

② - Nivel de bienestar con la tecnología  
 - La presencia de bienestar emocional, físico, social y emocional de las personas y las organizaciones.

③ - Equilibrio  
 - Salud  
 - Comodidad  
 - Dependencia  
 - Seguridad  
 - Ansiedad  
 - Posibilidad de elegir

**Uso equilibrado y vínculo saludable con la tecnología para la preservación mental, física, social y emocional de las personas y las organizaciones.**

**Bienestar digital: Salud emocional, física. Reporte de información del usuario. Comunicación xxx (Equilibrio) Límite de uso, armonía. Separación digital -rea**

Bienestar digital

- Dependencia
- Necesidad
- Seguridad
- Acceso a la información
- Autocuidado
- Hiperconectividad
- Facilidad en la comunicación

{ Que entendemos por bienestar digital? }

- Equilibrio entre un uso saludable de la tecnología y un uso que no perjudique.

③ - SALUD  
 - COMODIDAD  
 - DEPENDENCIA

**Significado distinto para cada individuo. Implica desarrollar habilidades de autogestión/autocontrol. Desarrollo de estrategias, para el uso saludable de la tecnología.**

② - SIGNIFICADO DISTINTO PARA CADA INDIVIDUO

HABILIDADES DE CONTROL

ESTRATEGIAS PARA EL USO DE LA TECNOLOGIA

ACCIONES / ACCIONES VINCULADAS AL MUNDO DIGITAL QUE TIENDAN A MEJORAR NUESTRA SALUD

HERRAMIENTAS QUE FACILITEN NUESTRAS TAREAS COTIDIANAS (X EJ) EN AHORRO DE TIEMPO / TRABAJO

**Salud, comodidad, dependencia, conocimiento, seguridad, ansiedad, contradicciones, posibilidad de elegir, ahorro de tiempo.**

Bienestar Digital

- Salud
- Emocional
- Físico
- Reporte de información del usuario
- Comunicación, Adecuamiento (Equilibrio)
- Límite de uso, Armonía
- Separación Digital - Real
- Desconexión

③ Estado de equilibrio entre el uso de la tecnología y el resto de actividades que desarrollamos a diario en donde lo primero no perjudique lo segundo ni limite la vida de la persona en ninguno de sus entornos de desarrollo. (Añorrez, Ruiz, et al)

Hábitos digitales saludables

Estudio de equilibrio entre el uso de la tecnología

- Seguridad
- Confianza
- Comodidad
- Innovación.
- Conexión.
- Amigable

Estado de equilibrio entre el uso de la tecnología y el resto de actividades que desarrollamos a diario en donde lo primero no perjudique lo segundo ni limite la vida de la persona en ninguno de sus entornos de desarrollo. (Alvarez, Ruiz, et al)

Hábitos digitales saludables

- Seguridad
- Confianza
- Comodidad → Review feedback
- Innovación
- Conexión → Aportar avances
- Amigable
- Reducción de Tiempos

Rol de acompañamiento en los procesos de implementación de nuevas tecnologías. Acompañar las modificaciones en las relaciones laborales. Establecer proceso de evaluación de estas políticas. Trabajar la disminución de las brechas. Ser partícipes del proceso. Competencias digitales: desigualdades. Inequidad en quién tiene las tecnologías para eso (disponibilidad de dispositivos)

Competencias:

- inclusión en la currícula.
- Dotar de capacidades a docentes
- Aprendizajes de la pandemia en torno a gestión
- Flexibilidad para adaptarse a los cambios
- Gestionar el uso del tiempo
- Digitalizar actas/plano legal

Apuntes consigna II. Talleres

Líneas de acción para toda la comunidad universitaria. Área que debería estar en SCIBU Nombre relacionado a la promoción del BD, facilitador de estas políticas e introducir el concepto en la organización. Normativa y buenas prácticas: difusión y conocimiento de la legislación (datos), dudas sobre uso de plataformas. Legislación laboral. Uso de los tiempos, derechos a desconexión. Promoción de buenas prácticas para el vínculo estudiante docentes en plataformas. Incertidumbre sobre continuidad laboral. Capacitación: segmentación docentes/TAS. Adaptarse/didáctica, fidelidad de procesos evaluatorios.

Población objetivo: Diferenciado por estu, docentes, TAS. Garantizar el libre acceso a herramientas y a la información. Cuestión política y social.

Población objetivo: Diferenciado por estu, docentes, TAS. Garantizar el libre acceso a herramientas y a la información. Cuestión política y social.

Docentes y TAS: establecer límites de trabajo. Apoyo psicopedagógico Ciberseguridad

Relaciones de poder docente/ estudiantes cambiante con el saber en el uso de herramientas.