hecho. Esta consecuencia debería estar recogida en el contrato de uso de los dispositivos electrónicos que hayáis firmado en casa. Si no hay contrato, convendría hacerlo, pero no ese mismo día.

h. Aplica la consecuencia. Tanto si está recogida en un contrato como si no, la consecuencia hay que aplicarla. Por ejemplo, una consecuencia sería la retirada del móvil, el bloqueo del móvil a través del control parental, etc.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Bienestar con Ciencia.
En el *post* de Nicole Fuentes se explica con más detalle el Medidor Emocional que hemos mencionado anteriormente. En él podrás profundizar en las ideas y pasos que hemos mencionado para identificar tus emociones. Además, ofrece pautas para usar el medidor día a día.
https://goo.su/Tn3tfx

Conecta.
El Tecnológico de Monterrey te ofrece una serie de recomendaciones para relajarte, algunas son las siguientes: reconoce tus emociones y sentimientos y qué situación los provoca, anticipa soluciones a posibles problemas, prepara una lista de actividades para hacer cuando pienses que vas a perder la calma, toma un baño de agua fría, realiza actividad física, respira de manera profunda, realiza ejercicios para relajar el cuerpo (por ejemplo, apretar los labios fuertemente y sonreír intensamente), habla con alguien de confianza, etc.
https://goo.su/PJSYge

La mente es maravillosa. ¿Qué es el refuerzo positivo y cómo utilizarlo?
En esta página web se describe detalladamente en qué consiste el refuerzo positivo, se ofrecen algunos ejemplos, cómo hay que utilizarlo (de manera inmediata, consecutivo, contingente, periódico, etc.), su diferencia con el castigo, tipos de refuerzos positivos, etc.
https://lc.cx/H73eO6

Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños.
Este documento procede del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. Si quieres saber qué son los mensajes «yo», lo que es «tener una audiencia» o cómo pedir las cosas importantes con firmeza, entre otras estrategias, esta guía te ayudará. Además, te podrás autoevaluar con una serie de ejercicios que te permitirán comprobar si distingues este tipo de estrategias.
https://goo.su/zUDOk

Contrato familiar para el buen uso de tu móvil.
El INCIBE te ofrece un modelo de contrato que puedes cumplimentar *online* y después imprimirlo, también te puede servir de modelo para crear el vuestro propio e incluir las consecuencias que queréis aplicar por el incumplimiento de las normas.
https://goo.su/oUCW9

La Fundación ANAR también publica un modelo de contrato que puedes descargar y cumplimentarlo. Este se enlace: https://goo.su/RFv5P

B. Vídeos

El 'mindfulness' enseña a niños, padres y educadores a relajarse» (BBVA. Aprendemos juntos).
Este vídeo de Eline Snel, experta en la temática, explica qué es el *mindfulness* y la importancia de la respiración en la relajación en poco menos de 14 minutos.
https://goo.su/Bni9F

Eline Snel - #2 La Ranita.
En este vídeo se ofrece un ejercicio de respiración, relajación y de concienciación sobre tu cuerpo. Su duración es de 5 minutos. En YouTube también puedes encontrar otros vídeos de Eline Snel todos ellos en español que te ayudarán a relajarte. Algunos ejemplos son los siguientes: Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #5 El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana; Eline Snel- #10 El secreto del corazón; Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #2 Tranquilo y atento como una rana, para padres con hijos adolescentes; etc.
https://goo.su/24mBCd

Estilos de comunicación.
Este vídeo ejemplifica el estilo de comunicación agresivo, el pasivo y el asertivo a través de secuencias de películas de dibujos animados. Sebastián Rodríguez ha seleccionado con acierto estas secuencias. Seguro que te identificas con algunos de estos estilos de comunicación en las conversaciones con tus hijos y/o hijas. Este será el primer paso para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/Ilolxp

Límites mejor que castigos.
Este vídeo del neuropsicólogo Álvaro Bilbao forma parte de la colección BBVA Aprendemos Juntos 2023. En él, durante 5 minutos, explica cómo funciona el cerebro para educar mejor y ofrece orientaciones sobre cómo afrontar la regulación emocional tanto de los menores como de los adultos. Asimismo, recomienda poner límites, antes que castigos, y buscar momentos de conexión emocional con nuestros hijos y/o hijos.
https://lc.cx/dO_Yc-

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 7 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a los menores y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8Hd5qO

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Headspace.*
La aplicación *Headspace* te ayudará a estresarte menos y a dormir mejor. Es una aplicación recomendada por el prestigioso Tecnológico de Monterrey que te permitirá hacer meditación y *mindfulness*. Te ofrece una prueba gratuita que puedes utilizar para comprobar sus resultados.
https://www.headspace.com/es

Aplicación de móvil: *Mood Meter.*
La aplicación *Mood Meter,* también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales.
https://goo.su/i5rJ5I

Aplicación de móvil: UCLA Mindful App for iOS and Android.
La Universidad de California (Estados Unidos) pone a tu disposición esta aplicación que te da acceso a un catálogo de recursos como: meditaciones básicas para empezar (en 14 idiomas diferentes), meditaciones de bienestar para personas con problemas de salud, vídeos informativos sobre cómo empezar a hacer *mindfulness* y posturas de meditación, podcasts semanales y grabaciones, así como un temporizador para meditar por tu cuenta.
https://goo.su/SgZQwBa

D. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

- **27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.**
- **28. La influencia del lenguaje positivo en adolescentes, con Luis Castellanos.**
- **54. Cómo me comunico con mis adolescentes. Cuaderno de una madre presente XXI.**
- **91. Criar con calma, con Elisa Molina.**
- **114 ¿Has practicado ya la escucha activa con tu adolescente?**
- **115. Cómo superar una crisis con tu hijo desde la comunicación no violenta.**
- **138. Intento mantener la calma, pero no lo consigo. Revisa tus heridas emocionales.**

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

DISCIPLINA APROPIADA

La disciplina apropiada es un conjunto de prácticas y estrategias utilizadas por las madres y los padres para educar a sus hijos y/o hijas poniendo en práctica habilidades positivas (empatía, responsabilidad, toma de decisiones o asertividad, entre otras).

¿En qué nivel estás?

1 NIVEL BÁSICO

- Crear un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
- 1. Distingue entre límites, normas y consecuencias.
- 2. Conoce tipos de consecuencias: reparación del error, tiempo de espera, retirada de privilegios y recompensas.
- Conocer técnicas para comunicarme con mis hijos y/o hijas de forma calmada.
- 3. Identifica tus emociones y páralas (autoconciencia, distanciamiento, relajación, *mindfulness*, respiración consciente, comunicación asertiva).

1 ¡Estás aquí!

2 NIVEL INTERMEDIO

- Consolidar un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
- Aplicar técnicas y estrategias para mejorar la comunicación con mis hijos y/o hijas.

3 NIVEL AVANZADO

- Conocer estrategias y técnicas que desarrollen un sistema de disciplina positivo.
- Aplicar técnicas y estrategias de comunicación asertiva y empática con mis hijos y/o hijas.

¡Llega hasta aquí!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.4.

Dimensión: Disciplina apropiada

NIVEL INTERMEDIO

Antonia Ramírez-García y
Marcos Montilla-Ramírez

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina apropiada** que se aplica a los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina apropiada**, desde una perspectiva psicológica y educativa, puede definirse como un conjunto de prácticas y estrategias enfocadas en educar a los niños, niñas y adolescentes, respetando su desarrollo individual y promoviendo su crecimiento emocional y cognitivo. Este tipo de disciplina no sólo busca corregir comportamientos no deseados, sino también fomentar habilidades positivas como la empatía, la responsabilidad y la autorregulación.

Las características principales de la disciplina apropiada son las siguientes:

1. Se basa en el amor y el respeto. Se enfoca en el bienestar del niño y/o niña, mostrando respeto por su dignidad y valor individual. Más que imponer castigos, la disciplina apropiada busca enseñar

y guiar, ayudando al menor a entender las razones que hay detrás de las reglas y a aprender de sus errores.

2. Es adecuada al desarrollo. Está alineada con la edad, madurez y capacidades únicas del niño y/o niña, reconociendo que etapas diferentes del desarrollo requieren diferentes enfoques.

3. Es consistente y predecible. Proporciona un marco de referencia claro y coherente que ayuda a los menores a entender qué se espera de ellos y las consecuencias lógicas de sus acciones. Implica explicar las reglas y las expectativas de manera clara y comprensible, así como escuchar y considerar los puntos de vista del niño y/o niña.

4. Es constructiva, no punitiva y fomenta la autonomía. Se centra en soluciones positivas y en el fortalecimiento de habilidades en lugar de castigar o humillar. Anima al niño y/o niña a desarrollar autocontrol y a tomar decisiones responsables por sí mismo o misma.

5. Es flexible y adaptativa. Reconoce que las estrategias de disciplina deben adaptarse a las circunstancias cambiantes y a las necesidades individuales del niño y/o niña.

En resumen, la disciplina apropiada es un enfoque equilibrado y empático que busca el desarrollo integral del menor, fomentando un sentido de responsabilidad y de comprensión de las reglas sociales y habilidades para la vida, en un ambiente de apoyo y amor.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina apropiada** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que sueles explicar con calma a tus hijos y/o hijas que sus comportamientos son inadecuados en su relación con los dispositivos electrónicos (tiempo de conexión, contenidos que consumen y crean, etc.) y que sueles aplicar consecuencias a este comportamiento incorrecto (retirada de privilegios, tareas «extras», etc.).

En esta sociedad dinámica y digitalmente conectada, las responsabilidades de la maternidad y paternidad son más desafiantes que nunca. Las madres y los padres afrontamos una variedad de tareas y demandas que requieren una gestión cuidadosa y un enfoque equilibrado. Valoramos tu esfuerzo y tu compromiso con la crianza de tus hijos y/o hijas y te proponemos fortalecer tu sistema de disciplina en el hogar, proporcionándote herramientas prácticas y estrategias efectivas para elevar tu competencia en la disciplina apropiada que desarrollas en tu hogar. Las siguientes orientaciones te guiarán a través de conceptos clave y recursos valiosos para conseguirlo. Avancemos juntos con determinación y optimismo ¡Adelante!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Consolidar un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar el uso de los dispositivos electrónicos en el hogar y los contenidos digitales que se consumen, crean y/o difunden.

2. Aplicar técnicas y estrategias que me permitan mejorar la comunicación con mis hijos y/o hijas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONSOLIDAR UN SISTEMA DE LÍMITES Y NORMAS Y SUS RESPECTIVAS CONSECUENCIAS PARA GESTIONAR EL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE SE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Los límites y normas son elementos esenciales en la disciplina y la educación de los niños y/o niñas. Ambos son las formas que tenemos las madres y los padres de proteger a nuestros hijos y/o hijas.

Los **límites** delimitan el marco de la acción, es decir, las líneas rojas que no se deben cruzar. Normalmente, hacen referencia a la seguridad física y psicológica de los menores. Nunca se deben cruzar. Los límites han de ser pocos para que puedan cumplirse. Por ejemplo, un límite en relación con los dispositivos electrónicos y el contenido que se comparte podría ser: «Nunca compartir fotos y/o vídeos en ropa interior, bañador o desnudos».

Las **normas** son orientaciones para cumplir los límites. Dependiendo de la edad del menor (adolescentes), las normas deben pactarse. Las normas suelen saltarse por parte de los menores. Tu objetivo es que no lo hagan.

Los límites y normas ofrecen a tus hijos y/o hijas una serie de beneficios: estabilidad y seguridad, referencias claras, protección, integración social, autoestima y preparación para la responsabilidad

La **consecuencia** es el efecto de la conducta, es decir, lo que se produce después de una conducta. Cuando se establece un sistema de límites y normas en casa, es necesario incluir qué ocurrirá si estos se incumplen, es decir, qué consecuencias tendrá que tu hijo y/o hija se haya saltado un límite o haya incumplido una norma. Las consecuencias pueden ser:

1º. Positivas (reforzamiento). Estas consecuencias aumentan la probabilidad de que el comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Un ejemplo puede ser recompensas tangibles (como un elogio o un premio) o intangibles (como tiempo de juego extra en la consola los fines de semana, teniendo siempre claro un tope máximo).

2º. Negativas (castigo). Estas consecuencias disminuyen la probabilidad de que un comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Pueden ser una retirada de privilegios (como quitarle el teléfono móvil o la WIFI de casa) o una experiencia desagradable (como una tarea adicional).

Si estás en este nivel, es porque sueles aplicar este tipo de técnicas para educar a tus hijos y/o hijas. No obstante, recordamos algunas pautas para seguir fortaleciendo el sistema de límites, normas y consecuencias que has creado en tu casa:

1. Entre los límites y las normas debe haber **coherencia**. Si el límite hace referencia a los dispositivos electrónicos, las normas también han de referirse a estos dispositivos, al igual que las consecuencias que se apliquen cuando haya un incumplimiento de la norma.

2. La **explicación** de los límites y normas a los menores ha de ser **clara** y con **palabras adaptadas** a la edad de estos.

   a. Las normas para el uso de los dispositivos electrónicos y el acceso a los contenidos digitales deben ser muy claras y específicas. Tienes que fijar cuándo, dónde y cómo pueden usar los dispositivos y qué contenidos pueden ver y cuáles no. Por ejemplo, el teléfono móvil se desconecta a partir de las 22:00 horas de lunes a viernes. Para ello, puedes crear una tabla con esa información y colocarla en un lugar visible.

   b. En el momento de explicar las normas conviene utilizar palabras que pueda entender el menor, por ejemplo, el término «pornografía» para un niño y/o niña de 5 años no tendría sentido, ya que no entendería el concepto.

3. Los límites y normas han de ser **consistentes**, es decir, aplicarse siempre. Por ejemplo, si un día permites que tu hijo y/o hija esté conectado a Internet hasta las 2 la mañana y no pasa nada, pero al día siguiente lo castigas una semana sin el móvil, esta situación confundirá al menor porque no sabrá a lo que atenerse.

4. Las normas pueden ser **flexibles**, pero cuando ya se haya creado un sistema de disciplina estable. La flexibilidad dependerá de la edad del menor y también ha de estar pactada.

5. Para aplicar las **consecuencias** a un comportamiento inadecuado, se pueden seguir las siguientes **pautas**:

   a. Establece una relación entre el límite, la norma y la consecuencia. En una hoja de papel puedes dibujar 3 columnas, en una se escribirán los límites que no se pueden saltar, en otra las normas que hay que incumplir y en una tercera las consecuencias del incumplimiento de los límites y normas.

   b. Explica a tu hijo y/o hija la relación entre sus comportamientos y las consecuencias de los mismos.

   c. Pídele que te lo verbalice para comprobar que lo ha entendido, es decir, que lo explique con sus palabras.

   d. Aplícala de manera consistente, no hay que avisar de que se va a hacer. Aplícala directamente, puesto que previamente se ha explicado. Si tu hijo y/o hija sabe que siempre habrá una consecuencia por su comportamiento, es más probable que aprenda de sus acciones y tome decisiones responsables en el futuro.

   e. Explícale cómo te hace sentir su comportamiento. Por ejemplo, «cuando sigues conectado por las noches a Internet y te digo una vez más que apagues el ordenador, me siento triste».

   f. Algunos ejemplos de consecuencias son las siguientes:

   - Reparación del error: Si tu hijo y/o hija ha perdido o roto el móvil, ha de corregir su acción y deberá reemplazarlo o arreglarlo con sus «ahorrillos».
   - Tiempo de espera: Si tu hijo y/o hija ha subido fotos o vídeos a Instagram y no estaban permitidos, tendrá que esperar un tiempo (el que hayáis estimado) para volver a usar la red social.
   - Perder privilegios: Si tu hijo y/o hija no cumple con lo establecido en las normas, perderá el privilegio (móvil, *tablet*, videoconsola, etc.).
   - Recompensa el buen comportamiento, pues motivará a tus hijos y/o hijas a seguir tomando decisiones responsables (refuerzos).

Un ejemplo de consecuencia es la **retirada de privilegios**, ésta es una estrategia que se emplea en la modificación de conducta para fomentar comportamientos deseados y reducir o eliminar aquellos no deseados. Esta técnica implica quitar temporalmente algo que es valioso para la persona (en este caso tus hijos y/o hijas) como consecuencia de su conducta inapropiada con los dispositivos electrónicos y el consumo o creación de contenidos digitales.

Un privilegio es algo que se le ha dado al menor y está disfrutando de ello, un ejemplo es el *smartphone*, la *tablet*, la videoconsola, la suscripción a videojuegos *online*, etc.

Las **acciones** que se pueden realizar para utilizar esta técnica son las siguientes:

1º. Escoge bien el privilegio que quitarás. Cuando tu hijo y/o hija muestra una conducta inadecuada, se selecciona un privilegio o recompensa que se le retirará como consecuencia. Por ejemplo, si ha hecho un uso excesivo del tiempo de uso del teléfono móvil o ha visto contenidos inapropiados para su edad, podría perder el acceso al dispositivo.

2º. Establece un límite de tiempo. Es importante comunicar a nuestro hijo y/o hija claramente cuánto tiempo durará la retirada del privilegio. Esto le ayudará a que comprenda las consecuencias de su comportamiento.

3º. Cumple las consecuencias y los límites. Si tu hijo y/o hija ruega, llora, protesta o patalea, hay que mantenerse firme en la decisión. La consistencia es clave para que la técnica sea efectiva.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Adolescencia positiva. Normas y límites.
En la página web encontrarás la diferencia que existe entre las normas y los límites, qué características tienen cada uno de ellos. En esta página encontrarás también una infografía clarificadora de cómo establecer normas y límites con adolescentes.
https://lc.cx/NKYLKE

La mente es maravillosa. ¿Qué es el refuerzo positivo y cómo utilizarlo?
En esta página web se describe detalladamente en qué consiste el refuerzo positivo, se ofrecen algunos ejemplos, cómo hay que utilizarlo (de manera inmediata, consecutivo, contingente, periódico, etc.), su diferencia con el castigo, tipos de refuerzos positivos, etc.
https://lc.cx/H73eO6

Motivando al niño a través del reforzamiento positivo.
La doctora en Psicología y Profesora Titular de la Universidad de Granada, Elena Miró, es especialista en Psicología Clínica y de la Salud y recoge en este *post* que la principal fuente de control de la conducta son las consecuencias que la siguen.
Las consecuencias que siguen a la conducta son las responsables de que dicha conducta se mantenga. La conducta aumentará su probabilidad de que ocurra, si va seguida de estímulos positivos (refuerzos). La conducta reducirá su probabilidad de ocurrencia, si va seguida de elementos negativos para la persona (castigos). La investigación ha demostrado que mientras el refuerzo es un potente facilitador del aprendizaje de conductas, el castigo no lo es igualmente del desaprendizaje. En el *post* se explica cómo aplicar el reforzamiento positivo.
https://lc.cx/-NSMOi

El Mundo. Sapos y princesas. 6 Consejos para establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes.
Si queremos educar de forma eficaz a nuestros hijos y/o hijas hay que marcar límites y normas en casa desde que son pequeños. Crecer sin normas puede ser tan perjudicial para ellos y ellas como estar sometido a normas demasiado estrictas. La importancia de poner límites radica en que ayudan a mejorar su comportamiento, valores y autoestima. Algunos de los consejos que ofrece son los siguientes: dar órdenes concretas, no darles opciones, ser firmes, resaltar lo positivo, explicarles las normas y controlar siempre nuestras emociones. Además, contiene un vídeo muy instructivo sobre «Cómo establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes».
https://lc.cx/y9X_nL

Aprender a aplicar la retirada de privilegios.
Esta guía para madres y padres realizada por Jesús Jarque, disponible en la web de la Consellería de Cultura, Educación e Universidade de Galicia, nos ofrece varias técnicas básicas para ayudarnos a educar a nuestros hijos y/o hijas.
https://goo.su/ZUU7ita

B. Vídeos

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de siete minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a los menores y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8brMop

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de 5 minutos sobre por qué establecer límites y normas. Además, orienta para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlos desde el primer año de edad. En el vídeo también se aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

Capítulo 10. Disciplina positiva con adolescentes con Diana C. Jiménez.

27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.

172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?

177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.

181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.

OBJETIVO 2. APLICAR TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS QUE ME PERMITAN MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MIS HIJOS Y/O HIJAS.

Antes de iniciar una conversación con nuestros hijos y/o hijas para explicarles por qué su comportamiento con los dispositivos electrónicos no es el más adecuado, es necesario que nos encontremos en estado de calma, pues si no, comenzaremos a gritar rápidamente. ¿Qué podemos hacer para estar en estado de calma?

1º. **Para tus emociones antes de que se «disparen»**. Las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas, que experimentamos ante una situación ambiental y que se acompañan de cambios en nuestro organismo a nivel fisiológico, cognitivo (pensamiento) y motor.

El control de las emociones es un proceso complejo y personal. No obstante, podemos recurrir a alguna de estas estrategias:

a. Autoconciencia. Reconoce tus emociones, prestando atención a lo que sientes y por qué. Para conocer tu estado emocional y poner nombre a lo que sientes, puedes recurrir a un medidor emocional (*Mood Meter*). Más abajo encontrarás varios recursos con enlaces a medidores de emociones.

b. *Mindfulness* o atención plena. Esto implica estar presente en el momento actual sin juzgar tus emociones.

c. Respiración consciente. Cuando sepas que vas a hablar con tus hijos y/o hijas, realiza este tipo de respiración y sigue estas pautas:

- Elige un lugar para sentarte cómodamente con la espalda recta.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- Exhala lentamente por la boca.
- Repite el ejercicio durante unos minutos para calmar la mente y relajar el cuerpo.

d. Comunicación asertiva. Este tipo de comunicación es una habilidad social asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad de entablar conversaciones de manera calmada con los demás. Algunas de las características de la comunicación asertiva son las siguientes:

- Postura corporal. Al hablar, si mantienes una postura abierta (por ejemplo, no cruzar los brazos), provocará confianza en tus hijos y/o hijas. Mirar a sus ojos al hablar también es fundamental para transmitirles sinceridad y respeto.
- Gestualidad. Los gestos que acompañan nuestras palabras pueden reforzar o contradecir el mensaje. Una gestualidad coherente con lo que decimos ayuda a una comunicación efectiva.
- Articulación y tono de voz.: La forma en que pronunciamos las palabras, la cadencia de la oración y el tono de voz influyen en cómo se percibe nuestro mensaje. Una comunicación clara y pausada es más efectiva con tus hijos y/o hijas cuando le vayas a explicar qué comportamiento no ha sido el adecuado con el uso de los dispositivos electrónicos y/o los contenidos digitales que ha consumido o creado.
- Expresión directa. Decir lo que pensamos o sentimos de manera franca y respetuosa. Evitar rodeos o ambigüedades.
- Establecimiento de límites. Saber decir «no», cuando es necesario, sin sentir culpa ni agresividad.
- Afirmaciones positivas. En lugar de centrarnos en lo negativo, conviene expresar lo que queremos de forma positiva. Por ejemplo, en lugar de decir «No me gusta que estés todo el tiempo viendo a ese *youtuber*», podemos decir «Prefiero que veas a otro tipo de *youtubers* que te aporten más».

2º. Trata de **ponerte en lugar de tu hijo y/o hija y empatiza** para saber por qué se comporta así. La empatía es una habilidad que nos permite conectarnos con los demás y comprender sus experiencias y emociones. Algunas estrategias para mejorar tu empatía podrían ser éstas:

a. Piensa en tu hijo y/o hija. Imagina cómo se siente, considera sus pensamientos, acciones y palabras. Al ponerte en su lugar, podrás conectar mejor con ellos y/o ellas.

b. Salir de tu mundo. Reconoce que no eres el centro del universo. Evita el sesgo de egocentrismo emocional, que nos hace confiar demasiado en nuestro propio punto de vista. Esfuérzate por comprender el punto de vista de tu hijo y/o hija.

c. No interrumpas. Escucha activamente cuando te estén hablando tus hijos y/o hijas. No interrumpas ni juzgues lo que te dicen en ese momento, abórdalo después, cuando lo hayas pensado tranquilamente.

d. Observa la comunicación no verbal. Presta atención a los gestos, expresiones faciales y al tono de voz de tus hijos y/o hijas.

3º. Hasta este momento hemos ido preparando el camino para que tengas las herramientas necesarias para afrontar el **momento de explicar** a tu hijo y/o hija su comportamiento inadecuado. Ahora abordaremos el momento de la explicación:

a. Busca un lugar tranquilo para hablar y que no permita distracciones. Por ejemplo, si estamos en el salón con la televisión puesta, nos distraeremos todos.

b. Habla del comportamiento inadecuado inmediatamente después de la acción. Sólo se podrá posponer, si los ánimos están muy caldeados.

c. Describe lo que has observado, no valores. Por ejemplo, «he visto que has subido una foto tuya a Instagram justo después de salir de la ducha y llevando sólo la toalla», en vez de «eres una inconsciente subiendo ese tipo de fotos a Instagram».

d. Pregúntale por qué lo ha hecho. De este modo, podrás ponerte en su lugar. No obstante, recuerda que tienes que aplicar después las consecuencias por haber incumplido el límite o la norma.

e. Recuérdale que una de las normas de uso de las redes sociales es no subir fotos o vídeos comprometidos sobre ella misma u otras personas.

f. Argumenta el porqué de la norma, explícaselo. Las fotos y/o vídeos comprometidos en las redes sociales pueden usarse con otros fines por parte de personas que se los descarguen. La Inteligencia Artificial puede cambiar su cuerpo por el de otra persona y difundir una foto *fake*.

g. Indícale cuál es la consecuencia por haberlo hecho. Esta consecuencia debería estar recogida en el contrato de uso de los dispositivos electrónicos que hayáis firmado en casa. Si no hay contrato, convendría hacerlo, pero no ese mismo día.

h. Aplica la consecuencia. Tanto si está recogida en un contrato como si no, la consecuencia hay que aplicarla. Por ejemplo, una consecuencia sería la retirada del móvil, el bloqueo del móvil a través del control parental, etc.

4º. Si estás en este nivel es porque sueles hacer la mayoría de las cosas que hemos descrito anteriormente. No obstante, conviene seguir avanzando, por ejemplo, **aprendiendo a argumentar**.

La argumentación es una habilidad esencial para expresar nuestras ideas y convencer a los demás, en este caso a tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son adolescentes. Para que tengas éxito en esta tarea, puedes tener en cuenta las siguientes orientaciones:

a. Prepárate, investiga y organiza tus ideas. Para que puedas aplicar consecuencias a los comportamientos de tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son adolescentes, conviene que «te prepares». Por ejemplo, busca en periódicos o en los telediarios noticias que respalden lo que les quieres decir, acontecimientos que hayan ocurrido y sean similares a lo que está sucediendo en casa, estudios que se hayan publicado sobre la temática que te interesa.

b. Presenta tu argumento cuando estés aplicando la consecuencia a un comportamiento inadecuado de tus hijos y/o hijas y apóyalo con evidencias que hayas recopilado en la fase de preparación.

c. Organiza tu mensaje en introducción, desarrollo y conclusión. En la introducción puedes tratar tus emociones, cómo te sientes, por ese comportamiento. En el desarrollo puedes describir su conducta, explicarle por qué no es adecuada, basándote en las evidencias recopiladas, y aplicar la consecuencia. En la conclusión puedes empatizar con ellos y/o ellas, pero manteniéndote firme en tu decisión.

d. Anticipa objeciones, es decir, «los peros» que te pueden responder tus hijos y/o hijas. Prepárate para rebatirlos y fortalecerás tu posición.

e. Escucha activamente y comprenderás lo que te quieren decir. En esta escucha utiliza estrategias básicas: presta atención de verdad, demuestra que estás escuchando con gestos de la cabeza o con expresiones verbales («entiendo», «claro»), proporciona retroalimentación (pregunta para aclarar que lo has entendido, repite o parafrasea lo que ha dicho tu hijo y/o hija), no hagas juicios de valor mientras escuchas y responde apropiadamente cuando sea tu turno).

f. Usa el humor de forma moderada, si es necesario, pero siempre con cautela.

La argumentación no sólo te servirá para emplear una disciplina apropiada con tus hijos y/o hijas, también serás un ejemplo a seguir por ellos y ellas para conversar con otras personas.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Bienestar con Ciencia.
En el *post* de Nicole Fuentes se explica con más detalle el Medidor Emocional que hemos mencionado anteriormente. En él podrás profundizar en las ideas y pasos que hemos mencionado para identificar tus emociones. Además, ofrece pautas para usar el medidor día a día.
https://goo.su/Tn3tfx

Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños.
Este documento procede del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. Si quieres saber qué son los mensajes «yo», lo que es «tener una audiencia» o cómo pedir las cosas importantes con firmeza, entre otras estrategias, esta guía te ayudará. Además, te podrás autoevaluar con una serie de ejercicios que te permitirán comprobar si distingues este tipo de estrategias.
https://goo.su/zUDOk

Contrato familiar para el buen uso de tu móvil.
El INCIBE te ofrece un modelo de contrato que puedes cumplimentar online y después imprimirlo, también te puede servir de modelo para crear el vuestro propio e incluir las consecuencias que queréis aplicar por el incumplimiento de las normas.
https://goo.su/oUCW9

La Fundación ANAR también publica un modelo de contrato que puedes descargar y cumplimentarlo.
https://goo.su/RFv5P

(internetmatters.org): Haz lo básico: Conversaciones para tener y preparándose para el éxito.

Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. Te explica qué conversaciones tener con los menores para ayudarlo a tener una experiencia positiva (lo que pueden ver, lo que comparten, la reputación en línea, pensamiento crítico, resolución de problemas en Internet). También recomienda unas aplicaciones que pueden ayudar a los menores a decidir sobre lo que publican o no en línea.

https://goo.su/v45iQ

Psicología y mente: Cómo argumentar bien y ganar debates: 10 estrategias muy útiles.

Si bien esta página incluye el tema del debate, éste es secundario y se centra en explicar la importancia de la argumentación. Además, proporciona consejos y ejemplos para argumentar correctamente. Estos consejos están avalados por referencias bibliográficas que el autor de la información, Nahum Montagud Rubio, ha utilizado.

https://goo.su/NznckT

El show de la palabra: Cómo argumentar bien: 3 estrategias infalibles.

La autora de esta información, Mónica Bóveda, explica tres estrategias de persuasión: cuestionar la evidencia, comparar dos argumentos y desacreditar la autoridad. En su blog también puedes encontrar un *post* sobre los trucos para modular la voz.

https://goo.su/DG2z71O

B. Vídeos

El 'mindfulness' enseña a niños, padres y educadores a relajarse» (BBVA. Aprendemos juntos).

Este vídeo de Eline Snel, experta en la temática, explica qué es el *mindfulness* y la importancia de la respiración en la relajación en poco menos de 14 minutos.

https://goo.su/Bni9F

Eline Snel - #2 La Ranita.

En este vídeo se ofrece un ejercicio de respiración, relajación y de concienciación sobre tu cuerpo. Su duración es de 5 minutos. En YouTube también pue-

des encontrar otros vídeos de Eline Snel todos ellos en español que te ayudarán a relajarte. Algunos ejemplos son los siguientes: Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #5 El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana; Eline Snel- #10 El secreto del corazón; Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #2 Tranquilo y atento como una rana, para padres con hijos adolescentes; etc.
https://goo.su/24mBCd

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 7 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a los menores y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8Hd5qO

Píldoras de Psicología. Cómo dejar de repetir las cosas a tus hijos y mejorar el ambiente en casa.
El psicólogo Alberto Soler en poco más de 6 minutos enseña cómo las madres y/o padres pueden dejar de repetir mil veces las mismas cosas a sus hijos y/o hijas Muchas familias se quejan de estar repitiendo siempre lo mismo, pero los menores también están cansados de tener que escuchar siempre las cosas mil veces.
https://goo.su/mgzXP2

¿Qué es la asertividad y para qué sirve?
En el marco de la colección BBVA Aprendemos juntos, la psicóloga Laura Rojas-Marcos explica qué es este concepto está relacionado con los límites y la dificultad que tenemos las personas para decir «no» y sentirnos cómodas con ello. Los cinco minutos que dura el vídeo son muy interesantes para comprender cómo funciona.
https://lc.cx/oJ7-dP

Cómo Mejorar la Comunicación Familiar- Los 5 Pilares de la Convivencia Familiar.
Este vídeo de *Full Perception* explica factores que intervienen en el proceso de comunicación, tanto de carácter verbal, como no verbal. En poco más de 8 minutos resume didácticamente todos estos factores, que te serán de utilidad para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/tOhRAH7

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Headspace*.
La aplicación *Headspace* te ayudará a estresarte menos y a dormir mejor. Es una aplicación recomendada por el prestigioso Tecnológico de Monterrey que te permitirá hacer meditación y *mindfulness*. Te ofrece una prueba gratuita que puedes utilizar para comprobar sus resultados.
https://www.headspace.com/es

Aplicación de móvil: *Mood Meter*.
La aplicación *Mood Meter*, también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales.
https://goo.su/i5rJ5I

Aplicación de móvil: UCLA Mindful App for iOS and Android.
La Universidad de California (Estados Unidos) pone a tu disposición esta aplicación que te da acceso a un catálogo de recursos como: meditaciones básicas para empezar (en 14 idiomas diferentes), meditaciones de bienestar para personas con problemas de salud, vídeos informativos sobre cómo empezar a hacer *mindfulness* y posturas de meditación, podcasts semanales y grabaciones, así como un temporizador para meditar por tu cuenta.
https://goo.su/SgZQwBa

D. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

- **27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.**
- **28. La influencia del lenguaje positivo en adolescentes, con Luis Castellanos.**
- **54. Cómo me comunico con mis adolescentes. Cuaderno de una madre presente XXI.**
- **91. Criar con calma, con Elisa Molina.**
- **114 ¿Has practicado ya la escucha activa con tu adolescente?**
- **115. Cómo superar una crisis con tu hijo desde la comunicación no violenta.**

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

DISCIPLINA APROPIADA

La disciplina apropiada es un conjunto de prácticas y estrategias utilizadas por las madres y los padres para educar a sus hijos y/o hijas poniendo en práctica habilidades positivas (empatía, responsabilidad, toma de decisiones o asertividad, entre otras).

¿En qué nivel estás?

1 NIVEL BÁSICO

- Crear un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
- Conocer técnicas para comunicarme con mis hijos y/o hijas de forma calmada.

¡Estás aquí! 2

- Consolidar un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
  1. Distingue entre límites, normas y consecuencias.
  2. Practica el proceso de aplicación de consecuencias y atrévete con la retirada de privilegios.

2 NIVEL INTERMEDIO

- Aplicar técnicas y estrategias para mejorar la comunicación con mis hijos y/o hijas.
  3. Regula tus emociones.
  4. Empatiza con tu hijo y/o hija.
  5. Aprende a argumentar en una conversación con él y/o ella.

3 NIVEL AVANZADO

- Conocer estrategias y técnicas que desarrollen un sistema de disciplina positivo.
- Aplicar técnicas y estrategias de comunicación asertiva y empática con mis hijos y/o hijas.

¡Llega hasta aquí!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.4.

Dimensión: Disciplina apropiada

NIVEL AVANZADO

Antonia Ramírez-García y
Francisco J. Lena-Acebo

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de los hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina apropiada** que se aplica a los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina apropiada**, desde una perspectiva psicológica y educativa, puede definirse como un conjunto de prácticas y estrategias enfocadas en educar a los niños, niñas y adolescentes, respetando su desarrollo individual y promoviendo su crecimiento emocional y cognitivo. Este tipo de disciplina no sólo busca corregir comportamientos no deseados, sino también fomentar habilidades positivas como la empatía, la responsabilidad y la autorregulación.

Las características principales de la disciplina apropiada son las siguientes:

1. Se basa en el amor y el respeto. Se enfoca en el bienestar del niño y/o niña, mostrando respeto por su dignidad y valor individual. Más que imponer castigos, la disciplina apropiada busca enseñar

y guiar, ayudando al menor a entender las razones que hay detrás de las reglas y a aprender de sus errores.

2. Es adecuada al desarrollo. Está alineada con la edad, madurez y capacidades únicas del niño y/o niña, reconociendo que etapas diferentes del desarrollo requieren diferentes enfoques.

3. Es consistente y predecible. Proporciona un marco de referencia claro y coherente que ayuda a los menores a entender qué se espera de ellos y las consecuencias lógicas de sus acciones. Implica explicar las reglas y las expectativas de manera clara y comprensible, así como escuchar y considerar los puntos de vista del niño y/o niña.

4. Es constructiva, no punitiva y fomenta la autonomía. Se centra en soluciones positivas y en el fortalecimiento de habilidades en lugar de castigar o humillar. Anima al niño y/o niña a desarrollar autocontrol y a tomar decisiones responsables por sí mismo o misma.

5. Es flexible y adaptativa. Reconoce que las estrategias de disciplina deben adaptarse a las circunstancias cambiantes y a las necesidades individuales del niño y/o niña.

En resumen, la disciplina apropiada es un enfoque equilibrado y empático que busca el desarrollo integral del menor, fomentando un sentido de responsabilidad y de comprensión de las reglas sociales y habilidades para la vida, en un ambiente de apoyo y amor.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina apropiada** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que explicas con calma a tus hijos y/o hijas que sus comportamientos son inadecuados en su relación con los dispositivos electrónicos (tiempo de conexión, contenidos que consumen y crean, etc.) y que aplicas consecuencias a este comportamiento incorrecto (retirada de privilegios, tareas «extras», etc.). En definitiva, has creado un sistema de límites, normas y consecuencias consistente en tu hogar.

En esta sociedad dinámica y digitalmente conectada, las responsabilidades de la maternidad y paternidad son más desafiantes que nunca. Las madres y los padres afrontamos una variedad de tareas y demandas que requieren una gestión cuidadosa y un enfoque equilibrado. Valoramos tu esfuerzo y tu compromiso con la crianza de tus hijos y/o hijas y te proponemos fortalecer tu sistema de disciplina en el hogar, proporcionándote herramientas prácticas y estrategias efectivas para elevar tu competencia en la disciplina apropiada que desarrollas en tu hogar. Las siguientes orientaciones te guiarán a través de conceptos clave y recursos valiosos para conseguirlo. Avancemos juntos con determinación y optimismo ¡Adelante!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Conocer estrategias y técnicas que desarrolle un sistema de disciplina positivo para gestionar el uso de los dispositivos electrónicos en el hogar y los contenidos digitales que se consumen, crean y/o difunden.

2. Aplicar técnicas y estrategias de comunicación asertiva y empática con mis hijos y/o hijas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. CONOCER ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS QUE DESARROLLE UN SISTEMA DE DISCIPLINA POSITIVO PARA GESTIONAR EL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL HOGAR Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE SE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Si te encuentras en este nivel de competencia, es porque aplicas en casa un sistema de disciplina basado en límites, normas y consecuencias. No obstante, conviene recordar que la **consecuencia** es el efecto de la conducta, es decir, lo que se produce después de una conducta. Cuando se establece un sistema de límites y normas en casa, es necesario incluir qué ocurrirá si estos se incumplen, es decir, qué consecuencias tendrá que tu hijo y/o hija se haya saltado un límite o haya incumplido una norma. Las consecuencias pueden ser:

1º. Positivas (reforzamiento). Estas consecuencias aumentan la probabilidad de que el comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Un ejemplo puede ser recompensas tangibles (como un elogio o un premio) o intangibles (como tiempo de juego extra en la consola los fines de semana, teniendo siempre claro un tope máximo).

2º. Negativas (castigo). Estas consecuencias disminuyen la probabilidad de que un comportamiento de tu hijo y/o hija se repita. Pueden ser una retirada de privilegios (como quitarle el teléfono móvil o la WIFI de casa) o una experiencia desagradable (como una tarea adicional).

Para aplicar las **consecuencias** a un comportamiento inadecuado, se pueden seguir las siguientes **pautas**:

a. Establece una relación entre el límite, la norma y la consecuencia. En una hoja de papel puedes dibujar 3 columnas, en una se escribirán los límites que no se pueden saltar, en otra las normas que hay que incumplir y en una tercera las consecuencias del incumplimiento de los límites y normas.

b. Explica a tu hijo y/o hija la relación entre sus comportamientos y las consecuencias de los mismos.

c. Pídele que te lo verbalice para comprobar que lo ha entendido, es decir, que lo explique con sus palabras.

d. Aplícala de manera consistente, no hay que avisar de que se va a hacer., Aplícala directamente, puesto que previamente se ha explicado. Si tu hijo y/o hija sabe que siempre habrá una consecuencia por su comportamiento, es más probable que aprenda de sus acciones y tome decisiones responsables en el futuro.

e. Explícale cómo te hace sentir su comportamiento. Por ejemplo, «cuando sigues conectado por las noches a Internet y te digo una vez más que apagues el ordenador, me siento triste».

f. Algunos ejemplos de consecuencias son las siguientes:

- Reparación del error: Si tu hijo y/o hija ha perdido o roto el móvil, ha de corregir su acción y deberá reemplazarlo o arreglarlo con sus «ahorrillos».
- Tiempo de espera: Si tu hijo y/o hija ha subido fotos o vídeos a Instagram y no estaban permitidos, tendrá que esperar un tiempo (el que hayáis estimado) para volver a usar la red social.
- Perder privilegios: Si tu hijo y/o hija no cumple con lo establecido en las normas, perderá el privilegio (móvil, *tablet*, videoconsola, etc.).
- Recompensa el buen comportamiento, pues motivará a tus hijos y/o hijas a seguir tomando decisiones responsables (refuerzo).

Un ejemplo de consecuencia es la **retirada de privilegios**, ésta es una estrategia que se emplea en la modificación de conducta para fomentar comportamientos deseados y reducir o eliminar aquellos no deseados. Esta técnica implica quitar temporalmente algo que es valioso para la persona (en este caso tus hijos y/o hijas) como consecuencia de su conducta inapropiada con los dispositivos electrónicos y el consumo o creación de contenidos digitales.

Un privilegio es algo que se le ha dado al menor y está disfrutando de ello, un ejemplo es el *smartphone*, la *tablet*, la videoconsola, la suscripción a videojuegos *online*, etc.

Las **acciones** que se pueden realizar para utilizar esta técnica son los siguientes:

1º. Escoge bien el privilegio que quitarás. Cuando tu hijo y/o hija muestra una conducta inadecuada, se selecciona un privilegio o recompensa que se le retirará como consecuencia. Por ejemplo, si ha hecho un uso excesivo del tiempo de uso del teléfono móvil o ha visto contenidos inapropiados para su edad, podría perder el acceso al dispositivo.

2º. Establece un límite de tiempo. Es importante comunicar a nuestro hijo y/o hija claramente cuánto tiempo durará la retirada del privilegio. Esto le ayudará a que comprenda las consecuencias de su comportamiento.

3º. Cumple las consecuencias y los límites. Si tu hijo y/o hija ruega, llora, protesta o patalea, hay que mantenerse firme en la decisión. La consistencia es clave para que la técnica sea efectiva.

Además, de estas **técnicas de modificación de conducta**, existen otras como el **refuerzo**, que tiene como objetivo aumentar la probabilidad de una conducta y se utiliza para promover comportamientos adaptativos y beneficiosos. Hay dos tipos principales de refuerzo:

1. Refuerzo **positivo**: Consiste en proporcionar un estímulo positivo por haber realizado una conducta deseada. Por ejemplo, elogiar a tu hijo y/o hija por haber respetado el horario de conexión al dispositivo electrónico. Otro refuerzo puede ser conseguir privilegios como descargarse una aplicación, porque ha respetado las normas de conexión durante un año consecutivo. La aplicación de recompensas es una estrategia específica dentro del refuerzo positivo.

   De forma general, la aplicación de un refuerzo positivo seguiría los siguientes pasos:

   a. Identificar el comportamiento deseado. Un ejemplo sería que tu hijo y/o hija respetara su privacidad en redes sociales y no subiera fotos o vídeos a Instagram que pudieran comprometerle en un futuro.

   b. Seleccionar un reforzador. Por ejemplo, ir a un concierto de su cantante preferido.

c. Establecer límites claros, es decir, definir claramente las acciones que ha de realizar para conseguir esa recompensa. Por ejemplo, no puede subir fotos y/o vídeos de determinadas características (en el baño, en ropa interior, en bañador o bikini, etc.) durante 6 meses.

d. Aplicar el refuerzo positivo. Cada semana puedes revisar el Instagram de tu hijo y/o hija y darle una ficha (pegatina, papel con una forma determinada, etc.) que ha de guardar para que, al cabo de los 6 meses la pueda canjear por la entrada del concierto. Esto se denomina «economía de fichas».

e. Reforzar gradualmente. Cuando tu hijo y/o hija se haya acostumbrado al uso de los refuerzos, es mejor utilizar refuerzos intermitentes, así mantendrá la motivación. En el ejemplo anterior sería difícil reforzar de manera intermitente, pero en otros casos como el uso de elogios, abrazos o besos como reforzadores se podría hacer sin problema.

f. Monitorear y ajustar. Revisa cómo funciona el refuerzo y si tiene el efecto deseado. Si no tiene éxito o el éxito es parcial, ajusta el reforzador o los criterios.

2. Refuerzo **negativo**: Implica retirar un estímulo que tu hijo y/o hija considera negativo como consecuencia de una conducta apropiada. Este tipo de refuerzo hay que utilizarlo con moderación. Un ejemplo sería el siguiente: A tu hijo y/o hija no le gusta recoger los cargadores de los dispositivos electrónicos y guardarlos en el lugar destinado a ello (estímulo negativo), como ha respetado la norma de apagar el teléfono móvil a la hora fijada durante una semana (conducta apropiada), durante la semana siguiente no tendrá que recogerlos. Los pasos que hay que seguir para aplicar el refuerzo negativo serían los siguientes:

a. Identificar el comportamiento que quieres reforzar. Por ejemplo, ausencia de teléfono móvil mientras hay visitas de familiares en casa.

b. Averiguar el estímulo aversivo (desagradable, negativo) que se quiere quitar. Por ejemplo, recoger la mesa y fregar los platos después de la visita (se considera que es una tarea que realiza el menor).

c. Aplicar el estímulo aversivo. Si tu hijo y/o hija no ha usado el teléfono móvil, mientras los abuelos están en casa haciendo una visita, se le dispensará de hacer la tarea que tiene asignada. Repítelo en diferentes ocasiones, de este modo, se pasará a la siguiente fase.

d. Eliminar el estímulo aversivo.

e. Repetir el proceso. Tendrás éxito, si eres constante en su aplicación.

Los reforzadores varían según cada niño y/o niña, por lo que conviene saber qué intereses, motivaciones o deseos tienen para determinar cuál es reforzador ideal. A diferencia del castigo, el refuerzo no sólo desalienta conductas no deseadas, sino que también instruye en la realización de comportamientos alternativos.

Existen **otras técnicas de modificación de conducta** que puedes utilizar, algunas son la extinción, el moldeamiento, la economía de fichas o sistemas de puntos, el tiempo fuera, etc.

También hay que tener en consideración que proporcionar tareas en el hogar como respuesta a un uso inapropiado de los dispositivos no sólo refuerza la responsabilidad y la autodisciplina, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades prácticas y la comprensión de la relación entre acciones y consecuencias. Al integrar esta práctica en la dinámica familiar, corregimos comportamientos indeseados, pero también ofrecemos oportunidades de aprendizaje que pueden enriquecer el desarrollo personal y social de nuestros hijos y/o hijas, preparándolos para un futuro donde la autorregulación es clave. Esto es importante porque estas tareas domésticas no pueden convertirse siempre en un estímulo negativo.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Aprender a aplicar la retirada de privilegios.
Esta guía para madres y padres realizada por Jesús Jarque, disponible en la web de la Consellería de Cultura, Educación e Universidade de Galicia, nos ofrece varias técnicas básicas para ayudarnos a educar a nuestros hijos y/o hijas.
https://goo.su/ZUU7ita

La mente es maravillosa. ¿Qué es el refuerzo positivo y cómo utilizarlo?
En esta página web se describe detalladamente en qué consiste el refuerzo positivo, se ofrecen algunos ejemplos, cómo hay que utilizarlo (de manera inmediata, consecutivo, contingente, periódico, etc.), su diferencia con el castigo, tipos de refuerzos positivos, etc.
https://lc.cx/H73eO6

Motivando al niño a través del reforzamiento positivo.
La doctora en Psicología y Profesora Titular de la Universidad de Granada, Elena Miró, es especialista en Psicología Clínica y de la Salud y recoge en este *post* que la principal fuente de control de la conducta son las consecuencias que la siguen. Las consecuencias que siguen a la conducta son las responsables de que dicha conducta se mantenga. La conducta aumentará su probabilidad de que ocurra, si va seguida de estímulos positivos (refuerzos). La conducta reducirá su probabilidad de ocurrencia, si va seguida de elementos negativos para la persona (castigos). La investigación ha demostrado que mientras el refuerzo es un potente facilitador del aprendizaje de conductas, el castigo no lo es igualmente del desaprendizaje. En el *post* se explica cómo aplicar el reforzamiento positivo.
https://lc.cx/-NSMOi

Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes. Las 6 características de un refuerzo positivo exitoso.
La doctora Estrella Flores-Carretero define qué es el refuerzo positivo, cómo funciona, sus características (motivador, medible, agradable, oportuno, periódico e inmediato), sus tipos (internos, externos, naturales, sociables, tangibles y simbólicos) y ejemplos en el trabajo, en el hogar y en la escuela. Al mismo tiempo, explica cómo utilizarlos, bien de forma continua, bien de forma intermitente, y la relación que tiene con los conceptos de privación y saciedad.
https://lc.cx/kZKuC5

Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes. Los 5 pasos para aplicar un refuerzo negativo con éxito.
La doctora Estrella Flores-Carretero también explica en esta web el concepto de refuerzo y se centra en el refuerzo negativo, destacando las características de este tipo de refuerzos, sus diferencias con el refuerzo positivo y con el castigo. Además, propone ejemplos de refuerzos negativos en el trabajo, en el hogar y en la escuela. Por último, describe los pasos para aplicar un refuerzo negativo con éxito y recomendaciones sobre los mismos.
https://lc.cx/yBfRB4

8 técnicas de modificación de conducta.
La psicóloga Nerea Babarro Rodríguez resume en esta página web ocho técnicas de modificación de conducta y ejemplifica cada una de ellas: reforzamiento positivo y negativo, reforzamiento intermitente, extinción, desvanecimiento, moldeado, castigo, saciación y desensibilización sistemática. Todas ellas referenciadas bibliográficamente.
https://lc.cx/-55-hR

B. Vídeos

¿Se puede educar sin premios ni castigos?
Alberto Soler, en el espacio BBVA Aprendemos Juntos, explica cómo la educación requiere de premios y castigos, aunque no queramos utilizarlos, pues una sonrisa o la falta de ella ya es un premio o castigo en sí misma.
https://goo.su/v31VD23

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de 5 minutos sobre por qué establecer límites y normas. Además, orienta para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlos desde el primer año de edad. En el vídeo también se aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

BBVA. Aprendemos Juntos 2023. Disciplina Positiva: educar con amabilidad y firmeza.
Marisa Moya, maestra y psicóloga, ofrece en este vídeo algunas claves de la disciplina positiva. Para ella «la disciplina positiva es sentido común y coherencia en la vida, en la educación y en las relaciones humanas». Durante una hora nos ayuda a entender cómo se comportan los niños y las niñas y de qué manera las madres y padres podemos educarlos tanto con amor, como con firmeza.
https://lc.cx/lZtn2D

BBVA. Aprendemos Juntos 2023. Educación y crianza respetuosa.
Nuevamente, el psicólogo Alberto Soler, especializado en psicoterapia y padre de tres hijos, habla sobre crianza y educación, tratando de concienciar qué es lo que necesitan los menores en las diferentes etapas de la vida. El vídeo tiene una duración de 50 minutos.
https://lc.cx/5snYoC

BBVA: Aprendemos Juntos 2023. Claves de la crianza consciente y respetuosa.
Durante poco más de una hora, Míriam Tirado, periodista, escritora y experta en crianza consciente, te invita a reflexionar sobre este tipo de crianza que busca no perder los nervios en la tarea de educar a los menores.
https://lc.cx/ycodls

Plataforma sobre educación «Educar es todo».
En esta plataforma encontrarás vídeos muy interesantes como los siguientes: «Cada emoción es importante, las tuyas y las suyas», por Begoña Ibarrola; «Educar sin agobios», por Javier Urra; «Neurociencia en casa», por José Ramón Gamo; «Gestionar hijos es gestionar emociones», por Begoña Ibarrola; y «Establecimiento de normas y límites para facilitar la convivencia», por Nacho Marco Martí. Algunos de estos vídeos requieren suscripción y otros no.
https://educarestodo.com/

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

Capítulo 10. Disciplina positiva con adolescentes con Diana C. Jiménez.

27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.

172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?

177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.

181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.

OBJETIVO 2. APLICAR TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EMPÁTICA CON MIS HIJOS Y/O HIJAS.

Si has alcanzado este nivel de competencia, es porque actúas calmadamente cuando aplicas técnicas y estrategias de disciplina con tus hijos y/o hijas, es decir, regulas tus emociones. Sin embargo, siempre se puede mejorar el proceso de comunicación. Algunas orientaciones que te pueden ser útiles son las siguientes:

1º. Emplea una **comunicación asertiva**. Este tipo de comunicación es una habilidad social asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad de entablar conversaciones de manera calmada con los demás. Algunas de las características de la comunicación asertiva son las siguientes:

a. Postura corporal. Al hablar, si mantienes una postura abierta (por ejemplo, no cruzar los brazos), provocará confianza en tus hijos y/o hijas. Mirar a sus ojos al hablar también es fundamental para transmitirles sinceridad y respeto.

b. Gestualidad. Los gestos que acompañan nuestras palabras pueden reforzar o contradecir el mensaje. Una gestualidad coherente con lo que decimos ayuda a una comunicación efectiva.

c. Articulación y tono de voz. La forma en que pronunciamos las palabras, la cadencia de la oración y el tono de voz influyen en cómo se percibe nuestro mensaje. Una comunicación clara y pausada es más efectiva con tus hijos y/o hijas cuando le vayas a explicar qué comportamiento no ha sido el adecuado con el uso de los dispositivos electrónicos y/o los contenidos digitales que ha consumido o creado.

d. Expresión directa. Decir lo que pensamos o sentimos de manera franca y respetuosa. Evitar rodeos o ambigüedades.

e. Establecimiento de límites. Saber decir «no», cuando es necesario, sin sentir culpa ni agresividad.

f. Afirmaciones positivas. En lugar de centrarnos en lo negativo, conviene expresar lo que queremos de forma positiva. Por ejemplo, en lugar de decir «No me gusta que estés todo el tiempo viendo a ese *youtuber*», podemos decir «Prefiero que veas a otro tipo de *youtubers* que te aporten más».

2º. Practica la empatía. La empatía es una habilidad que nos permite conectarnos con los demás y comprender sus experiencias y emociones, pues tratamos de ponernos en el lugar de la otra persona. Algunas estrategias para mejorar tu empatía podrían ser éstas:

a. Piensa en tu hijo y/o hija. Imagina cómo se siente, considera sus pensamientos, acciones y palabras. Al ponerte en su lugar, podrás conectar mejor con ellos y/o ellas.

b. Salir de tu mundo. Reconoce que no eres el centro del universo. Evita el sesgo de egocentrismo emocional, que nos hace confiar demasiado en nuestro propio punto de vista. Esfuérzate por comprender el punto de vista de tu hijo y/o hija.

c. No interrumpas. Escucha activamente cuando te estén hablando tus hijos y/o hijas. No interrumpas ni juzgues lo que te dicen en ese momento, abórdalo después, cuando lo hayas pensado tranquilamente.

d. Observa la comunicación no verbal. Presta atención a los gestos, expresiones faciales y al tono de voz de tus hijos y/o hijas.

3º. Aprende a argumentar. La argumentación es una habilidad esencial para expresar nuestras ideas y convencer a los demás, en este caso a tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son adolescentes. Para que tengas éxito en esta tarea, puedes tener en cuenta las siguientes orientaciones:

a. Prepárate, investiga y organiza tus ideas. Para que puedas aplicar consecuencias a los comportamientos de tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son adolescentes, conviene que «te prepares». Por ejemplo, busca en periódicos o en los telediarios noticias que respalden lo que les quieres decir, acontecimientos que hayan ocurrido y sean similares a lo que está sucediendo en casa, estudios que se hayan publicado sobre la temática que te interesa.

b. Presenta tu argumento cuando estés aplicando la consecuencia a un comportamiento inadecuado de tus hijos y/o hijas y apóyalo con evidencias que hayas recopilado en la fase de preparación.

c. Organiza tu mensaje en introducción, desarrollo y conclusión. En la introducción puedes tratar tus emociones, cómo te sientes, por ese comportamiento. En el desarrollo puedes describir su conducta, explicarle por qué no es adecuada, basándote en las evidencias recopiladas, y aplicar la consecuencia. En la conclusión puedes empatizar con ellos y/o ellas, pero manteniéndote firme en tu decisión.

d. Anticipa objeciones, es decir, «los peros» que te pueden responder tus hijos y/o hijas. Prepárate para rebatirlos y fortalecerás tu posición.

e. Escucha activamente y comprenderás lo que te quieren decir. En esta escucha utiliza estrategias básicas: presta atención de verdad, demuestra que estás escuchando con gestos de la cabeza o con expresiones verbales («entiendo», «claro»), proporciona retroalimentación (pregunta para aclarar que lo has entendido, repite o parafrasea lo que ha dicho tu hijo y/o hija), no hagas juicios de valor mientras escuchas y responde apropiadamente cuando sea tu turno).

f. Usa el humor de forma moderada, si es necesario, pero siempre con cautela.

La argumentación no sólo te servirá para emplear una disciplina apropiada con tus hijos y/o hijas, también serás un ejemplo a seguir por ellos y ellas para conversar con otras personas.

4º. Negocia con tus hijos y/o hijas y **permite que participen** en las normas de casa.

La **negociación** es un proceso por el que dos o más personas llegan a un acuerdo con relación a un tema determinado. En tu caso las personas sois tú y tus hijos y/o hijas y el tema son los dispositivos electrónicos. Para un menor, un «no» es el inicio de una negociación.

La técnica *win to win* (ganar - ganar) se hizo popular a partir del libro de Stephen Covey «Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva» y se basa en la idea de que las personas que negocian ganen las dos, tratando de buscar soluciones que satisfagan a ambas partes. Sus principios son la colaboración, la comunicación abierta (se comporten intereses, preocupaciones, etc.), la creatividad y la flexibilidad (estar dispuesto a ceder en algo).

Esta es una buena técnica, si quieres que tus hijos y/o hijas participen en la elaboración o revisión de las normas de casa con relación a los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales que consumen, crean y/o difunden.

En la negociación la asertividad, la empatía y la **comunicación no verbal** resultan fundamentales. Las dos primeras ya las hemos comentado anteriormente, mientras que la comunicación no verbal hace referencia a ese lenguaje complementario con el que acompañamos a las palabras. Algunos factores asociados al lenguaje verbal son los siguientes: tono, ritmo, volumen, silencios y timbre de la voz. Otros factores como la expresión facial, la mirada, la postura, los gestos, la proximidad y el espacio personal forman parte del comportamiento. Tanto unos como otros hay que cuidarlos, no sólo en una negociación, también en cualquier conversación que mantengamos con nuestros hijos y/o hijas, si queremos que ésta sea positiva.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños.
Este documento procede del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. Si quieres saber qué son los mensajes «yo», lo que es «tener una audiencia» o cómo pedir las cosas importantes con firmeza, entre otras estrategias, esta guía te ayudará. Además, te podrás autoevaluar con una serie de ejercicios que te permitirán comprobar si distingues este tipo de estrategias.
https://goo.su/zUDOk

(internetmatters.org): Haz lo básico: Conversaciones para tener y prepárandose para el éxito.
Esta página web te ofrece ayuda de forma progresiva según tus necesidades y clasificada por temáticas. Te explica qué conversaciones tener con los menores para ayudarlo a tener una experiencia positiva (lo que pueden ver, lo que comparten, la reputación en línea, pensamiento crítico, resolución de problemas en Internet). También recomienda unas aplicaciones que pueden ayudar a los menores a decidir sobre lo que publican o no en línea.
https://goo.su/v45iQ

Psicología y mente: Cómo argumentar bien y ganar debates: 10 estrategias muy útiles.
Si bien esta página incluye el tema del debate, éste es secundario y se centra en explicar la importancia de la argumentación. Además, proporciona consejos y ejemplos para argumentar correctamente. Estos consejos están avalados por referencias bibliográficas que el autor de la información, Nahum Montagud Rubio, ha utilizado.
https://goo.su/NznckT

El show de la palabra: Cómo argumentar bien: 3 estrategias infalibles.
La autora de esta información, Mónica Bóveda, explica tres estrategias de persuasión: cuestionar la evidencia, comparar dos argumentos y desacreditar la autoridad. En su blog también puedes encontrar un *post* sobre los trucos para modular la voz.
https://goo.su/DG2z71O

Psicología y mente. Los 5 tipos de estilo de negociación más importantes, explicados.
Si quieres profundizar en el concepto de negociación y los tipos que existen, puedes consultar esta web. Los tipos de negociación que se describen son los siguientes: flexible, competitivo, colaborativo, evitativo y acomodativo. La información que traslada Luis Martínez-Casasola ha sido fundamentada teóricamente.
https://goo.su/yDWgx

EfectiVida. Ganar - ganar y ganar siempre.
En esta página web aprenderás en profundidad en qué consiste la estrategia «ganar-ganar» (*win to win*), partiendo de cuatro tipos de acuerdos (perder-perder; perder-ganar; ganar-perder y ganar-ganar). Además, te propone algunos ejemplos de esta estrategia, así como los requisitos que debe cumplir la misma.
https://lc.cx/yr0vZo

La comunicación no verbal.
En este texto se recoge exhaustivamente qué es la comunicación no verbal, los factores asociados al lenguaje no verbal, las funciones de la comunicación no verbal y finaliza con un test de repaso, que te permitirá valorar los conocimientos adquiridos. Si quieres profundizar en la comunicación no verbal, este documento lo explica de forma sencilla y amena.
https://lc.cx/XrQil6

B. Vídeos

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 7 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a los menores y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8Hd5qO

Píldoras de Psicología. Cómo dejar de repetir las cosas a tus hijos y mejorar el ambiente en casa.
El psicólogo Alberto Soler en poco más de 6 minutos enseña cómo las madres y/o padres pueden dejar de repetir mil veces las mismas cosas a sus hijos y/o hijas Muchas familias se quejan de estar repitiendo siempre lo mismo, pero los menores también están cansados de tener que escuchar siempre las cosas mil veces.
https://goo.su/mgzXP2

¿Qué es la asertividad y para qué sirve?
En el marco de la colección BBVA Aprendemos juntos, la psicóloga Laura Rojas-Marcos explica qué es este concepto está relacionado con los límites y la dificultad que tenemos las personas para decir «no» y sentirnos cómodas con ello. Los cinco minutos que dura el vídeo son muy interesantes para comprender cómo funciona.
https://lc.cx/oJ7-dP

¿Cómo comunicarnos con asertividad?
En el marco de la iniciativa Aprendemos Juntos 2030 de BBVA, la lingüística y profesora, Estrella Montolío, durante siete minutos nos habla de la importancia de hablar del «yo» desde una crítica constructiva y del «tú» para motivar.
https://goo.su/lUby3

¿Qué es la empatía?
Sara Montejano Martín, psicóloga Psicoglobal, en este vídeo de 10 minutos expresa que la empatía es un requisito de la inteligencia emocional e implica ponerse en lugar del otro y no se puede confundir con la compasión. También describe las características de las personas empáticas, qué beneficios tiene la empatía, cómo fomentarla y te propone un ejemplo de empatía.
https://lc.cx/Vn2ZJQ

Cómo Mejorar la Comunicación Familiar- Los 5 Pilares de la Convivencia Familiar.
Este vídeo de *Full Perception* explica factores que intervienen en el proceso de comunicación, tanto de carácter verbal, como no verbal. En poco más de 8 minutos resume didácticamente todos estos factores que te serán de utilidad para crear un clima de comunicación positiva en casa.
https://goo.su/tOhRAH7

TedxValencia. Aprendamos de los más grandes negociadores del mundo.
En este vídeo, Alejandro Hernández, ejemplifica por qué los niños y las niñas son los mejores negociadores que existen, hacen preguntas; no presuponen; piden lo que quieren; son insistentes; eligen el mejor momento; no aceptan un no por respuesta; para ellos, el «no» es el inicio de la negociación, mientras que para un adulto es el fin; nos llevan al límite.
https://lc.cx/o8Ik4P

14. Cómo negociar con tu hijo/a adolescente.
El saber qué es negociable y qué no, es muy importante para la crianza de nuestros adolescentes, así que no te pierdas este nuevo capítulo donde te proponen algunos *tips* por parte del psicólogo Alberto Ríos.
https://lc.cx/JYITCJ

15. ¿Si no cumplen los acuerdos negociados?
Una vez más, Alberto Ríos muestra unos *tips* para saber qué hacer si nuestros hijos y/o hijas no cumplen los acuerdos y que la convivencia con ellos y ellas no se vea perjudicada. Este es el enlace:
https://lc.cx/j7w4u-

TedxRuzafa. Comunicación no verbal: que no te quiten el sitio.
La analista Sonia El Hakim ofrece sus amplios conocimientos en comunicación no verbal desde el sentido del humor durante 20 minutos.
https://lc.cx/grJAzi

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Mood Meter.*
La aplicación *Mood Meter* también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales. Muy útil también para tus hijos y/o hijas y para que tú sepas cómo se sienten.
https://goo.su/i5rJ5I

D. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.

28. La influencia del lenguaje positivo en adolescentes, con Luis Castellanos.

54. Cómo me comunico con mis adolescentes. Cuaderno de una madre presente XXI.

91. Criar con calma, con Elisa Molina.

114 ¿Has practicado ya la escucha activa con tu adolescente?

115. Cómo superar una crisis con tu hijo desde la comunicación no violenta.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

DISCIPLINA APROPIADA

La disciplina apropiada es un conjunto de prácticas y estrategias utilizadas por las madres y los padres para educar a sus hijos y/o hijas poniendo en práctica habilidades positivas (empatía, responsabilidad, toma de decisiones o asertividad, entre otras).

¿En qué nivel estás?

1 NIVEL BÁSICO

- Crear un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
- Conocer técnicas para comunicarme con mis hijos y/o hijas de forma calmada.

2 NIVEL INTERMEDIO

- Consolidar un sistema de límites y normas y sus respectivas consecuencias para gestionar los dispositivos electrónicos.
- Aplicar técnicas y estrategias para mejorar la comunicación con mis hijos y/o hijas.

¡Estás aquí! 3

- Conocer estrategias y técnicas que desarrollen un sistema de disciplina positivo.
  1. Practica el proceso de aplicación de consecuencias y atrévete con el refuerzo positivo y negativo
  2. Conoce nuevas técnicas de modificación de conducta (economía de fichas, extinción o moldeamiento)
- Aplicar técnicas y estrategias de comunicación asertiva y empática con mis hijos y/o hijas.
  3. Empatiza con tu hijo y/o hija.
  4. Aprende a argumentar y a negociar (*win to win*) en una conversación con él y/o ella.

3 NIVEL AVANZADO

¡LLega hasta donde quieras!

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.5.

Dimensión: Disciplina inconsistente

NIVEL BÁSICO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y los padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina inconsistente** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a interiorizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina consistente**, desde una perspectiva psicológica y educativa, implica la aplicación uniforme y predecible de reglas y normas dentro del contexto familiar. En la educación de menores, esto significa establecer expectativas claras y coherentes sobre el comportamiento y las consecuencias de las acciones de los niños, niñas y adolescentes. La **disciplina inconsistente** implica todo lo contrario.

La disciplina consistente cumple varias funciones clave en el desarrollo de los menores:

1. Promueve la seguridad y previsibilidad. Al tener reglas y consecuencias claras y constantes, los niños, niñas y adolescentes entienden mejor lo que se espera de ellos y/o ellas. Esto les pro-

porciona una sensación de estructura y seguridad, ya que pueden anticipar las consecuencias de sus acciones.

2. Fomenta la autodisciplina y el autocontrol. La consistencia en la disciplina ayuda a los menores a desarrollar su capacidad para regular sus propios comportamientos y emociones. Aprenden a hacer elecciones conscientes en lugar de actuar impulsivamente.

3. Enseña responsabilidad y consecuencias. Los menores aprenden que sus acciones tienen consecuencias, tanto positivas como negativas. La disciplina consistente les ayuda a comprender la relación causa-efecto de sus comportamientos.

4. Refuerza el respeto mutuo. La aplicación justa y coherente de las normas demuestra a los menores que se les respeta y se valora su capacidad para cumplir con las expectativas. A su vez, esto fomenta el respeto hacia las figuras de autoridad y las reglas establecidas.

5. Facilita un ambiente de aprendizaje positivo. En un entorno donde las reglas y expectativas son claras y consistentes, los menores pueden concentrarse mejor en aprender y desarrollarse, tanto académica como emocionalmente.

Por todo lo anterior, es necesario evitar que las prácticas de disciplina que se aplican con los menores sean inconsistentes.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina inconsistente** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que tus prácticas de disciplina son inconsistentes, pues amenazas a tus hijos y/o hijas con castigarlos por haber hecho algo inapropiado con los dispositivos electrónicos (*smartphones*, *tablets*, consolas, etc.), bien por un uso excesivo o por acceder a contenidos que no les corresponde por su edad. Además, si has conseguido aplicar consecuencias por ese comportamiento inapropiado, te convencen rápidamente para que no las cumplas, se te olvida o les dejas que «se escapen» de ellas porque resulta difícil mantener lo que has aplicado.

La travesía de educar a nuestros hijos y/o hijas es una tarea que nos desafía a crecer junto a ellos y/o ellas, enfrentando situaciones complejas que, a veces, pueden hacernos sentir abrumados. Las familias tenemos el poder y la responsabilidad de moldear un entorno donde la coherencia y la estructura proporcionen el soporte necesario para su crecimiento. Reconocer la necesidad de mejorar la consistencia en nuestra disciplina es el primer paso valiente hacia un cambio significativo y duradero. Con las estrategias y herramientas que encontrarás a continuación, emprenderás los primeros pasos hacia una práctica disciplinaria que, no sólo fomente la buena conducta, sino que también promueva la confianza y la seguridad en tus hijos y/o hijas. ¡Adelante!, continúa con confianza, sabiendo que cada paso que tomas es una inversión en el bienestar de tu familia.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivo

1. Replantearse el sistema de disciplina empleado en casa basado en el castigo por otro centrado en la aplicación de consecuencias que permita actuar con firmeza y coherencia con los hijos y/o hijas en el cumplimiento de las normas establecidas.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar el objetivo anterior, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

1º. Párate a pensar un momento y **responde** a estas preguntas:

a. ¿En mi casa hay un sistema de disciplina claro para mis hijos y/o hijas?

- Si la respuesta es negativa. La siguiente pregunta es: ¿Quieres que tus hijos y/o hijas tengan un sistema de disciplina en casa? Un sistema de disciplina significa que en casa existen límites y normas que regulan el comportamiento de los menores. En caso de que vuelvas a responder un «NO», no sigas leyendo, pero si tu respuesta es «SÍ», en los siguientes párrafos encontrarás algunas ideas para ponerlo en marcha.

- Si la respuesta es afirmativa, perfecto. La siguiente pregunta es: ¿Lo aplico de manera sistemática? Aplicarlo de manera sistemática significa que en casa existen límites y normas que regulan el comportamiento de los menores y se aplican siempre. Si estás leyendo este documento, probablemente este sistema de disciplina no se esté cumpliendo. A continuación, veremos qué puedes hacer para cambiar esta situación, si quieres.

2º. Has decidido que **quieres un sistema de disciplina** para tus hijos y/o hijas. Para poner en marcha un sistema de disciplina en casa, podemos considerar lo siguiente:

1. ¿Qué son los límites y las normas? Ambas palabras no significan lo mismo.

a. Los límites delimitan el marco de la acción, es decir, las líneas rojas que no se deben cruzar. Normalmente, hacen referencia a la seguridad física y psicológica de los menores. Nunca se deben cruzar. Los límites han de ser pocos, para que puedan cumplirse. Por ejemplo, un límite en relación con los dispositivos electrónicos y el contenido que se comparte podría ser: «Nunca compartir fotos y/o vídeos en ropa interior, bañador o desnudos».

b. Las normas son orientaciones para cumplir los límites. Dependiendo de la edad del menor (adolescentes), las normas deben pactarse. Las normas suelen saltarse por parte de los menores. Tu objetivo es que no lo hagan.

2. Entre los límites y las normas debe haber **coherencia**. Si el límite hace referencia a los dispositivos electrónicos, las normas también han de referirse a estos dispositivos, al igual que las consecuencias que se apliquen cuando haya un incumplimiento de la norma.

3. La **explicación** de los límites y normas a los menores ha de ser **clara** y con **palabras adaptadas** a la edad de los menores.

   a. Las normas para el uso de los dispositivos electrónicos y el acceso a los contenidos digitales deben ser muy claras y específicas. Tienes que fijar cuándo, dónde y cómo pueden usar los dispositivos y qué contenidos pueden ver y cuáles no. Por ejemplo, el teléfono móvil se desconecta a partir de las 22:00 horas de lunes a viernes. Para ello puedes crear una tabla con esa información y colocarla en un lugar visible.

   b. En el momento de explicar las normas conviene utilizar palabras que pueda entender el menor, por ejemplo, el término «pornografía» para un niño y/o niña de 5 años no tendría sentido, ya que no entendería el concepto.

4. Los límites y normas han de ser **consistentes**, es decir, aplicarse siempre. Por ejemplo, si un día permites que tu hijo y/o hija esté conectado a Internet hasta las 2 la mañana y no pasa nada, pero al día siguiente lo castigas una semana sin el móvil, esta situación confundirá al menor porque no sabrá a lo que atenerse.

5. Las normas pueden ser **flexibles**, pero cuando ya se haya creado un sistema de disciplina estable. La flexibilidad dependerá de la edad del menor y también ha de estar pactada.

6. Una vez establecidos los límites y normas, es el momento de **decidir** si vas a aplicar **castigos o consecuencias** cuando tus hijos y/o hijas los incumplan.

3º. Vas a **esforzarte para** que el **sistema de disciplina funcione**.

Si queremos que el sistema de disciplina que aplicamos en casa funcione, hay que tener una cuestión clara sobre la efectividad del castigo. El **castigo** es uno de los

conceptos centrales de la psicología conductista y es una técnica de modificación de conducta utilizada para disminuir o eliminar la repetición de un comportamiento, por ejemplo, estar conectado a Internet hasta altas horas de la noche.

Junto al castigo, hay otro término importante, la **consecuencia**, es decir, el efecto de la conducta, lo que se produce después de la misma. La consecuencia puede tener dos resultados: positivo (hace que la acción se siga repitiendo) y negativo (provoca que la acción disminuya). Por ejemplo, si tu hijo y/o hija está conectado por Instagram con sus amistades, sube contenido y recibe *likes* por ello, su conducta se verá reforzada y seguirá interaccionando y subiendo contenido. Si, por el contrario, sus amistades no están conectadas y no recibe *feedback*, su conducta se irá eliminado porque no tiene ese refuerzo.

La consecuencia negativa es lo que se llama en términos psicológicos «castigo» y su objetivo es siempre reducir o eliminar una determinada conducta.

Sobre la aplicación de los castigos hay diversidad de opiniones entre las corrientes pedagógicas y psicológicas (psicología educativa, psicología clínica y psicología organizacional), que expresan su desacuerdo con el uso del castigo.

Estas corrientes plantean una alternativa al castigo y es la aplicación de consecuencias. Al establecer consecuencias, se aprende. En la aplicación de consecuencias se puede retirar algo que le guste al niño y/o niña para que aprendan que todo comportamiento tiene unas consecuencias.

Este sistema de disciplina también requiere de determinación, constancia y mantenimiento en el tiempo, es decir, firmeza en las decisiones que tomemos. La **firmeza** depende de varios factores:

a. De tu autoestima o la valoración que tengas de ti misma o mismo.

b. De tu seguridad. Cuanto más acostumbrada o acostumbrado estés a arriesgar, más facilidad tendrás para actuar con firmeza.

c. De tu miedo al fracaso o a equivocarte. No pasa nada si te equivocas, vuelve a empezar.

d. De tu culpa. Sustituye la culpa que puedes sentir por no ser perfecta o perfecto por la aceptación de cómo eres.

Tanto si decides aplicar castigos como consecuencias, tienes que considerar que has de mantenerte firme en tus decisiones. En este sentido, puedes tener en cuenta las siguientes orientaciones:

a. La decisión ha de ser tuya, no de otra persona. Si procede de ti, será más fácil que la mantengas.

b. Las dudas hay que eliminarlas de la mente. Si has tomado la decisión, es porque consideras que es lo que debes hacer.

c. La incertidumbre está presente y hay que tenerla en cuenta. Todas y todos nos podemos equivocar.

d. La firmeza implica comprometerte con la decisión que has tomado.

Algunas sugerencias para que el sistema de disciplina basado en la aplicación de consecuencias se cumpla son las que aparecen a continuación:

a. Aplica consecuencias lógicas y proporcionadas: cuando los límites y las normas son traspasados, las consecuencias deben ser predecibles y lógicas y deben estar directamente relacionadas con la falta. Asegúrate de que tus hijos y/o hijas comprenden las reglas que habéis establecido y sus consecuencias. En una hoja puedes hacer un listado de reglas y consecuencias sobre su incumplimiento, en una columna estarían las reglas y en otra sus correspondientes consecuencias. Estas consecuencias han de ser proporcionadas al incumplimiento cometido. Por ejemplo, si tu hijo y/o hija supera en 10 minutos la hora de desconexión, al día siguiente tendrá 10 minutos menos de uso.

b. Las consecuencias hay que **aplicarlas inmediatamente**, justo después de la falta cometida. Si esperas un tiempo, el sentido educativo desaparecerá.

c. Deberás **ser firme** y **aplicar las consecuencias siempre** que los límites sean traspasados, mostrando empatía y entendiendo los sentimientos de tus hijos y/o hijas, pero siendo consistente con lo acordado. Por ejemplo, si tus hijos y/o hijas se descargan una aplicación no permitida, deberás recordarle calmadamente la regla y la consecuencia acordada: «Te recuerdo que acordamos que descargarse una aplicación sin mi permiso

significaría que te quedarías sin el móvil el fin de semana y eliminar la aplicación. Entiendo que te hayas enfadado, pero es importante que respetemos los acuerdos que tomamos». Seguramente, intentará negociar la consecuencia, pero debes mantenerte firme, repite la explicación (técnica del disco rayado), pero no entres en un debate: «entiendo cómo te sientes y tus razones, pero para aprender es importante que nos responsabilicemos de nuestras acciones. Seguro que la próxima vez no volverá a ocurrir».

d. Eres el espejo en el que se miran tus hijos y/o hijas. Por tanto, sé su **modelo de comportamiento**, ya que te observarán siempre.

e. Después, trata de **dar un enfoque positivo** una vez aplicada la consecuencia ofreciendo apoyo para poder mejorar en el futuro. Por ejemplo, una vez aplicada la consecuencia, explica las razones que hay para no permitir la conducta y para aplicar la consecuencia. Por ejemplo, si al menor se le ha retirado el dispositivo el fin de semana por haberse descargado una aplicación sin permiso, ofrece tu apoyo «entiendo que puedas sentir interés por ese tipo de aplicaciones, pero como sabes, no está adaptada a tu edad. Si quieres, podemos buscar juntos otras posibilidades e investigar sobre las ventajas e inconvenientes que tienen».

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este objetivo.

A. Documentos y páginas web

Adolescencia positiva. Normas y límites.
En la página web encontrarás la diferencia que existe entre las normas y los límites, qué características tienen cada uno de ellos. En esta página encontrarás también una infografía clarificadora de cómo establecer normas y límites con adolescentes.
https://lc.cx/NKYLKE

Adolescencia positiva. Diferencias entre consecuencias y castigos para educar a tu hijo.

En esta página web se explica claramente qué es el castigo, por qué castigar no resulta educativo, las características que tienen los castigos y sus consecuencias. Al mismo tiempo, se describe qué es una consecuencia, tipos de consecuencias (naturales y lógicas) y las regla de las 4 Rs en las consecuencias (relacionadas, razonables, respetuosas y reveladas con antelación). Incluye una infografía sobre estas reglas.

https://lc.cx/E647XU

RTVE. #ConsultaCon Cómo educar a tus hijos sin gritos ni castigos: los consejos de Patri Psicóloga.

Patricia Ramírez es una de las terapeutas más influyentes en España (@corazonytendencias) y expresa la necesidad de educar con serenidad. En este texto propone que es mejor aplicar consecuencias que castigos, al tiempo que establece qué acciones NO se deben realizar en la educación de los menores (pegar, hacer comentarios negativos y amenazas, castigar y sobreproteger) y SÍ se pueden poner en práctica (no perder los papeles, respetar sus tiempos, corregir desde el respeto, apoyar en el error, hablar con ellos y potenciar su autoestima, no juzgarlos, jugar con ellos y ellas y negociar).

https://cutt.ly/6w2ugv60

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).

En esta guía encontrarás doce fichas didácticas que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y de conexión a Internet, dónde y cuándo utilizarlos, gestión de redes sociales, disciplina, tareas escolares y dispositivos electrónicos, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.

https://goo.su/xi11yoS

Educarte. La firmeza en las decisiones.

El *post* hace un recorrido sobre los factores que influyen en el mantenimiento de una decisión y la necesidad de tener confianza, constancia, autonomía y valores. Además, incluye una infografía que resumen visualmente los conceptos que se tratan.

https://cutt.ly/6w2ugE6e

EDUFORICS. Revista de Innovación Educativa de la Fundación SM. Los estilos parentales y cómo se manifiestan en el aula.
Este artículo, muy didáctico y fácil de leer, incluye una descripción de los estilos parentales, describe los estilos parentales existentes (democrático, permisivo, negligente y autoritario) y qué repercusión tiene cada uno de ellos en los menores y en su comportamiento en los centros educativos. Si quieres saber qué estilo educativo tienes, puedes consultarlo y lo averiguarás rápidamente.
https://lc.cx/uuY9SA

El Mundo. Sapos y princesas. 6 consejos para establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes.
Si queremos educar de forma eficaz a nuestros hijos y/o hijas hay que marcar límites y normas en casa desde que son pequeños. Crecer sin normas puede ser tan perjudicial para ellos y ellas que estar sometido a normas demasiado estrictas. La importancia de poner límites radica en que ayudan a mejorar su comportamiento, valores y autoestima. Algunos de los consejos que ofrece son los siguientes: dar órdenes concretas, no darles opciones, ser firmes, resaltar lo positivo, explicarles las normas y controlar siempre nuestras emociones. Además, contienen un vídeo muy instructivo sobre «Cómo establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes».
https://lc.cx/y9X_nL

Consejos prácticos para mejorar la disciplina de tus hijos.
Esta página del Sant Joan de Déu (Escuela de Salud) ofrece consejos prácticos para mejorar la disciplina de los menores en casa clasificados por edades (0 a 2 años, 3 a 5 años, 6 a 8 años, 9 a 12 años y adolescentes a partir de 13 años).
https://lc.cx/gkWYNn

Guía para promover la empatía y la inclusión.
UNICEF, a través de su página web en la división de Uruguay, nos ofrece una serie de consejos para aprender a establecer los límites con tus hijos y/o hijas. Alguno de los consejos más importantes que se incluyen en este recurso son la necesidad de actuar de acuerdo con el momento de desarrollo de nuestros hijos y/o hijas, adaptando los límites a su edad y su desarrollo personal o la aplicación del «tiempo fuera» cuando nuestro hijo y/o hija no está en condiciones de escucharnos (aunque hay opiniones que dicen que esta técnica es un castigo). En esta técnica debemos llevarlo a un lugar tranquilo un tiempo razonable hasta que se pueda calmar para, posteriormente, poder dialogar y reflexionar sobre lo sucedido buscando soluciones a la causa del problema.
https://lc.cx/alfAaT

B. Vídeos

Dos preguntas para tomar buenas decisiones.
Este vídeo de BBVA Aprendemos Juntos 2023 tiene como protagonista a José Carlos Ruiz, filósofo y profesor cordobés, y expone en poco más de 6 minutos que para tomar decisiones y mantenerlas es importante distinguir entre las cosas que dependen de una o uno mismo (las propias opiniones y la necesidad de responsabilizarse de ellas, así como las aspiraciones de cada persona, que también han de ser propias) y aquello que no depende de cada persona (las opiniones de los demás, salvo las de las personas que nos quieren, así como los afectos y los logros de los demás). Todo ello lo ejemplifica en un mundo de redes sociales.
https://lc.cx/2vAl8T

Límites mejor que castigos.
Este vídeo del neuropsicólogo Álvaro Bilbao forma parte de la colección BBVA Aprendemos Juntos 2023. En él, durante 5 minutos, explica cómo funciona el cerebro para educar mejor y ofrece orientaciones sobre cómo afrontar la regulación emocional tanto de los menores como de los adultos. Asimismo, recomienda poner límites antes que castigos y buscar momentos de conexión emocional con nuestros hijos y/o hijos.
https://lc.cx/dO_Yc-

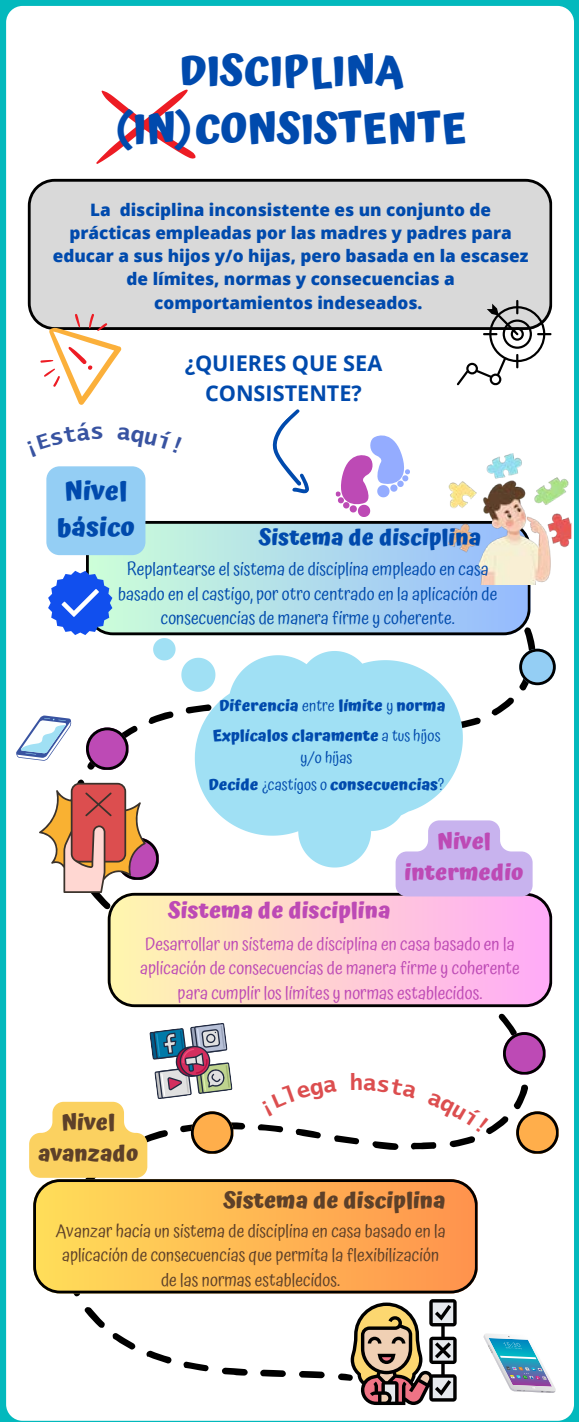
Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 7 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Además, profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a tus hijos y/o hijas y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8Hd5qO

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de cinco minutos donde informan sobre por qué establecer límites y normas y orientan para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlas desde el primer año de edad. También aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*:

- **172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?**
- **177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.**
- **181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.**



RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO!
SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.5.

Dimensión: Disciplina inconsistente

NIVEL INTERMEDIO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina inconsistente** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a interiorizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina consistente**, desde una perspectiva psicológica y educativa, implica la aplicación uniforme y predecible de reglas y normas dentro del contexto familiar. En la educación de menores, esto significa establecer expectativas claras y coherentes sobre el comportamiento y las consecuencias de las acciones de los niños, niñas y adolescentes. La **disciplina inconsistente** implica todo lo contrario.

La disciplina consistente cumple varias funciones clave en el desarrollo de los menores:

1. Promueve la seguridad y previsibilidad. Al tener reglas y consecuencias claras y constantes, los niños, niñas y adolescentes entienden mejor lo que se espera de ellos y/o ellas. Esto les pro-

porciona una sensación de estructura y seguridad, ya que pueden anticipar las consecuencias de sus acciones.

2. Fomenta la autodisciplina y el autocontrol. La consistencia en la disciplina ayuda a los menores a desarrollar su capacidad para regular sus propios comportamientos y emociones. Aprenden a hacer elecciones conscientes en lugar de actuar impulsivamente.

3. Enseña responsabilidad y consecuencias. Los menores aprenden que sus acciones tienen consecuencias, tanto positivas como negativas. La disciplina consistente les ayuda a comprender la relación causa-efecto de sus comportamientos.

4. Refuerza el respeto mutuo. La aplicación justa y coherente de las normas demuestra a los menores que se les respeta y se valora su capacidad para cumplir con las expectativas. A su vez, esto fomenta el respeto hacia las figuras de autoridad y las reglas establecidas.

5. Facilita un ambiente de aprendizaje positivo. En un entorno donde las reglas y expectativas son claras y consistentes, los menores pueden concentrarse mejor en aprender y desarrollarse, tanto académica como emocionalmente.

Por todo lo anterior, es necesario evitar que las prácticas de disciplina que se aplican con los menores sean inconsistentes.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina inconsistente** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que tus prácticas de disciplina son parcialmente inconsistentes, pues sueles amenazar a tus hijos y/o hijas con castigarlos por haber hecho algo inapropiado con los dispositivos electrónicos (*smartphones*, *tablets*, consolas, etc.), bien por un uso excesivo o por acceder a contenidos que no les corresponde por su edad. Además, si has conseguido aplicar consecuencias por ese comportamiento inapropiado, a menudo te convencen para que no las cumplas, se te olvida o les dejas que «se escapen» de ellas porque resulta difícil mantener lo que has aplicado.

La travesía de educar a nuestros hijos y/o hijas es una tarea que nos desafía a crecer junto a ellos y/o ellas, enfrentando situaciones complejas que, a veces, pueden hacernos sentir abrumados. Las familias tenemos el poder y la responsabilidad de moldear un entorno donde la coherencia y la estructura proporcionen el soporte necesario para su crecimiento. Reconocer la necesidad de mejorar la consistencia en nuestra disciplina es el primer paso valiente hacia un cambio significativo y duradero. Con las estrategias y herramientas que encontrarás a continuación, emprenderás los primeros pasos hacia una práctica disciplinaria que, no sólo fomente la buena conducta, sino que también promueva la confianza y la seguridad en tus hijos y/o hijas. ¡Adelante!, continúa con confianza, sabiendo que cada paso que tomas es una inversión en el bienestar de tu familia.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia a través de un objetivo relacionado con la disciplina consistente.

Objetivo

1. Desarrollar un sistema de disciplina basado en la aplicación de consecuencias en vez de en el castigo, que permita actuar con firmeza con los hijos y/o hijas y mantener la consistencia del cumplimiento de los límites y las normas establecidos.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar el objetivo anterior, proponemos algunas orientaciones y recursos.

2º. 1º Si estás en este nivel es porque **existe un sistema de disciplina** en casa, pero que unas veces funciona y otras no. Por ello, vamos a partir de unas ideas básicas para llegar a construir un sistema eficaz.

1. Los límites y las normas.

a. ¿Qué son los límites y las normas? Ambas palabras no significan lo mismo.

- Los límites delimitan el marco de la acción, es decir, las líneas rojas que no se deben cruzar. Nunca se deben cruzar. Los límites han de ser pocos para que puedan cumplirse. Por ejemplo, un límite en relación con los dispositivos electrónicos y el contenido que se comparte podría ser: «Nunca compartir fotos y/o vídeos en ropa interior, bañador o desnudos».

- Las normas son orientaciones para cumplir los límites. Dependiendo de la edad del menor (adolescentes), las normas deben pactarse. Las normas suelen saltarse por parte de los menores. Tu objetivo es que no lo hagan.

b. Entre los límites y las normas debe haber **coherencia**. Si el límite hace referencia a los dispositivos electrónicos, las normas también han de referirse a estos dispositivos, al igual que las consecuencias que se apliquen cuando haya un incumplimiento de la norma.

c. La **explicación** de los límites y normas a los menores ha de ser **clara** y con **palabras adaptadas** a la edad de los menores.

d. Los límites y normas han de ser **consistentes**, es decir, aplicarse siempre. Por ejemplo, si un día permites que tu hijo y/o hija esté conectado a Internet hasta las 2 la mañana y no pasa nada, pero al día siguiente lo castigas una semana sin el móvil, esta situación confundirá al menor porque no sabrá a lo que atenerse.

e. Las normas pueden ser **flexibles**, pero cuando ya se haya creado un sistema de disciplina estable. La flexibilidad dependerá de la edad del menor y también ha de estar pactada.

2. El castigo y las consecuencias.

a. El **castigo** es una técnica de modificación de conducta utilizada para disminuir o eliminar la repetición de un comportamiento, por ejemplo, estar conectado a Internet hasta altas horas de la noche.

b. La **consecuencia** es el efecto de la conducta, lo que se produce después de una conducta.

- La consecuencia puede tener dos resultados: positivo (hace que la acción se siga repitiendo) y negativo (provoca que la acción disminuya). Por ejemplo, si tu hijo y/o hija está conectado por Instagram con sus amistades, sube contenido y recibe *likes* por ello, su conducta se verá reforzada y seguirá interaccionando y subiendo contenido. Si, por el contrario, sus amistades no están conectadas y no recibe *feedback*, su conducta se irá eliminado porque no tiene ese refuerzo.

- La consecuencia negativa es lo que se llama en términos psicológicos «castigo» y su objetivo es siempre reducir o eliminar una determinada conducta.

3. La aplicación de consecuencias. Este sistema de disciplina también requiere de determinación, constancia y mantenimiento en el tiempo, es decir, firmeza en las decisiones que tomemos. La **firmeza** depende de varios factores:

- De tu autoestima o la valoración que tengas de ti misma o mismo.

- De tu seguridad. Cuanto más acostumbrada o acostumbrado estés a arriesgar, más facilidad tendrás para actuar con firmeza.

- De tu miedo al fracaso o a equivocarte. No pasa nada si te equivocas, vuelve a empezar.

- De tu culpa. Sustituye la culpa que puedes sentir por no ser perfecta o perfecto por la aceptación de cómo eres.

Para mantenerte firme en tus decisiones, puedes tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- La decisión ha de ser tuya, no de otra persona. Si procede de ti, será más fácil que la mantengas.
- Las dudas hay que eliminarlas de la mente. Si has tomado la decisión, es porque consideras que es lo que debes hacer.
- La incertidumbre está presente y hay que tenerla en cuenta. Todas y todos nos podemos equivocar.
- La firmeza implica comprometerte con la decisión que has tomado.

Algunas sugerencias para que el sistema de disciplina basado en la aplicación de consecuencias sea efectivo son las que aparecen a continuación:

a. **Aplica consecuencias lógicas y proporcionadas**: cuando los límites y las normas son traspasados, las consecuencias deben ser predecibles y lógicas y deben estar directamente relacionadas con la falta. Asegúrate de que tus hijos y/o hijas comprenden las reglas que habéis establecido y sus consecuencias. En una hoja puedes hacer un listado de reglas y consecuencias sobre su incumplimiento, en una columna estarían las reglas y en otra sus correspondientes consecuencias. Estas consecuencias han de ser proporcionadas al incumplimiento cometido. Por ejemplo, si tu hijo y/o hija supera en 10 minutos la hora de desconexión, al día siguiente tendrá 10 minutos menos de uso.

b. Las consecuencias hay que **aplicarlas inmediatamente**, justo después de la falta cometida. Si esperas un tiempo, el sentido educativo desaparecerá.

c. Deberás **ser firme** y **aplicar las consecuencias siempre** que los límites sean traspasados, mostrando empatía y entendiendo los sentimientos de tus hijos y/o hijas, pero siendo consistente con lo acordado. Por ejemplo, si tus hijos y/o hijas se descargan una aplicación no permitida, deberás recordarle calmadamente la regla y la consecuencia acordada: «Te recuerdo que acordamos que descargarse una aplicación sin mi permiso significaría que te quedarías sin el móvil el fin de semana y eliminar la aplicación. Entiendo que te hayas enfadado, pero es importante que respetemos los acuerdos que tomamos». Seguramente, intentará negociar la consecuen-

cia, pero debes mantenerte firme, repite la explicación (técnica del disco rayado), pero no entres en un debate: «entiendo cómo te sientes y tus razones, pero para aprender es importante que nos responsabilicemos de nuestras acciones. Seguro que la próxima vez no volverá a ocurrir».

d. Eres el espejo en el que se miran tus hijos y/o hijas. Por tanto, sé su **modelo de comportamiento**, ya que te observarán siempre.

e. Después, trata de **dar un enfoque positivo** una vez aplicada la consecuencia ofreciendo apoyo para poder mejorar en el futuro. Por ejemplo, una vez aplicada la consecuencia, explica las razones que hay para no permitir la conducta y para aplicar la consecuencia. Así, si al menor se le ha retirado el dispositivo el fin de semana por haberse descargado una aplicación sin permiso, ofrece tu apoyo «entiendo que puedas sentir interés por ese tipo de aplicaciones, pero como sabes, no está adaptada a tu edad. Si quieres, podemos buscar juntos otras posibilidades e investigar sobre las ventajas e inconvenientes que tienen».

f. Intenta realizar siempre una **escucha activa** sobre todo aquello que tus hijos y/o hijas quieran transmitirte, sus opiniones, preocupaciones e intereses y rutinas en el consumo digital y mediático. Es muy importante conocer su visión sobre las experiencias digitales, así como compartir y comprender las emociones que les provocan. Por ejemplo, puedes preguntarles sobre sus reacciones a los *streamers* que siguen y entablar un diálogo sobre qué opinan de su contenido y de las horas a las que hacen sus directos. De esta manera, podrás saber más sobre sus intereses, sobre quiénes son sus referentes en la red y podrás conocer y acordar los horarios para ajustar las normas.

g. Propicia un **ambiente positivo** en el que se pueda establecer un **diálogo continuo** sobre la importancia de un uso responsable de la tecnología. Para ello:

- No te centres sólo en las consecuencias negativas y las sanciones y celebra con tus hijos y/o hijas sus logros y avances en el cumplimiento de las normas.

- Establece momentos para hablar sobre la tecnología y su uso, por ejemplo, en las cenas, y aborda temas como la seguridad en línea, la privaci-

dad, el tiempo frente a la pantalla y la importancia del equilibrio en su utilización.

- Asegúrate de que estas conversaciones son bidireccionales, escuchando activamente las opiniones y experiencias de tus hijos y/o hijas. Por ejemplo, puedes realizar preguntas como «Me gustaría saber qué piensas sobre que nuestros datos estén en Internet, ¿qué consecuencias podríamos tener?»

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este objetivo.

A. Documentos y páginas web

Adolescencia positiva. Normas y límites.
En la página web encontrarás la diferencia que existe entre las normas y los límites, qué características tienen cada uno de ellos. En esta página encontrarás también una infografía clarificadora de cómo establecer normas y límites con adolescentes.
https://lc.cx/NKYLKE

Psicología y mente. ¿Qué es el castigo en Psicología y cómo se usa?
En esta página web se explica claramente qué es el castigo y la consecuencia según la Psicología conductista. Los tipos de consecuencias positiva (refuerzo positivo y negativo) y negativa (castigo positivo y negativo).
https://cutt.ly/5w2ugk7U

RTVE. #ConsultaCon Cómo educar a tus hijos sin gritos ni castigos: los consejos de Patri Psicóloga.
Patricia Ramírez es una de las terapeutas más influyentes en España (@corazonytendencias) y expresa la necesidad de educar con serenidad. En este texto propone que es mejor aplicar consecuencias que castigos, al tiempo que establece qué acciones NO se deben realizar en la educación de los menores (pegar, hacer comentarios negativos y amenazas, castigar y sobreproteger) y SÍ se pueden poner en práctica (no perder los papeles, respetar sus tiempos, corregir desde el respeto, apoyar en el error, hablar con ellos y potenciar su autoestima, no juzgarlos, jugar con ellos y ellas y negociar).
https://cutt.ly/6w2ugv60

Motivando al niño a través del reforzamiento positivo.
La doctora en Psicología y Profesora Titular de la Universidad de Granada, Elena Miró, es especialista en Psicología Clínica y de la Salud y recoge en este *post* que la principal fuente de control de la conducta son las consecuencias que la siguen.
Las consecuencias que siguen a la conducta son las responsables de que dicha conducta se mantenga. La conducta aumentará su probabilidad de que ocurra si va seguida de estímulos positivos (refuerzos) y reducirá su probabilidad de ocurrencia si va seguida de elementos negativos para la persona (castigos). La investigación ha demostrado que mientras el refuerzo es un potente facilitador del aprendizaje de conductas, el castigo no lo es igualmente del desaprendizaje. En el *post* se explica cómo aplicar el reforzamiento positivo de manera fácil y sencilla.
https://lc.cx/-NSMOi

Educarte. La firmeza en las decisiones.
El *post* hace un recorrido sobre los factores que influyen en el mantenimiento de una decisión y la necesidad de tener confianza, constancia, autonomía y valores. Además, incluye una infografía que resumen visualmente los conceptos que se tratan.
https://cutt.ly/6w2ugE6e

El Mundo. Sapos y princesas. 6 consejos para establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes.
Si queremos educar de forma eficaz a nuestros hijos y/o hijas hay que marcar límites y normas en casa desde que son pequeños. Crecer sin normas puede ser tan perjudicial para ellos y ellas que estar sometido a normas demasiado estrictas. La importancia de poner límites radica en que ayudan a mejorar su comportamiento, valores y autoestima. Algunos de los consejos que ofrece son los siguientes: dar órdenes concretas, no darles opciones, ser firmes, resaltar lo positivo, explicarles las normas y controlar siempre nuestras emociones. Además, contienen un vídeo muy instructivo sobre «Cómo establecer límites en la relación con nuestros hijos adolescentes».
https://lc.cx/y9X_nL

Consejos prácticos para mejorar la disciplina de tus hijos.
Esta página del Sant Joan de Déu (Escuela de Salud) ofrece consejos prácticos para mejorar la disciplina de los menores en casa clasificados por edades (0 a 2 años, 3 a 5 años, 6 a 8 años, 9 a 12 años y adolescentes a partir de 13 años).
https://lc.cx/gkWYNn

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y de conexión a Internet, dónde y cuándo utilizarlos, gestión de redes sociales, disciplina, tareas escolares y dispositivos electrónicos, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.
https://goo.su/xi11yoS

B. Vídeos

Dos preguntas para tomar buenas decisiones.
Este vídeo de BBVA Aprendemos Juntos 2023 tiene como protagonista a José Carlos Ruiz, filósofo y profesor cordobés, y expone en poco más de 6 minutos que para tomar decisiones y mantenerlas es importante distinguir entre las cosas que dependen de una o uno mismo (las propias opiniones y la necesidad de responsabilizarse de ellas, así como las aspiraciones de cada persona, que también han de ser propias) y aquello que no depende de cada persona (las opiniones de los demás, salvo las de las personas que nos quieren, así como los afectos y los logros de los demás). Todo ello lo ejemplifica en un mundo de redes sociales.
https://lc.cx/2vAl8T

Límites mejor que castigos.
Este vídeo del neuropsicólogo Álvaro Bilbao forma parte de la colección BBVA Aprendemos Juntos 2023. En él, durante 5 minutos, explica cómo funciona el cerebro para educar mejor y ofrece orientaciones sobre cómo afrontar la regulación emocional tanto de los menores como de los adultos. Asimismo, recomienda poner límites antes que castigos y buscar momentos de conexión emocional con nuestros hijos y/o hijos.
https://lc.cx/dO_Yc-

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 7 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a tus hijos y/o hijas y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://lc.cx/8Hd5qO

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de cinco minutos donde informan sobre por qué establecer límites y normas y orientan para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlas desde el primer año de edad. También aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

- **27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.**
- **114 ¿Has practicado ya la escucha activa con tu adolescente?**
- **172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?**
- **177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.**
- **181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.**

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

4.5.

Dimensión: Disciplina inconsistente

NIVEL AVANZADO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina inconsistente** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a interiorizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina consistente**, desde una perspectiva psicológica y educativa, implica la aplicación uniforme y predecible de reglas y normas dentro del contexto familiar. En la educación de menores, esto significa establecer expectativas claras y coherentes sobre el comportamiento y las consecuencias de las acciones de los niños, niñas y adolescentes. La **disciplina inconsistente** implica todo lo contrario.

La disciplina consistente cumple varias funciones clave en el desarrollo de los menores:

1. Promueve la seguridad y previsibilidad. Al tener reglas y consecuencias claras y constantes, los niños, niñas y adolescentes entienden mejor lo que se espera de ellos y/o ellas. Esto les proporciona una sensación de estructura y seguridad, ya que pueden

anticipar las consecuencias de sus acciones.

2. Fomenta la autodisciplina y el autocontrol. La consistencia en la disciplina ayuda a los menores a desarrollar su capacidad para regular sus propios comportamientos y emociones. Aprenden a hacer elecciones conscientes en lugar de actuar impulsivamente.

3. Enseña responsabilidad y consecuencias. Los menores aprenden que sus acciones tienen consecuencias, tanto positivas como negativas. La disciplina consistente les ayuda a comprender la relación causa-efecto de sus comportamientos.

4. Refuerza el respeto mutuo. La aplicación justa y coherente de las normas demuestra a los menores que se les respeta y se valora su capacidad para cumplir con las expectativas. A su vez, esto fomenta el respeto hacia las figuras de autoridad y las reglas establecidas.

5. Facilita un ambiente de aprendizaje positivo. En un entorno donde las reglas y expectativas son claras y consistentes, los menores pueden concentrarse mejor en aprender y desarrollarse, tanto académica como emocionalmente.

Por todo lo anterior, es necesario evitar que las prácticas de disciplina que se aplican con los menores sean inconsistentes.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina inconsistente** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que tus prácticas de disciplina no son inconsistentes, pues no es habitual que amenaces a tus hijos y/o hijas con castigarlos por haber hecho algo inapropiado con los dispositivos electrónicos (*smartphones*, *tablets*, consolas, etc.), bien por un uso excesivo o por acceder a contenidos que no les corresponde por su edad. Además, si has conseguido aplicar consecuencias por ese comportamiento inapropiado, no suelen convencerte para que no las cumplas ni les dejas que «se escapen» de ellas. En este sentido, mantienes tu postura cuando tomas una decisión respecto a tus hijos y/o hijas.

La travesía de educar a nuestros hijos y/o hijas es una tarea que nos desafía a crecer junto a ellos y/o ellas, enfrentando situaciones complejas que, a veces, pueden hacernos sentir abrumados. Las familias tenemos el poder y la responsabilidad de moldear un entorno donde la coherencia y la estructura proporcionen el soporte necesario para su crecimiento. Reconocer la necesidad de mejorar la consistencia en nuestra disciplina es el primer paso valiente hacia un cambio significativo y duradero. Con las estrategias y herramientas que encontrarás a continuación, podrás continuar con éxito el camino que has emprendido hacia una práctica disciplinaria que, no sólo fomente la buena conducta, sino que también promueva la confianza y la seguridad en tus hijos y/o hijas. ¡Adelante!, continúa con confianza, sabiendo que cada paso que tomas es una inversión en el bienestar de tu familia.

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia a través de un objetivo relacionado con la disciplina consistente.

Objetivo

1. Avanzar hacia un sistema de disciplina en casa que permita la flexibilización de las normas con relación al uso de los dispositivos electrónicos y al consumo, creación y/o difusión.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar el objetivo anterior, proponemos algunas orientaciones y recursos.

1º. Si estás en este nivel es porque **existe un sistema de disciplina** en casa bastante estable basado en límites y normas. No obstante, recuerda que:

a. Los límites y normas han de ser **consistentes**, es decir, aplicarse siempre. Por ejemplo, si un día permites que tu hijo y/o hija esté conectado a Internet hasta las 2 la mañana y no pasa nada, pero al día siguiente lo castigas una semana sin el móvil, esta situación confundirá al menor porque no sabrá a lo que atenerse.

b. En la aplicación de los límites y las normas se requiere **firmeza**. La firmeza depende de varios factores:

- De tu autoestima o la valoración que tengas de ti misma o mismo.
- De tu seguridad. Cuanto más acostumbrada o acostumbrado estés a arriesgar, más facilidad tendrás para actuar con firmeza.
- De tu miedo al fracaso o a equivocarte. No pasa nada si te equivocas, vuelve a empezar.
- De tu culpa. Sustituye la culpa que puedes sentir por no ser perfecta o perfecto por la aceptación de cómo eres.

c. Para mantenerte firme en tus decisiones, hay que tener en cuenta que:

- La decisión ha de ser tuya, no de otra persona. Si procede de ti, será más fácil que la mantengas.
- Las dudas hay que eliminarlas de la mente. Si has tomado la decisión, es porque consideras que es lo que debes hacer.
- La incertidumbre está presente y hay que tenerla en cuenta. Todas y todos nos podemos equivocar.
- La firmeza implica comprometerse con la decisión que has tomado.

d. Un sistema de disciplina basado en la aplicación de consecuencias requiere que:

- Apliques consecuencias **lógicas** y **proporcionadas**: cuando los límites y las normas son traspasados, las consecuencias deben ser predecibles y lógicas y deben estar directamente relacionadas con la falta.

- Apliques la consecuencia de manera **inmediata** al incumplimiento del límite o norma. Si esperas un tiempo, el sentido educativo desaparecerá.

- Seas **firme** y **consistente** en la aplicación de la consecuencia. Si permites las excepciones, la norma se convertirá en arbitraria y no se respetará.

- Te conviertas en un **modelo de comportamiento** para tus hijos y/o hijas, ya que te observan siempre y eres el espejo en el que se miran.

- Enfoques de manera **positiva** el momento posterior a la aplicación de la consecuencia. Por ejemplo, una vez aplicada la consecuencia, explica las razones que hay para no permitir la conducta y para aplicar la consecuencia. Así, si al menor se le ha retirado el dispositivo el fin de semana por haberse descargado una aplicación sin permiso, ofrece tu apoyo «entiendo que puedas sentir interés por ese tipo de aplicaciones, pero como sabes, no está adaptada a tu edad. Si quieres, podemos buscar juntos otras posibilidades e investigar sobre las ventajas e inconvenientes que tienen».

- Realiza una **escucha activa** sobre todo aquello que tus hijos y/o hijas quieran transmitirte, sus opiniones, preocupaciones e intereses y rutinas en el consumo digital y mediático. Es muy importante conocer su visión sobre las experiencias digitales, así como compartir y comprender las emociones que les provocan. Por ejemplo, puedes preguntarles sobre sus reacciones a los *streamers* que siguen y entablar un diálogo sobre qué opinan de su contenido y de las horas a las que hacen sus directos. De esta manera, podrás saber más sobre sus intereses, sobre quiénes son sus referentes en la red y podrás conocer y acordar los horarios para ajustar las normas. Algunas pautas para que la escucha activa sea un éxito pueden ser las siguientes:

  – Escucha sin interrupciones ni distracciones. Sabemos que el tiempo es oro para todas y todos, pero nuestros hijos y/o hijas son lo más importante, por tanto, dedícales la atención que se merecen.

- Establece contacto visual. Si es necesario, siéntate a su altura y mira a los menores a la cara.

- Comenta y afirma. Cuando te hable tu hijo y/o hija, demuéstrale que estás prestando atención. Para ello, puedes usar el asentimiento de la cabeza o repetir o parafrasear lo que están diciendo, aunque se trate del último vídeo de *TikTok* que han visto o del último directo de su *streamer* favorito.

- Empatiza con sus emociones, es decir, trata de ponerte en su lugar.

• Construye momentos para **dialogar** de manera continua sobre la importancia de un uso responsable de la tecnología. Para ello:

- No te centres sólo en las consecuencias negativas y las sanciones y celebra con tus hijos y/o hijas sus logros y avances en el cumplimiento de las normas.

- Establece momentos para hablar sobre la tecnología y su uso, por ejemplo, en las cenas, y aborda temas como la seguridad en línea, la privacidad, el tiempo frente a la pantalla y la importancia del equilibrio en su utilización.

- Asegúrate de que estas conversaciones son bidireccionales, escuchando activamente las opiniones y experiencias de tus hijos y/o hijas. Por ejemplo, puedes realizar preguntas como «Me gustaría saber qué piensas sobre que nuestros datos estén en Internet, ¿qué consecuencias podríamos tener?».

• **Presta atención a su evolución y valora la responsabilidad del menor**, si fuera necesario podrías adaptar las normas, sustituyéndolas por unas nuevas, aprovechando su aprendizaje. Por ejemplo, si las actividades escolares aumentan y restan tiempo del uso de dispositivo y, hasta ahora, se ha hecho un uso respetuoso con las normas, puedes pactar una ampliación del horario de su uso los viernes.

2º. Al llegar hasta aquí estás en condiciones de afrontar la **flexibilización de las normas**. Ten en cuenta que los límites y las normas no son lo mismo. Los límites delimitan el marco de la acción, es decir, las líneas rojas que no se deben cruzar. Normalmente, hacen referencia a la seguridad física y psicológica de los menores. Las normas son orientaciones para cumplir los límites y éstas se pueden flexibilizar, sobre todo, cuando llega la adolescencia. Entre límites y normas debe haber coherencia. Para flexibilizar las normas, podemos seguir las siguientes pautas:

a. Agenda la sesión de negociación. Es necesario fijar un día y hora para la sesión de negociación. No es necesario que sea una sesión larga. Estas reuniones deben ser un espacio abierto para que tus hijos y/o hijas discutan sus intereses y reciban orientación de una forma constructiva por tu parte.

b. Recopila información para mostrar evidencias. Por ejemplo, información recopilada por la aplicación de control parental o bienestar que tienen los dispositivos para revisar juntos el tiempo de pantalla y los contenidos y/o para discutir cómo ajustar los horarios y las normas. También puede servir el contrato que hayáis firmado o un registro de cumplimiento de las normas que tengáis.

c. En la conversación, identifica necesidades individuales de tus hijos y/o hijas. Es necesario comprender sus circunstancias, para ello, la escucha activa es básica, ya lo hemos explicado anteriormente.

d. Prioriza las normas esenciales, de esa manera sabrás hasta dónde permitir un comportamiento.

e. Involucra a todos los miembros de la familia. Al modificarse las normas es conveniente que todos y todas participen, ya que quedarán recogidas por escrito de nuevo en el contrato que hayáis firmado. Su participación en el establecimiento de las nuevas normas o la reformulación de las ya existentes ayudará a que el menor las comprenda y se comprometan con ellas. Es importante comentar las razones que hay detrás de cada regla y cómo estas contribuyen a su bienestar, también hay que hablar sobre por qué se aplican unas determinadas consecuencias y no otras. En este momento, se podrían negociar algunas consecuencias con los menores y que sean ellos y ellas quienes las establezcan (siempre y cuando consideres que son acertadas). Por ejemplo, podéis establecer una regla sobre el uso del dispositivo en la mesa en las horas de comida y su consecuencia: «No usaremos el móvil o la *tablet* cuando estemos en las horas de comida porque eso hace que no nos prestemos atención los unos a los otros. Si infringimos esa norma, no podremos usar el móvil después de cenar para comprobar los últimos mensajes».

f. Si no hay contrato escrito, puede ser el momento de redactarlo entre las dos partes implicadas, adultos y menores.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este objetivo.

A. Documentos y páginas web

Adolescencia positiva. Normas y límites.
En la página web encontrarás la diferencia que existe entre las normas y los límites, qué características tienen cada uno de ellos. En esta página encontrarás también una infografía clarificadora de cómo establecer normas y límites con adolescentes.
https://lc.cx/NKYLKE

Motivando al niño a través del reforzamiento positivo.
La doctora en Psicología y Profesora Titular de la Universidad de Granada, Elena Miró, es especialista en Psicología Clínica y de la Salud y recoge en este *post* que la principal fuente de control de la conducta son las consecuencias que la siguen. Las consecuencias que siguen a la conducta son las responsables de que dicha conducta se mantenga. La conducta aumentará su probabilidad de que ocurra si va seguida de estímulos positivos (refuerzos) y reducirá su probabilidad de ocurrencia si va seguida de elementos negativos para la persona (castigos). La investigación ha demostrado que mientras el refuerzo es un potente facilitador del aprendizaje de conductas, el castigo no lo es igualmente del desaprendizaje. En el *post* se explica cómo aplicar el reforzamiento positivo de manera fácil y sencilla.
https://lc.cx/-NSMOi

Adolescencia positiva. Negociar con adolescentes.
En esta página web se explica los beneficios de negociar con tus hijos y/o hijas, cómo preparar el terreno (no todo se negocia, tu hijo no es el problema y estás modelando su comportamiento) y consejos para la negociación (escuchar, contraargumentar, buscar el «nosotros», cumplir los acuerdos, recordar que ningún acuerdo es eterno, agendar los momentos de negociación).
https://lc.cx/0wKAVt

Educarte. La firmeza en las decisiones.
El *post* hace un recorrido sobre los factores que influyen en el mantenimiento de una decisión y la necesidad de tener confianza, constancia, autonomía y valores. Además, incluye una infografía que resumen visualmente los conceptos que se tratan.
https://cutt.ly/6w2ugE6e

Consejos prácticos para mejorar la disciplina de tus hijos.
Esta página del Sant Joan de Déu (Escuela de Salud) ofrece consejos prácticos para mejorar la disciplina de los menores en casa clasificados por edades (0 a 2 años, 3 a 5 años, 6 a 8 años, 9 a 12 años y adolescentes a partir de 13 años).
https://lc.cx/gkWYNn

Guía educomunicativa 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar (Junta de Andalucía).
En esta guía encontrarás doce fichas didácticas que te permitirán poner en práctica diferentes estrategias de mediación parental sobre tiempo de uso de los dispositivos electrónicos y de conexión a Internet, dónde y cuándo utilizarlos, gestión de redes sociales, disciplina, tareas escolares y dispositivos electrónicos, etc. Las actividades que se proponen son fáciles y sencillas.
https://goo.su/xi11yoS

Guía Inteligencia emocional: El secreto para una familia feliz.
Este documento elaborado por la Comunidad de Madrid es un recurso muy útil para que, como madres y padres, trabajemos nuestras emociones y la empatía, mejorando la comprensión de las emociones y experiencias de nuestros hijos y/o hijas y la gestión de las diferentes situaciones que se produzcan en el hogar. También las relacionadas con los dispositivos tecnológicos.
https://n9.cl/28nx2

Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia.
En este documento elaborado por la obra social la Caixa se ofrecen diferentes sesiones para trabajar la comunicación en familia, por una parte, con madres y padres, por otra, con hijos y/o hijas, pero también de forma conjunta.
https://lc.cx/GjxJcr

CogniFit. Escucha activa: Una guía práctica para fortalecer la comunicación.
En este *post* se aclara qué es la escucha activa, su importancia, los cinco niveles que tiene (valorativa, interpretativa, tranquilizadora, exploratoria y comprensiva), así como los diez bloqueos que hay que evitar en la escucha activa y ocho recomendaciones para practicarla.
https://lc.cx/wD7IzC

Rosa, G. (coord.) (2015). Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Barcelona: Hospital San Juan de Dios.

Este cuaderno analiza qué consumo de las nuevas tecnologías hacen los niños y adolescentes, expone las ventajas y peligros que presentan e incluye una serie de recomendaciones dirigidas a los padres para fomentar un uso saludable de las tecnologías. Concretamente, en las páginas 133 a 145 aborda el tema de la creación de normas y flexibilización de las mismas.

https://lc.cx/Jqra6Q

B. Vídeos

Dos preguntas para tomar buenas decisiones.

Este vídeo de BBVA Aprendemos Juntos 2023 tiene como protagonista a José Carlos Ruiz, filósofo y profesor cordobés, y expone en poco más de 6 minutos que para tomar decisiones y mantenerlas es importante distinguir entre las cosas que dependen de una o uno mismo (las propias opiniones y la necesidad de responsabilizarse de ellas, así como las aspiraciones de cada persona, que también han de ser propias) y aquello que no depende de cada persona (las opiniones de los demás, salvo las de las personas que nos quieren, así como los afectos y los logros de los demás). Todo ello lo ejemplifica en un mundo de redes sociales.

https://lc.cx/2vAl8T

Límites mejor que castigos.

Este vídeo del neuropsicólogo Álvaro Bilbao forma parte de la colección BBVA Aprendemos Juntos 2023. En él, durante 5 minutos, explica cómo funciona el cerebro para educar mejor y ofrece orientaciones sobre cómo afrontar la regulación emocional tanto de los menores como de los adultos. Asimismo, recomienda poner límites, antes que castigos, y buscar momentos de conexión emocional con nuestros hijos y/o hijos.

https://lc.cx/dO_Yc-

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva.
En este vídeo breve de menos de 5 minutos de la educadora María Soto podemos aprender en qué consiste la disciplina positiva y cómo se pueden establecer límites desde ese punto de vista. Profundiza en cómo los límites también ayudan para aportar seguridad a tus hijos y/o hijas y cómo estos deben plantearse desde la amabilidad y el respeto.
https://n9.cl/zk1lq

Cómo poner límites y normas a los niños.
Desde «Guía Infantil» se ha publicado este vídeo de 5 minutos donde informan sobre por qué establecer límites y normas y orientan para buscar el equilibrio entre tener un estilo educativo autoritario y permisivo. Las normas y los límites hay que establecerlas desde el primer año de edad. También aborda el tema de la coherencia y la firmeza que hay que mantener en las decisiones que se tomen sobre los límites, así como la necesidad de explicar por qué se ponen las normas y los límites.
https://lc.cx/WHPdXD

Tres formas de hablar con tus hijos adolescentes. BBVA Aprendemos juntos.
En este vídeo de menos de 7 minutos, el médico psicoterapeuta Antonio Ríos explica tres tipos de comunicación (afectiva, efectiva y superficial) con los adolescentes con mucho sentido del humor.
https://lc.cx/clY4Hl

Aprendamos de los más grandes negociadores del mundo.
Alejandro Hernández Seijo en una charla TEDxValencia explica en 15 minutos diferentes técnicas de negociación basadas en ejemplos de la vida cotidiana protagonizados por niños y niñas.
https://lc.cx/bMg22H

7 señales para mejorar tu escucha activa y empatía.
Este vídeo de poco más de 20 minutos publicado por Fernando Pena explica claramente qué es la escucha activa y cómo mejorarla. Las pautas que ofrece son muy útiles para conseguir una mayor comunicación con los miembros de la familia y cualquier otra persona. Los ejemplos que se proponen ayudan a comprender fácilmente las técnicas que se pueden aplicar.
https://lc.cx/QSsAlc

C. Podcasts

En Adolescencia positiva (https://adolescenciapositiva.com/podcast/) encontrarás los siguientes *podcasts*.

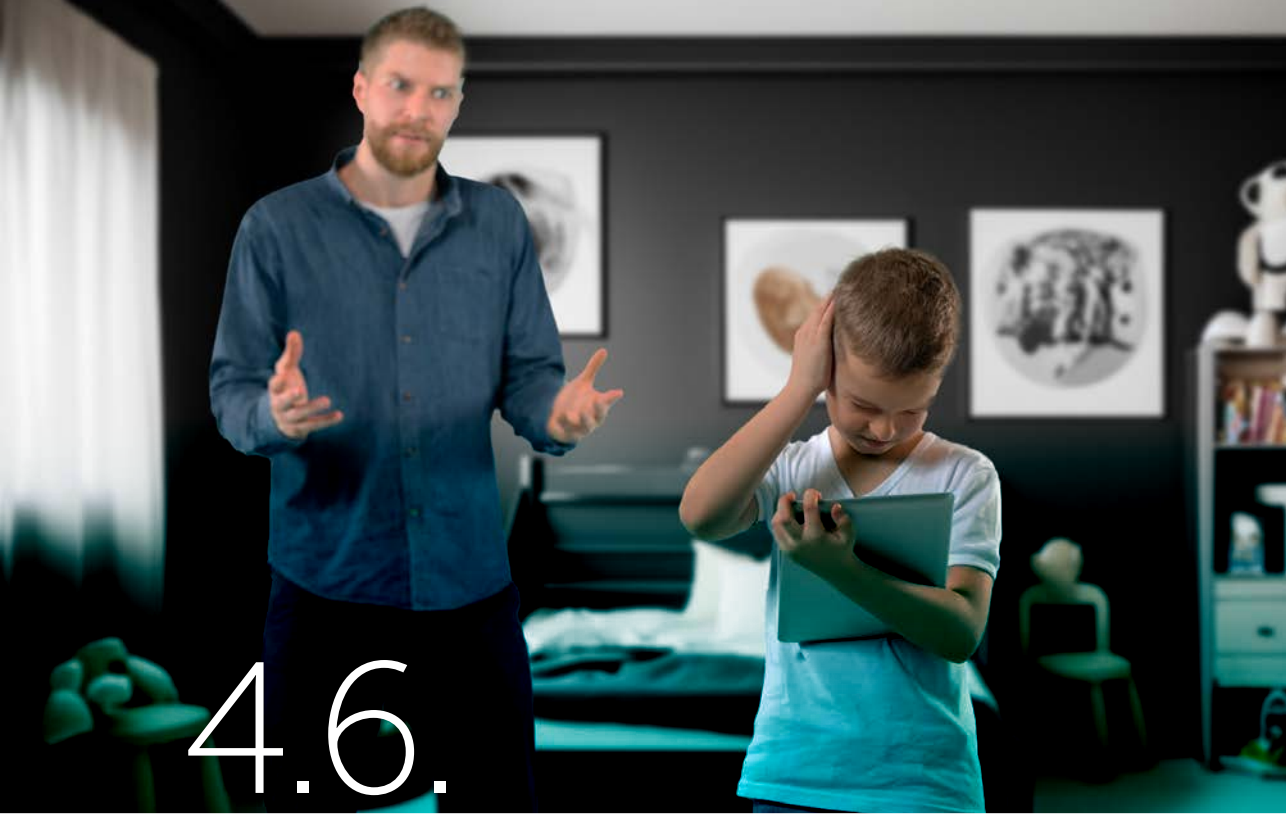
- **27. El poder del refuerzo positivo. Cuaderno de una madre presente VIII.**
- **114 ¿Has practicado ya la escucha activa con tu adolescente?**
- **118. Presta atención a las señalas de alerta por casos de sexting.**
- **137 ¿Hasta cuando vas a posponer la conexión con tu hijo?**
- **172 ¿Cómo poner normas y limites sin sentirte culpable?**
- **177. Cómo gestionar la tecnología en casa sin ganarte enemigos.**
- **181. Entiende la diferencia entre castigos y consecuencias y su impacto en la educación.**

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO!
SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.6.

Dimensión: Disciplina severa

NIVEL BÁSICO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **disciplina severa** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina severa**, caracterizada por castigos duros, autoridad inflexible y a menudo un enfoque punitivo, puede tener efectos negativos a largo plazo, tanto en el comportamiento como en el desarrollo emocional de los menores. Estas son algunas de las razones:

1. Produce un impacto negativo en la autoestima. La disciplina severa puede hacer que los menores se sientan menospreciados, inseguros o indignos. Este tipo de disciplina a menudo incluye críticas y castigos que pueden dañar la autoestima del menor y su autoconcepto (la imagen que tiene de sí mismo o misma).

2. Desarrolla relaciones basadas en el miedo. Cuando las madres y los padres utilizan disciplina severa, los menores pueden aprender a obedecer por miedo en lugar de comprensión. Esto puede

debilitar la relación entre ellos y ellas y disminuir la confianza y el respeto mutuo.

3. Inhibe el aprendizaje y la autorregulación. Los niños y las niñas educados bajo disciplina severa a menudo no aprenden a regular sus propios comportamientos y emociones de manera efectiva. Pueden obedecer, pero no necesariamente comprenden el porqué de las reglas o cómo gestionar sus impulsos de manera adecuada.

4. Aumenta el comportamiento agresivo o retraído. Los niños y las niñas sometidos a disciplina severa pueden desarrollar comportamientos agresivos o, en contraste, volverse excesivamente retraídos y temerosos. Además, los menores aprenden por imitación. Si se les enseña que la fuerza y el castigo son maneras aceptables de lidiar con los problemas, es probable que imiten estos comportamientos en sus propias interacciones.

5. Puede propiciar problemas de salud mental a largo plazo. La exposición continua a un ambiente disciplinario severo puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y problemas de conducta.

La disciplina efectiva es aquella que equilibra firmeza con amor, establece límites claros y proporciona guía, apoyo y enseñanza. Se enfoca en el desarrollo de habilidades de vida positivas como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y el entendimiento de las consecuencias de sus acciones. En lugar de disciplina severa, es recomendable un enfoque más equilibrado y comprensivo que fomente el respeto mutuo, la confianza y un crecimiento saludable.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina severa** es:

NIVEL BÁSICO

Este nivel significa que tienes dificultades para gestionar tus prácticas de disciplina, por eso es un nivel básico, ya que sueles gritar a tus hijos y/o hijas cuando usan excesivamente el móvil o ven contenidos inapropiados para su edad, que has intentado tirar el dispositivo electrónico y puede, incluso, que hayas llegado a hacerlo. También puede ser que hayas dado algún «cachete» a tus hijos y/o hijas.

En un mundo cada vez más conectado, la tarea de educar sobre el uso responsable de redes sociales, contenidos digitales y el manejo adecuado del tiempo frente a las pantallas se convierte en un desafío esencial en la crianza que puede hacernos sentir desbordados. Las orientaciones que incluyen este documento están diseñadas para proporcionar una ayuda que te guiará a dar los primeros pasos hacia una gestión más efectiva y consciente del uso de la tecnología en el hogar, practicando una disciplina positiva. Recuerda que cada esfuerzo que hagas en esta dirección es un gran paso hacia un ambiente familiar más saludable y equilibrado. ¡Comienza este viaje con confianza y optimismo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Evitar gritar a mis hijos y/o hijas cuando aparecen los problemas con los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales que consumen, crean y/o difunden.

2. Controlar la emoción de la ira ante discusiones provocadas por el uso de los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales que consumen, crean y/o difunden.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. EVITAR GRITAR A MIS HIJOS Y/O HIJAS CUANDO APARECEN LOS PROBLEMAS CON LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Cuando gritamos a nuestros hijos y/o hijas por su compartimiento con el dispositivo electrónico o los contenidos digitales que consumen o crean es porque hay algo que no está funcionando en nuestra relación con ellos y/o ellas. Por ello, es necesario buscar estrategias que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones en las que nos sentimos desbordados.

Una de estas estrategias es el «Reto del Rinoceronte Naranja» (*The Orange Rhino Challenge*). Su creadora fue Sheila McCraith, una madre estadounidense de cuatro hijos. Esta estrategia consiste en seguir las siguientes actuaciones:

1º. Reconoce y acepta que la relación con tu hijo y/o hija necesita un cambio.

2º. Para conseguir el cambio es necesario que quieras y te esfuerces en conseguirlo.

3º. Plantéate un objetivo alcanzable. Por ejemplo, no gritar durante 48 horas, 72 horas, una semana e ir incrementando el tiempo según vayas consiguiendo el reto. Puedes utilizar un calendario físico o el de tu teléfono móvil para ir anotando los días que consigues superar el reto.

4º. Comparte con tu pareja, familiares o amistades que vas a empezar un desafío. De esta manera, te estarás «obligando» a cumplirlo.

5º. Piensa que tus hijos y/o hijas sólo son niños y niñas. No puedes ponerte a su altura cuando aumente la tensión, por ejemplo, con el uso excesivo del móvil o de los videojuegos.

6º. Lleva alguna prenda, objeto o pulsera de color naranja. Este color transmite energía y vitalidad y te acordarás del rinoceronte, un animal con la piel gruesa y dura para soportar la tensión.

7º. Cuando empiece una discusión, márchate del lugar por un momento, cuenta hasta 100 antes de decir algo de lo que después te puedas arrepentir. No olvides respirar profundamente. Si lo necesitas, escucha tu canción favorita. La autora de este método también propone otras acciones. Si las quieres conocer, consulta su página web (https://theorangerhino.com/), aunque está escrita en inglés, la puedes utilizar usando un traductor online para aquello que te interese.

8º. Párate y reflexiona sobre la situación que ha desencadenado los gritos, apúntala en tu libreta de «retos naranjas» y tenla en cuenta para que en un futuro te anticipes a ella.

9º. Recuerda el lema de Sheila McCraith: «No puedo controlar siempre las acciones de mis hijos, pero puedo controlar siempre mi reacción».

10º. Si no consigues superar el reto y gritas, no te sientas culpable, discúlpate con ellos y/o ellas, así también le mostrarás que eres responsable de tus actos y aceptas tus errores... y vuelve a intentarlo. ¡Seguro que lo consigues!

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Álvaro Bilbao: Mis 9 estrategias favoritas para evitar gritar cuando voy a perder los nervios.

El neuropsicólogo Álvaro Bilbao te explica cómo controlar ese grito que nos sale de vez en cuando o no tan de vez en cuando. Algunas sugerencias son: poner las normas claras, sacar al menor del contexto en el que está en ese momento, actuar como si fuera sordo, usar el «por favor», decirle al oído lo que quieres que haga, ponerse al nivel de sus ojos, usar el silencio, etc. Si quieres saber en qué consiste cada una de estas estrategias, no lo dudes, sigue adelante.
https://goo.su/4pUMZ6P

Guía para dejar de gritar a nuestros hijos y educarlos como realmente queremos.
En esta página web se recoge una entrevista a la psicóloga Mariana Capurro (@permisparaeducar) en la que se exponen algunas estrategias para dejar de gritar. Algunas de ellas son las siguientes: identificar patrones familiares que repetimos, establecer un plan de actuación, seguir el plan, educarnos, revisar las herramientas de comunicación que estamos utilizando, etc.
https://goo.su/FmlH

Viviendo Montessori. «14 consejos para dejar de gritar a tus hijos».
En esta página web encontrarás algunas orientaciones para no gritar en casa. Además, incluye un podcast explicando «Por qué no gritar en casa». Te lo puedes compartir a través del móvil y escucharlo cuando tengas tiempo, te llevará unos 20 minutos.
https://goo.su/PAYz

B. Vídeos

Cómo dejar de gritar. *Live.*
Este vídeo de Míriam Tirado, periodista especializada en maternidad/paternidad y consultora de crianza, te ofrece algunas pautas para dejar de gritar desde el humor y el sentido común. Su duración es de 1 hora.
https://goo.su/hzJMJK2

Yo también grito a mis hijos... y os cuento qué hacer para minimizarlo.
El psicólogo Alberto Soler nos explica que cuando gritamos a nuestros hijos y/o hijas en muchas ocasiones no es culpa del menor, es reflejo de nuestro descontrol. En el vídeo nos ofrece algunas pautas para no gritar: ponernos en lugar de los niños y/o niñas, ajustar las expectativas, etc. La duración del vídeo es de 6 minutos.
https://youtu.be/RotSG35r7_0

OBJETIVO 2. CONTROLAR LA EMOCIÓN DE LA IRA ANTE DISCUSIONES PROVOCADAS POR EL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Puede ocurrir que cuando nos enfadamos con nuestros hijos y/o hijas estemos agotadas y agotados de repetir siempre las mismas frases («Deja el móvil», «¡Corta, ya!») y que no nos hagan caso. Entonces el nivel de ira va en aumento y comenzamos a amenazar («Te voy a tirar el móvil por la ventana, a ver si te enteras de una vez»). Llega un momento en que el agotamiento y otros problemas familiares nos llevan a tirar de verdad el móvil u otro objeto que tenemos cerca.

La ira es una reacción emocional que nos lleva a actuar de ese modo y a producir actos de violencia. Por ello, es importante saber reconocerla y distinguirla de otras emociones.

Para conocer tu estado emocional y poner nombre a lo que sientes, puedes recurrir a un medidor emocional (*Mood Meter*), una figura creada para identificar cómo estamos y nombrar correctamente a la emoción que sentimos en un momento determinado. El medidor es una gráfica que distribuye emociones en cuatro cuadrantes combinando dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción. Para cumplimentarlo, hay que seguir una serie de pasos que Marc Brackett sugiere en su libro «Permiso para sentir». Estos son los siguientes:

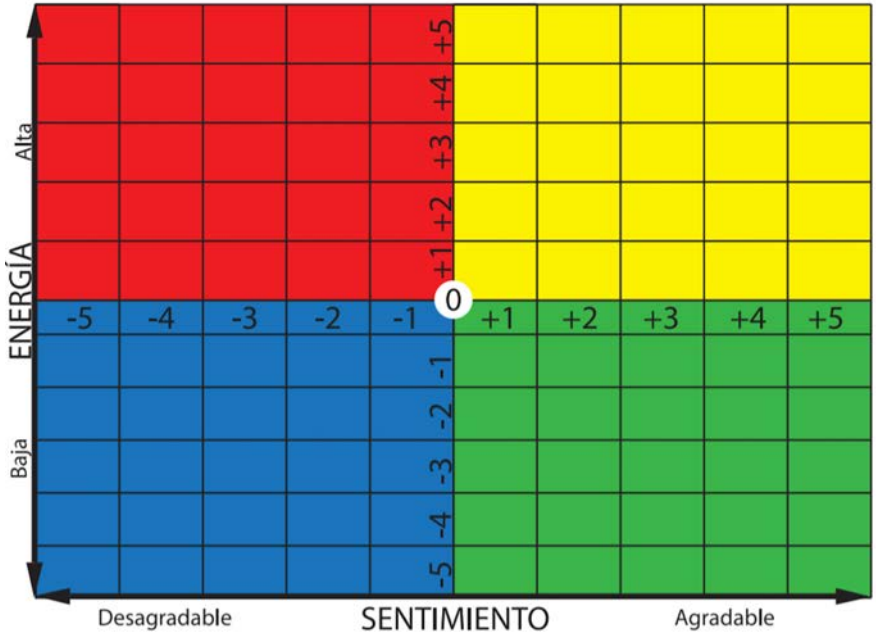
1. Conecta con tu cuerpo y responde: ¿Cómo está tu nivel de energía? ¿Alto o bajo?

2. Piensa y responde: ¿Cómo está tu nivel de satisfacción? ¿Alto o bajo?

3. Ubica en el cuadrante el punto donde se cruza tu nivel de energía y de satisfacción.
   - **a.** Cuadrante amarillo: Alto nivel de energía y alto nivel de satisfacción.
   - **b.** Cuadrante verde: Bajo nivel de energía y alto nivel de satisfacción.
   - **c.** Cuadrante azul: Bajo nivel de energía y bajo nivel de satisfacción.
   - **d.** Cuadrante rojo: Alto nivel de energía y bajo nivel de satisfacción.

4. Localiza la palabra que mejor describe tu emoción predominante.

Este medidor te puede ayudar a identificar tus emociones con mayor precisión y buscar estrategias para mejorar tu día a día. Si la ira es una constante en tu vida cotidiana, hay que intentar cambiar esta situación.



Fuente: https://bienestarconciencia.me/tag/mood-meter/

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENDIADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Fuente: https://bienestarconciencia.me/tag/mood-meter/

Según la psicóloga Elena Miró, en la ira intervienen varios factores: mecanismos afectivos y fisiológicos (la emoción de la ira), pensamientos (hostilidad) y comportamientos (agresión verbal o física) (https://goo.su/tiKm16).

Para controlar la emoción de la ira, nos propone practicar la relajación, para reducir la hostilidad nos recomienda trabajar con autoinstrucciones positivas y, para eliminar la agresividad, nos invita a responder con asertividad.

A continuación, nos centraremos en el nivel más básico la **relajación**.

1. La respiración es la base de la relajación. Realiza inspiraciones profundas y expulsa el aire lentamente. Si puedes cerrar los ojos y ponerte la mano en el estómago, te ayudará a conseguir una sensación de relajación más rápido.

2. Canta, si te apetece. Al cantar, también estamos trabajando la respiración, por lo que te ayudará a controlarla y a alejarte del foco de la ira.

3. La tensión muscular es necesario reducirla. La adrenalina se acumula en los músculos, por lo que es necesario que estos se activen. Cuando sientas que la ira va en aumento, realiza algún tipo de ejercicio físico (andar rápidamente por la casa, sentadillas, etc.).

4. Pinta y colorea. No, no es ninguna broma. Puedes comprar un libro para colorear para adultos o descargarte de Internet «mandalas» y colorearlas. El color verde y violeta transmiten relajación, mientras que el rojo invita a la violencia, así que no lo uses.

5. Piensa en lo que te relaja a TI. A cada una de nosotras y nosotros nos relajan cosas distintas, descubre que es lo que te relaja. Si es una imagen, visualízala en tu mente cuando sientas que viene la ira. Si es una frase, repítela las veces que necesites. Si necesitas escribir, usa un cuaderno y vuelca en él cómo te sientes.

Una vez que seas capaz de relajarte, podrás seguir con otras estrategias.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Universo de emociones.
Esta página web te resultará muy útil porque se explica qué es la ira y los efectos que tiene sobre las personas. Asimismo, te ofrece la posibilidad de conocer 307 emociones que, seguramente, ni siquiera pensabas que existían. Además, te invita a conocer el calendario emocional con el fin de visualizar de forma rápida, fácil y sencilla todo lo que sentimos o queremos conseguir.
https://goo.su/UIGuWw

Bienestar con Ciencia.
En el *post* de Nicole Fuentes se explica con más detalle el Medidor Emocional que hemos mencionado anteriormente. En él podrás profundizar en las ideas y pasos que hemos mencionado para identificar tus emociones. Además, ofrece pautas para usar el medidor día a día.
https://goo.su/Tn3tfx

Conecta.
El Tecnológico de Monterrey te ofrece una serie de recomendaciones para relajarte, algunas son las siguientes: reconoce tus emociones y sentimientos y qué situación los provoca; anticipa soluciones a posibles problemas, prepara una lista de actividades para hacer cuando pienses que vas a perder la calma, toma un baño de agua fría, realiza actividad física, respira de manera profunda, realiza ejercicios para relajar el cuerpo (por ejemplo, apretar los labios fuertemente y sonreír intensamente), habla con alguien de confianza, etc.
https://goo.su/PJSYge

B. Vídeos

Diccionario de las emociones. Ira.
La Universidad Nacional Autónoma de México publica este vídeo ilustrativo de poco más de 2 minutos que te ayudará a entender qué es la ira y cómo se produce.
https://goo.su/fU8Dx

El *mindfulness* enseña a niños, padres y educadores a relajarse» (BBVA. Aprendemos juntos).
Este vídeo de Eline Snel, experta en la temática, explica qué es el *mindfulness* y la importancia de la respiración en la relajación en poco menos de 14 minutos.
https://goo.su/Bni9F

Eline Snel - #2 La Ranita.
En este vídeo se ofrece un ejercicio de respiración, relajación y de concienciación sobre tu cuerpo. Su duración es de 5 minutos. En YouTube también puedes encontrar otros vídeos de Eline Snel todos ellos en español que te ayudarán a relajarte. Algunos ejemplos son los siguientes: Eline Snel - #4 El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #5 El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana; Eline Snel- #10 El secreto del corazón; Eline Snel - #11 Buenas noches, Tranquilos y atentos como una rana; Eline Snel - #2 Tranquilo y atento como una rana, para padres con hijos adolescentes; etc.
https://goo.su/24mBCd

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Headspace*.
La aplicación *Headspace* te ayudará a estresarte menos y a dormir mejor. Es una aplicación recomendada por el prestigioso Tecnológico de Monterrey que te permitirá hacer meditación y *mindfulness*. Te ofrece una prueba gratuita que puedes utilizar para comprobar sus resultados.
https://www.headspace.com/es

Aplicación de móvil: *Mood Meter*.
La aplicación *Mood Meter*, también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales.
https://goo.su/i5rJ5I

Aplicación de móvil: UCLA Mindful App for iOS and Android.
La Universidad de California (Estados Unidos) pone a tu disposición esta aplicación que te da acceso a un catálogo de recursos como: meditaciones básicas para empezar (en 14 idiomas diferentes), meditaciones de bienestar para personas con problemas de salud, vídeos informativos sobre cómo empezar a hacer *mindfulness* y posturas de meditación, podcasts semanales y grabaciones, así como un temporizador para meditar por tu cuenta.
https://goo.su/SgZQwBa

Por último, cabe recordar que el Tribunal Supremo en su sentencia 47/2020 establece que podría ser delito un «cachete» que no provoque lesiones a un menor. De igual forma, el Pleno del Tribunal Supremo, de fecha 31 de mayo 2022 (Sala Segunda), ha establecido que el derecho de corrección de los padres hacia los hijos en el ejercicio de la patria potestad no ampara acciones causantes de heridas o lesiones al menor.

DISCIPLINA SEVERA

La disciplina severa es un conjunto de prácticas empleadas por las madres y padres para educar a sus hijos y/o hijas, pero basada en castigos duros, autoridad inflexible y con un enfoque punitivo.

¿QUIERES CAMBIAR?

Estás aquí!

1. NIVEL BÁSICO

1. Evitar gritar a mis hijos y/o hijas.
2. Controlar la emoción de la ira.

Aplica la técnica del rinoceronte naranja

Mide tus emociones con *Mood Meter*

Practica la relajación

2. NIVEL INTERMEDIO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones sin gritar.
2. Conocer la repercusión que tienen las emociones en nuestro comportamiento.

3. NIVEL AVANZADO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones de forma asertiva.
2. Profundizar en la importancia que tienen las emociones en nuestro comportamiento y su relación con la asertividad.

Llega aquí!

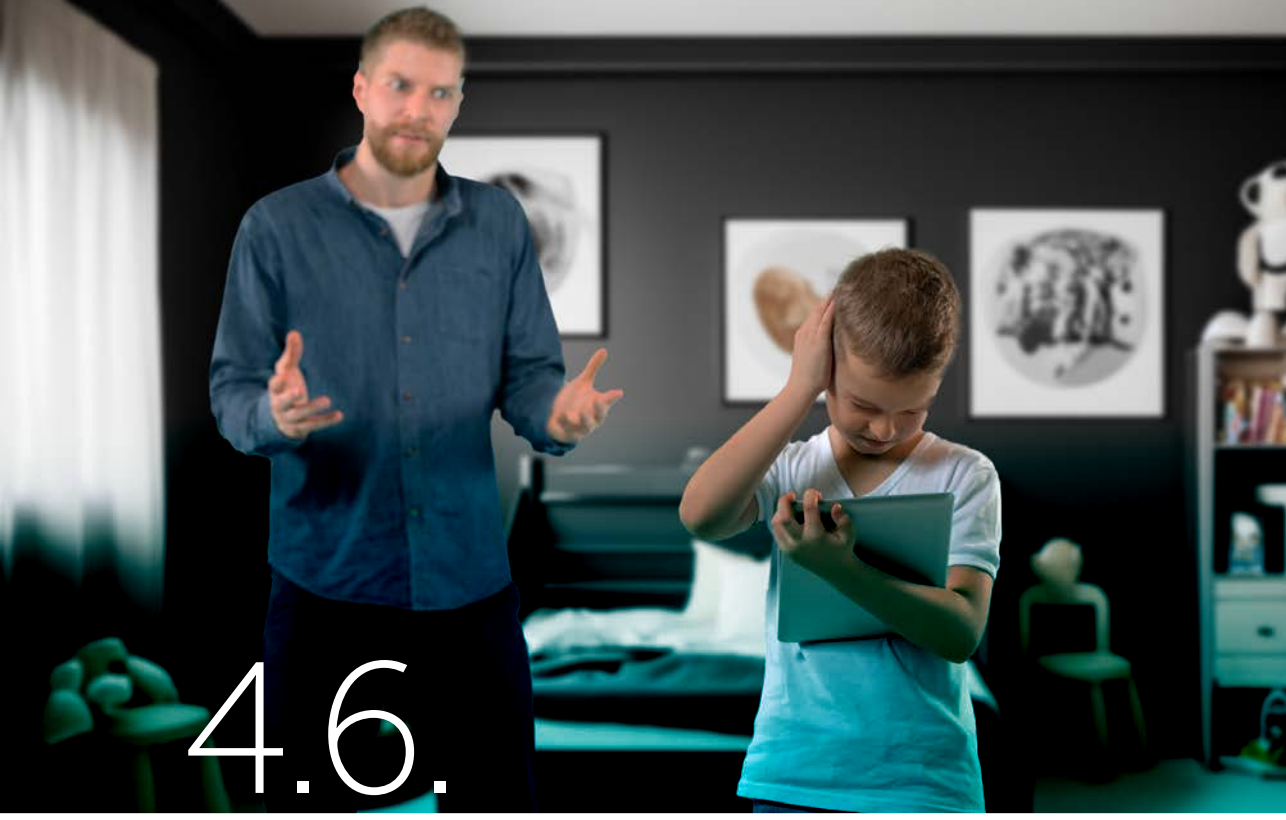
Sentencia 47/2020 del Tribunal Supremo "podría ser delito dar un `cachete´ que no provoque lesiones a un menor"

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.6.

Dimensión: Disciplina severa

NIVEL INTERMEDIO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **DISCIPLINA SEVERA** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina severa**, caracterizada por castigos duros, autoridad inflexible y a menudo un enfoque punitivo, puede tener efectos negativos a largo plazo, tanto en el comportamiento como en el desarrollo emocional de los menores. Estas son algunas de las razones:

1. Produce un impacto negativo en la autoestima. La disciplina severa puede hacer que los menores se sientan menospreciados, inseguros o indignos. Este tipo de disciplina a menudo incluye críticas y castigos que pueden dañar la autoestima del menor y su autoconcepto (la imagen que tiene de sí mismo o misma).

2. Desarrolla relaciones basadas en el miedo. Cuando las madres y los padres utilizan disciplina severa, los menores pueden aprender a obedecer por miedo en lugar de comprensión. Esto puede

debilitar la relación entre ellos y ellas y disminuir la confianza y el respeto mutuo.

3. Inhibe el aprendizaje y la autorregulación. Los niños y las niñas educados bajo disciplina severa a menudo no aprenden a regular sus propios comportamientos y emociones de manera efectiva. Pueden obedecer, pero no necesariamente comprenden el porqué de las reglas o cómo gestionar sus impulsos de manera adecuada.

4. Aumenta el comportamiento agresivo o retraído. Los niños y las niñas sometidos a disciplina severa pueden desarrollar comportamientos agresivos o, en contraste, volverse excesivamente retraídos y temerosos. Además, los menores aprenden por imitación. Si se les enseña que la fuerza y el castigo son maneras aceptables de lidiar con los problemas, es probable que imiten estos comportamientos en sus propias interacciones.

5. Puede propiciar problemas de salud mental a largo plazo. La exposición continua a un ambiente disciplinario severo puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y problemas de conducta.

La disciplina efectiva es aquella que equilibra firmeza con amor, establece límites claros y proporciona guía, apoyo y enseñanza. Se enfoca en el desarrollo de habilidades de vida positivas como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y el entendimiento de las consecuencias de sus acciones. En lugar de disciplina severa, es recomendable un enfoque más equilibrado y comprensivo que fomente el respeto mutuo, la confianza y un crecimiento saludable.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina severa** es:

NIVEL INTERMEDIO

Este nivel significa que tienes algunas dificultades para gestionar tus prácticas de disciplina, por eso es un nivel intermedio, ya que en ocasiones has gritado a tus hijos y/o hijas cuando usan excesivamente el móvil o ven contenidos inapropiados para su edad. Posiblemente hayas llegado a coger el dispositivo electrónico para tirarlo o, incluso, le hayas dado algún «cachete» a tus hijos y/o hijas por su comportamiento.

En un mundo cada vez más conectado, la tarea de educar sobre el uso responsable de redes sociales, contenidos digitales y el manejo adecuado del tiempo frente a las pantallas se convierte en un desafío esencial en la crianza que puede hacernos sentir desbordados. Las orientaciones que incluyen este documento están diseñadas para proporcionar una ayuda que te guiará a dar los primeros pasos hacia una gestión más efectiva y consciente del uso de la tecnología en el hogar, practicando una disciplina positiva. Recuerda que cada esfuerzo que hagas en esta dirección es un gran paso hacia un ambiente familiar más saludable y equilibrado. ¡Comienza este viaje con confianza y optimismo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones sin gritar con los hijos y/o hijas, cuando aparecen los problemas con los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales que consumen, crean y/o difunden.

2. Conocer la repercusión que tienen las emociones en nuestro comportamiento.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APRENDER TÉCNICAS PARA AFRONTAR DISCUSIONES SIN GRITAR CON LOS HIJOS Y/O HIJAS, CUANDO APARECEN LOS PROBLEMAS CON LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Cuando gritamos a nuestros hijos y/o hijas es porque hay algo que no está funcionando en nuestra relación con ellos y/o ellas. Por ello, es necesario buscar estrategias que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones en las que nos sentimos desbordados.

Si los gritos se convierten en una constante en nuestra vida familiar, es necesario buscar una alternativa que mejore la convivencia. Algunas estrategias que han funcionado para dejar de gritar es el «Reto del Rinoceronte Naranja» (*The Orange Rhino Challenge*). Su creadora fue Sheila McCraith, una madre estadounidense de cuatro hijos. Esta estrategia consiste en seguir una serie de pasos que se explican en esta web: https://theorangerhino.com/

Si te encuentras en este nivel, es porque los gritos a tus hijos y/o hijas son esporádicos. No obstante, hay que aprender a hablar con ellos y ellas de forma calmada. Cuando haya una discusión en casa con los menores, algunas estrategias que puedes emplear son las siguientes:

1º. **Controla el tono de tu voz**. Hay que evitar subir el tono de la voz cuando nos encontremos en una discusión con nuestros hijos y/o hijas, bien porque no nos estén haciendo caso a las indicaciones que les estamos dando, bien porque se hayan enfadado porque les hemos quitado el dispositivo electrónico que estaban utilizando, etc.

   Si subimos el tono de la voz, nuestras constantes vitales se acelerarán también y entraremos en una rueda difícil de parar.

2º. **Utiliza un lenguaje corporal pacífico**. Los movimientos y los gestos que haces delatan tu estado emocional. Es conveniente que no cruces los brazos (es signo de hostilidad), no pongas los brazos en jarras (anticipan una regañina) o apuntes con el dedo (significa amenaza). Es mejor acercarte para hablar con tus hijos y/o hijas, mirarlos a los ojos, inclinarse unos 45 grados para hablar y sonreír.

3º. Técnica del «**disco rayado»**. Esta técnica consiste en mantenernos firmes en nuestra postura (por ejemplo, ante el cumplimiento de una norma sobre el tiempo de uso de un dispositivo electrónico), para ello, repetiremos nuestra postura una y otra vez ante cada «pero….» que nos digan nuestros hijos y/o hijas. Esta técnica permite mantener los límites que hayamos regulado en casa sobre los dispositivos. No olvides que hay que hacerlo con calma, sin alterarnos.

4º. Técnica del «**banco de niebla**». En esta ocasión, se trata de dar la razón a una parte del argumento de tu hijo y/o hija, pero terminas exponiendo tu postura de forma clara. Esta técnica viene muy bien para cuando los menores tratan de desafiarte. Por ejemplo, ante una situación semejante a ésta, lee cómo puedes reaccionar.

- Madre: «Marcos, ¿has apagado ya la Play?»
- Hijo: «No, no me has dicho nada».

Para no entrar en discusión, puedes aplicar el «banco de niebla».

- Madre: «Puede que no te lo dijese, pero sabes que la norma que tenemos en casa es que a las 21:00 se deja de jugar para cenar. No hace falta que te lo repita todos los días».

5. **Aplazamiento asertivo**. Esta técnica resulta muy útil cuando el menor se muestra agresivo hacia ti. Por ejemplo, en situaciones como la siguiente:

- Hijo: «¡Siempre me estás interrumpiendo!», «Nunca me dejas jugar el tiempo que quiero», «Todo el día dando la chapa con lo del teléfono móvil, estoy harto ya de ti».

Ante este «ataque directo», lo mejor es aplazar la respuesta o la discusión a otro momento para que la situación se calme.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Formación para padres/madres: «Aprende a comunicar II».
Esta guía de la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (Ayuntamientos de Meliana, Foios, Vinalesa y Alfara del Patriarca) explica en qué consiste la comunicación no verbal y hace un repaso de la importancia que tiene la mirada, la expresión de la cara y la sonrisa en la comunicación con nuestros hijos y/o hijas. También ofrece sugerencias sobre cómo utilizar el tono de la voz, la postura y la gesticulación para comunicarnos con ellos y ellas sin gritar. Además, ofrece un cuestionario que pueden cumplimentar los menores para valorar el comportamiento no verbal de sus madres y padres. Este cuestionario te puede servir para analizar cómo te ven ellos y ellas.
https://goo.su/xMw3eqm

Blog de Álvaro Bilbao: Mis 9 estrategias favoritas para evitar gritar cuando voy a perder los nervios.
El neuropsicólogo Álvaro Bilbao te explica cómo controlar ese grito que nos sale de vez en cuando o no tan de vez en cuando. Algunas sugerencias son: poner las normas claras, sacar al menor del contexto en el que está en ese momento, actuar como si fuera sordo, usar el «por favor», decirle al oído lo que quieres que haga, ponerse al nivel de sus ojos, usar el silencio, etc. Si quieres saber en qué consiste cada una de estas estrategias, no lo dudes, sigue adelante.
https://goo.su/4pUMZ6P

Viviendo Montessori. 14 consejos para dejar de gritar a tus hijos.
En esta página web encontrarás algunas orientaciones para no gritar en casa. Además, incluye un podcast explicando «Por qué no gritar en casa». Te lo puedes compartir a través del móvil y escucharlo cuando tengas tiempo, te llevará unos 20 minutos.
https://goo.su/PAYz

B. Vídeos

Yo también grito a mis hijos... y os cuento qué hacer para minimizarlo.
El psicólogo Alberto Soler nos explica que cuando gritamos a nuestros hijos y/o hijas en muchas ocasiones no es culpa del menor, es reflejo de nuestro descontrol. En el vídeo nos ofrece algunas pautas para no gritar: ponernos en lugar de los niños y/o niñas, ajustar las expectativas, etc. La duración del vídeo es de 6 minutos.
https://goo.su/6P3RexR

Más abrazos y menos gritos para educar.
Amaya de Miguel, educadora y autora del libro «Relájate y educa», explica en menos de una hora la necesidad de vencer las resistencias que tienen los menores a hacer ciertas cosas. Esto se puede conseguir por el camino de la hostilidad o por el camino del «buen rollo» y el humor. También aborda la exigencia de dar amor incondicional a los menores y que éste se note, que lo noten. Esta profesora habla de la «disciplina juguetona» como estrategia para conseguir que los menores hagan lo que tienen que hacer. En el minuto 15 se centra en cómo sacar los gritos de casa.
https://goo.su/ciLBEm6

Disco rayado.
Este vídeo del IES Miguel Hernández describe en poco más de 2 minutos cómo aplicar la técnica del disco rayado. Además, lo ejemplifica con escenas de adolescentes poniéndolo en práctica. Te resultará útil para ti y para tus hijos y/o hijas.
https://goo.su/ZArWwb

Banco de niebla.
Este vídeo también del IES Miguel Hernández ejemplifica esta técnica en menos de 3 minutos, utilizando como actores a adolescentes. El vídeo te servirá a ti para comprender la técnica y a tus hijos y/o hijas para aprender a decir «no».
https://goo.su/K8z14

OBJETIVO 2. CONOCER LA REPERCUSIÓN QUE TIENEN LAS EMOCIONES EN NUESTRO COMPORTAMIENTO.

La gestión del uso de los dispositivos electrónicos en el hogar es una tarea complicada, sobre todo, cuando nuestros hijos y/o hijas crecen. Las discusiones también aumentan y nos dan ganas de tirar los dispositivos móviles, las consolas y cualquier objeto que se le parezca. Igual, alguna vez lo hemos hecho o intentado. Esta situación está provocada por la ira.

La ira es una reacción emocional que nos lleva a actuar de ese modo. Por ello, es importante saber reconocerla y distinguirla de otras emociones.

Para conocer tu estado emocional y poner nombre a lo que sientes, puedes recurrir a un medidor emocional (*Mood Meter*), una figura creada para identificar cómo estamos y nombrar correctamente a la emoción que sentimos en un momento determinado. El medidor es una gráfica que distribuye emociones en cuatro cuadrantes, combinando dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción. Para cumplimentarlo, hay que seguir una serie de pasos que Marc Brackett sugiere en su libro «Permiso para sentir» y que puedes encontrar en este enlace: https://bienestarconciencia.me/tag/mood-meter/

Según la psicóloga Elena Miró, en la ira intervienen varios factores: mecanismos afectivos y fisiológicos (la emoción de la ira), pensamientos (hostilidad) y comportamientos (agresión verbal o física) (https://goo.su/tiKm16).

Para controlar la emoción de la ira, nos propone practicar la relajación; para reducir la hostilidad, nos recomienda trabajar con autoinstrucciones positivas y, para eliminar la agresividad, nos invita a responder con asertividad.

Seguidamente, nos centraremos en las **autoinstrucciones positivas**. Las autoinstrucciones son mensajes (orales u escritos) que nos decimos a nosotros mismos y nos ayudan a modificar las autoverbalizaciones internas en una situación complicada. Si los mensajes que nos damos son negativos («Este niño me tiene harta, no hace nada más que jugar a videojuegos, le voy a quitar la consola ya», «Esta niña está todo el día con los bailes del *TikTok*, ya me tiene cansado de tantas tonterías, le quito el móvil y lo tiro a la basura»), el nivel de ira subirá y nuestro comportamiento puede llegar a no ser el adecuado.

Estos mensajes negativos, cuando queremos que nuestros hijos y/o hijas cumplan las normas de casa, hay que sustituirlos por mensajes positivos en diferentes fases:

1º. En la fase de preparación. Antes de decirle a nuestros hijos y/o hijas que tienen que cumplir con las normas que hay en casa.

2º. En la fase de enfrentamiento. Cuando se produce el momento de afrontar la situación conflictiva.

3º. En la fase de resolución. En el momento en que ya ha pasado la situación.

Para que los mensajes positivos aparezcan en el momento adecuado, necesitamos hacer una lista de estos mensajes y repetírnoslos a nosotras y nosotros mismos. Los mensajes han de ser expresiones cortas, adaptadas a nuestro vocabulario habitual y enunciados en positivo. Algunos ejemplos podrían ser los siguientes:

- Fase de preparación. «Sé que puedo perder los nervios cuando le regañe, pero voy a hablarle de forma calmada y en un tono de voz relajado».

- Fase de enfrentamiento. «Lo estoy haciendo bien, así mejoraré la convivencia en casa».

- Fase de resolución. «Lo he hecho muy bien, no he levantado la voz», «Aunque no he logrado que deje el videojuego a la primera, lo he conseguido a la segunda y sin gritar».

Todo es cuestión de practicar, cuando te «salga» de manera automática, podrás seguir con otras estrategias.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Universo de emociones.
Esta página web te resultará muy útil porque se explica qué es la ira y los efectos que tiene sobre las personas. Asimismo, te ofrece la posibilidad de conocer 307 emociones que, seguramente, ni siquiera pensabas que existían. Además, te invita a conocer el calendario emocional con el fin de visualizar de forma rápida, fácil y sencilla todo lo que sentimos o queremos conseguir.
https://goo.su/UIGuWw

Bienestar con Ciencia.
En el *post* de Nicole Fuentes se explica con más detalle el Medidor Emocional que hemos mencionado anteriormente. En él podrás profundizar en las ideas y pasos que hemos mencionado para identificar tus emociones. Además, ofrece incluye pautas para usar el medidor día a día.
https://goo.su/Tn3tfx

B. Vídeos

Entender la mente, las emociones y el comportamiento en un mundo de pantallas.
Marian Rojas-Estapé explica cómo funciona nuestra mente en un contexto social repleto de pantallas. Durante una hora nos hace entender el mecanismo de acción del cerebro. Resulta de mucha utilidad para saber qué les ocurre a nuestros hijos y/o hijas cuando están delante de una pantalla. Asimismo, nos explica cómo los adultos interpretamos la realidad y el impacto que tiene nuestra voz interior en nuestras vidas, en nuestras células y en nuestros genes.
https://goo.su/jAuY0D

Diccionario de las emociones. Ira.
La Universidad Nacional Autónoma de México publica este vídeo ilustrativo de poco más de 2 minutos que te ayudará a entender qué es la ira y cómo se produce.
https://goo.su/fU8Dx

Entrenamiento en autoinstrucciones.
Este vídeo del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica del Hospital La Fe (Valencia) explica en menos de 5 minutos qué son las autoinstrucciones, sus fases y algunos ejemplos que se pueden aplicar en cada una de ellas. Este vídeo forma parte de un total de cinco vídeos psicoeducativos dirigidos a tratar la importancia de nuestros pensamientos y sus efectos en nuestras emociones y conductas.
https://lc.cx/SF88uz

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Headspace*.
La aplicación *Headspace* te ayudará a estresarte menos y a dormir mejor. Es una aplicación recomendada por el prestigioso Tecnológico de Monterrey que te permitirá hacer meditación y mindfulness. Te ofrece una prueba gratuita que puedes utilizar para comprobar sus resultados.
https://www.headspace.com/es

Aplicación de móvil: *Mood Meter*.
La aplicación *Mood Meter*, también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales.
https://goo.su/i5rJ5I

Por último, cabe recordar que el Tribunal Supremo en su sentencia 47/2020 establece que podría ser delito un «cachete» que no provoque lesiones a un menor. De igual forma, el Pleno del Tribunal Supremo, de fecha 31 de mayo 2022 (Sala Segunda), ha establecido que el derecho de corrección de los padres hacia los hijos en el ejercicio de la patria potestad no ampara acciones causantes de heridas o lesiones al menor.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

DISCIPLINA SEVERA

La disciplina severa es un conjunto de prácticas empleadas por las madres y padres para educar a sus hijos y/o hijas, pero basada en castigos duros, autoridad inflexible y con un enfoque punitivo.

¿QUIERES CAMBIAR?

Estás aquí!

1. NIVEL BÁSICO

1. Evitar gritar a mis hijos y/o hijas.
2. Controlar la emoción de la ira.

2. NIVEL INTERMEDIO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones sin gritar.
2. Conocer la repercusión que tienen las emociones en nuestro comportamiento.

✓ Usa la técnica del "disco rayado"

✓ Aplica la técnica del "banco de niebla"

✓ Emplea el "aplazamiento asertivo"

✓ Envíate "auto-instrucciones positivas"

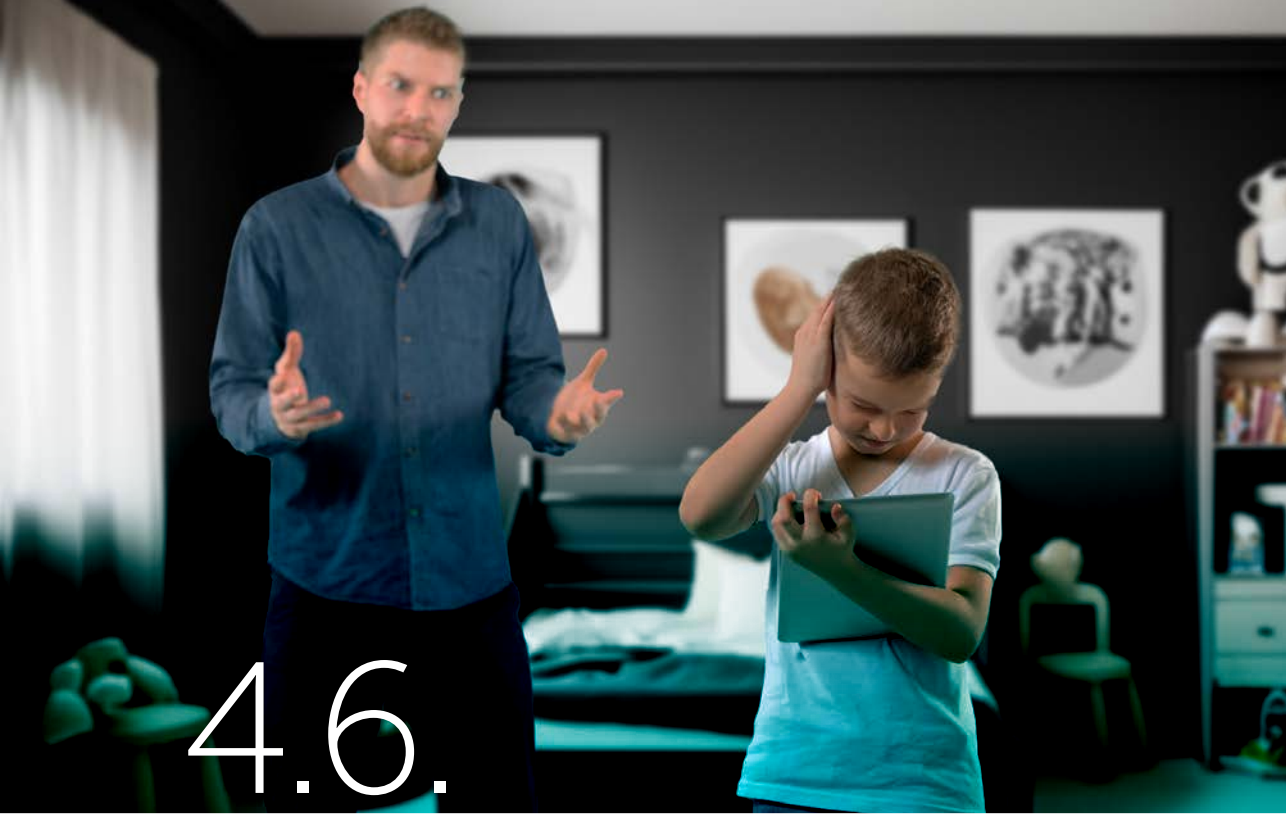
3. NIVEL AVANZADO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones de forma asertiva.
2. Profundizar en la importancia que tienen las emociones en nuestro comportamiento y su relación con la asertividad.

Llega aquí!

Sentencia 47/2020 del Tribunal Supremo "podría ser delito dar un `cachete´ que no provoque lesiones a un menor"

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.



4.6.

Dimensión: Disciplina severa

NIVEL AVANZADO

Antonia Ramírez-García

Competencia parental

La competencia parental es un conjunto de capacidades que permiten a mujeres y hombres afrontar la tarea vital de ser madres o padres, de acuerdo con las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos y/o hijas y con los estándares considerados como aceptables por la sociedad. Esta competencia se concreta en determinadas prácticas parentales que se crean y modifican en función de unos hábitos diarios.

Estas prácticas de las madres y padres se pueden clasificar en dimensiones según lo que se quiera analizar. En este caso, lo que se ha identificado es la **DISCIPLINA SEVERA** que se realiza con los hijos y/o hijas. La **disciplina** puede definirse como un conjunto de estrategias y prácticas empleadas para guiar, enseñar y moldear comportamientos y actitudes deseables en los niños, niñas y adolescentes. La disciplina efectiva no debe enfocarse sólo en corregir malos comportamientos o imponer límites, sino que también debe ayudar a desarrollar habilidades esenciales para la vida como el autocontrol, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás y la toma adecuada de decisiones. De esta manera, la disciplina debe dirigirse a ayudar a internalizar los valores y comportamientos adecuados y no simplemente a obedecer por miedo a las consecuencias negativas.

La **disciplina severa**, caracterizada por castigos duros, autoridad inflexible y a menudo un enfoque punitivo, puede tener efectos negativos a largo plazo, tanto en el comportamiento como en el desarrollo emocional de los menores. Estas son algunas de las razones:

1. Produce un impacto negativo en la autoestima. La disciplina severa puede hacer que los menores se sientan menospreciados, inseguros o indignos. Este tipo de disciplina a menudo incluye críticas y castigos que pueden dañar la autoestima del menor y su autoconcepto (la imagen que tiene de sí mismo o misma).

2. Desarrolla relaciones basadas en el miedo. Cuando las madres y los padres utilizan disciplina severa, los menores pueden aprender a obedecer por miedo en lugar de comprensión. Esto puede

debilitar la relación entre ellos y ellas y disminuir la confianza y el respeto mutuo.

3. Inhibe el aprendizaje y la autorregulación. Los niños y las niñas educados bajo disciplina severa a menudo no aprenden a regular sus propios comportamientos y emociones de manera efectiva. Pueden obedecer, pero no necesariamente comprenden el porqué de las reglas o cómo gestionar sus impulsos de manera adecuada.

4. Aumenta el comportamiento agresivo o retraído. Los niños y las niñas sometidos a disciplina severa pueden desarrollar comportamientos agresivos o, en contraste, volverse excesivamente retraídos y temerosos. Además, los menores aprenden por imitación. Si se les enseña que la fuerza y el castigo son maneras aceptables de lidiar con los problemas, es probable que imiten estos comportamientos en sus propias interacciones.

5. Puede propiciar problemas de salud mental a largo plazo. La exposición continua a un ambiente disciplinario severo puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y problemas de conducta.

La disciplina efectiva es aquella que equilibra firmeza con amor, establece límites claros y proporciona guía, apoyo y enseñanza. Se enfoca en el desarrollo de habilidades de vida positivas como la autorregulación, la toma de decisiones responsables y el entendimiento de las consecuencias de sus acciones. En lugar de disciplina severa, es recomendable un enfoque más equilibrado y comprensivo que fomente el respeto mutuo, la confianza y un crecimiento saludable.

Una vez cumplimentado el cuestionario, tu nivel en la dimensión **Disciplina severa** es:

NIVEL AVANZADO

Este nivel significa que no tienes dificultades para gestionar tus prácticas de disciplina, por eso es un nivel avanzado, ya que rara vez has gritado a tus hijos y/o hijas cuando usan excesivamente el móvil o ven contenidos inapropiados para su edad. Quizá, alguna vez, hayas pensado en tirar el dispositivo electrónico o darle algún «cachete» a tus hijos y/o hijas por su comportamiento.

En un mundo cada vez más conectado, la tarea de educar sobre el uso responsable de redes sociales, contenidos digitales y el manejo adecuado del tiempo frente a las pantallas se convierte en un desafío esencial en la crianza que puede hacernos sentir desbordados. Las orientaciones que incluyen este documento están diseñadas para proporcionar una ayuda que te guiará a dar los primeros pasos hacia una gestión más efectiva y consciente del uso de la tecnología en el hogar, practicando una disciplina positiva. Recuerda que cada esfuerzo que hagas en esta dirección es un gran paso hacia un ambiente familiar más saludable y equilibrado. ¡Comienza este viaje con confianza y optimismo!

A continuación, veremos qué podemos hacer para mejorar este nivel de competencia.

Objetivos

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones de forma asertiva con los hijos y/o hijas, cuando aparecen los problemas con los dispositivos electrónicos y los contenidos digitales que consumen, crean y/o difunden.

2. Profundizar en la importancia que tienen las emociones en nuestro comportamiento y su relación con la asertividad.

Orientaciones y recursos

Para mejorar este nivel y alcanzar los objetivos anteriores, proponemos una serie de orientaciones y recursos.

OBJETIVO 1. APRENDER TÉCNICAS PARA AFRONTAR DISCUSIONES DE FORMA ASERTIVA CON LOS HIJOS Y/O HIJAS, CUANDO APARECEN LOS PROBLEMAS CON LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y LOS CONTENIDOS DIGITALES QUE CONSUMEN, CREAN Y/O DIFUNDEN.

Cuando gritamos a nuestros hijos y/o hijas es porque hay algo que no está funcionando en nuestra relación con ellos y/o ellas. Por ello, es necesario buscar estrategias que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones en las que nos sentimos desbordados. Una de ellas es el «Reto del Rinoceronte Naranja» (*The Orange Rhino Challenge*). Su creadora fue Sheila McCraith, una madre estadounidense de cuatro hijos. Esta estrategia consiste en seguir una serie de pasos que se explican en esta web: https://theorangerhino.com/

Si te encuentras en este nivel, es porque no sueles gritar a tus hijos y/o hijas. No obstante, hay que aprender a hablar con ellos y ellas de forma asertiva. Cuando haya una discusión en casa con los menores, algunas estrategias que puedes emplear son las siguientes:

1º. **Controla el tono de tu voz**. Hay que evitar subir el tono de la voz cuando nos encontremos en una discusión con nuestros hijos y/o hijas, bien porque no nos estén haciendo caso a las indicaciones que les estamos dando, bien porque se hayan enfadado porque les hemos quitado el dispositivo electrónico que estaban utilizando, etc.

2º. **Utiliza un lenguaje corporal pacífico**. Los movimientos y los gestos que haces delatan tu estado emocional. Es conveniente que no cruces los brazos (es signo de hostilidad), no pongas los brazos en jarras (anticipan una regañina) o apuntes con el dedo (significa amenaza). Es mejor acercarte para hablar con tus hijos y/o hijas, mirarlos a los ojos, inclinarse unos 45 grados para hablar y sonreír.

3º. Técnica del **«disco rayado»**. Esta técnica consiste en mantenernos firmes en nuestra postura (por ejemplo, ante el cumplimiento de una norma sobre el tiempo de uso de un dispositivo electrónico), para ello, repetiremos nuestra postura una y otra vez ante cada «pero….» que nos digan nuestros hijos y/o hijas. Esta técnica permite mantener los límites que hayamos regulado en casa sobre los dispositivos. No olvides que hay que hacerlo con calma, sin alterarnos.

4º. Técnica del **«banco de niebla»**. En esta ocasión, se trata de dar la razón a una parte del argumento de tu hijo y/o hija, pero terminas exponiendo tu postura de forma clara. Esta técnica viene muy bien para cuando los menores tratan de desafiarte. Por ejemplo, ante una situación semejante a ésta, lee cómo puedes reaccionar.

- Madre: «Marcos, ¿has apagado ya la Play?»
- Hijo: «No, no me has dicho nada».

Para no entrar en discusión, puedes aplicar el «banco de niebla».

- Madre: «Puede que no te lo dijese, pero sabes que la norma que tenemos en casa es que a las 21:00 se deja de jugar para cenar. No hace falta que te lo repita todos los días».

5º. Aplazamiento asertivo. Esta técnica resulta muy útil cuando el menor se muestra agresivo hacia ti. Por ejemplo, en situaciones como la siguiente:

- Hijo: «¡Siempre me estás interrumpiendo!», «Nunca me dejas jugar el tiempo que quiero», «Todo el día dando la chapa con lo del teléfono móvil, estoy harto ya de ti».

Ante este «ataque directo», lo mejor es aplazar la respuesta o la discusión a otro momento para que la situación se calme.

6º. Técnica para **procesar el cambio**. Su empleo se recomienda cuando el tono de la conversación está subiendo y/o la conversación no está llegando a ningún lugar. Esta técnica consiste en «salir fuera» de lo que se está hablando y describir los hechos de forma objetiva, bien para ofrecer una solución, bien para demandar respeto. Por ejemplo, «Llevamos más de media hora renegociando el tiempo de uso del móvil para los fines de semana y no llegamos a ningún acuerdo. Creo que es mejor que lo dejemos para otra ocasión en la que estemos los dos más tranquilos, mientras tanto, mantenemos la norma que había».

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este primer objetivo.

A. Documentos y páginas web

Psicología estratégica: 5 estrategias para afrontar discusiones.
En este blog puedes encontrar una explicación más detallada de algunas de las estrategias que hemos descrito anteriormente, así como recomendaciones de qué podemos hacer ante un ataque verbal directo.
https://lc.cx/hcTbvn

Técnicas asertivas 1.
Este documento procedente de la Universidad de Alicante, el Hospital General de Alicante y el Aulas de la Salud y escrito por Mª Ángeles Torres Alfosea describe y ejemplifica diferentes técnicas asertivas como son: la respuesta asertiva elemental, la asertividad positiva, la asertividad empática, la asertividad progresiva escalonada, la respuesta asertiva defensiva y la asertividad confrontativa. También incluye unas reglas generales, así como sugerencias para iniciar una conversación, regular las propias emociones en una conversación, estrategias para desenvolverte en situaciones sociales, aceptar cumplidos, expresión de opiniones (aplazamiento asertivo) y cambiar de opinión.
https://lc.cx/1Ozyzo

Formación para padres/madres. Aprende a comunicar II.
Esta guía de la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (Ayuntamientos de Meliana, Foios, Vinalesa y Alfara del Patriarca) explica en qué consiste la comunicación no verbal y hace un repaso de la importancia que tiene la mirada, la expresión de la cara y la sonrisa en la comunicación con nuestros hijos y/o hijas. También ofrece sugerencias sobre cómo utilizar el tono de la voz, la postura y la gesticulación para comunicarnos con ellos y ellas sin gritar. Además, ofrece un cuestionario que pueden cumplimentar los menores para valorar el comportamiento no verbal de sus madres y padres. Este cuestionario te puede servir para analizar cómo te ven ellos y ellas.
https://goo.su/xMw3eqm

B. Vídeos

Más abrazos y menos gritos para educar.
Amaya de Miguel, educadora y autora del libro «Relájate y educa», explica en menos de una hora la necesidad de vencer las resistencias que tienen los menores a hacer ciertas cosas. Esto se puede conseguir por el camino de la hostilidad o por el camino del «buen rollo» y el humor. También aborda la exigencia de dar amor incondicional a los menores y que éste se note, que lo noten. Esta profesora habla de la «disciplina juguetona» como estrategia para conseguir que los menores hagan lo que tienen que hacer. En el minuto 15 se centra en cómo sacar los gritos de casa.
https://goo.su/ciLBEm6

Disco rayado.
Este vídeo del IES Miguel Hernández describe en poco más de 2 minutos cómo aplicar la técnica del disco rayado. Además, lo ejemplifica con escenas de adolescentes poniéndolo en práctica. Te resultará útil para ti y para tus hijos y/o hijas.
https://goo.su/ZArWwb

Banco de niebla.
Este vídeo también del IES Miguel Hernández ejemplifica esta técnica en menos de 3 minutos, utilizando como actores a adolescentes. El vídeo te servirá a ti para comprender la técnica y a tus hijos y/o hijas para aprender a decir «no».
https://lc.cx/jvQAQu

OBJETIVO 2. PROFUNDIZAR EN LA IMPORTANCIA QUE TIENEN LAS EMOCIONES EN NUESTRO COMPORTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA ASERTIVIDAD.

La gestión del uso de los dispositivos electrónicos en el hogar es una tarea complicada, sobre todo, cuando nuestros hijos y/o hijas crecen. Las discusiones también aumentan y nos dan ganas de tirar los dispositivos móviles, las consolas y cualquier objeto que se le parezca. Esta situación está provocada por la ira.

La ira es una reacción emocional que nos lleva a actuar de ese modo. Por ello, es importante saber reconocerla y distinguirla de otras emociones.

Para conocer tu estado emocional y poner nombre a lo que sientes, puedes recurrir a un medidor emocional (*Mood Meter*), una figura creada para identificar cómo estamos y nombrar correctamente a la emoción que sentimos en un momento determinado. El medidor es una gráfica que distribuye emociones en cuatro cuadrantes, combinando dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción. Para cumplimentarlo, hay que seguir una serie de pasos que Marc Brackett sugiere en su libro «Permiso para sentir» y que puedes encontrar en este enlace: https://bienestarconciencia.me/tag/mood-meter/

Según la psicóloga Elena Miró, en la ira intervienen varios factores: mecanismos afectivos y fisiológicos (la emoción de la ira), pensamientos (hostilidad) y comportamientos (agresión verbal o física) (https://goo.su/tiKm16).

Para controlar la emoción de la ira, nos propone practicar la relajación; para reducir la hostilidad, nos recomienda trabajar con autoinstrucciones positivas y, para eliminar la agresividad, nos invita a responder con asertividad.

Seguidamente, nos centraremos en las **respuestas asertivas**. Anteriormente, ya hemos ofrecido algunos recursos para afrontar las discusiones de forma asertiva en vez de gritar a nuestros hijos y/o hijas. La asertividad es la expresión de nuestros derechos y sentimientos personales. Todas y todos podemos ser asertivos en algunas situaciones y totalmente ineficaces en otras. Si aumentamos el número y diversidad de situaciones en las que se pueda desarrollar una conducta asertiva, mejoraremos nuestras relaciones interpersonales en la familia y en otros contextos. Por tanto, la asertividad se entrena.

A continuación, ofrecemos algunos recursos que te pueden resultar útiles para alcanzar este segundo objetivo.

A. Documentos y páginas web

Universo de emociones.
Esta página web te resultará muy útil porque se explica qué es la ira y los efectos que tiene sobre las personas. Asimismo, te ofrece la posibilidad de conocer 307 emociones que, seguramente, ni siquiera pensabas que existían. Además, te invita a conocer el calendario emocional con el fin de visualizar de forma rápida, fácil y sencilla todo lo que sentimos o queremos conseguir.
https://goo.su/UIGuWw

Bienestar con Ciencia.
En el *post* de Nicole Fuentes se explica con más detalle el Medidor Emocional que hemos mencionado anteriormente. En él podrás profundizar en las ideas y pasos que hemos mencionado para identificar tus emociones. Además, ofrece incluye pautas para usar el medido día a día.
https://goo.su/Tn3tfx

Universidad de León.
En esta página web del área de Didáctica y Organización Educativa de la Universidad de León se recoge una serie de cuestiones relacionadas con la asertividad: su definición, un modelo de autoevaluación sobre la asertividad, suposiciones tradicionales que se suelen aprender en la infancia y que impiden ser una persona adulta asertiva, estilos de la conducta (agresivo, pasivo y asertivo), el uso del lenguaje corporal, técnicas asertivas (disco roto, acuerdo asertivo, pregunta asertiva, procesar el cambio, banco de niebla, ignorar, quebrantamiento del proceso, ironía asertiva y aplazamiento asertivo), así como estrategias de bloqueo (reírse, culpar, atacar, retrasar, interrogar, utilizar la autocompasión, buscar sutilezas, amenazar y negar).
https://lc.cx/RWNr5l

UNICEF. Cómo comunicarte de manera efectiva con tus hijos pequeños.
En esta página web se recogen nueve maneras de fortalecer el vínculo con los menores a través de tus palabras y acciones: escuchar de forma activa, escuchar de forma reflexiva, hablar con claridad, evitar el chantaje, expresar los sentimientos, decir «he observado que...», disfrutar juntos, centrarse en el comportamiento y dar ejemplo.
https://lc.cx/f3Hi_f

The yellow title path.
Este blog incorpora vídeos y texto para abordar qué es la asertividad y cómo desarrollarla, la defensa de derechos básicos de forma asertiva, técnicas asertivas, estrategias de bloque y cómo contrarrestarlas.
https://lc.cx/YZe0My

Taller para padres o tutores. Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes.
Este documento del Ministerio de Sanidad (España) está destinado a la formación de las familias mediante una serie de talleres. En la ficha 15 comienza el tema de la asertividad y te puede servir como formación autodidacta.
https://lc.cx/46gNaH

B. Vídeos

Entiende y gestiona tus emociones.
El vídeo es presentado por Alfonso Aguiló, presidente de la Fundación Arenales, y su protagonista es Marian Rojas-Estapé. Durante una hora aproximadamente, la psiquiatra ejemplifica claramente qué son las emociones y la necesidad que todas y todos tenemos que aprender a gestionarlas, para ello resulta fundamental el deporte, los hábitos de alimentación saludables y la meditación.
https://lc.cx/jkS9GR

Entender la mente, las emociones y el comportamiento en un mundo de pantallas.
Marian Rojas-Estapé explica cómo funciona nuestra mente en un contexto social repleto de pantallas. Durante una hora nos hace entender el mecanismo de acción del cerebro. Resulta de mucha utilidad para saber qué les ocurre a nuestros hijos y/o hijas cuando están delante de una pantalla. Asimismo, nos explica cómo los adultos interpretamos la realidad y el impacto que tiene nuestra voz interior en nuestras vidas, en nuestras células y en nuestros genes.
https://lc.cx/v6VBJS

Diccionario de las emociones. Ira.
La Universidad Nacional Autónoma de México publica este vídeo ilustrativo de poco más de 2 minutos que te ayudará a entender qué es la ira y cómo se produce.
https://goo.su/fU8Dx

«¿Qué es la asertividad y para qué sirve».
Este vídeo de la colección Aprendemos Juntos 2030 de BBVA tiene como protagonista a la psicóloga Laura Rojas-Marcos, quien explica de manera fácil y sencilla qué es la asertividad, para qué nos sirva en nuestra vida diaria y cómo se aprende. Su duración es inferior a 7 minutos.
https://lc.cx/Ji6H7h

«Cómo comunicarnos con asertividad».
Este vídeo, también de la colección Aprendemos Juntos 2030 de BBVA, está protagonizado por Estrella Montolío, lingüista y profesora. En él se describe en menos de 7 minutos cómo expresar de manera asertiva nuestra expresión. En este sentido, se recomienda el uso de mensajes «YO» en lugar de mensajes «TÚ» y evitar que toda la responsabilidad de la acción recaiga en la otra persona.
https://lc.cx/RaqK4y

C. Aplicaciones de móvil

Aplicación de móvil: *Headspace.*

La aplicación *Headspace* te ayudará a estresarte menos y a dormir mejor. Es una aplicación recomendada por el prestigioso Tecnológico de Monterrey que te permitirá hacer meditación y mindfulness. Te ofrece una prueba gratuita que puedes utilizar para comprobar sus resultados.

https://www.headspace.com/es

Aplicación de móvil: *Mood Meter.*

La aplicación *Mood Meter*, también recomendada por el Tecnológico de Monterrey, es un medidor de humor que ayuda a identificar tus emociones durante el día y te apoya cuando quieres cambiar a una emoción diferente. Además, te ayudará a ampliar tu vocabulario emocional y descubrir matices emocionales.

https://goo.su/i5rJ5I

Por último, cabe recordar que el Tribunal Supremo en su sentencia 47/2020 establece que podría ser delito un «cachete» que no provoque lesiones a un menor. De igual forma, el Pleno del Tribunal Supremo, de fecha 31 de mayo 2022 (Sala Segunda), ha establecido que el derecho de corrección de los padres hacia los hijos en el ejercicio de la patria potestad no ampara acciones causantes de heridas o lesiones al menor.

RESUMIMOS DE FORMA VISUAL ALGUNAS IDEAS QUE CONVIENE RECORDAR

¡ÁNIMO! SEGURO QUE APLICANDO ALGUNAS DE LAS PROPUESTAS ANTERIORES MEJORARÁS TU NIVEL DE COMPETENCIA

DEDÍCATE TIEMPO, DEDÍCALES TIEMPO

DISCIPLINA SEVERA

La disciplina severa es un conjunto de prácticas empleadas por las madres y padres para educar a sus hijos y/o hijas, pero basada en castigos duros, autoridad inflexible y con un enfoque punitivo.

¿QUIERES CAMBIAR?

1. NIVEL BÁSICO

1. Evitar gritar a mis hijos y/o hijas.
2. Controlar la emoción de la ira.

2. NIVEL INTERMEDIO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones sin gritar.
2. Conocer la repercusión que tienen las emociones en nuestro comportamiento.

Estás aquí!

3. NIVEL AVANZADO

1. Aprender técnicas para afrontar discusiones de forma asertiva.
2. Profundizar en la importancia que tienen las emociones en nuestro comportamiento y su relación con la asertividad.

Puedes avanzar!

✓ Usa la técnica del "disco rayado"

✓ Aplica la técnica del "banco de niebla"

✓ Emplea el "aplazamiento asertivo"

✓ Usa respuestas asertivas

✓ Utiliza la "técnica para procesar el cambio"

Sentencia 47/2020 del Tribunal Supremo "podría ser delito dar un `cachete´ que no provoque lesiones a un menor"

Fuente:
Elaboración propia mediante CANVA.

Factoría de Ideas

Junta de Andalucía
Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa
Centro de Estudios Andaluces