



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

Máster Universitario en Formación del Profesorado de  
Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación  
Profesional y Enseñanzas de Idiomas

## Desarrollo del bienestar digital mediante trabajo cooperativo en Tecnología y Digitalización de 3ºESO

|                                        |                          |
|----------------------------------------|--------------------------|
| Trabajo fin de estudio presentado por: | Irene Espitia Blanch     |
| Tipo de trabajo:                       | Programación didáctica   |
| Especialidad:                          | Tecnología e Informática |
| Director/a:                            | David Manquillo Panadero |
| Fecha:                                 | 03/06/2026               |

## Resumen

El presente Trabajo Fin de Estudios desarrolla una propuesta de programación didáctica para la materia de Tecnología y Digitalización en 3º curso de Educación Secundaria Obligatoria, centrada en una situación de aprendizaje sobre bienestar digital. El objetivo principal del trabajo es fomentar en el alumnado un uso responsable, crítico y equilibrado de la tecnología mediante actividades contextualizadas y conectadas con su realidad cotidiana. La propuesta se fundamenta en el aprendizaje cooperativo y el aula invertida como metodologías activas, incorporando además principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y una evaluación continua, formativa y competencial. A lo largo de siete sesiones, el alumnado analiza sus hábitos digitales, reflexiona sobre el impacto de la tecnología en su bienestar y elabora cooperativamente una Guía Visual de Bienestar Digital como producto final. Los resultados esperados se relacionan con el desarrollo de la competencia digital, la autonomía personal, el pensamiento crítico y las habilidades sociales y comunicativas. Como principal conclusión, se destaca la importancia de abordar el bienestar digital desde una perspectiva educativa, crítica y consciente, mediante propuestas metodológicas activas y cooperativas que permitan reflexionar sobre el uso de la tecnología más allá del empleo constante de herramientas digitales en el aula.

**Palabras clave:** bienestar digital, aprendizaje cooperativo, competencia digital, Tecnología y Digitalización, educación secundaria.

## Abstract

This project develops a didactic proposal for the subject *Technology and Digitalization* in the third year of Compulsory Secondary Education, focused on a learning situation related to digital well-being. The main objective of the project is to promote responsible, critical, and balanced use of technology among students through contextualized activities connected to their everyday reality. The proposal is based on cooperative learning and flipped classroom as active methodologies, while also incorporating the principles of Universal Design for Learning (UDL) and a continuous, formative, and competency-based assessment approach. Throughout seven sessions, students analyze their digital habits, reflect on the impact of technology on their well-being, and cooperatively create a *Visual Guide to Digital Well-being* as the final product. The expected outcomes are related to the development of digital competence, personal autonomy, critical thinking, and social and communication skills. The main conclusion highlights the importance of addressing digital well-being from an educational, critical, and conscious perspective through active and cooperative methodologies that encourage reflection on the use of technology beyond the constant use of digital tools in the classroom.

**Keywords:** digital well-being, cooperative learning, digital competence, Technology and Digitalization, secondary education.

## Índice de contenidos

|        |                                                            |    |
|--------|------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | Introducción .....                                         | 8  |
| 1.1.   | Justificación y planteamiento del problema .....           | 8  |
| 1.2.   | Objetivos.....                                             | 10 |
| 1.2.1. | Objetivo general .....                                     | 10 |
| 1.2.2. | Objetivos específicos .....                                | 10 |
| 2.     | Programación didáctica.....                                | 11 |
| 2.1.   | Presentación de la Programación didáctica .....            | 11 |
| 2.2.   | Contextualización .....                                    | 11 |
| 2.2.1. | Contextualización de la asignatura.....                    | 11 |
| 2.2.2. | Características del centro .....                           | 12 |
| 2.2.3. | Características del grupo de estudiantes .....             | 13 |
| 2.3.   | Elementos curriculares .....                               | 14 |
| 2.3.1. | Objetivos de etapa.....                                    | 14 |
| 2.3.2. | Saberes básicos.....                                       | 16 |
| 2.3.3. | Competencias clave .....                                   | 17 |
| 2.3.4. | Competencias específicas.....                              | 20 |
| 2.3.5. | Criterios de evaluación .....                              | 22 |
| 2.3.6. | Elementos transversales.....                               | 25 |
| 2.4.   | Metodología .....                                          | 26 |
| 2.5.   | Organización de los espacios de aprendizaje .....          | 29 |
| 2.6.   | Distribución del tiempo .....                              | 31 |
| 2.7.   | Selección y organización de los recursos y materiales..... | 33 |
| 2.8.   | Atención a la diversidad .....                             | 36 |
| 2.9.   | Evaluación.....                                            | 37 |

|       |                                                                  |    |
|-------|------------------------------------------------------------------|----|
| 2.10. | Situación de aprendizaje/ unidad de trabajo .....                | 41 |
| 2.11. | Evaluación de la Programación didáctica .....                    | 51 |
| 3.    | Conclusiones.....                                                | 53 |
| 4.    | Limitaciones y prospectiva .....                                 | 55 |
|       | Referencias bibliográficas.....                                  | 57 |
|       | Anexo 1: Ficha inicial de reflexión sobre hábitos digitales..... | 59 |
|       | Anexo 2: Ficha de análisis de uso del móvil .....                | 60 |
|       | Anexo 3: Borrador de la guía visual de bienestar digital.....    | 61 |
|       | Anexo 4: Mini-rúbrica de coevaluación entre iguales .....        | 62 |
|       | Anexo 5: Ficha de autoevaluación.....                            | 63 |
|       | Anexo 6: Cuestionario breve de reflexión final .....             | 64 |
|       | Anexo 7: Lista de cotejo .....                                   | 65 |
|       | Anexo 8: Escala de valoración .....                              | 66 |
|       | Anexo 9: Rúbrica de evaluación .....                             | 67 |

## Índice de figuras

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1: Roles diseñados para situación de aprendizaje .....     | 28 |
| Figura 2: Organización del aula .....                             | 31 |
| Figura 3: Situación de aprendizaje bienestar digital .....        | 41 |
| Figura 4: DAFO Bienestar digital.....                             | 52 |
| Figura 5: Ficha inicial de reflexión sobre hábitos digitales..... | 59 |
| Figura 6: Ficha de análisis de uso del móvil.....                 | 60 |
| Figura 7: Borrador de la guía visual de bienestar digital .....   | 61 |
| Figura 8: Mini-rúbrica de coevaluación entre iguales .....        | 62 |
| Figura 9: Ficha de autoevaluación .....                           | 63 |
| Figura 10: Cuestionario breve de reflexión final .....            | 64 |
| Figura 11: Lista de cotejo.....                                   | 65 |
| Figura 12: Escala de valoración .....                             | 66 |
| Figura 13: Rúbrica de evaluación.....                             | 67 |

## Índice de tablas

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1: Objetivos de etapa desarrollados en la situación de aprendizaje .....                       | 15 |
| Tabla 2: Saberes básicos desarrollados en la situación de aprendizaje .....                          | 17 |
| Tabla 3: Competencias clave desarrolladas en la situación de aprendizaje .....                       | 18 |
| Tabla 4: Relación objetivos generales de etapa y competencias clave.....                             | 19 |
| Tabla 5: Relación objetivos de etapa y competencias clave en la situación de aprendizaje ...         | 19 |
| Tabla 6: Competencias específicas desarrolladas en la situación de aprendizaje .....                 | 20 |
| Tabla 7: Relación competencias clave y competencias específicas .....                                | 21 |
| Tabla 8: Relación competencias clave y competencias específicas en la situación de aprendizaje ..... | 22 |
| Tabla 9: Criterios de evaluación desarrollados en la situación de aprendizaje .....                  | 22 |
| Tabla 10: Relación de elementos curriculares de la situación de aprendizaje .....                    | 24 |
| Tabla 11: Elementos transversales desarrollados en la situación de aprendizaje.....                  | 25 |
| Tabla 12: Cronograma de la programación anual .....                                                  | 32 |
| Tabla 13: Cronograma de la situación de aprendizaje .....                                            | 33 |
| Tabla 14: Evaluación asignatura .....                                                                | 38 |
| Tabla 15: Evaluación de la situación de aprendizaje .....                                            | 39 |
| Tabla 16: Descripción sesión 1 .....                                                                 | 42 |
| Tabla 17: Descripción sesión 2 .....                                                                 | 43 |
| Tabla 18: Descripción sesión 3 .....                                                                 | 44 |
| Tabla 19: Descripción sesión 4 .....                                                                 | 45 |
| Tabla 20: Descripción sesión 5 .....                                                                 | 47 |
| Tabla 21: Descripción sesión 6 .....                                                                 | 48 |
| Tabla 22: Descripción sesión 7 .....                                                                 | 49 |

## 1. Introducción

El presente Trabajo Fin de Máster tiene como finalidad el diseño de una unidad didáctica, dentro del contexto de una programación anual, centrada en el desarrollo del bienestar digital mediante trabajo cooperativo en la materia de Tecnología y Digitalización en 3º de Educación Secundaria Obligatoria. La elección de esta temática responde a la importancia que adquiere hoy en día el uso de la tecnología en la vida cotidiana del alumnado adolescente. Y también a la necesidad de integrar en el ámbito escolar una reflexión crítica sobre sus repercusiones.

La sociedad actual demanda no solo competencia técnica en el manejo de herramientas digitales, sino también una formación que promueva el equilibrio y la responsabilidad de su uso. Bajo estas circunstancias, se considera pertinente diseñar una propuesta didáctica que combine el desarrollo de la competencia digital con metodologías activas que favorezcan la interacción social y el pensamiento crítico.

La propuesta se sitúa en el contexto educativo de la comunidad autónoma de Aragón y plantea el diseño de una situación de aprendizaje en la que el alumnado, organizado en grupos cooperativos, analizará sus propios hábitos digitales y elaborará de forma conjunta una Guía Visual de Bienestar Digital. A través de diferentes actividades de reflexión, análisis y creación de contenidos, los estudiantes compartirán responsabilidades y tomarán decisiones de forma conjunta, siguiendo los principios básicos del aprendizaje cooperativo.

### 1.1. Justificación y planteamiento del problema

La sociedad digital actual se caracteriza por la inmediatez, la conectividad y la exposición constante a estímulos tecnológicos. En el contexto de la Educación Secundaria, el uso de dispositivos móviles y redes sociales forma parte del proceso de socialización y construcción de la identidad adolescente. Si bien la tecnología ofrece oportunidades relevantes, como el acceso a la información o la creación de contenidos, también conlleva riesgos asociados, entre los que destacan la dependencia digital, la sobreexposición y el impacto en el bienestar emocional.

Diversos estudios señalan la importancia de la educación digital como elemento clave para promover un uso responsable y consciente de la tecnología (García et al., 2014).



En esta línea, el concepto de bienestar digital hace referencia a la capacidad de mantener una relación equilibrada, crítica y saludable con la tecnología.

La educación y la conciencia son elementos clave en la promoción del bienestar digital. Los padres, educadores y empleadores pueden desempeñar un papel importante al enseñar a las personas sobre el uso responsable de la tecnología y al proporcionar recursos y apoyo para promover un equilibrio saludable (Universidad Isabel I, 2024).

En el ámbito educativo, esta realidad plantea una primera necesidad: no limitar la enseñanza al uso técnico de la tecnología, sino incorporar una reflexión crítica sobre sus efectos. Tal como señalan Neut et al. (2024) resulta fundamental educar en el uso crítico de la tecnología.

Asimismo, se identifica una necesidad vinculada a la dinámica del aula, donde en ocasiones predominan formas de aprendizaje individualistas, lo que dificulta el desarrollo de habilidades sociales, la reflexión compartida y la construcción colectiva del conocimiento.

En este sentido, el aprendizaje cooperativo se presenta como una metodología adecuada para dar respuesta a esta situación, ya que favorece la interacción, el diálogo y la corresponsabilidad en el proceso de aprendizaje. Como señala Lage (2001), «cooperar significa trabajar juntos para lograr objetivos compartidos...» (p. 21).

Por tanto, la presente propuesta didáctica surge como respuesta a una doble necesidad: por un lado, fomentar un uso responsable, crítico y consciente de la tecnología; y por otro, promover metodologías activas que favorezcan la participación, la reflexión compartida y el desarrollo personal del alumnado.

En relación con la motivación que sustenta la elección de esta propuesta, esta se vincula tanto con la experiencia profesional como con la observación de la realidad social actual.

Desde el ámbito profesional, la experiencia en el desarrollo de proyectos en entornos comerciales ha permitido observar una creciente tendencia hacia la integración de dispositivos digitales y pantallas en múltiples espacios de interacción con el cliente. Si bien estas soluciones tecnológicas aportan valor en determinados contextos, su uso excesivo puede llegar a desplazar aspectos fundamentales como la atención personal y el contacto humano, elementos clave en la experiencia del usuario y en su bienestar. Esta realidad ha generado una reflexión sobre el papel de la tecnología y la necesidad de promover un uso equilibrado y consciente de la misma.

Por otro lado, desde una perspectiva personal y educativa, la experiencia como madre de tres hijos ha permitido observar de manera directa cómo el uso intensivo de dispositivos móviles por parte de los adultos constituye un modelo de comportamiento para los menores. La exposición constante a este tipo de hábitos desde edades tempranas influye en la forma en que los jóvenes se relacionan con la tecnología, normalizando un uso continuo y, en ocasiones, poco reflexivo. Esta situación refuerza la necesidad de abordar el bienestar digital en el ámbito educativo, no solo como una competencia técnica, sino como una dimensión clave en el desarrollo personal y social.

Ambas perspectivas justifican la pertinencia de diseñar una propuesta didáctica orientada a fomentar un uso crítico, responsable y equilibrado de la tecnología, especialmente en una etapa como la Educación Secundaria, en la que se consolidan hábitos y comportamientos.

## 1.2. Objetivos

### 1.2.1. Objetivo general

Diseñar, en el marco de una programación anual, una situación de aprendizaje orientada al desarrollo del bienestar digital mediante trabajo cooperativo en Tecnología y Digitalización de 3º de Educación Secundaria Obligatoria.

### 1.2.2. Objetivos específicos

- Analizar experiencias educativas previas relacionadas con la aplicación del aprendizaje cooperativo en la enseñanza de Tecnología y Digitalización.
- Integrar los elementos curriculares establecidos en la normativa educativa vigente en el diseño de la programación didáctica y de la situación de aprendizaje propuesta.
- Elaborar una secuencia de actividades basada en aprendizaje cooperativo para fomentar el bienestar digital del alumnado de 3º de ESO.
- Desarrollar instrumentos de evaluación que permitan valorar el desarrollo de las competencias y aprendizajes vinculados al bienestar digital en el alumnado.

## 2. Programación didáctica

### 2.1. Presentación de la Programación didáctica

La programación didáctica permite organizar de manera estructurada el proceso de enseñanza-aprendizaje, concretando el currículo oficial en función de las características del contexto educativo y de las necesidades del alumnado. A través de ella se favorece la relación entre los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación, facilitando una intervención educativa significativa y ajustada al contexto.

Asimismo, la programación didáctica adquiere un papel clave en la labor docente, ya que permite anticipar, organizar y ajustar la práctica educativa a las características del alumnado, favoreciendo una enseñanza más eficaz y contextualizada. El docente, como agente activo del proceso educativo, debe diseñar propuestas que respondan a las necesidades detectadas en el aula, integrando metodologías adecuadas y promoviendo el desarrollo competencial del alumnado.

La presente programación se diseña para la materia de Tecnología y Digitalización en 3º de Educación Secundaria Obligatoria, desde un enfoque competencial y conforme a la normativa vigente. Se plantea como una programación anual estructurada en diferentes situaciones de aprendizaje, entre las cuales se desarrolla de manera específica una propuesta centrada en el bienestar digital mediante aprendizaje cooperativo.

El marco normativo que fundamenta esta programación se sustenta en la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), así como en el Real Decreto 217/2022, que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. En el ámbito autonómico, se atiende a la Orden ECD/1172/2022, por la que se regula el currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma de Aragón.

### 2.2. Contextualización

#### 2.2.1. Contextualización de la asignatura

La materia de Tecnología y Digitalización se enmarca en el Departamento de Tecnología, desde el cual se coordinan las enseñanzas relacionadas con el ámbito tecnológico, digital y científico-técnico del centro. Este departamento no solo se encarga de la planificación didáctica de las materias propias del área, sino que también asume funciones vinculadas al

mantenimiento y puesta en marcha de los recursos y herramientas TIC del centro, favoreciendo su correcto funcionamiento y uso educativo.

La materia de Tecnología y Digitalización contribuye de manera significativa al desarrollo de la competencia digital, la competencia STEM y la competencia emprendedora. Su carácter aplicado y práctico permite al alumnado comprender el impacto de la tecnología en la sociedad y desarrollar habilidades relacionadas con el análisis crítico, la resolución de problemas y la creación de soluciones tecnológicas.

En 3º de ESO, esta materia adquiere especial relevancia al consolidar aprendizajes digitales iniciados en cursos anteriores e introducir una reflexión más profunda sobre el uso responsable y ético de la tecnología.

#### 2.2.2. Características del centro

La programación se sitúa en un centro concertado de entorno urbano de tamaño medio, ubicado en una zona con predominio de familias de nivel socioeconómico medio. El entorno presenta una oferta adecuada de servicios e infraestructuras, como bibliotecas, instalaciones deportivas y espacios culturales, lo que favorece el desarrollo de actividades educativas complementarias. Además, cuenta con una buena conexión mediante transporte público y diversas opciones de restauración en las inmediaciones, lo que facilita el acceso al centro y la organización de la jornada escolar.

Desde el punto de vista sociocultural, se trata de un contexto heterogéneo, en el que conviven diferentes realidades familiares, lo que enriquece la dinámica educativa del centro.

El centro dispone de diversas infraestructuras que facilitan el desarrollo de la competencia digital del alumnado. Cuenta con aula de informática equipada con ordenadores, conexión a internet en todas las aulas, proyector y pizarra digital, así como acceso a plataformas educativas digitales. En el ámbito de la materia de Tecnología y Digitalización, se dispone además de aula-taller con materiales básicos para el desarrollo de proyectos tecnológicos, lo que permite combinar el trabajo teórico con actividades prácticas. Asimismo, el centro dispone de filtros de navegación en los equipos informáticos, teniendo restringido el acceso a redes sociales desde los ordenadores del aula de informática, con el objetivo de garantizar un uso educativo y seguro de los recursos digitales.

Se trata de un centro que favorece el trabajo interdisciplinar y la coordinación entre departamentos, promoviendo el desarrollo de proyectos educativos integrados. La organización del centro se articula a través del equipo directivo, el claustro de profesores y el consejo escolar. En este centro no se dispone de una estructura departamental organizada por materias. En su lugar, la coordinación docente se lleva a cabo de forma conjunta entre el profesorado, lo que permite una mayor flexibilidad en la planificación y el desarrollo de propuestas educativas.

Cabe destacar que actualmente en el centro no está permitido el uso de dispositivos móviles propios del alumnado durante la jornada escolar. Para garantizar el cumplimiento de esta norma, el alumnado deposita sus dispositivos en un espacio habilitado en el aula al inicio de la jornada, recogiendo los al finalizar la misma. Esta medida condiciona el enfoque de las actividades relacionadas con el uso de la tecnología y refuerza la necesidad de trabajar el bienestar digital desde una perspectiva educativa y reflexiva.

### 2.2.3. Características del grupo de estudiantes

El grupo de 3º de Educación Secundaria Obligatoria está compuesto por 20 alumnos y alumnas, con edades comprendidas entre los 14 y 15 años. El centro cuenta con una única vía por curso, por lo que todo el alumnado de este nivel se encuentra agrupado en una sola clase. En cuanto a la distribución por género, el grupo presenta una composición equilibrada, con 11 alumnas y 9 alumnos. La mayoría del alumnado procede de un entorno sociocultural medio, con algunas diferencias en el contexto familiar que influyen en sus hábitos de estudio y en el acceso a recursos digitales.

Se trata de un grupo con un nivel académico heterogéneo, en el que conviven alumnos con buen rendimiento y autonomía en el aprendizaje con otros que presentan mayores dificultades, especialmente en la organización del trabajo y la constancia en el estudio. En general, muestran conocimientos previos básicos en el uso de herramientas digitales, adquiridos en cursos anteriores, aunque con un enfoque mayoritariamente instrumental y poco reflexivo.

Desde el punto de vista de la dinámica grupal, las relaciones interpersonales son, en términos generales, adecuadas, aunque se observan pequeñas agrupaciones estables entre iguales y

cierta influencia de las dinámicas propias de las redes sociales en la interacción diaria, lo que en ocasiones genera conflictos o malentendidos.

En el grupo se encuentra un alumno con necesidades específicas de apoyo educativo asociadas a dificultades auditivas, que utiliza audífonos y requiere una ubicación preferente en el aula, así como apoyo visual en la comunicación oral para facilitar la comprensión. Esta circunstancia se tendrá en cuenta en el diseño de las actividades, especialmente en aquellas que impliquen interacción oral o trabajo cooperativo.

El alumnado presenta un uso habitual e intensivo de dispositivos móviles fuera del entorno escolar, lo que hace especialmente pertinente abordar el bienestar digital desde una perspectiva educativa. Este uso no siempre se acompaña de una reflexión crítica, lo que refuerza la necesidad de trabajar hábitos digitales responsables dentro del aula.

### 2.3. Elementos curriculares

La programación se fundamenta en los elementos curriculares establecidos en la normativa vigente, concretando su aplicación tanto a nivel anual como en la situación de aprendizaje diseñada.

#### 2.3.1. Objetivos de etapa

En la Comunidad Autónoma de Aragón, los objetivos de etapa coinciden con los establecidos en la normativa estatal, concretamente en la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020.

A lo largo de la programación didáctica de la materia de Tecnología y Digitalización en 3º de ESO se contribuye al desarrollo de los siguientes objetivos de etapa:

a), b), d), e), f), g), h), i), y k).

Ver objetivos de etapa en el [Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, pp. 43632–43635](#).

En relación con la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se trabajan de manera específica los objetivos de etapa que se pueden leer en la tabla 1.

**Tabla 1: Objetivos de etapa desarrollados en la situación de aprendizaje**

| Objetivos de etapa                                                      | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Fomentar colaboración entre alumnado                                 | Se desarrolla mediante dinámicas de aprendizaje cooperativo en pequeño grupo, especialmente durante las actividades de análisis, debate, elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital y procesos de coevaluación, favoreciendo la participación activa, la interdependencia positiva y la construcción compartida del aprendizaje. |
| d) Reforzar responsabilidad, tolerancia gestión pacífica de conflictos. | Se trabaja a través de la reflexión crítica sobre los propios hábitos digitales y sus consecuencias en el bienestar personal y social, así como mediante la participación en actividades cooperativas que requieren escucha activa, respeto por las opiniones ajenas y toma de decisiones consensuadas dentro del grupo.                 |
| e) Desarrollar búsqueda y selección crítica de la información           | Se desarrolla mediante el análisis e interpretación de información relacionada con el uso de la tecnología y los hábitos digitales del alumnado, favoreciendo una actitud crítica ante los datos obtenidos y la reflexión sobre la fiabilidad y el impacto de la información digital.                                                    |
| g) Estimular la creatividad                                             | Se fomenta a través del diseño cooperativo de la Guía Visual de Bienestar Digital, en la que el alumnado propone estrategias, recomendaciones y soluciones propias adaptadas a situaciones reales de su entorno cotidiano, desarrollando su creatividad y capacidad de iniciativa.                                                       |
| k) Fomentar el bienestar emocional y el cuidado del entorno             | Se trabaja de forma directa mediante actividades orientadas a analizar el impacto del uso de la tecnología en el bienestar emocional, promoviendo hábitos digitales saludables, equilibrados y responsables tanto dentro como fuera del entorno escolar.                                                                                 |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

Estos objetivos de etapa se concretan en la situación de aprendizaje mediante los siguientes objetivos didácticos:

- Analizar de forma crítica información relacionada con el uso de la tecnología y el bienestar digital, aplicando criterios básicos de fiabilidad, seguridad y reflexión responsable.
- Identificar y reflexionar sobre los propios hábitos digitales, reconociendo su impacto en el bienestar personal, social y académico.
- Participar de forma activa en dinámicas de aprendizaje cooperativo, asumiendo responsabilidades y contribuyendo a la toma de decisiones dentro del grupo.
- Diseñar cooperativamente una Guía Visual de Bienestar Digital que incluya estrategias y propuestas realistas orientadas a fomentar hábitos digitales saludables.
- Aplicar en la vida cotidiana estrategias básicas de uso equilibrado, seguro y responsable de la tecnología, demostrando autonomía y compromiso personal.

De este modo, se establece una coherencia entre los objetivos de etapa, los objetivos didácticos, la metodología cooperativa y las actividades planteadas, favoreciendo un aprendizaje significativo, contextualizado y orientado al desarrollo competencial del alumnado.

### 2.3.2. Saberes básicos

En la Comunidad Autónoma de Aragón, los saberes básicos de la materia de Tecnología y Digitalización coinciden con los establecidos en la normativa estatal, concretamente en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

A lo largo de la programación didáctica se abordan los siguientes bloques de saberes básicos: A, B, C, D y E.

Ver saberes básicos en el [Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, Anexo II.](#)

En la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se trabajan de manera prioritaria los bloques de saberes básicos que se encuentran en la tabla 2.



**Tabla 2: Saberes básicos desarrollados en la situación de aprendizaje**

| Saber básico                                          | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Proceso de resolución de problemas                 | El alumnado identifica problemáticas relacionadas con sus hábitos digitales y analiza posibles estrategias de mejora mediante procesos de reflexión, toma de decisiones y elaboración cooperativa de propuestas orientadas al bienestar digital. Estas actuaciones se concretan en el diseño de la Guía Visual de Bienestar Digital como producto final de la situación de aprendizaje.                                                                                        |
| B. Comunicación y difusión de ideas                   | Se desarrolla a través de actividades de debate, puesta en común, argumentación y exposición oral durante las distintas fases de la propuesta. El alumnado debe expresar sus ideas, justificar decisiones y comunicar propuestas de mejora relacionadas con el bienestar digital utilizando un lenguaje claro, adecuado y adaptado al contexto.                                                                                                                                |
| D. Digitalización del entorno personal de aprendizaje | Constituye el eje principal de la situación de aprendizaje, ya que el alumnado analiza de forma crítica su propio uso de dispositivos digitales, reflexiona sobre sus hábitos tecnológicos y aprende a gestionar de manera más responsable y equilibrada su entorno digital. Este saber se concreta especialmente en el análisis de datos reales de uso del móvil, la reflexión sobre el impacto de la tecnología y la elaboración de estrategias de mejora personal y grupal. |
| E. Tecnología sostenible                              | Se trabaja mediante la reflexión sobre el impacto del uso de la tecnología en el bienestar personal y social, fomentando hábitos digitales responsables, equilibrados y sostenibles. Asimismo, se promueve un uso consciente de los recursos tecnológicos y del tiempo de exposición a pantallas dentro de la vida cotidiana del alumnado.                                                                                                                                     |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

### 2.3.3. Competencias clave

Las competencias clave constituyen un elemento fundamental del currículo, ya que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje hacia el desarrollo integral del alumnado.

A lo largo de la programación didáctica de la materia de Tecnología y Digitalización en 3º de ESO se contribuye al desarrollo de las siguientes competencias clave: CCL, CP, STEM, CD, CPSAA, CC y CE.

Ver competencias clave en el [Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, Anexo II.](#)

En la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se incide de forma más directa en las siguientes competencias clave:

**Tabla 3: Competencias clave desarrolladas en la situación de aprendizaje**

| Competencia clave                                                      | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La competencia en comunicación lingüística (CCL)                       | Se desarrolla mediante actividades de debate, reflexión compartida, puesta en común y exposición oral de la Guía Visual de Bienestar Digital, en las que el alumnado debe expresar ideas, argumentar decisiones y participar en interacciones comunicativas de forma adecuada, respetuosa y coherente.                                                                                        |
| La competencia en Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (STEM) | Se trabaja a partir del análisis e interpretación de datos cuantitativos relacionados con el uso de dispositivos móviles, permitiendo al alumnado identificar patrones de comportamiento, establecer relaciones entre el uso de la tecnología y el bienestar personal, y proponer estrategias de mejora fundamentadas.                                                                        |
| La competencia digital (CD)                                            | Se desarrolla mediante el análisis crítico de información procedente de entornos digitales y el uso de datos reales obtenidos de los dispositivos móviles del alumnado. Asimismo, se fomenta un uso responsable, seguro y equilibrado de la tecnología a través de la reflexión sobre los hábitos digitales y el diseño cooperativo de estrategias de mejora vinculadas al bienestar digital. |
| La competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)       | Se trabaja mediante la reflexión individual y grupal sobre los propios hábitos tecnológicos, la identificación de patrones de comportamiento y la toma de decisiones orientadas a mejorar el bienestar personal y social. La elaboración cooperativa de la guía favorece además la                                                                                                            |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | autorregulación, la responsabilidad compartida y la evaluación del propio proceso de aprendizaje.                                                                                                                                                                                   |
| La competencia ciudadana (CC)    | Se aborda a través de la reflexión sobre el uso ético y responsable de la tecnología, el respeto en los entornos digitales y el impacto de los hábitos tecnológicos en la convivencia, el bienestar colectivo y las relaciones interpersonales.                                     |
| La competencia emprendedora (CE) | Se contribuye a su desarrollo mediante el diseño de propuestas y estrategias de mejora relacionadas con el bienestar digital, favoreciendo la iniciativa, la creatividad, la toma de decisiones y la capacidad del alumnado para gestionar de forma autónoma su propio aprendizaje. |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

En las tablas 4 y 5 se muestra la relación entre los objetivos generales de etapa y las competencias clave:

**Tabla 4: Relación objetivos generales de etapa y competencias clave**

|    | CC  |   |   |   |   |    |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |      |   |   |   |
|----|-----|---|---|---|---|----|---|---|------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|------|---|---|---|
|    | CCL |   |   |   |   | CP |   |   | STEM |   |   |   |   | CD |   |   |   |   | CPSAA |   |   |   |   | CC |   |   |   | CE |   |   | CCEC |   |   |   |
| OE | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 4 |
| a) |     |   |   |   | X |    |   | X |      |   |   |   |   |    |   |   | X |   |       |   | X |   |   |    |   |   | X |    |   |   |      |   |   |   |
| b) |     |   |   |   |   |    |   |   |      |   |   | X |   | X  |   |   |   | X |       |   | X |   | X |    |   |   |   | X  |   | X |      |   |   |   |
| c) |     |   |   |   | X |    |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   |       | X | X |   |   |    | X | X |   |    |   |   |      |   |   | X |
| d) |     |   |   |   |   |    |   | X |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   | X     | X | X | X | X | X  | X | X | X | X  |   |   |      |   | X |   |
| e) |     | X | X |   |   |    |   |   | X    | X | X | X | X | X  | X | X | X | X |       |   |   |   | X |    |   |   |   |    |   | X |      |   |   |   |
| f) |     |   | X |   | X |    |   |   |      | X | X | X |   |    |   |   |   |   |       |   | X | X | X |    |   |   |   |    |   |   |      |   |   |   |
| g) | X   | X |   |   | X |    |   |   |      |   | X |   | X |    |   | X | X |   | X     | X | X | X | X |    |   |   |   | X  | X | X |      |   |   |   |
| h) | X   | X | X | X | X |    | X | X |      | X |   | X |   |    |   |   |   |   |       |   | X |   | X | X  |   |   |   |    |   |   |      | X | X | X |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

**Tabla 5: Relación objetivos de etapa y competencias clave en la situación de aprendizaje**

|    | CC  |   |   |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |
|----|-----|---|---|---|---|------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|
|    | CCL |   |   |   |   | STEM |   |   |   |   | CD |   |   |   |   | CPSAA |   |   |   |   | CC |   |   |   | CE |   |   |
| OE | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 |
| a) |     |   |   |   | X |      |   |   |   |   |    |   |   | X |   |       |   | X |   |   |    |   | X |   |    |   |   |
| d) |     |   |   |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   | X     | X | X | X | X | X  | X | X | X | X  |   |   |
| e) |     | X | X |   |   | X    | X | X | X | X | X  | X | X | X |   |       |   |   | X |   |    |   |   |   |    |   | X |
| g) | X   | X |   |   | X |      |   | X |   | X |    |   | X | X |   | X     | X | X | X | X |    |   |   |   | X  | X | X |

|    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| h) | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x | x |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

#### 2.3.4. Competencias específicas

Las competencias específicas de la materia de Tecnología y Digitalización orientan el desarrollo de los aprendizajes hacia la aplicación práctica de los conocimientos y la resolución de problemas en contextos reales.

A lo largo de la programación didáctica de la materia de Tecnología y Digitalización en 3º de ESO se contribuye al desarrollo de las siguientes competencias específicas: CE.TD.1, CE.TD.2, CE.TD.3, CE.TD.4, CE.TD.5, CE.TD.6 y CE.TD.7

Ver competencias específicas en el [Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, Anexo II.](#)

En la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se trabajan de manera prioritaria las siguientes competencias específicas que aparecen en la tabla 6.

**Tabla 6: Competencias específicas desarrolladas en la situación de aprendizaje**

| Competencia específica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CE.TD.1. Buscar y seleccionar la información adecuada proveniente de diversas fuentes, de manera crítica y segura, aplicando procesos de investigación, métodos de análisis de productos y experimentando con herramientas de simulación, para definir problemas tecnológicos e iniciar procesos de creación de soluciones a partir de la información obtenida. | Se desarrolla mediante el análisis crítico de información relacionada con el bienestar digital y los hábitos tecnológicos del alumnado. A través de la interpretación de datos reales de uso de dispositivos móviles y de la reflexión sobre distintas fuentes digitales, el alumnado valora la fiabilidad de la información y extrae conclusiones relacionadas con el impacto de la tecnología en su vida cotidiana. |
| CE.TD.2. Abordar problemas tecnológicos con autonomía y actitud creativa, aplicando conocimientos interdisciplinares y trabajando de forma cooperativa y colaborativa, para diseñar y planificar soluciones a un problema o necesidad de forma eficaz, innovadora y sostenible.                                                                                 | Se trabaja a través de la identificación de problemáticas relacionadas con el uso de la tecnología y del diseño cooperativo de estrategias orientadas a mejorar el bienestar digital. El alumnado participa en la planificación y elaboración de la Guía Visual de Bienestar                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Digital, proponiendo soluciones creativas, realistas y adaptadas a su contexto cercano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| CE.TD.4 Describir, representar e intercambiar ideas o soluciones a problemas tecnológicos o digitales, utilizando medios de representación, simbología y vocabulario adecuados, así como los instrumentos y recursos disponibles y valorando la utilidad de las herramientas digitales, para comunicar y difundir información y propuestas. | Se desarrolla mediante actividades de debate, puesta en común y presentación de la Guía Visual de Bienestar Digital. El alumnado debe expresar ideas, justificar decisiones y comunicar propuestas de mejora utilizando un lenguaje adecuado, recursos visuales y estrategias de comunicación adaptadas al contexto.                                                                                            |
| CE.TD.6 Comprender los fundamentos del funcionamiento de los dispositivos y aplicaciones habituales de su entorno digital de aprendizaje, analizando sus componentes y funciones y ajustándolos a sus necesidades, para hacer un uso más eficiente y seguro de los mismos y para detectar y resolver problemas técnicos sencillos.          | Se trabaja mediante el análisis del funcionamiento y uso de los dispositivos digitales presentes en el entorno cotidiano del alumnado. A través del estudio de datos reales de uso del móvil y de la reflexión sobre hábitos tecnológicos, el alumnado aprende a identificar prácticas más eficientes, equilibradas y seguras relacionadas con el uso de la tecnología.                                         |
| CE.TD.7 Hacer un uso responsable y ético de la tecnología, mostrando interés por un desarrollo sostenible, identificando sus repercusiones y valorando la contribución de las tecnologías emergentes, para identificar las aportaciones y el impacto del desarrollo tecnológico en la sociedad y en el entorno.                             | Se desarrolla a través de la reflexión crítica sobre el impacto del uso de la tecnología en el bienestar personal y social. El alumnado identifica riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos digitales, analiza situaciones relacionadas con el bienestar digital y propone estrategias orientadas a fomentar hábitos responsables, seguros y equilibrados tanto dentro como fuera del entorno escolar. |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

En la tabla 7 se muestra la relación entre las competencias clave y las competencias específicas:

**Tabla 7: Relación competencias clave y competencias específicas**

|           | CC  |   |   |   |   |    |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |      |   |   |   |   |
|-----------|-----|---|---|---|---|----|---|---|------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|------|---|---|---|---|
|           | CCL |   |   |   |   | CP |   |   | STEM |   |   |   |   | CD |   |   |   |   | CPSAA |   |   |   |   | CC |   |   |   | CE |   |   | CCEC |   |   |   |   |
| CE. TD.   | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 4 |   |
| CE. TD. 1 | X   | X | X |   |   |    |   |   |      | X |   |   |   | X  | X |   | X |   |       |   |   | X |   |    |   |   |   | X  |   |   |      |   |   |   |   |
| CE. TD. 2 | X   |   | X |   | X |    |   |   | X    |   | X |   |   |    | X | X |   |   |       |   | X | X | X |    |   |   |   | X  |   | X |      |   |   |   |   |
| CE. TD. 3 |     |   |   |   |   |    |   |   |      | X | X |   | X |    |   |   | X | X | X     | X |   |   |   |    |   |   |   | X  |   | X |      |   |   | X | X |
| CE. TD. 4 | X   |   |   |   | X |    |   |   |      |   |   | X |   |    | X | X |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   | X  |   |   |      |   |   | X | X |
| CE. TD. 5 |     | X |   |   |   |    | X |   |      |   |   |   |   | X  | X |   |   | X | X     |   |   | X | X |    |   |   |   | X  |   | X |      |   |   |   |   |
| CE. TD. 6 |     |   |   |   |   |    | X |   | X    |   | X |   |   | X  | X |   | X | X |       | X |   | X | X |    |   |   |   | X  |   |   |      |   |   |   |   |
| CE. TD. 7 |     |   |   |   |   |    |   |   |      | X |   |   | X |    |   |   | X |   |       |   |   |   |   |    |   | X | X | X  |   |   |      |   |   |   |   |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

**Tabla 8: Relación competencias clave y competencias específicas en la situación de aprendizaje**

|           | CC  |   |   |   |   |      |   |   |   |   |    |   |   |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |
|-----------|-----|---|---|---|---|------|---|---|---|---|----|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|
|           | CCL |   |   |   |   | STEM |   |   |   |   | CD |   |   |   |   | CPSAA |   |   |   |   | CC |   |   |   | CE |   |   |
| CE. TD.   | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1  | 2 | 3 | 4 | 1  | 2 | 3 |
| CE. TD. 1 | X   | X | X |   |   |      | X |   |   |   | X  | X |   | X |   |       |   |   | X |   |    |   |   |   | X  |   |   |
| CE. TD. 2 | X   |   | X |   | X | X    |   | X |   |   |    | X | X |   |   |       |   | X | X | X |    |   |   |   | X  |   | X |
| CE. TD. 4 | X   |   |   |   | X |      |   |   | X |   |    | X | X |   |   |       |   |   |   |   |    |   |   |   | X  |   |   |
| CE. TD. 6 |     |   |   |   |   | X    |   | X |   |   | X  | X |   | X | X |       | X |   | X | X |    |   |   |   | X  |   |   |
| CE. TD. 7 |     |   |   |   |   |      | X |   |   | X |    |   |   | X |   |       |   |   |   |   |    |   | X | X | X  |   |   |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

### 2.3.5. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación constituyen el referente fundamental para valorar el grado de adquisición de las competencias específicas por parte del alumnado. En la materia de Tecnología y Digitalización, estos criterios están directamente vinculados a cada competencia específica y permiten concretar los aprendizajes que se esperan en el alumnado.

A lo largo de la programación didáctica se trabajan los criterios de evaluación asociados a las distintas competencias específicas de la materia (CE.TD.1 a CE.TD.7), tal y como se recogen en la normativa vigente (Real Decreto 217/2022 y Orden ECD/1172/2022).

Ver criterios de evaluación en la [Orden ECD/1172/2022, página 6.](#)

En la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se trabajan de manera prioritaria los criterios de evaluación que aparecen en la tabla 9.

**Tabla 9: Criterios de evaluación desarrollados en la situación de aprendizaje**

| Criterios de evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CE.TD.1 - 1.1. Analizar problemas o necesidades planteadas, buscando y contrastando información procedente de diferentes fuentes de manera crítica y segura, evaluando su fiabilidad y pertinencia                                                                                                                         | Se trabaja mediante el análisis crítico de información relacionada con el bienestar digital, el visionado del vídeo introductorio y la interpretación de datos reales de uso de dispositivos móviles. El alumnado reflexiona sobre la fiabilidad de la información obtenida y sobre el impacto de los hábitos digitales en su vida cotidiana. |
| CE.TD.2. - 2.1. Idear y diseñar soluciones eficaces, innovadoras y sostenibles a problemas definidos, aplicando conceptos, técnicas y procedimientos interdisciplinares, así como criterios de sostenibilidad con actitud emprendedora, perseverante y creativa.                                                           | Se desarrolla a través de la identificación de problemáticas relacionadas con el uso de la tecnología y del diseño cooperativo de estrategias orientadas a mejorar el bienestar digital. Estas propuestas se concretan en la planificación y elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital.                                              |
| CE.TD.4 - 4.1. Representar y comunicar el proceso de creación de un producto desde su diseño hasta su difusión, elaborando documentación técnica y gráfica con la ayuda de herramientas digitales, empleando los formatos y el vocabulario técnico adecuados, de manera colaborativa, tanto presencialmente como en remoto | Se trabaja mediante actividades de debate, puesta en común y exposición oral, así como a través de la elaboración y presentación de la Guía Visual de Bienestar Digital. El alumnado comunica ideas y propuestas utilizando recursos visuales, vocabulario adecuado y estrategias de comunicación adaptadas al contexto.                      |
| CE.TD.6 - 6.1. Usar de manera eficiente y segura los dispositivos digitales de uso cotidiano en la resolución de problemas sencillos, analizando sus componentes y los sistemas de comunicación, conociendo los riesgos y adoptando medidas de                                                                             | Se desarrolla mediante el análisis del tiempo de uso del móvil, la identificación de hábitos digitales y la reflexión sobre el uso seguro, equilibrado y responsable de la tecnología. El alumnado aprende a reconocer riesgos asociados al uso de dispositivos digitales y plantea medidas básicas de mejora y protección.                   |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| seguridad para la protección de datos y equipos                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CE.TD.7 - 7.1. Identificar las aportaciones de las tecnologías emergentes al bienestar, a la igualdad social y a la disminución del impacto ambiental, haciendo un uso responsable y ético de las mismas | Se trabaja mediante la reflexión sobre el impacto de la tecnología en el bienestar personal y social, así como a través del análisis de hábitos digitales cotidianos y del diseño de estrategias orientadas a fomentar un uso responsable, crítico y equilibrado de la tecnología. |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

Tras la mención de todos los elementos curriculares que constituyen la propuesta, la tabla 10 muestra la relación entre ellos.

**Tabla 10: Relación de elementos curriculares de la situación de aprendizaje**

| Objetivos de etapa | Saberes básicos | Competencias Específicas | Criterios de evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Competencias clave                                                          |
|--------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| e)<br>d)           | A<br>D          | CE.TD.1                  | 1.1. Analizar problemas o necesidades planteadas, buscando y contrastando información procedente de diferentes fuentes de manera crítica y segura, evaluando su fiabilidad y pertinencia.                                                                                                                                        | CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CD2, CD4, CPSAA4, CE1                         |
| d)<br>g)<br>k)     | A<br>E          | CE.TD.2                  | 2.1. Idear y diseñar soluciones eficaces, innovadoras y sostenibles a problemas definidos, aplicando conceptos, técnicas y procedimientos interdisciplinares, así como criterios de sostenibilidad con actitud emprendedora, perseverante y creativa.                                                                            | CCL 1, CCL3, CCL5, STEM1, STEM3, CD2, CD3, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE3 |
| a)<br>h)           | B               | CE.TD.4                  | 4.1. Representar y comunicar el proceso de creación de un producto desde su diseño hasta su difusión, elaborando documentación técnica y gráfica con la ayuda de herramientas digitales, empleando los formatos, la simbología y el vocabulario técnico adecuados, de manera colaborativa, tanto presencialmente como en remoto. | CCL1, CCL5, STEM4, CD2, CD3, CC4                                            |



|          |        |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |
|----------|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| d)<br>k) | D      | CE.TD.6 | 6.1. Usar de manera eficiente y segura los dispositivos digitales de uso cotidiano en la resolución de problemas sencillos, analizando los componentes y los sistemas de comunicación, conociendo los riesgos y adoptando medidas de seguridad para la protección de datos y equipos. | STEM1, STEM2, CD1, CD2, CD4, CD5 CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5 CE1 |
| d)<br>k) | E<br>D | CE.TD.7 | 7.1. Identificar las aportaciones de las tecnologías emergentes al bienestar, a la igualdad social y a la disminución del impacto ambiental, haciendo un uso responsable y ético de las mismas.                                                                                       | STEM2, STEM5, CD4, CC2, CC3, CC4                            |

Fuente: Elaboración propia a partir del RD 217/2022

### 2.3.6. Elementos transversales

Los elementos transversales forman parte del currículo y deben integrarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera global, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado más allá de los contenidos propios de la materia.

A lo largo de la programación didáctica se abordan diversos elementos transversales como la educación en valores, la igualdad de género, el uso responsable de la tecnología, la educación para la salud y el desarrollo sostenible.

En relación con la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se trabajan de manera específica los siguientes elementos transversales:

**Tabla 11: Elementos transversales desarrollados en la situación de aprendizaje**

| Elementos transversales                    | Desarrollo en la situación de aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Educación para la salud y el bienestar     | Se desarrolla mediante la reflexión sobre los hábitos digitales del alumnado y su impacto en aspectos como el descanso, la concentración, las relaciones sociales o el equilibrio emocional. A través del análisis de su propio uso de dispositivos y de la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital, el alumnado toma conciencia de la importancia de mantener hábitos tecnológicos saludables y equilibrados. |
| Uso responsable y crítico de la tecnología | Constituye uno de los ejes principales de la situación de aprendizaje y se trabaja de forma transversal en todas las                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | sesiones. El alumnado analiza información digital, interpreta datos reales de uso del móvil e identifica riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos, desarrollando una actitud crítica, segura y responsable ante la tecnología.                                              |
| Educación en valores y convivencia | Se fomenta mediante dinámicas de aprendizaje cooperativo, actividades de debate y puesta en común, promoviendo el respeto por las opiniones ajenas, la escucha activa, la participación equilibrada y la gestión pacífica de posibles desacuerdos dentro del grupo.                  |
| Igualdad de género                 | Se incorpora de manera transversal evitando estereotipos relacionados con el uso de la tecnología y favoreciendo la participación equitativa de todo el alumnado en las actividades cooperativas, debates y procesos de toma de decisiones.                                          |
| Autonomía personal                 | Se promueve mediante la reflexión individual sobre los propios hábitos digitales y el diseño de estrategias personales de mejora relacionadas con el bienestar digital, favoreciendo la toma de decisiones responsables y la implicación activa en el propio proceso de aprendizaje. |

Fuente: Elaboración propia

## 2.4. Metodología

El aprendizaje cooperativo constituye una metodología activa centrada en la organización del alumnado en pequeños grupos con el objetivo de alcanzar metas comunes mediante la colaboración estructurada. A diferencia de otras formas de trabajo grupal menos organizadas, esta metodología se fundamenta en la planificación intencional de la interacción entre los estudiantes, promoviendo tanto el aprendizaje individual como el colectivo (Osalde, 2015).

Entre los elementos fundamentales del aprendizaje cooperativo destacan la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y grupal, la interacción promotora, el desarrollo de habilidades sociales y la evaluación compartida del proceso de trabajo. En este sentido, Johnson et al. (1999) destacan la importancia de estructurar adecuadamente las tareas, los

objetivos comunes y la responsabilidad individual como elementos esenciales para el correcto funcionamiento de los grupos cooperativos.

La implementación de esta metodología en el aula requiere la formación de grupos heterogéneos que favorecen la participación equilibrada y el aprendizaje entre iguales. Asimismo, se asignan roles cooperativos específicos con el objetivo de mejorar la coordinación y garantizar la implicación activa de todos los integrantes. Tal y como señala Lage (2001), en el aprendizaje cooperativo cada miembro del grupo desarrolla una función concreta dentro de la tarea común, permitiendo estructurar el trabajo y optimizar la participación del alumnado.

Los roles empleados en la presente situación de aprendizaje son:

- El coordinador, encargado de organizar el trabajo del grupo, distribuir tareas y favorecer la participación equilibrada de todos los integrantes.
- El portavoz, responsable de comunicar las decisiones adoptadas por el grupo durante las puestas en común, exposiciones y debates desarrollados en el aula.
- El secretario, encargado de registrar acuerdos, anotar las tareas asignadas y organizar la información generada durante el desarrollo de las actividades.
- El responsable técnico o de materiales, encargado de supervisar el uso adecuado de los recursos digitales y materiales empleados durante las actividades, así como de apoyar la organización de los recursos necesarios para la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital.

**Figura 1:** Roles diseñados para situación de aprendizaje



Fuente: Generado con IA

Del mismo modo, Pujolàs et al. (2014) señala que la incorporación del aprendizaje cooperativo debe realizarse de manera progresiva, estableciendo dinámicas y estructuras organizativas que permitan consolidar hábitos de trabajo en equipo y participación activa dentro del aula.

La puesta en práctica de esta metodología se desarrolla mediante distintas fases. En una primera fase de organización, el docente configura los grupos, presenta los objetivos y establece las normas básicas de funcionamiento cooperativo. Posteriormente, en la fase de planificación, el alumnado distribuye tareas, organiza responsabilidades y establece acuerdos de trabajo. Durante la fase de desarrollo, los grupos trabajan conjuntamente en la resolución de actividades y en la elaboración compartida del producto final, mientras el docente actúa como guía y facilitador del proceso. Finalmente, se incorpora una fase de evaluación y reflexión grupal en la que se valoran tanto los resultados obtenidos como el funcionamiento interno del equipo mediante procesos de autoevaluación y coevaluación.

En relación con la situación de aprendizaje propuesta, estas dinámicas cooperativas se concretan en actividades de análisis, debate, toma de decisiones y elaboración conjunta de la Guía Visual de Bienestar Digital. De este modo, la metodología favorece no solo la adquisición de contenidos vinculados al bienestar digital, sino también el desarrollo de competencias sociales, comunicativas y digitales a través de la construcción compartida del aprendizaje.

De manera complementaria al aprendizaje cooperativo, en la presente situación de aprendizaje se incorporan elementos propios de la metodología aula invertida. Este enfoque metodológico permite trasladar fuera del aula determinados contenidos teóricos mediante

recursos audiovisuales, reservando el tiempo de clase para el desarrollo de actividades prácticas, reflexivas y cooperativas.

En la propuesta planteada, tras la primera sesión de activación y reflexión inicial, el alumnado visualiza en casa un breve vídeo sobre bienestar digital con el objetivo de introducir conceptos básicos y favorecer una primera aproximación individual al tema antes del trabajo cooperativo en el aula.

Para la correcta implementación de esta metodología, se siguen algunas de las fases propuestas por Tourón (2013), entre las que destacan la selección del recurso audiovisual adecuado, la puesta a disposición del contenido mediante una plataforma accesible para el alumnado y la utilización de vídeos breves que faciliten la comprensión y eviten la sobrecarga de información. Asimismo, el trabajo posterior en el aula permite resolver dudas, profundizar en los contenidos (Del Piño et al., 2016) y desarrollar actividades cooperativas vinculadas a la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital.

De este modo, la combinación del aprendizaje cooperativo y el aula invertida favorece una participación más activa del alumnado, optimiza el tiempo de trabajo en el aula y promueve un aprendizaje más autónomo, reflexivo y significativo.

## 2.5. Organización de los espacios de aprendizaje

La distribución y utilización de los espacios de aprendizaje desempeña un papel fundamental dentro de la programación didáctica, puesto que condiciona tanto la metodología aplicada como la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. A lo largo del curso, la materia de Tecnología y Digitalización se desarrolla en diferentes espacios del centro educativo, seleccionados en función de las necesidades y características de las actividades planteadas.

De forma general, se utilizan los siguientes espacios:

- El aula ordinaria constituye el espacio habitual de desarrollo de la asignatura, equipada con pizarra digital o proyector. En ella se llevan a cabo explicaciones, actividades de reflexión, debates y trabajo cooperativo. La disposición del mobiliario en grupos facilita la interacción entre el alumnado, el aprendizaje cooperativo y la participación activa.
- El aula de informática, dotada de ordenadores con acceso a internet y herramientas digitales, que se emplea para la búsqueda de información, el análisis de datos, la

creación de contenidos y el uso de aplicaciones específicas de la materia. Este espacio permite desarrollar la competencia digital de manera práctica y aplicada.

- El aula-taller de tecnología, equipada con materiales y herramientas básicas, que se utiliza en aquellas actividades relacionadas con el diseño y construcción de proyectos tecnológicos, favoreciendo un aprendizaje manipulativo y experimental.

En relación con la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, el espacio principal de trabajo es el aula ordinaria, donde se desarrollan las actividades de reflexión, debate y elaboración cooperativa de la Guía Visual de Bienestar Digital. La organización del aula en pequeños grupos favorece la comunicación, la toma de decisiones compartida y el aprendizaje cooperativo.

Durante las primeras sesiones se priorizan espacios de diálogo y reflexión alejados del uso constante de pantallas, empleándose preferentemente la pizarra tradicional para la puesta en común de ideas y conclusiones. Esta decisión metodológica resulta coherente con el enfoque de bienestar digital trabajado en la propuesta.

De manera puntual, en la segunda sesión se emplean los dispositivos móviles del alumnado para el análisis del tiempo de uso y de los hábitos digitales. Esta actividad se desarrolla bajo supervisión docente y únicamente con finalidad educativa, respetando la normativa del centro relativa al uso de dispositivos móviles durante la jornada escolar.

Asimismo, en las sesiones destinadas a la elaboración del producto final, el aula se organiza como un espacio de trabajo cooperativo y creativo, permitiendo al alumnado diseñar en grupo su Guía Visual de Bienestar Digital mediante materiales manipulativos y soportes físicos como cartulinas tamaño A2. Para ello, las mesas del aula se agrupan formando grandes espacios de trabajo por equipos, favoreciendo la interacción entre iguales, la participación activa, la organización cooperativa y la comunicación visual durante el desarrollo de la actividad.

**Figura 2: Organización del aula**



Fuente: Generado con IA

Finalmente, se tienen en cuenta las necesidades específicas del alumnado, garantizando una organización flexible del espacio que facilite la inclusión y la participación de todo el grupo. En particular, el alumno con dificultades auditivas se sitúa en una posición cercana al docente, favoreciendo la comunicación visual, la lectura labial y la comprensión de las explicaciones. Asimismo, la composición del grupo cooperativo en el que participa será organizada de manera intencional por el docente, atendiendo a criterios de apoyo entre iguales, participación equilibrada y adecuado funcionamiento de las dinámicas cooperativas, con el fin de favorecer tanto su inclusión activa como el desarrollo del aprendizaje del conjunto del grupo.

## 2.6. Distribución del tiempo

La temporalización de la programación didáctica se organiza en tres trimestres, distribuyendo las diferentes situaciones de aprendizaje de manera progresiva y coherente con el desarrollo de las competencias. Esta organización permite avanzar desde contenidos más básicos hasta propuestas más complejas y aplicadas. La situación de aprendizaje diseñada, centrada en el bienestar digital, se sitúa en el tercer trimestre, favoreciendo la reflexión del alumnado tras haber adquirido previamente conocimientos tecnológicos y digitales.

La materia de Tecnología y Digitalización en 3º de Educación Secundaria Obligatoria cuenta en la Comunidad Autónoma de Aragón con una carga lectiva de tres sesiones semanales, con una duración aproximada de 55 minutos cada una. Teniendo en cuenta el calendario escolar oficial de Aragón para el curso 2025-2026 y la distribución temporal de la materia a lo largo del curso

escolar, se dispone de aproximadamente 90 sesiones lectivas para el desarrollo de la programación didáctica, lo que permite organizar de manera adecuada las diferentes situaciones de aprendizaje. No obstante, para el diseño de la presente programación didáctica se ha optado por organizar un total aproximado de 80 sesiones, como puede observarse en la tabla 12, reservando cierto margen para posibles ajustes derivados del desarrollo de la materia y de otras circunstancias habituales del curso académico, como actividades complementarias, salidas escolares, jornadas organizadas por el centro o intercambios educativos.

**Tabla 12: Cronograma de la programación anual**

| Trimestre | Título de la SA                                                | Bloque de contenidos                                                                       | Sesiones |
|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1         | SA01. El proceso de resolución de problemas tecnológicos       | Estrategias y fases del método de proyectos (análisis, diseño, construcción y evaluación). | 10       |
|           |                                                                | Técnicas de investigación y búsqueda crítica de información.                               |          |
|           |                                                                | Ciclo de vida de los productos y control de calidad.                                       |          |
|           |                                                                | Evaluación del impacto ambiental de las soluciones.                                        |          |
|           | SA02. Comunicación de ideas mediante la representación gráfica | Normalización y simbología técnica.                                                        | 8        |
|           |                                                                | Representación gráfica: croquis, vistas, perspectiva y acotación.                          |          |
|           |                                                                | Escalas y proporciones.                                                                    |          |
|           |                                                                | Elaboración de documentación técnica con medios digitales (CAD).                           |          |
|           |                                                                | Comunicación y difusión del proyecto técnico.                                              |          |
|           | SA03. Diseño e impresión 3D. Fabricación sostenible            | Diseño asistido por ordenador y modelado 3D.                                               | 8        |
|           |                                                                | Reciclaje, reutilización, economía circular.                                               |          |
| 2         | SA04. Electricidad básica                                      | Magnitudes eléctricas y Ley de Ohm.                                                        | 8        |
|           |                                                                | Energía y potencia eléctrica.                                                              |          |
|           |                                                                | Circuitos eléctricos básicos.                                                              |          |
|           |                                                                | Asociación de resistencias y generadores.                                                  |          |
|           |                                                                | Componentes eléctricos elementales.                                                        |          |
|           | SA05. Electrónica básica                                       | Componentes electrónicos y simbología.                                                     | 9        |
|           |                                                                | Montaje y simulación de circuitos.                                                         |          |
|           |                                                                | Electrónica digital básica: sensores, actuadores, conmutadores.                            |          |
|           |                                                                | Ensamblaje y verificación de prototipos.                                                   |          |
| 3         | SA06. Pensamiento computacional                                | Algoritmos y diagramas de flujo.                                                           | 10       |
|           |                                                                | Programación por bloques y textual (Arduino).                                              |          |
|           |                                                                | Sistemas de control programado y robótica educativa.                                       |          |
|           |                                                                |                                                                                            |          |



|  |                                      |                                                                                                                                                                               |    |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |                                      | Inteligencia artificial e internet de las cosas.                                                                                                                              |    |
|  |                                      | Autonomía, depuración de errores y trabajo iterativo.                                                                                                                         |    |
|  | SA07. Bienestar digital              | Herramientas de edición y creación de contenidos.                                                                                                                             | 7  |
|  |                                      | Seguridad en la red: riesgos, amenazas y ataques.                                                                                                                             |    |
|  |                                      | Publicación y difusión de información multimedia.                                                                                                                             |    |
|  |                                      | Medidas de protección de datos y de información.                                                                                                                              |    |
|  |                                      | Bienestar digital: prácticas seguras y riesgos (ciberacoso, sextorsión, vulneración de la propia imagen y de la intimidad, acceso a contenidos inadecuados, adicciones, etc.) |    |
|  | SA08. Proyecto tecnológico integrado | Investigación, diseño, construcción y presentación de un prototipo funcional.                                                                                                 | 20 |
|  |                                      | Evaluación de la sostenibilidad y la eficiencia de la solución.                                                                                                               |    |

Fuente: Elaboración propia

La situación de aprendizaje se desarrolla a lo largo de tres semanas, distribuyendo un máximo de tres sesiones por semana, lo que permite una secuenciación progresiva desde la reflexión inicial hasta la evaluación final, tal y como consta en la tabla 13.

**Tabla 13: Cronograma de la situación de aprendizaje**

| Sesiones  | Semana 01                        | Semana 02                                     | Semana 03                    |
|-----------|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| Sesión 01 | Introducción + reflexión inicial |                                               |                              |
| Sesión 02 | Análisis uso del móvil           |                                               |                              |
| Sesión 03 | Creación de grupos + debate      |                                               |                              |
| Sesión 04 |                                  | Introducción a la guía + inicio de desarrollo |                              |
| Sesión 05 |                                  | Desarrollo de la guía                         |                              |
| Sesión 06 |                                  | Finalización de la guía + presentación        |                              |
| Sesión 07 |                                  |                                               | Evaluación + reflexión final |

Fuente: Elaboración propia

## 2.7. Selección y organización de los recursos y materiales

La selección de los recursos y materiales constituye un elemento fundamental en el desarrollo de la programación didáctica, ya que permite adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las características del alumnado y favorecer un aprendizaje activo, significativo y competencial.

De manera general, en la materia de Tecnología y Digitalización se emplean diversos recursos que combinan soportes tradicionales, manipulativos y digitales. Entre ellos destacan los materiales elaborados por el docente (presentaciones, fichas de trabajo, rúbricas y plantillas), los recursos de aula tradicionales (pizarra, material de escritura, mesas de trabajo cooperativo y materiales de papelería), así como los recursos digitales (plataformas educativas, vídeos y herramientas de búsqueda de información) y los dispositivos tecnológicos disponibles en el centro (ordenadores, pizarra digital y proyector).

La combinación de estos recursos permite desarrollar la competencia digital del alumnado de forma práctica y contextualizada, favoreciendo al mismo tiempo metodologías activas, el trabajo cooperativo y la participación del alumnado mediante actividades tanto digitales como manipulativas.

Asimismo, se utilizan materiales que favorecen el trabajo cooperativo y la participación, como guías de debate, plantillas estructuradas y dinámicas de grupo, así como instrumentos de evaluación formativa como rúbricas, cuestionarios y fichas de autoevaluación.

En relación con la situación de aprendizaje propuesta, centrada en el bienestar digital, se emplean recursos específicos adaptados a la secuencia de actividades planteadas.

En la primera sesión se utiliza una ficha inicial de reflexión sobre hábitos digitales, diseñada específicamente para esta propuesta y disponible en el [anexo 1](#). Este recurso permite al alumnado realizar una primera toma de conciencia sobre el uso cotidiano de la tecnología y reflexionar acerca de sus propios hábitos digitales a partir de su propia percepción y experiencia personal, sin analizar todavía datos reales de uso de dispositivos móviles.

Tras esta primera sesión de activación, se propone el visionado fuera del aula de un [vídeo introductorio de YouTube sobre bienestar digital](#). El vídeo utilizado corresponde a un recurso audiovisual externo y no ha sido elaborado por la autora del presente trabajo. El enlace al recurso se facilitará al alumnado a través de Google Classroom, plataforma educativa utilizada habitualmente por el centro para la comunicación, gestión de tareas y acceso a materiales didácticos. De este modo, se favorece el acceso sencillo y organizado a los contenidos trabajados dentro de la metodología de aula invertida planteada en la propuesta.

Posteriormente, en la segunda sesión, se emplea una ficha de análisis del uso del móvil, también elaborada específicamente para esta propuesta y disponible en el apartado [anexo 2](#).

Esta permite al alumnado interpretar datos reales de uso de dispositivos, analizar sus hábitos digitales y valorar el impacto de la tecnología en su vida cotidiana.

Además, en esta segunda sesión se emplean de manera puntual los dispositivos móviles del alumnado mediante el análisis del tiempo de uso, lo que permite trabajar con información real y cercana a su experiencia. Este uso se plantea como una excepción dentro de la normativa del centro, realizándose bajo la supervisión del docente y con una finalidad estrictamente educativa. Para ello, será necesaria la autorización previa del centro educativo, respetando las normas de organización y funcionamiento establecidas en relación con el uso de dispositivos móviles durante la jornada escolar. Asimismo, el uso de los teléfonos se limitará exclusivamente al desarrollo de la actividad propuesta y durante el tiempo estrictamente necesario, garantizando en todo momento un empleo responsable, controlado y coherente con los objetivos de la situación de aprendizaje.

Durante las actividades de debate, puesta en común y reflexión colectiva se empleará preferentemente la pizarra tradicional del aula para la recogida de ideas principales y conclusiones, favoreciendo espacios de comunicación alejados del uso constante de pantallas. Esta decisión metodológica resulta coherente con el enfoque de bienestar digital trabajado en la situación de aprendizaje

En las sesiones dedicadas al diseño del producto final, el alumnado utilizará un borrador para la elaboración de la guía visual de bienestar digital, el cual ha sido diseñado específicamente para esta propuesta y puede consultarse en el [anexo 3](#). Asimismo, se emplearán materiales de carácter manipulativo y visual, entre los que se incluyen cartulinas tamaño A2, folios de colores, tijeras, pegamento, rotuladores y otros materiales de papelería. Estos recursos permitirán al alumnado diseñar de forma creativa una guía visual de bienestar digital en formato físico, favoreciendo la colaboración, la organización de ideas y la comunicación visual dentro del grupo.

La elección de un producto final no digital responde a una decisión metodológica coherente con el enfoque de la situación de aprendizaje, promoviendo espacios de trabajo cooperativo alejados del uso constante de pantallas.

Finalmente, para el desarrollo de la evaluación formativa se utilizarán mini-rúbricas de coevaluación entre iguales (ver [anexo 4](#)), instrumentos de autoevaluación (ver [anexo 5](#)) y

cuestionarios breves de reflexión final (ver [anexo 6](#)), permitiendo al alumnado participar activamente en la valoración de su propio proceso de aprendizaje.

La organización de estos recursos responde a la secuencia de la situación de aprendizaje, permitiendo una progresión desde la reflexión inicial hasta la elaboración y evaluación del producto final, garantizando su coherencia con los objetivos, la metodología y la evaluación planteada.

## 2.8. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad constituye un principio fundamental del sistema educativo, orientado a garantizar la equidad, la inclusión y la igualdad de oportunidades del alumnado. De acuerdo con la normativa vigente, especialmente la Ley Orgánica 2/2006 de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), se promueve una respuesta educativa adaptada a las características, ritmos y necesidades de todo el alumnado.

En esta programación didáctica se adoptan medidas de atención a la diversidad desde un enfoque inclusivo, integrando los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), con el objetivo de ofrecer múltiples formas de acceso, participación y expresión del aprendizaje.

De manera general, se contemplan las siguientes medidas:

- En cuanto a las múltiples formas de representación, se combinan diferentes recursos como explicaciones orales, materiales visuales, vídeos y ejemplos prácticos, facilitando la comprensión de los contenidos.
- En relación con las múltiples formas de acción y expresión, se permite al alumnado mostrar su aprendizaje a través de diferentes formatos, como la elaboración escrita de la guía, esquemas o exposiciones orales, adaptándose a diferentes ritmos y formas de aprendizaje.
- Respecto a las múltiples formas de implicación, se proponen actividades variadas y conectadas con la realidad del alumnado, como el análisis de sus propios hábitos digitales, lo que favorece la motivación y la participación activa de todo el alumnado.

Asimismo, se aplican metodologías activas, como el aprendizaje cooperativo, que facilitan la inclusión y el apoyo entre iguales, así como una evaluación formativa que permite ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las necesidades detectadas.

En el grupo se encuentra un alumno con necesidades específicas de apoyo educativo asociadas a dificultades auditivas, que utiliza audífonos y se beneficia especialmente del apoyo visual para la comprensión de la información oral.

Para atender a sus necesidades, se adoptan las siguientes medidas:

- Ubicación preferente en el aula, próxima al docente, favoreciendo la lectura labial.
- Uso de apoyos visuales en las explicaciones (presentaciones, esquemas en pizarra, instrucciones escritas).
- Claridad en la comunicación oral, evitando hablar de espaldas al alumnado.
- Anticipación de instrucciones y tareas por escrito.
- Adaptación de las dinámicas de grupo, asegurando su participación activa en el trabajo cooperativo.

En la situación de aprendizaje propuesta, estas medidas se concretan especialmente en las actividades de debate, reflexión y elaboración del producto final, donde se prioriza el uso de materiales visuales y la estructuración clara de las tareas. Asimismo, las medidas específicas de atención a la diversidad y adaptación metodológica desarrolladas en cada una de las sesiones se detallan de forma más concreta en el apartado 2.10, correspondiente a la secuenciación y desarrollo de las sesiones de la situación de aprendizaje.

## 2.9. Evaluación

La evaluación de la materia de Tecnología y Digitalización se realizará de manera continua a lo largo del curso, teniendo en cuenta el grado de adquisición de las competencias específicas mediante los criterios de evaluación asociados a las diferentes situaciones de aprendizaje. Para ello, se utilizarán instrumentos variados como rúbricas, escalas de valoración y listas de cotejo tanto de tareas individuales como grupales.

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de las evidencias recogidas durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, valorando tanto el trabajo realizado por el alumnado como su evolución y participación. Asimismo, se priorizará el carácter formativo de la evaluación, permitiendo introducir medidas de refuerzo y mejora cuando sea necesario.

Se contemplan diferentes momentos y agentes en el proceso evaluador:

- **Evaluación inicial**, para identificar los conocimientos previos del alumnado.
- **Evaluación continua**, que permite realizar un seguimiento del proceso de aprendizaje y ajustar la intervención educativa.
- **Evaluación final**, orientada a valorar el grado de consecución de los objetivos planteados.

Asimismo, se incorporan distintos agentes de evaluación:

- **Heteroevaluación**, realizada por el docente.
- **Coevaluación**, a través de la valoración entre iguales.
- **Autoevaluación**, mediante la reflexión del propio alumnado sobre su aprendizaje.

La calificación final de la materia se obtendrá a partir de la evaluación de las diferentes situaciones de aprendizaje desarrolladas a lo largo del curso, como se puede observar en la tabla 14. La ponderación asignada a cada una de ellas responde no solo a la carga lectiva correspondiente, sino también a la complejidad de los contenidos trabajados, el grado de desarrollo competencial y la relevancia de las actividades y productos finales asociados a cada propuesta didáctica. De este modo, se pretende garantizar una evaluación equilibrada, coherente y ajustada al enfoque competencial de la materia.

**Tabla 14: Evaluación asignatura**

| Trimestre | Título de la SA                                                | Peso |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------|
| 1         | SA01. El proceso de resolución de problemas tecnológicos       | 12%  |
|           | SA02. Comunicación de ideas mediante la representación gráfica | 10%  |
|           | SA03. Diseño e impresión 3D. Fabricación sostenible            | 10%  |
| 2         | SA04. Electricidad básica                                      | 12%  |
|           | SA05. Electrónica básica                                       | 12%  |
| 3         | SA06. Pensamiento computacional                                | 14%  |
|           | SA07. Bienestar digital                                        | 10%  |
|           | SA08. Proyecto tecnológico integrado                           | 20%  |

Fuente: Elaboración propia

Para el desarrollo de la evaluación de la situación de aprendizaje se emplean diferentes instrumentos que permiten valorar tanto el proceso de aprendizaje individual como el trabajo cooperativo desarrollado por el alumnado. Con el fin de garantizar una evaluación continua, formativa y competencial, se combinan instrumentos de observación docente, valoración del producto final y estrategias de participación activa del alumnado en el proceso evaluador.

A continuación, en la tabla 15, se presenta la evaluación específica de la situación de aprendizaje, vinculando cada criterio de evaluación con las actividades de aprendizaje desarrolladas y los instrumentos empleados para objetivar el proceso evaluador.

**Tabla 15: Evaluación de la situación de aprendizaje**

| Criterio de evaluación                       | Actividades de aprendizaje (formativo)                                                                              | Actividades y procedimientos de evaluación (sumativo)                       | Instrumentos         | Modalidad  | Valor en la SA |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|----------------|
| 1.1 Analizar información de forma crítica    | Reflexión inicial sobre hábitos digitales. Análisis de datos de uso del móvil. Debate en grupo.                     | Ficha inicial y ficha de análisis de hábitos digitales.                     | Lista de cotejo      | Individual | 20%            |
| 2.1 Diseñar soluciones a problemas           | Identificación de problemas comunes y propuestas de mejora en grupo. Diseño cooperativo y planificación de la guía. | Elaboración cooperativa de la Guía Visual de Bienestar Digital.             | Rúbrica              | Grupal     | 55%            |
| 4.1 Comunicar ideas y soluciones             | Puestas en común, debate y presentación de la guía.                                                                 | Exposición grupal de la Guía Visual de Bienestar Digital.                   |                      |            |                |
| 7.1 Uso responsable y ético de la tecnología | Debate sobre impacto digital. Reflexión final. Diseño de estrategias responsables.                                  | Elaboración final de la Guía Visual de Bienestar Digital y reflexión final. |                      |            |                |
| 6.1 Uso eficiente y seguro de dispositivos   | Análisis del tiempo de uso y reflexión sobre riesgos. Aplicación de estrategias.                                    | Cuestionario final y aplicación de medidas propuestas.                      | Escala de valoración | Individual | 25%            |

Fuente: Elaboración propia

En este sentido, la lista de cotejo se emplea para realizar el seguimiento individual del alumnado durante las actividades de reflexión, análisis y participación desarrolladas en el aula. Este instrumento permite registrar aspectos relacionados con la implicación, la capacidad de análisis crítico y la actitud mostrada a lo largo del proceso de aprendizaje. Se puede ver en el [anexo 7](#).

Por otro lado, la escala de valoración se orienta a evaluar de manera individual aspectos vinculados al uso responsable de la tecnología, la reflexión sobre los propios hábitos digitales y la aplicación de estrategias de mejora relacionadas con el bienestar digital. Se puede ver en el [anexo 8](#).

Del mismo modo, se incorporan instrumentos de coevaluación y autoevaluación que favorecen la reflexión del alumnado sobre su propio aprendizaje y su participación dentro del equipo de trabajo, promoviendo una mayor implicación y responsabilidad en el proceso educativo. Se pueden ver en los [anexos 4, 5 y 6](#).

Los instrumentos de observación docente podrán utilizarse tanto en formato digital (hoja de cálculo) como impreso (versión en anexos), priorizando el soporte digital para facilitar el registro, organización y seguimiento del alumnado. El uso de herramientas digitales favorece la organización y posterior incorporación de la información evaluativa a la plataforma educativa del centro.

Finalmente, la rúbrica de evaluación se destina principalmente a valorar el trabajo cooperativo y la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital, atendiendo tanto a la calidad del producto final como a la organización, comunicación, creatividad y colaboración dentro del grupo. Ver [anexo 9](#).

Los materiales e instrumentos incluidos en los anexos han sido elaborados específicamente para esta propuesta didáctica, contando con apoyo de herramientas de inteligencia artificial para su diseño y maquetación.



## 2.10.Situación de aprendizaje/ unidad de trabajo

La figura 3 muestra la secuenciación temporal de las siete sesiones que componen la situación de aprendizaje

**Figura 3: Situación de aprendizaje bienestar digital**

|  <b>CRONOLOGÍA DE LAS 7 SESIONES</b><br>BIENESTAR DIGITAL Y USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TÍTULO DE LA SESIÓN                                                      | LO MÁS IMPORTANTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                       | REFLEXIÓN INICIAL SOBRE EL USO DEL MÓVIL                                 |  <b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre el uso del móvil y la tecnología en la vida diaria.<br> <b>Actividad clave:</b> Ficha individual de percepción inicial y puesta en común en parejas.<br> <b>Resultado esperado:</b> Toma de conciencia inicial sobre los propios hábitos tecnológicos.  55 min                                                |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ANÁLISIS DE HÁBITOS DIGITALES Y USO REAL DEL MÓVIL                       |  <b>Objetivo:</b> Analizar datos reales de uso del móvil y reflexionar sobre su impacto.<br> <b>Actividad clave:</b> Consulta individual del tiempo de uso y puesta en común en parejas.<br> <b>Resultado esperado:</b> Identificación de patrones de uso y posibles riesgos asociados.  55 min                                                  |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FORMACIÓN DE GRUPOS COOPERATIVOS E IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DIGITALES |  <b>Objetivo:</b> Identificar problemáticas relacionadas con el bienestar digital e iniciar el trabajo cooperativo.<br> <b>Actividad clave:</b> Formación de grupos heterogéneos, asignación de roles y análisis de problemas.<br> <b>Resultado esperado:</b> Detección de problemáticas comunes y primeras propuestas de mejora.  55 min |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DISEÑO COOPERATIVO DE LA GUÍA VISUAL DE BIENESTAR DIGITAL                |  <b>Objetivo:</b> Diseñar la Guía Visual de Bienestar Digital de forma cooperativa.<br> <b>Actividad clave:</b> Organización de ideas y distribución de tareas para elaborar la guía.<br> <b>Resultado esperado:</b> Inicio del diseño de una guía visual clara, creativa y colaborativa.  55 min                                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ELABORACIÓN Y MEJORA DE LA GUÍA VISUAL DE BIENESTAR DIGITAL              |  <b>Objetivo:</b> Revisar y mejorar el contenido y la organización de la guía.<br> <b>Actividad clave:</b> Continuación del trabajo cooperativo, revisión y mejora del producto final.<br> <b>Resultado esperado:</b> Guía Visual más completa, organizada y con propuestas de mejora definidas.  55 min                                  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EXPOSICIÓN Y COEVALUACIÓN DE LA GUÍA VISUAL                              |  <b>Objetivo:</b> Comunicar las propuestas elaboradas y evaluar de forma cooperativa.<br> <b>Actividad clave:</b> Exposición de las guías y coevaluación entre grupos.<br> <b>Resultado esperado:</b> Compartir ideas, valorar el trabajo de los demás y reflexionar conjuntamente.  55 min                                               |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                     | REFLEXIÓN FINAL Y COMPROMISO PERSONAL                                    |  <b>Objetivo:</b> Reflexionar sobre los aprendizajes y asumir compromisos personales de mejora.<br> <b>Actividad clave:</b> Cuestionario de reflexión final y autoevaluación, puesta en común grupal.<br> <b>Resultado esperado:</b> Mayor conciencia sobre el bienestar digital y compromiso personal con hábitos responsables.  55 min  |
|  A lo largo de las 7 sesiones se trabajan de forma transversal el bienestar digital, el uso responsable de la tecnología, la reflexión crítica, la autonomía personal y el trabajo cooperativo.  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Fuente: Generado con IA

A continuación, se presentan las tablas de desarrollo de las diferentes sesiones que componen la situación de aprendizaje, incluyendo la secuenciación de actividades, los elementos curriculares trabajados, la metodología aplicada, los recursos utilizados y los procedimientos de evaluación desarrollados en cada sesión.

**Tabla 16: Descripción sesión 1**

| Sesión 1: Activación y reflexión inicial sobre hábitos digitales                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipología: Actividad de activación, detección de conocimientos previos y reflexión inicial |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Objetivos didácticos:                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar sobre los propios hábitos digitales.</li><li>- Identificar el impacto de la tecnología en la vida cotidiana.</li><li>- Favorecer la participación y el intercambio de ideas.</li><li>- Introducir el concepto de bienestar digital.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Tiempo estimado:                                                                           | Espacios:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Agrupamiento:                            | Recursos:                                                                                                                                                                                                       |
| 55 minutos                                                                                 | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Individual, por parejas y en grupo clase | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pizarra tradicional</li><li>- <a href="#">Ficha inicial de reflexión individual</a></li><li>- Material de escritura</li><li>- Video YouTube visionado en casa</li></ul> |
| Descripción de la actividad                                                                | <p>La sesión comienza con una breve introducción del docente sobre el uso cotidiano de la tecnología y la importancia del bienestar digital. A continuación, el alumnado realiza individualmente una ficha inicial de reflexión sobre sus hábitos tecnológicos, respondiendo a preguntas abiertas relacionadas con el tiempo de uso de dispositivos, emociones asociadas y situaciones habituales de uso.</p> <p>Posteriormente, se realiza una puesta en común por parejas para compartir impresiones y detectar hábitos comunes. Finalmente, se desarrolla un debate guiado en el grupo clase. El que el docente recoge ideas clave utilizando la pizarra tradicional del aula, favoreciendo un espacio de reflexión alejado del uso de pantallas.</p> |                                          | Competencias clave                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          | CD<br>CPSAA<br>CCL                                                                                                                                                                                              |
| Metodología                                                                                | Activación de conocimientos previos y reflexión individual inicial mediante dinámicas participativas y puesta en común por parejas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Atención a la diversidad                                                                   | Se facilitarán apoyos visuales y explicaciones guiadas para favorecer la comprensión de las actividades. La combinación de trabajo individual, parejas y gran grupo permite adaptar la participación a las necesidades del alumnado. En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará su ubicación cercana al docente y el apoyo visual durante las explicaciones y puestas en común.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Evaluación del aprendizaje                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Procedimiento:                                                                             | Observación directa y análisis de las respuestas del alumnado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Momento:                                                                                   | Evaluación inicial y continua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Agente:                                                                                    | Heteroevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |
| Instrumento de evaluación:                                                                 | <a href="#">Lista de cotejo, anexo 7.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                                 |

| C. específica                   | Contenido                                                                                                     | Criterio de evaluación                    | Indicador de logro                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CE.TD.1                         | Bienestar digital: prácticas seguras y riesgos asociados al uso de la tecnología                              | 1.1 Analizar información de forma crítica | Reflexiona de forma crítica sobre sus propios hábitos digitales e identifica posibles efectos del uso de la tecnología en su bienestar |
| <b>Contenidos transversales</b> | Educación emocional, uso responsable de la tecnología, bienestar personal, convivencia y participación activa |                                           |                                                                                                                                        |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 17: Descripción sesión 2**

| Sesión 2: Análisis de hábitos digitales y uso real del móvil                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipología:</b> Actividad de análisis, reflexión crítica y contraste de información real |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Objetivos didácticos:</b>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar los propios hábitos digitales a partir de datos reales de uso del móvil.</li> <li>- Identificar patrones de uso y posibles riesgos asociados al exceso de tiempo de pantalla.</li> <li>- Reflexionar sobre el impacto de la tecnología en el bienestar personal.</li> <li>- Compartir conclusiones y detectar problemáticas comunes relacionadas con el uso de dispositivos digitales.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tiempo estimado:</b>                                                                    | <b>Espacios:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Agrupamiento:</b>                     | <b>Recursos:</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
| 55 minutos                                                                                 | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Individual, por parejas y en grupo clase | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra tradicional</li> <li>- Dispositivos móviles del alumnado (uso puntual supervisado)</li> <li>- <a href="#">Ficha de análisis de hábitos digitales, anexo 2.</a></li> <li>- Material de escritura</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad</b>                                                         | <p>En esta sesión, el alumnado analiza de manera individual los datos reales de uso de su dispositivo móvil, observando aspectos como el tiempo de pantalla, las aplicaciones más utilizadas o la frecuencia de uso. A partir de esta información, completa una ficha de análisis y reflexión sobre sus hábitos digitales, comparando la percepción inicial trabajada en la sesión anterior con los datos reales obtenidos.</p> <p>Posteriormente, el alumnado comparte algunas conclusiones por parejas, identificando patrones comunes, diferencias y posibles riesgos relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales. Finalmente, se realiza una puesta en común guiada por el docente, favoreciendo la reflexión crítica sobre el bienestar digital y la necesidad de desarrollar hábitos tecnológicos más equilibrados y responsables.</p> |                                          | <b>Competencias clave</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Metodología</b>                                                                         | Análisis individual y reflexión compartida sobre hábitos digitales reales, favoreciendo el intercambio de experiencias y la toma de conciencia progresiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Atención a la diversidad</b>                                                            | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará su ubicación cercana al docente y el apoyo visual durante las explicaciones y puestas en común. Asimismo, se garantizará un acompañamiento más individualizado durante la consulta de los datos del dispositivo móvil si fuese necesario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Evaluación del aprendizaje        |                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Procedimiento:</b>             | Observación directa, análisis de las respuestas del alumnado y seguimiento de la participación en las actividades                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| <b>Momento:</b>                   | Evaluación continua                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| <b>Agente:</b>                    | Heteroevaluación                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| <b>Instrumento de evaluación:</b> | <a href="#">Lista de cotejo, anexo 7.</a>                                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
| C. específica                     | Contenido                                                                                                                                | Criterio de evaluación                                                                  | Indicador de logro                                                                                                                                                       |
| CE.TD.1<br>CE.TD.6                | Digitalización del entorno personal de aprendizaje: bienestar digital y uso responsable de la tecnología.                                | 1.1 Analizar información de forma crítica<br>6.1 Uso eficiente y seguro de dispositivos | Analiza de forma crítica sus hábitos digitales a partir de datos reales de uso del móvil e identifica posibles efectos del uso de la tecnología en su bienestar personal |
| <b>Contenidos transversales</b>   | Educación para la salud y el bienestar, uso responsable de la tecnología, autonomía personal, educación emocional y participación activa |                                                                                         |                                                                                                                                                                          |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 18: Descripción sesión 3**

| Sesión 3: Formación de grupos cooperativos e identificación de problemas digitales                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipología:</b> Actividad de organización cooperativa, análisis de problemas y planificación inicial |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Objetivos didácticos:</b>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar problemáticas relacionadas con el bienestar digital.</li> <li>- Compartir experiencias y reflexiones sobre los hábitos tecnológicos.</li> <li>- Iniciar el trabajo cooperativo mediante la formación de grupos heterogéneos.</li> <li>- Asignar roles cooperativos y planificar el trabajo del grupo.</li> <li>- Proponer primeras estrategias de mejora relacionadas con el bienestar digital.</li> </ul> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Tiempo estimado:                                                                                       | Espacios:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Agrupamiento:                                            | Recursos:                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 55 minutos                                                                                             | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Trabajo cooperativo en grupos heterogéneos y grupo clase | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra tradicional</li> <li>- Ficha de análisis de hábitos digitales de sesiones anteriores</li> <li>- <a href="#">Borrador de la Guía Visual de Bienestar Digital, anexo 3.</a></li> <li>- Material de escritura</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad</b>                                                                     | En esta sesión se forman los grupos cooperativos de trabajo, organizados de manera heterogénea por el docente atendiendo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          | <b>Competencias clave</b>                                                                                                                                                                                                                                              |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>a criterios de participación equilibrada, diversidad y apoyo entre iguales. Una vez establecidos los grupos, el docente presenta y asigna los diferentes roles cooperativos (coordinador, portavoz, secretario y responsable técnico o de materiales), explicando sus funciones dentro de la dinámica de trabajo y anotándolo en la pizarra.</p> <p>Posteriormente, cada grupo analiza las conclusiones obtenidas en las sesiones anteriores e identifica problemáticas comunes relacionadas con el uso de la tecnología y el bienestar digital. A partir de esta reflexión compartida, el alumnado comienza a plantear posibles estrategias de mejora y primeras ideas para la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital.</p> | CD<br>CPSAA<br>CCL<br>CC                                                         |                                                                                                                                         |
| Metodología                | Inicio del trabajo cooperativo mediante la formación de grupos heterogéneos, asignación de roles y planteamiento conjunto de problemas y propuestas de mejora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Atención a la diversidad   | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará su integración en un grupo cooperativo organizado intencionalmente por el docente, favoreciendo su participación activa, la comunicación visual y el apoyo entre iguales durante las dinámicas de trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Evaluación del aprendizaje |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Procedimiento:             | Observación directa del trabajo cooperativo y análisis de las propuestas planteadas por los grupos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Momento:                   | Evaluación continua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Agente:                    | Heteroevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| Instrumento de evaluación: | <a href="#">Lista de cotejo, anexo 7.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                                         |
| C. específica              | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Criterio de evaluación                                                           | Indicador de logro                                                                                                                      |
| CE.TD.2<br>CE.TD.7         | Proceso de resolución de problemas y bienestar digital                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2.1 Diseñar soluciones a problemas<br>6.1 Uso eficiente y seguro de dispositivos | Identifica problemáticas relacionadas con el bienestar digital y participa activamente en el diseño cooperativo de propuestas de mejora |
| Contenidos transversales   | Educación en valores y convivencia, uso responsable de la tecnología, participación activa, autonomía personal y trabajo cooperativo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                         |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 19: Descripción sesión 4**

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sesión 4: Diseño cooperativo de la Guía Visual de Bienestar Digital</b>                              |
| <b>Tipología:</b> Actividad de planificación, organización y elaboración cooperativa del producto final |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos didácticos:       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Diseñar de manera cooperativa propuestas relacionadas con el bienestar digital.</li><li>- Organizar y estructurar la información de forma visual y comprensible.</li><li>- Aplicar estrategias de mejora relacionadas con los hábitos digitales.</li><li>- Participar activamente en las dinámicas de trabajo cooperativo y en la distribución de tareas dentro del grupo</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tiempo estimado:            | Espacios:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Agrupamiento:                              | Recursos:                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 55 minutos                  | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Trabajo cooperativo en grupos heterogéneos | <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Borrador de la Guía Visual de Bienestar Digital, anexo 3.</a></li><li>- Cartulinas tamaño A2</li><li>- Folios de colores</li><li>- Rotuladores y lápices de colores</li><li>- Post-it y materiales de papelería</li><li>- Pizarra tradicional</li></ul> |
| Descripción de la actividad | En esta sesión, los grupos cooperativos comienzan el diseño y elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital a partir de las conclusiones y propuestas trabajadas en las sesiones anteriores. Utilizando el borrador elaborado previamente, cada equipo organiza la información, selecciona las ideas principales y distribuye las diferentes tareas entre los miembros del grupo. El alumnado trabaja sobre cartulinas tamaño A2 utilizando materiales manipulativos y visuales con el objetivo de crear una guía clara, creativa y visualmente atractiva. Durante el desarrollo de la actividad, el docente supervisa el funcionamiento de los grupos, orienta la organización del trabajo y resuelve posibles dudas relacionadas con la estructura y el contenido de la guía.<br>La disposición del aula se adapta al trabajo cooperativo mediante la agrupación de mesas en grandes espacios de trabajo por equipos, favoreciendo la interacción, la comunicación y la colaboración entre iguales. |                                            | <b>Competencias clave</b><br><br>CD<br>CPSAA<br>CCL<br>CE                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metodología                 | Desarrollo del trabajo cooperativo estructurado mediante la planificación y elaboración conjunta de la Guía Visual de Bienestar Digital.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Atención a la diversidad    | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará el acceso visual a la información y la participación activa dentro de las dinámicas cooperativas mediante instrucciones claras y apoyo visual durante el desarrollo de la actividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Evaluación del aprendizaje  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Procedimiento:              | Observación directa del trabajo cooperativo y seguimiento del proceso de elaboración de la guía                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Momento:                    | Evaluación continua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Agente:                     | Heteroevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Instrumento de evaluación:  | <a href="#">Rúbrica, anexo 9.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| C. específica               | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Criterio de evaluación                     | Indicador de logro                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|                                 |                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CE.TD.2<br>CE.TD.4              | Proceso de resolución de problemas y comunicación y difusión de ideas                                                        | 2.1 Diseñar soluciones a problemas<br>4.1 Comunicar ideas y soluciones | Participa activamente en el diseño cooperativo de la Guía Visual de Bienestar Digital, organizando y comunicando propuestas de mejora de forma clara y creativa |
| <b>Contenidos transversales</b> | Educación en valores y convivencia, creatividad, autonomía personal, uso responsable de la tecnología y trabajo cooperativo. |                                                                        |                                                                                                                                                                 |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 20: Descripción sesión 5**

| Sesión 5: Elaboración y mejora de la Guía Visual de Bienestar Digital                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipología: Actividad de desarrollo, revisión y mejora cooperativa del producto final |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Objetivos didácticos:</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar la elaboración cooperativa de la Guía Visual de Bienestar Digital.</li> <li>- Revisar y mejorar las propuestas planteadas por el grupo.</li> <li>- Favorecer la organización, la creatividad y la comunicación visual.</li> <li>- Consolidar dinámicas de trabajo cooperativo y participación equilibrada.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tiempo estimado:</b>                                                              | <b>Espacios:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Agrupamiento:</b>                       | <b>Recursos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 55 minutos                                                                           | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Trabajo cooperativo en grupos heterogéneos | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía Visual de Bienestar Digital en elaboración</li> <li>- Cartulinas tamaño A2</li> <li>- Folios de colores</li> <li>- Rotuladores y lápices de colores</li> <li>- Post-it y materiales de papelería</li> <li>- Pizarra tradicional</li> </ul> |
| <b>Descripción de la actividad</b>                                                   | <p>Durante esta sesión, los grupos continúan la elaboración de la Guía Visual de Bienestar Digital incorporando mejoras tanto en el contenido como en la organización visual del producto final. El alumnado revisa las propuestas planteadas en la sesión anterior, reorganiza la información si es necesario y completa los distintos apartados de la guía mediante estrategias visuales, esquemas, recomendaciones y mensajes relacionados con el bienestar digital.</p> <p>El docente realiza un seguimiento continuo del trabajo cooperativo, observando la participación de los distintos miembros del grupo, orientando la toma de decisiones y ayudando a resolver dudas relacionadas con la claridad de la información, la organización del contenido o la comunicación visual.</p> <p>La sesión finaliza con una breve revisión grupal del estado de cada guía, permitiendo identificar posibles mejoras antes de la exposición final de la siguiente sesión.</p> |                                            | <b>Competencias clave</b><br><br>CD<br>CPSAA<br>CCL<br>CE                                                                                                                                                                                                                                |

|                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodología                   | Consolidación de las dinámicas cooperativas a través de la revisión, mejora y organización del producto final elaborado en grupo.                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Atención a la diversidad      | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará el acceso visual a la información y el acompañamiento durante las explicaciones y revisiones grupales. |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Evaluación del aprendizaje    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Procedimiento:                | Observación directa del trabajo cooperativo y seguimiento del proceso de elaboración y mejora de la guía                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Momento:                      | Evaluación continua                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Agente:                       | Heteroevaluación                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| Instrumento de evaluación:    | <a href="#">Rúbrica, anexo 9.</a>                                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |
| C. específica                 | Contenido                                                                                                                                                              | Criterio de evaluación                                                                                                 | Indicador de logro                                                                                                                                                                                |
| CE.TD.2<br>CE.TD.4<br>CE.TD.7 | Proceso de resolución de problemas, comunicación y difusión de ideas y bienestar digital.                                                                              | 2.1 Diseñar soluciones a problemas<br>4.1 Comunicar ideas y soluciones<br>7.1 Uso responsable y ético de la tecnología | Participa activamente en la elaboración cooperativa de la Guía Visual de Bienestar Digital, mejorando la organización, claridad y calidad de las propuestas relacionadas con el bienestar digital |
| Contenidos transversales      | Educación en valores y convivencia, creatividad, autonomía personal, bienestar emocional y trabajo cooperativo.                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 21: Descripción sesión 6**

| <b>Sesión 6: Exposición y coevaluación de la Guía Visual de Bienestar Digital</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tipología:</b> Actividad de exposición, comunicación y evaluación cooperativa  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Objetivos didácticos:</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicar de forma clara y organizada las propuestas elaboradas por el grupo.</li> <li>- Compartir estrategias relacionadas con el bienestar digital.</li> <li>- Participar activamente en procesos de coevaluación y reflexión conjunta.</li> <li>- Valorar críticamente las propuestas propias y las de otros grupos.</li> </ul> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tiempo estimado:</b>                                                           | <b>Espacios:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Agrupamiento:</b>                                     | <b>Recursos:</b>                                                                                                                                                                                                       |
| 55 minutos                                                                        | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Trabajo cooperativo en grupos heterogéneos y grupo clase | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guía Visual de Bienestar Digital</li> <li>- Pizarra tradicional</li> <li>- <a href="#">Mini-rúbrica de coevaluación, anexo 4.</a></li> <li>- Material de escritura</li> </ul> |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Descripción de la actividad | En esta sesión, cada grupo presenta al resto de la clase su Guía Visual de Bienestar Digital, explicando las problemáticas identificadas, las estrategias de mejora propuestas y las decisiones adoptadas durante el proceso de elaboración. El alumnado debe comunicar sus ideas de forma clara, organizada y utilizando un lenguaje adecuado al contexto. Durante las exposiciones, el resto de grupos realiza una coevaluación sencilla mediante una mini-rúbrica diseñada específicamente para valorar aspectos relacionados con la claridad de la exposición, la organización de la guía y la adecuación de las propuestas planteadas. Al finalizar las presentaciones, se realiza una breve reflexión conjunta sobre las principales ideas trabajadas durante la situación de aprendizaje y sobre la importancia de mantener hábitos digitales equilibrados y responsables. |                                                                                  |                                                                                                                                                            | Competencias clave       |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                            | CCL<br>CD<br>CPSAA<br>CC |
| Metodología                 | Comunicación cooperativa y evaluación compartida mediante la exposición grupal y procesos de coevaluación entre iguales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Atención a la diversidad    | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará una posición adecuada dentro del aula que facilite la comunicación visual y el seguimiento de las exposiciones del resto de compañeros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Evaluación del aprendizaje  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Procedimiento:              | Observación directa de las exposiciones, análisis del producto final y participación en la coevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Momento:                    | Evaluación continua y final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Agente:                     | Heteroevaluación y coevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| Instrumento de evaluación:  | <a href="#">Rúbrica, anexo 9.</a> y <a href="#">mini-rúbrica de coevaluación, anexo 4.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |
| C. específica               | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Criterio de evaluación                                                           | Indicador de logro                                                                                                                                         |                          |
| CE.TD.4<br>CE.TD.7          | Comunicación y difusión de ideas y bienestar digital                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4.1 Comunicar ideas y soluciones<br>7.1 Uso responsable y ético de la tecnología | Comunica de forma clara y organizada las propuestas de la Guía Visual de Bienestar Digital y participa activamente en procesos de reflexión y coevaluación |                          |
| Contenidos transversales    | Educación en valores y convivencia, participación activa, autonomía personal, uso responsable de la tecnología y comunicación interpersonal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                          |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 22: Descripción sesión 7**

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sesión 7: Reflexión final y compromiso personal de bienestar digital</b>                    |
| <b>Tipología:</b> Actividad de reflexión final, autoevaluación y transferencia del aprendizaje |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos didácticos:       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos durante la situación de aprendizaje.</li><li>- Valorar la evolución de los propios hábitos digitales.</li><li>- Identificar estrategias personales de mejora relacionadas con el bienestar digital.</li><li>- Favorecer la autoevaluación y el compromiso personal con un uso responsable de la tecnología.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tiempo estimado:            | Espacios:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Agrupamiento:            | Recursos:                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 55 minutos                  | Aula ordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Individual y grupo clase | <ul style="list-style-type: none"><li>- Guía Visual de Bienestar Digital</li><li>- Pizarra tradicional</li><li>- Instrumento de autoevaluación, anexo 5.</li><li>- Cuestionario breve de reflexión final, anexo 6.</li><li>- Material de escritura</li></ul> |
| Descripción de la actividad | <p>En esta última sesión, el alumnado realiza una reflexión individual sobre los aprendizajes desarrollados a lo largo de la situación de aprendizaje y sobre la evolución de sus propios hábitos digitales desde la primera sesión. Para ello, completa un breve cuestionario de reflexión final y un instrumento de autoevaluación relacionado con su participación, implicación y aplicación de estrategias de bienestar digital.</p> <p>Posteriormente, se realiza una puesta en común en grupo clase en la que el alumnado comparte algunas conclusiones, dificultades detectadas y posibles compromisos personales relacionados con el uso equilibrado y responsable de la tecnología.</p> <p>La sesión finaliza con una reflexión guiada por el docente sobre la importancia del bienestar digital en la vida cotidiana y sobre la necesidad de desarrollar hábitos tecnológicos conscientes y sostenibles más allá del entorno escolar.</p> |                          | Competencias clave                                                                                                                                                                                                                                           |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          | CPSAA<br>CD<br>CCL<br>CC                                                                                                                                                                                                                                     |
| Metodología                 | Reflexión individual y autoevaluación final orientada a la transferencia de los aprendizajes y al compromiso personal con el bienestar digital.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Atención a la diversidad    | En el caso del alumno con dificultades auditivas, se priorizará el apoyo visual durante las explicaciones y reflexiones grupales, así como una ubicación adecuada que facilite la comunicación visual con el docente y el resto del grupo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Evaluación del aprendizaje  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Procedimiento:              | Análisis de las reflexiones individuales, observación de la participación y valoración del proceso de autoevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Momento:                    | Evaluación final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Agente:                     | Heteroevaluación y autoevaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Instrumento de evaluación:  | <a href="#">Escala de valoración (anexo 8)</a> , <a href="#">cuestionario breve (anexo 6)</a> e <a href="#">instrumento de autoevaluación (anexo 5)</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| C. específica               | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Criterio de evaluación   | Indicador de logro                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                 |                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CE.TD.6<br>CE.TD.7              | Bienestar digital y uso responsable de la tecnología                                                                                     | 6.1 Uso eficiente y seguro de dispositivos<br>7.1 Uso responsable y ético de la tecnología | Reflexiona de forma crítica sobre sus hábitos digitales e identifica estrategias personales orientadas a mejorar su bienestar digital |
| <b>Contenidos transversales</b> | Educación para la salud y el bienestar, autonomía personal, educación emocional, uso responsable de la tecnología y participación activa |                                                                                            |                                                                                                                                       |

Fuente: Elaboración propia

### 2.11. Evaluación de la Programación didáctica

La evaluación de la programación didáctica constituye un elemento fundamental para la mejora continua de la práctica docente. No solo permite valorar el grado de consecución de los objetivos propuestos, sino también analizar la adecuación de las metodologías, actividades, recursos e instrumentos de evaluación empleados, con el fin de introducir mejoras en futuras implementaciones.

En este sentido, la evaluación no se centra únicamente en el aprendizaje del alumnado, sino también en la eficacia y viabilidad de la propuesta didáctica, atendiendo a su coherencia metodológica, su capacidad de adaptación al contexto educativo y su contribución al desarrollo competencial del alumnado.

Para ello, se tendrán en cuenta diferentes fuentes de información, como los resultados obtenidos por el alumnado, las evidencias recogidas durante el proceso de evaluación, el grado de participación en las actividades, la adecuación de los recursos utilizados y la propia reflexión docente sobre el desarrollo de la propuesta.

Con el objetivo de valorar la viabilidad y eficacia de la situación de aprendizaje propuesta, se realiza un análisis DAFO que permite identificar sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

**Figura 4: DAFO Bienestar digital**



Fuente: Generado con IA

A partir de este análisis, se podrán introducir ajustes relacionados con la temporalización, la adaptación de actividades, la incorporación de nuevos recursos o la modificación de determinadas dinámicas metodológicas, con el objetivo de mejorar la adecuación de la propuesta a las características y necesidades del alumnado.

De este modo, la evaluación de la programación didáctica se concibe como un proceso continuo de reflexión, revisión y mejora, orientado a favorecer una enseñanza de calidad, inclusiva y ajustada al contexto educativo.

### 3. Conclusiones

El presente apartado recoge las principales conclusiones derivadas del desarrollo del Trabajo Fin de Máster, así como una valoración global sobre el cumplimiento de los objetivos planteados y las principales aportaciones de la propuesta didáctica diseñada.

En relación con los objetivos específicos planteados al inicio del trabajo, puede afirmarse que estos se han alcanzado de manera satisfactoria.

En primer lugar, se ha realizado una revisión de diferentes enfoques relacionados con la educación digital, el bienestar digital y el aprendizaje cooperativo, permitiendo fundamentar la propuesta desde una perspectiva teórica actualizada y vinculada a las necesidades educativas presentes en la sociedad digital actual.

Asimismo, se ha conseguido integrar la legislación vigente tanto a nivel estatal como autonómico, concretando los diferentes elementos curriculares (objetivos de etapa, competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y criterios de evaluación) dentro de una programación didáctica coherente y ajustada al marco normativo.

En cuanto al diseño de la propuesta didáctica, se ha elaborado una situación de aprendizaje estructurada, realista y aplicable al contexto educativo, centrada en el análisis crítico de los hábitos digitales del alumnado y en la creación cooperativa de una Guía Visual de Bienestar Digital. Esta propuesta responde a una necesidad educativa actual, favoreciendo la reflexión crítica, la toma de decisiones responsables y el desarrollo de hábitos digitales más conscientes y equilibrados.

Del mismo modo, se han diseñado instrumentos de evaluación variados, coherentes y alineados con los criterios de evaluación establecidos, garantizando la objetividad, la transparencia y el carácter formativo del proceso evaluador.

En consecuencia, puede afirmarse que el presente Trabajo Fin de Máster ha permitido alcanzar el objetivo general planteado inicialmente: diseñar una situación de aprendizaje integrada en una programación didáctica anual, orientada al desarrollo del bienestar digital mediante metodología cooperativa en la materia de Tecnología y Digitalización de 3º de Educación Secundaria Obligatoria.

Entre las principales aportaciones de este trabajo destaca la incorporación del bienestar digital como eje vertebrador de una materia tecnológica, abordándolo no únicamente desde el dominio técnico de las herramientas digitales, sino también desde una perspectiva ética, crítica y personal. Además, la propuesta integra metodologías activas poco habituales en este tipo de contenidos, combinando aprendizaje cooperativo, reflexión individual, trabajo manipulativo y estrategias propias del aula invertida, favoreciendo una participación activa y significativa del alumnado.

Asimismo, la decisión de desarrollar parte de la propuesta mediante soportes físicos y espacios de trabajo alejados del uso constante de pantallas aporta coherencia metodológica al planteamiento didáctico y refuerza el propio mensaje educativo relacionado con el bienestar digital.

En definitiva, este trabajo pone de manifiesto la necesidad de educar al alumnado no solo para utilizar la tecnología, sino también para comprenderla, cuestionarla y gestionarla de forma consciente y equilibrada. En una sociedad caracterizada por la hiperconectividad y la exposición constante a estímulos digitales, la escuela debe asumir un papel fundamental en la formación de ciudadanos críticos, responsables y capaces de construir una relación saludable con la tecnología.

## 4. Limitaciones y prospectiva

El desarrollo del presente Trabajo Fin de Máster ha permitido profundizar en el diseño de propuestas didácticas relacionadas con el bienestar digital y el aprendizaje cooperativo dentro del ámbito de la Tecnología y Digitalización. No obstante, durante el proceso de elaboración también se han identificado algunas limitaciones y dificultades que conviene señalar desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Una de las principales limitaciones encontradas ha sido la escasa concreción existente en torno al concepto de bienestar digital dentro del ámbito educativo, especialmente en relación con propuestas didácticas aplicadas a Educación Secundaria. Aunque existe abundante información sobre competencia digital, riesgos en internet o uso responsable de la tecnología, resulta más limitada la bibliografía centrada específicamente en el bienestar digital desde una perspectiva pedagógica y preventiva.

Asimismo, la revisión bibliográfica realizada se ha visto condicionada por el acceso a recursos científicos de libre disponibilidad, lo que puede haber limitado el alcance de algunas investigaciones especializadas o publicaciones de acceso restringido. Este aspecto supone un posible sesgo en la selección de fuentes consultadas y en la profundidad del marco teórico desarrollado.

Desde el punto de vista metodológico, otra de las dificultades encontradas ha sido lograr un equilibrio coherente entre el uso de herramientas digitales y el propio enfoque de bienestar digital planteado en la propuesta. Esto ha requerido una reflexión constante sobre qué recursos tecnológicos incorporar y cuáles reducir, tratando de evitar un uso excesivo o poco coherente de las pantallas dentro de la propia situación de aprendizaje.

En cuanto a la prospectiva, considero que este trabajo constituye un punto de partida para continuar desarrollando propuestas educativas vinculadas al bienestar digital dentro del ámbito escolar. En futuras líneas de trabajo resultaría interesante ampliar y desarrollar de forma completa la programación didáctica anual planteada, concretando e implementando el resto de las situaciones de aprendizaje previstas para la materia de Tecnología y Digitalización.

Asimismo, una futura línea de desarrollo especialmente relevante consistiría en la implementación de la propuesta en un contexto educativo real, lo que permitiría analizar el impacto de las actividades planteadas, el grado de implicación del alumnado y la eficacia de

las estrategias metodológicas diseñadas, especialmente en relación con la reflexión sobre los hábitos digitales y el desarrollo del bienestar personal y social.

Del mismo modo, la metodología y el enfoque trabajados en esta propuesta podrían extenderse a otras materias del centro educativo, favoreciendo un tratamiento transversal del bienestar digital y promoviendo una reflexión compartida sobre el uso responsable de la tecnología en diferentes contextos educativos.

Finalmente, considero que el bienestar digital constituye un ámbito educativo con una importante proyección de futuro, ya que responde a una necesidad cada vez más presente tanto en la sociedad actual como en la realidad cotidiana del alumnado. Por ello, este trabajo puede servir como base para continuar investigando y diseñando propuestas educativas orientadas a promover una relación más consciente, crítica y equilibrada con la tecnología.



## Referencias bibliográficas

- Decreto ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por el que se establece el currículo y se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, núm. 156, de 10 de agosto de 2022. <https://educa.aragon.es/documents/20126/521996/Orden+para+web+%283%29Secundaria.pdf>
- Del Piño, B., Prieto, B., Prieto, A. e Illeras, F. (2016). Utilización de la metodología de aula invertida en una asignatura de Fundamentos de la Informática. *Enseñanza y Aprendizaje de Ingeniería de Computadores*, (6). Universidad de Granada. [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41918/T5\\_N6\\_Revista\\_EAIC\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41918/T5_N6_Revista_EAIC_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gabirandom. (2024). *¿Qué es Bienestar Digital y para que sirve?* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ETKD0K1EK4w>
- García, B. C., de Ayala López, M. L., & Jiménez, A. G. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista latina de comunicación social*, (69), 462-485. <https://www.redalyc.org/pdf/819/81931771008.pdf>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula* (Vol. 82). Buenos Aires: Paidós. <https://edutic2020.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/07/b03c9-el-aprendizaje-cooperativo-en-el-aula-1.pdf>
- Lage, F. J. (2001). Los ambientes de aprendizaje cooperativo y colaborativo (cap. 2). En Fernando Lage (autor), *Ambiente distribuido aplicado a la formación/capacitación de RR HH: un modelo de aprendizaje cooperativocolaborativo*. Universidad Nacional de La Plata. [https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/4058/2\\_-\\_Los\\_ambientes\\_de\\_aprendizaje\\_cooperativo\\_y\\_colaborativo.pdf?sequence=6](https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/4058/2_-_Los_ambientes_de_aprendizaje_cooperativo_y_colaborativo.pdf?sequence=6)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/con>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>
- Neut Aguayo, P., Blanco-Navarro, M., Lozano-Mulet, P., & Dussel, I. (2024). Plataformización educativa y profesionalidad docente: tensiones y nudos críticos. *EduTec, Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (87), 74-89. <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/3107/1165>

Osalde Rodríguez, M. E. (2015). *El aprendizaje colaborativo y el aprendizaje cooperativo en el ámbito educativo*. Universidad Mexicana.

[https://unimexver.edu.mx/assets/DocInvestigacion/El aprendizaje colaborativo y el aprendizaje cooperativo en el ambito educativo.pdf](https://unimexver.edu.mx/assets/DocInvestigacion/El_aprendizaje_colaborativo_y_el_aprendizaje_cooperativo_en_elambito_educativo.pdf)

Pujolàs, P., Lago, J. R., Naranjo, M., Pedragosa, O., Riera, G., Segué, T., Soldevila, J., Juan, M., Oliveras, A., Olmos, G., Torné, A., Rodrigo, C., & Pujol, R. (2014). *El programa CA/AC ("cooperar para aprender/aprender a cooperar") para enseñar a aprender en equipo. Implementación del aprendizaje cooperativo en el aula*. Barcelona: Universitat Central de Catalunya. *Stracted*, 4(02), 2018. [https://cife-ei-caac.com/wp-content/uploads/2015/06/EL APRENDIZAJE COOPERATIVO.pdf](https://cife-ei-caac.com/wp-content/uploads/2015/06/EL_APRENDIZAJE_COOPERATIVO.pdf)

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 76, de 30 de marzo de 2022.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Tourón, J. (2013). *Flippando la clase en 6 pasos*. Javier Touron.

<https://www.javiertouron.es/flippando-la-clase-en-6-pasos-6/>

Universidad Isabel I, 2024

<https://www.ui1.es/blog-ui1/que-es-el-bienestar-digital#:~:text=%C2%BFEn%20qu%C3%A9%20consiste%20el%20bienestar,tecnolog%C3%ADa%20y%20los%20dispositivos%20digitales>.

## Anexo 1: Ficha inicial de reflexión sobre hábitos digitales

Figura 5: Ficha inicial de reflexión sobre hábitos digitales



# FICHA INICIAL

## HÁBITOS DIGITALES Y BIENESTAR DIGITAL



Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Esta ficha te ayudará a reflexionar sobre tu relación con la tecnología y a mejorar tu bienestar digital.

### 1 REFLEXIÓN INICIAL

Responde de manera sincera a las siguientes preguntas:

 ¿Cuánto tiempo crees que pasas al día usando el móvil u otros dispositivos?

\_\_\_\_\_

 ¿Para qué usas principalmente el móvil o los dispositivos?

\_\_\_\_\_

 ¿Cómo te sientes después de un uso prolongado de la tecnología?

\_\_\_\_\_

 ¿Crees que el uso de la tecnología afecta a tu descanso, estudio o relaciones personales? ¿De qué manera?

\_\_\_\_\_

### AUTOEVALÚA TU USO DIGITAL

Valora del 1 al 5 tu nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

1 (nada)  
5 (mucho)

|                                                                                                                                                 |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  Siento que tengo el control de mi tiempo de uso.              | (1) (2) (3) (4) (5) |
|  Me distraigo fácilmente con notificaciones o mensajes.        | (1) (2) (3) (4) (5) |
|  Uso pantallas hasta justo antes de dormir.                   | (1) (2) (3) (4) (5) |
|  Puedo concentrarme bien en mis tareas diarias.              | (1) (2) (3) (4) (5) |
|  El uso de la tecnología afecta a mis relaciones personales. | (1) (2) (3) (4) (5) |

### 2 ¿DÓNDE Y CUÁNDO USAS LA TECNOLOGÍA?

Marca con una X las situaciones en las que sueles usar el móvil u otros dispositivos.

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Por la mañana, al levantarme  | <input type="checkbox"/> Después de comer               | <input type="checkbox"/> En la cama            |
| <input type="checkbox"/> Durante las clases            | <input type="checkbox"/> Por la tarde                   | <input type="checkbox"/> Durante la madrugada  |
| <input type="checkbox"/> En los descansos              | <input type="checkbox"/> Por la noche, antes de dormir  | <input type="checkbox"/> Otros: _____                                                                                               |

### 3 ¿QUÉ APLICACIONES USAS MÁS?

Escribe las 3 aplicaciones que más utilizas y para qué las usas principalmente.

| APLICACIÓN | ¿PARA QUÉ LA USAS? |
|------------|--------------------|
| 1          |                    |
| 2          |                    |
| 3          |                    |

### 4 BENEFICIOS Y RIESGOS

#### ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA TECNOLOGÍA PARA TI?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### ¿QUÉ RIESGOS O PROBLEMAS PUEDEN SURGIR?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 5 MI COMPROMISO INICIAL

Escribe al menos 2 cosas que te gustaría mejorar en tu uso de la tecnología.

1

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_



Pequeñas decisiones hoy, grandes cambios mañana.

¡TÚ TIENES EL CONTROL!




## Anexo 2: Ficha de análisis de uso del móvil

Figura 6: Ficha de análisis de uso del móvil



# FICHA DE ANÁLISIS

## DE USO DEL MÓVIL



Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Los datos que vas a analizar deben corresponder a una semana habitual.

**1 TIEMPO DE USO DIARIO**

Anota el tiempo medio diario que has usado el móvil durante la última semana (puedes consultar el ajuste "Tiempo de uso" o "Bienestar digital").



Media diaria de uso del móvil:

\_\_\_\_\_



¿Sabías que la OMS recomienda no superar las 2 horas diarias de ocio digital?

**2 USO POR CATEGORÍAS DE APLICACIONES**

Completa la tabla con el porcentaje aproximado de tiempo que dedicas a cada categoría de aplicaciones durante la semana analizada.

| CATEGORÍA                                                                                                                               | % DE TIEMPO APROXIMADO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  Redes sociales (Instagram, TikTok, WhatsApp, X, etc.) | %                      |
|  Juegos                                               | %                      |
|  Vídeos y entretenimiento (YouTube, Netflix, etc.)   | %                      |
|  Estudio y lectura                                   | %                      |
|  Comunicación (WhatsApp, llamadas, correos, etc.)    | %                      |
|  Otras (especifica): _____                           | %                      |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                            | <b>100 %</b>           |

**3 MOMENTOS DEL DÍA**

¿En qué momentos del día sueles usar más el móvil? Señala los 3 principales.

- ☐ Por la mañana antes de clase
- ☐ Durante las clases (sin permiso)
- ☐ En los descansos
- ☐ Después de comer
- ☐ Por la tarde
- ☐ Por la noche antes de dormir
- ☐ Durante la madrugada
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

**4 REFLEXIÓN PERSONAL**

 ¿Qué te llama la atención de tus datos?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 ¿Hay algo que te gustaría cambiar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 ¿Cómo crees que este uso del móvil afecta a tu bienestar (descanso, concentración, estado de ánimo, relaciones...)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5 IDEAS PARA MEJORAR**

Escribe al menos 2 ideas que te gustaría poner en práctica para mejorar tu uso del móvil.

**1** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 Pequeños cambios en tu uso digital pueden generar grandes cambios en tu bienestar. 



Fuente: Generado con IA



## Anexo 3: Borrador de la guía visual de bienestar digital

Figura 7: Borrador de la guía visual de bienestar digital



# BORRADOR DE LA GUÍA VISUAL DE BIENESTAR DIGITAL

Documento de planificación cooperativa

Menos pantallas,  
más vida real



 **1. NOMBRE DEL GRUPO**

 **TÍTULO DE NUESTRA GUÍA**

 **2. PROBLEMA DIGITAL ELEGIDO**  
¿Qué hábito o situación digital queremos trabajar?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



 **3. ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?**  
¿Cómo puede afectar este problema a nuestro bienestar?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



 **4. DATOS O EJEMPLOS OBSERVADOS**  
¿Qué hemos descubierto o aprendido?



 **5. ESTRATEGIAS DE MEJORA**  
¿Qué podemos hacer para mejorar?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



 **6. BUENAS PRÁCTICAS DIGITALES**  
Consejos para un uso saludable de la tecnología.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



 **7. DISEÑO DE NUESTRA CARTULINA**  
Boceto de cómo queremos que quede nuestra guía.



 **8. REPARTO DE TAREAS**

| INTEGRANTE                                                                          | TAREA QUE REALIZARÁ |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                     |
|  |                     |
|  |                     |
|  |                     |

 **9. NUESTRO COMPROMISO**  
Como grupo, nos comprometemos a...



 Recuerda: el bienestar digital empieza con pequeñas decisiones diarias.  
**¡Tú eliges cómo usas la tecnología!**





## Anexo 4: Mini-rúbrica de coevaluación entre iguales

Figura 8: Mini-rúbrica de coevaluación entre iguales



# MINI-RÚBRICA DE COEVALUACIÓN ENTRE IGUALES



Valora el trabajo y la actitud de tu compañero/a en el grupo  
marcando la opción que mejor lo describa.

| ASPECTOS A EVALUAR                                                                                                                                                                              | SÍ<br> | A VECES<br> | NO<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Participa activamente</b><br>Interviene y se implica en las actividades del grupo.                         | <input type="radio"/>                                                                   | <input type="radio"/>                                                                        | <input type="radio"/>                                                                     |
|  <b>Escucha y respeta las opiniones</b><br>Presta atención a los demás y respeta sus ideas.                  | <input type="radio"/>                                                                   | <input type="radio"/>                                                                        | <input type="radio"/>                                                                     |
|  <b>Aporta ideas útiles</b><br>Propone ideas creativas y que ayudan al grupo.                                | <input type="radio"/>                                                                   | <input type="radio"/>                                                                        | <input type="radio"/>                                                                     |
|  <b>Colabora en la realización de la guía</b><br>Ayuda en las tareas y en la elaboración del producto final. | <input type="radio"/>                                                                   | <input type="radio"/>                                                                        | <input type="radio"/>                                                                     |
|  <b>Cumple con las tareas acordadas</b><br>Realiza su parte del trabajo y respeta los tiempos establecidos.  | <input type="radio"/>                                                                   | <input type="radio"/>                                                                        | <input type="radio"/>                                                                     |

**COMENTARIO FINAL**

Lo que más ha aportado al grupo:

---



---





Gracias por tu evaluación honesta y respetuosa.  
**¡Juntos aprendemos mejor!**



## Anexo 5: Ficha de autoevaluación

Figura 9: Ficha de autoevaluación



# AUTOEVALUACIÓN MI APRENDIZAJE



Reflexiona sobre tu trabajo y marca con una X la opción que mejor te represente.

|                                                                | 1<br>Nunca<br> | 2<br>A veces<br> | 3<br>Casi siempre<br> | 4<br>Siempre<br> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 He participado activamente en las actividades del grupo.     | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |
| 2 He escuchado y respetado las opiniones de mis compañeros.    | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |
| 3 He aportado ideas y soluciones útiles para el trabajo.       | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |
| 4 He reflexionado sobre mis hábitos digitales.                 | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |
| 5 He aprendido cosas nuevas sobre bienestar digital.           | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |
| 6 Me he sentido cómodo/a y motivado/a trabajando con mi grupo. | <input type="radio"/>                                                                           | <input type="radio"/>                                                                             | <input type="radio"/>                                                                                    | <input type="radio"/>                                                                               |

¿Qué hábito digital te gustaría mejorar a partir de lo que has aprendido?

---



---



¿Qué es lo más importante que te llevas de esta experiencia?

---



---





Con pequeños cambios, construimos un bienestar digital.

**¡Tú eliges cómo usas la tecnología!**



Fuente: Generado con IA

## Anexo 6: Cuestionario breve de reflexión final

Figura 10: Cuestionario breve de reflexión final



# CUESTIONARIO BREVE DE REFLEXIÓN FINAL



Responde de forma individual a las siguientes preguntas  
para comprobar lo que has aprendido.

### 1. REFLEXIÓN



a) Nombra dos hábitos digitales saludables que puedes aplicar en tu día a día.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

b) ¿Por qué es importante descansar de las pantallas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) ¿Qué riesgos puede tener el uso excesivo del móvil o de las redes sociales?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 2. APLICACIÓN



Escribe una estrategia concreta que puedas aplicar esta semana para mejorar tus hábitos digitales.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 3. VALORACIÓN PERSONAL



¿Qué te ha parecido esta situación de aprendizaje? ¿Qué es lo que más te ha gustado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



La tecnología es una herramienta, el equilibrio es tu elección.  
¡Sigue cuidando tu bienestar digital!





## Anexo 7: Lista de cotejo

Figura 11: Lista de cotejo



# LISTA DE COTEJO DOCENTE

## SEGUIMIENTO INDIVIDUAL DEL ALUMNADO

*Bienestar Digital*



 Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

 Grupo: \_\_\_\_\_

 Docente: \_\_\_\_\_

| INDICADORES                                                                                                                                                                                     | ALUMNADO                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 | Alumno/a 1                                                                                        | Alumno/a 2                                                                                        | Alumno/a 3                                                                                        | Alumno/a 4                                                                                        | Alumno/a 5                                                                                        | ...                                                                                               |
|  <b>Participa activamente</b><br>Interviene de forma adecuada en las actividades y debates.                    | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No |
|  <b>Analiza críticamente</b><br>Analiza su propio uso de la tecnología y los datos proporcionados.             | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No |
|  <b>Aporta ideas y propuestas</b><br>Propone estrategias o soluciones para mejorar el bienestar digital.       | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No |
|  <b>Reflexiona sobre su aprendizaje</b><br>Muestra conciencia sobre sus hábitos digitales y áreas de mejora. | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No |
|  <b>Actitud y responsabilidad</b><br>Muestra interés, respeto y responsabilidad durante las actividades.     | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> En proceso<br><input type="checkbox"/> No |


**LEYENDA**

☒ **Sí:** Lo realiza de manera adecuada y constante.

☐ **En proceso:** Lo realiza, pero necesita mejorar o más apoyo.

☐ **No:** No lo realiza o necesita apoyo significativo.

OBSERVACIONES GENERALES

Fuente: Generado con IA

## Anexo 8: Escala de valoración

Figura 12: Escala de valoración



# ESCALA DE VALORACIÓN INDIVIDUAL

## Bienestar Digital

Esta escala permite valorar el grado de desarrollo y aplicación de hábitos responsables, seguros y saludables en el uso de la tecnología y los dispositivos digitales.



 Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

 Grupo: \_\_\_\_\_

 Docente: \_\_\_\_\_

| INDICADORES                                                                                                                                                                                                                                     | NIVELES DE DESEMPEÑO                                                              |                                                                                       |                                                                          |                                                                             | ALUMNADO<br>(Nombre y apellidos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 4. EXCELENTE<br><small>Lo realiza siempre y de manera autónoma.</small>           | 3. ADECUADO<br><small>Lo realiza frecuentemente.</small>                              | 2. EN PROCESO<br><small>Lo realiza algunas veces.</small>                | 1. INICIAL<br><small>Lo realiza pocas veces o necesita mucho apoyo.</small> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <b>Reflexiona sobre sus hábitos digitales</b><br>Analiza de manera consciente el tiempo que dedica a las pantallas y reconoce sus hábitos de uso.             | Reflexiona profundamente y de forma crítica sobre sus hábitos digitales.          | Reflexiona de forma adecuada sobre sus hábitos y es consciente de ellos.              | Reflexiona superficialmente y necesita ayuda para reconocer sus hábitos. | No reflexiona sobre sus hábitos o le resulta difícil reconocerlos.          | <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 10px;"> <span style="background-color: #4CAF50; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">4</span> <span style="background-color: #8BC34A; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">3</span> <span style="background-color: #FFC107; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</span> <span style="background-color: #F44336; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span> </div> |
|  <b>Identifica riesgos digitales</b><br>Reconoce los principales riesgos del entorno digital (privacidad, ciberacoso, dependencia, desinformación...).         | Identifica todos los riesgos principales y propone formas de prevenirlos.         | Identifica la mayoría de riesgos y comprende su importancia.                          | Identifica algunos riesgos, pero con poca profundidad.                   | Le cuesta identificar riesgos o necesita apoyo constante.                   | 1. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Aplica estrategias de bienestar digital</b><br>Utiliza herramientas y estrategias para gestionar su tiempo, reducir distracciones y cuidar su bienestar.   | Aplica de forma autónoma estrategias efectivas para mejorar su bienestar digital. | Aplica algunas estrategias de manera adecuada, aunque a veces necesita recordatorios. | Aplica estrategias de forma irregular y con apoyo.                       | No aplica estrategias o necesita apoyo constante para hacerlo.              | 2. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Usa la tecnología de forma responsable</b><br>Participa en entornos digitales de manera respetuosa, ética y empática.                                    | Utiliza la tecnología de forma responsable, ética y respetuosa en todo momento.   | Utiliza la tecnología de forma adecuada, con pequeños deslices esporádicos.           | Necesita recordatorios para usar la tecnología de forma responsable.     | Presenta dificultades para usar la tecnología de forma responsable.         | 3. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Muestra actitud de mejora</b><br>Demuestra disposición para mejorar sus hábitos digitales y aprender de la experiencia.                                  | Tiene una actitud excelente de mejora, busca información y aplica lo aprendido.   | Muestra interés por mejorar y acepta sugerencias para avanzar.                        | A veces muestra interés, pero le cuesta mantenerlo de forma constante.   | Muestra poco interés por mejorar o necesita mucha motivación.               | 4. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Aplica estrategias de bienestar digital</b><br>Utiliza herramientas y estrategias para gestionar su tiempo, reducir distracciones y cuidar su bienestar. | Aplica de forma autónoma estrategias efectivas para mejorar su bienestar digital. | Aplica algunas estrategias de manera adecuada, aunque a veces necesita recordatorios. | Aplica estrategias de forma irregular y con apoyo.                       | No aplica estrategias o necesita apoyo constante para hacerlo.              | 5. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Identifica riesgos digitales</b><br>Reconoce los principales riesgos del entorno digital (privacidad, ciberacoso, dependencia, desinformación...).       | Identifica todos los riesgos principales y propone formas de prevenirlos.         | Identifica la mayoría de riesgos y comprende su importancia.                          | Identifica algunos riesgos, pero con poca profundidad.                   | Le cuesta identificar riesgos o necesita apoyo constante.                   | 6. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Usa la tecnología de forma responsable</b><br>Participa en entornos digitales de manera respetuosa, ética y empática.                                    | Utiliza la tecnología de forma responsable, ética y respetuosa en todo momento.   | Utiliza la tecnología de forma adecuada, con pequeños deslices esporádicos.           | Necesita recordatorios para usar la tecnología de forma responsable.     | Presenta dificultades para usar la tecnología de forma responsable.         | 7. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Muestra actitud de mejora</b><br>Demuestra disposición para mejorar sus hábitos digitales y aprender de la experiencia.                                  | Tiene una actitud excelente de mejora, busca información y aplica lo aprendido.   | Muestra interés por mejorar y acepta sugerencias para avanzar.                        | A veces muestra interés, pero le cuesta mantenerlo de forma constante.   | Muestra poco interés por mejorar o necesita mucha motivación.               | 8. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Aplica estrategias de bienestar digital</b><br>Utiliza herramientas y estrategias para gestionar su tiempo, reducir distracciones y cuidar su bienestar. | Aplica de forma autónoma estrategias efectivas para mejorar su bienestar digital. | Aplica algunas estrategias de manera adecuada, aunque a veces necesita recordatorios. | Aplica estrategias de forma irregular y con apoyo.                       | No aplica estrategias o necesita apoyo constante para hacerlo.              | 9. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>Identifica riesgos digitales</b><br>Reconoce los principales riesgos del entorno digital (privacidad, ciberacoso, dependencia, desinformación...).       | Identifica todos los riesgos principales y propone formas de prevenirlos.         | Identifica la mayoría de riesgos y comprende su importancia.                          | Identifica algunos riesgos, pero con poca profundidad.                   | Le cuesta identificar riesgos o necesita apoyo constante.                   | 10. _____ ○ ○ ○ ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**LEYENDA**

4. Excelente: Lo realiza siempre y de manera autónoma.

3. Adecuado: Lo realiza frecuentemente.

2. En proceso: Lo realiza algunas veces.

1. Inicial: Lo realiza pocas veces o necesita mucho apoyo.

**OBSERVACIONES GENERALES**



**NOTA**

Esta escala tiene un carácter formativo y orientador, y busca acompañar el desarrollo del bienestar digital del alumnado.



Fuente: Generado con IA

## Anexo 9: Rúbrica de evaluación

Figura 13: Rúbrica de evaluación



# RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL PRODUCTO FINAL

## Guía Visual de Bienestar Digital


**EVALUACIÓN GRUPAL:** Trabajo cooperativo y producto final


 Grupo: \_\_\_\_\_


 Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_


 Docente: \_\_\_\_\_

| CRITERIOS<br>(Peso)                                                                                                                                                                                                                   | 0 INSUFICIENTE<br>0 puntos                                                                                | 1 BÁSICO<br>1 punto                                                                                                      | 1,5 ADECUADO<br>1,5 puntos                                                                                             | 2 EXCELENTE<br>2 puntos                                                                                                                                | PUNTUACIÓN<br>(0-2) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  <b>1. CALIDAD Y REFLEXIÓN SOBRE BIENESTAR DIGITAL</b><br>Rigor, pertinencia y profundidad de la información y reflexión sobre el bienestar digital. | La información es escasa, confusa o poco relevante. No se evidencia reflexión sobre el bienestar digital. | La información es limitada o poco desarrollada. La reflexión es superficial y presenta pocas conexiones con la realidad. | La información es adecuada y pertinente. La reflexión es clara, aunque podría ser más profunda o incluir más ejemplos. | La información es completa, relevante y rigurosa. Muestra una reflexión profunda y crítica sobre el bienestar digital, con ejemplos claros y actuales. | ____ / 2            |
|  <b>2. PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS DE MEJORA</b><br>Originalidad, viabilidad y utilidad de las propuestas incluidas.                                    | Las propuestas son escasas, no son viables o no aportan soluciones relevantes.                            | Las propuestas son poco originales o poco viables. Falta concreción en su planteamiento.                                 | Las propuestas son adecuadas y viables, aunque algunas podrían ser más originales o estar más desarrolladas.           | Las propuestas son muy originales, viables y útiles. Demuestran creatividad, realismo y un enfoque claro para mejorar el bienestar digital.            | ____ / 2            |
|  <b>3. DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL</b><br>Organización, creatividad, claridad y calidad estética de la guía.                                        | El diseño es desordenado, poco legible y no facilita la comprensión del contenido.                        | El diseño es poco atractivo o poco organizado. Algunos elementos visuales dificultan la comprensión.                     | El diseño es claro y ordenado, con elementos visuales adecuados que facilitan la comprensión.                          | El diseño es muy atractivo, creativo y coherente. La información está organizada de forma visualmente clara, equilibrada y muy eficaz.                 | ____ / 2            |
|  <b>4. ORGANIZACIÓN Y TRABAJO COOPERATIVO</b><br>Planificación, reparto de tareas, implicación y coordinación del grupo.                           | La organización es deficiente. Falta coordinación, reparto desigual de tareas o escasa participación.     | La organización es mejorable. Hay desigualdad en la participación o problemas en la coordinación.                        | La organización es adecuada, con buena coordinación y participación de la mayoría del grupo.                           | El grupo se organiza de forma excelente. Todos participan activamente, cumplen sus funciones y demuestran una coordinación eficaz y respetuosa.        | ____ / 2            |
|  <b>5. EXPOSICIÓN Y COMUNICACIÓN ORAL</b><br>Claridad, estructura y capacidad para comunicar y responder preguntas.                                | La presentación es confusa, desorganizada y les cuesta comunicar y responder preguntas.                   | La presentación es poco clara o poco estructurada. Les cuesta transmitir las ideas y responder preguntas.                | La presentación es adecuada y comprensible. La comunicación es clara y responden a las preguntas correctamente.        | La presentación es clara, bien estructurada y muy dinámica. El grupo se expresa con seguridad, responde con solvencia y comunica con gran eficacia.    | ____ / 2            |


**PUNTUACIÓN FINAL**  
 \_\_\_\_ / 10  
 (sobre 10 puntos)


**OBSERVACIONES GENERALES DEL GRUPO**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**ESCALA DE VALORACIÓN**  
 0 Insuficiente: Desempeño muy limitado o inexistente.  
 1 Básico: Desempeño aceptable, pero con carencias importantes.  
 1,5 Adecuado: Desempeño correcto con algunos aspectos mejorables.  
 2 Excelente: Desempeño sobresaliente.


 Esta rúbrica valora tanto el producto final (Guía Visual de Bienestar Digital) como el proceso de trabajo cooperativo, la comunicación y la reflexión sobre el bienestar digital.



Fuente: Generado con IA