



Formació en  
Competències  
Digitals

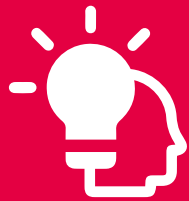
# 5

## Resolució de problemes



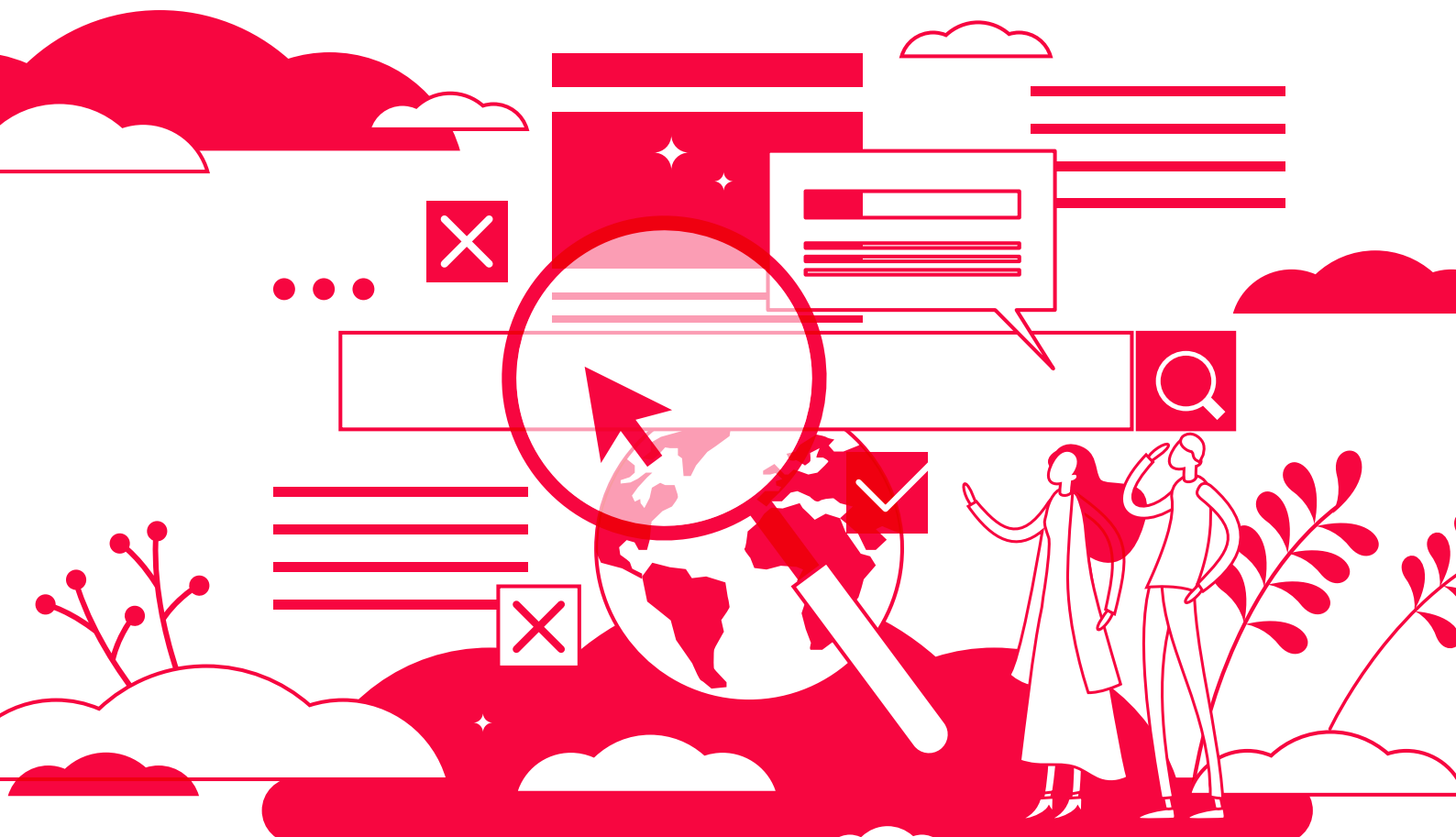


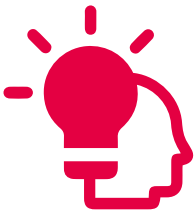
Formació en  
Competències  
Digitals



Resolució  
de problemes

***Nivell B1***





# Resolució de problemes

## ÍNDEX

### 5.1. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES TÈCNICS

- [Característiques i avantatges de l'IoT](#)
- [Bones pràctiques en la recerca d'informació per a la resolució de problemes tècnics](#)

### 5.2. IDENTIFICAR NECESITATS I RESPOSTES TECNOLÒGIQUES

- [Fent compres en línia amb seguretat](#)
- [Fer pagaments amb el mòbil](#)

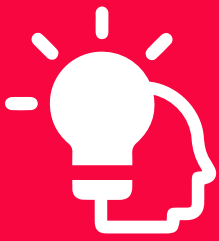
### 5.3. ÚS CREATIU DE LA TECNOLOGIA DIGITAL

- [Tècniques de gestió del temps: Pomodoro](#)
- [Tècniques de gestió del temps: procrastinació estructurada](#)

### 5.4. IDENTIFICAR LLACUNES A LAS COMPETÈNCIES DIGITALS

- [Utilitza Symbaloo per al teu entorn personal d'aprenentatge](#)





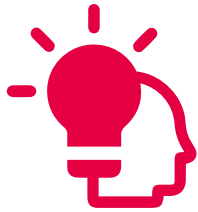
# DigitAll

Resolució  
de problemes

## 5.1

### RESOLUCIÓ DE PROBLEMES TÈCNICS





Resolució  
de problemes

**Nivell B1** 5.1 Resolució  
de problemes tècnics

# Característiques i avantatges de l'IoT





## Característiques i avantatges de l'IoT

### Introducció a l'Internet de les coses, IoT

L'**Internet de les coses**, també anomenat *Internet of Things* o **IoT** per les sigles en anglès, ha transformat la manera com interactuam amb l'entorn digital. Aquesta tecnologia revolucionària ha suposat un avenç, en connectar dispositius quotidians a través d'Internet, fet que permet comunicar-se entre si i recopilar dades de manera autònoma.

Des de la recopilació de dades en temps real, fins a l'estalvi de costos i l'optimització de processos, l'IoT s'ha convertit en una **fitxa fonamental a l'era digital**, i ha impactat positivament a la vida diària i a l'àmbit empresarial.



#### ⚠️ ATENCIÓ

##### Recorda que...

Es tracta d'unificar el món **digital i físic**, millorant la **qualitat de vida** de les persones i fent el dia a dia més fàcil. Des dels **objectes domèstics comuns**, com els calefactors amb accés remot que detecten la temperatura exterior i ajusten l'interior, els robots de neteja que automatitzen les tasques d'escombrar i fregar o dispositius d'àudio que accedeixen a Internet per posar cançons. Fins i tot, els **sistemes de les ciutats intel·ligents**, com la reducció de la congestió del trànsit, que permet la millora de la seguretat pública i redueix el consum d'energia.

A continuació, es detalla com l'IoT transforma la manera com vivim i treballem. Per això, se n'expliquen les **característiques principals**, com ara la connexió i la interacció entre dispositius, juntament amb els seus **avantatges en l'ús de l'IoT**, com la recollida de dades en temps real i l'estalvi de costos.



#### QUÈ ÉS L'IOT

S'explica què és l'IoT (*Internet of Things*), com s'interconnecten els dispositius entre ells i com es controlen des dels dispositius mòbils. S'esmenten els tipus de dispositius que hi ha (termòstats, robots aspiradors, sensors, càmeres, assistents virtuals, etc.).

[e.digitall.org.es/A5C51B1V05](http://e.digitall.org.es/A5C51B1V05)



## Característiques principals de l'loT

Els dispositius loT presenten un **disseny electrònic** compacte que incorpora elements essencials per al funcionament. Aquests dispositius estan equipats amb un **processador**, **sensors** que els permeten capturar dades de l'entorn, actuadors que els permeten realitzar **determinades accions en resposta a la informació obtinguda** i mòduls de comunicació que els permeten connectar-se per mitjà de diferents estàndards com Ethernet, wifi o Bluetooth.

Per tant, entre les principals **característiques de l'loT** hi ha les següents:

### 1 | Connectivitat

Una de les característiques fonamentals de l'loT és la capacitat de **connectar dispositius entre si**, cosa que facilita la comunicació i intercanvi de dades de manera autònoma i en temps real.

Això possibilita un **entorn digital interconnectat i eficient** que va més enllà de la comunicació humana tradicional. També, com que tenen accés a Internet, tenen la capacitat de connectar-se amb altres dispositius ubicats arreu del món.

### 2 | Sensibilitat

Els sensors als dispositius loT són capaços de realitzar mesuraments del món físic, no només detecten **moviment o temperatura**, sinó que també poden incloure una **varietat de paràmetres**, com ara llum, humitat, pressió, so, etc.

Aquests mesuraments seran processats, transformats i analitzats en el món digital. La constant innovació en tecnologia de sensors possibilita el desenvolupament de **dispositius més sensibles i precisos** que permeten capturar una àmplia gamma de dades de l'entorn.

### 3 | Interacció

- L'loT es basa en **interfícies i sistemes de comunicació** dissenyats per facilitar la **interacció entre diferents elements**. Aquests sistemes permeten que els dispositius es comuniquin entre ells, amb els usuaris i amb l'entorn físic. Es pot distingir entre:

#### **NOTA**

##### **AQUESTA COMBINACIÓ DE COMPONENTS**

Permet la interacció i col·laboració entre dispositius. Així com una configuració senzilla de forma remota i localitzable, tant físicament, com a la xarxa de la qual formen part.



- **Interfície d'usuari:** mitjà de comunicació entre l'humà i la màquina. Alguns dispositius IoT tenen la capacitat de rebre ordres i oferir informació directament a les persones. Per exemple, els usuaris poden manejar dispositius IoT a través d'aplicacions per a mòbils, pantalles o altres elements com ara teclat o micròfon, cosa que els permet interactuar i gestionar els seus entorns des de qualsevol ubicació amb connexió a Internet.
- **Interfície de xarxa:** mitjà de comunicació per enviar i rebre ordres i informació entre dispositius.

#### 4 | Seguretat

Els dispositius IoT estan connectats a la xarxa transmetent i rebent dades, per la qual cosa pot **suposar un cert risc:**

- Per als **mateixos dispositius IoT:** per exemple, els ciberdelinqüents podrien atacar-ne la funcionalitat, deixant-los inoperatius o no accessibles.
- Per a la **privadesa dels usuaris:** per exemple, revelant les seves dades personals i confidencials.

Per això, per als dispositius IoT **la seguretat és fonamental** per protegir i garantir-ne la integritat i la privadesa.

##### Saber-ne més

Geeknetic. *Què és l'Ethernet i per a què serveix?* [e.digitall.org.es/ethernet](https://e.digitall.org.es/ethernet)

IoT Worlds. *Les cinc principals solucions d'IoT per a ciutats intel·ligents.* [e.digitall.org.es/iot-ciudades](https://e.digitall.org.es/iot-ciudades)

Red Hat. *Què és Internet de les coses (IoT)?* [e.digitall.org.es/que-es-iot](https://e.digitall.org.es/que-es-iot)

#### Avantatges de l'ús de l'IoT

L'Internet de les coses ja és una realitat que ofereix una sèrie d'avantatges i beneficis. La gran popularitat d'aquesta tecnologia rau principalment en totes les **aplicacions i usos** que proporciona per **millorar la vida quotidiana** de les persones.





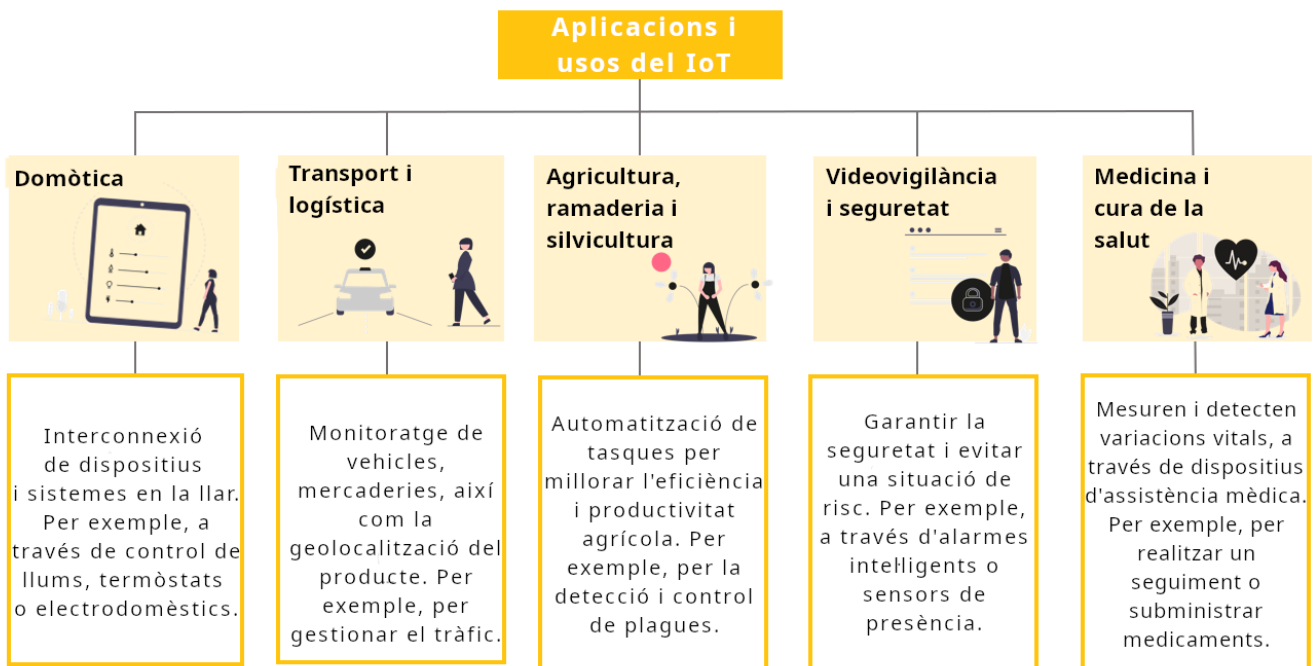


Figura 1. Tipus d'aplicacions de IoT. Elaboració pròpia.

A continuació, es detallen els **principals avantatges** de l'ús de l'IoT:

### Recull i intercanvi d'informació en temps real

La connexió de manera contínua a Internet permet la **recopilació i l'anàlisi de grans quantitats de dades**. Això és molt útil per comprendre millor els patrons de comportament i predir necessitats futures per a la **presa de decisions**.

### Automatització de processos i control remot

L'IoT ofereix **comoditat i eficiència** en la gestió de processos, ja que permet **automatitzar tasques quotidianes** i facilita fer-les **sense necessitat d'intervenció humana**. Això repercuteix en un augment de la productivitat i estalvi de temps.

### Estalvi de costos i eficiència energètica

Mitjançant l'anàlisi de dades recopilades i l'automatització de processos, l'IoT es converteix en una eina essencial per **identificar àrees de millora i reduir el malbaratament energètic**. Això també comporta una sostenibilitat més gran, ja que s'utilitzen només aquells recursos necessaris i, en conseqüència, hi ha un estalvi més gran.



## Adaptació i experiència personalitzada

L'IoT es pot adaptar i expandir fàcilment en funció de les necessitats. És una tecnologia **altament escalable**, capaç d'abastar des d'aplicacions domèstiques fins a infraestructures industrials a gran escala. Això suposa una millora de **l'experiència de l'usuari** en permetre una major **adaptabilitat i personalització**.

## Innovació i noves oportunitats

Aquesta tecnologia permet crear **nous models de negoci, productes i serveis**. D'aquesta manera, l'IoT suposa una revolució en la creació de llocs de treball nous.

### Saber-ne més

DispatchTrack. **Avantatges i desavantatges de l'Internet de les coses (IoT)**. [e.digitall.org.es/ventajas-desventajas](https://e.digitall.org.es/ventajas-desventajas)

IoT All Know. **Principals idees de projectes d'IoT el 2022: La guia definitiva**. [e.digitall.org.es/iot-projects](https://e.digitall.org.es/iot-projects)





### Saber-ne més

CepymeNews. (2018, julio 04). *Característiques i usos de l'Internet de les Coses*. <https://cepymenews.es/caracteristicas-usos-internet-cosas/>

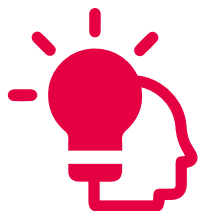
Deloitte. (s.f.). IoT - Internet Of Things. <https://www2.deloitte.com/es/es/pages/technology/articles/loT-internet-of-things.html>

Ferrovial. (s.f.). *Internet de les coses (IoT)*. <https://www.ferrovial.com/es/recursos/internet-de-las-cosas/>

García, D. (2023, marzo 14). *¿Què és IoT o Internet de les Coses?* Msmk University. <https://msmk.university/ciberseguridad/que-es-iot-o-internet-de-las-cosas>

Hostingplus. (2020, junio 12). *Internet de les coses: què és i principals característiques*. <https://www.hostingplus.pe/blog/internet-de-las-cosas-que-es-y-principales-caracteristicas/>

Institut Nacional de Ciberseguretat. (2020). *Seguretat en la instal·lació i l'ús de dispositius IoT: una guia d'aproximació per a l'empresari* [Guia]. <https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/guias/doc/guia-de-seguridad-iot.pdf>



## Resolució de problemes

**Nivell B1** 5.1 Resolució  
de problemes tècnics

# Bones pràctiques en la recerca d'informació per a la resolució de problemes tècnics





# Bones pràctiques en la cerca d'informació per a la resolució de problemes tècnics

## Estratègies de cerca efectiva per a la resolució de problemes tècnics

L'avenç tecnològic al món digital actual ha atorgat a les persones una varietat de dispositius, eines i programes, així com noves maneres d'aprenentatge. Però també ha plantejat desafiaments inesperats.

En aquest context, disposar de la capacitat de cercar i obtenir informació rellevant és essencial per **resoldre problemes tècnics** que poden sorgir en el dia a dia.

Aquest procés no es limita a una simple consulta en línia, també implica identificar i avaluar la informació de manera efectiva.

A continuació, es presenten algunes **pràctiques recomanades** per fer cerques efectives i segures. Per això, s'abordarà des de la identificació de fonts fiables fins a la participació en comunitats i fòrums especialitzats, per tal de superar obstacles i resoldre amb èxit dilemes tecnològics.



### CERCANT AJUDA EXTERNA I SEGURA ALS PROBLEMES TÈCNICS

*S'expliquen quines són les fonts externes on es pot trobar ajuda per resoldre problemes tècnics: documents, manuals, videotutorials, llocs web, fòrums i entorns col·laboratius especialitzats. S'ensenya com es pot saber si les fonts són segures o reconegudes, per distingir-les de llocs de fiabilitat dubtosa.*

[e.digitall.org.es/A5C51B1V06](http://e.digitall.org.es/A5C51B1V06)

## Identificació de fonts fiables

A la societat actual, el desenvolupament de la comunicació i la facilitat de publicació a la xarxa suposa estar a l'abast d'una **gran quantitat d'informació disponible**. Aquest fet fa imprescindible destriar entre fonts d'informació fiables i aquelles que no ho són.

### NOTA

Usar llocs web oficials, fòrums especialitzats o plataformes reconegudes pot garantir la qualitat i la fiabilitat de la informació obtinguda.



A continuació, s'exposen criteris per identificar fonts de confiança:

**1 | Autoritat i credibilitat:** 1 | Autoritat i credibilitat: verificar l'autoria de l'autor o la institució suposa replantejar diverses qüestions. Per exemple, l'autor o creador del contingut està nomenat? Apareix la seva ocupació, anys d'experiència o la seva educació? D'altra banda, quin tipus de domini o URL té la font? Cerca llocs amb certificats de seguretat (**HTTPS**) pot prevenir riscos de seguretat. L'assignació d'aquests noms de domini depèn de la Corporació d'Internet per a l'Assignació de Noms i Números (**ICANN**) dedicada a mantenir una Internet segura, estable i interoperable. A continuació, se'n representen alguns exemples d'extensió de domini (Figura 1):

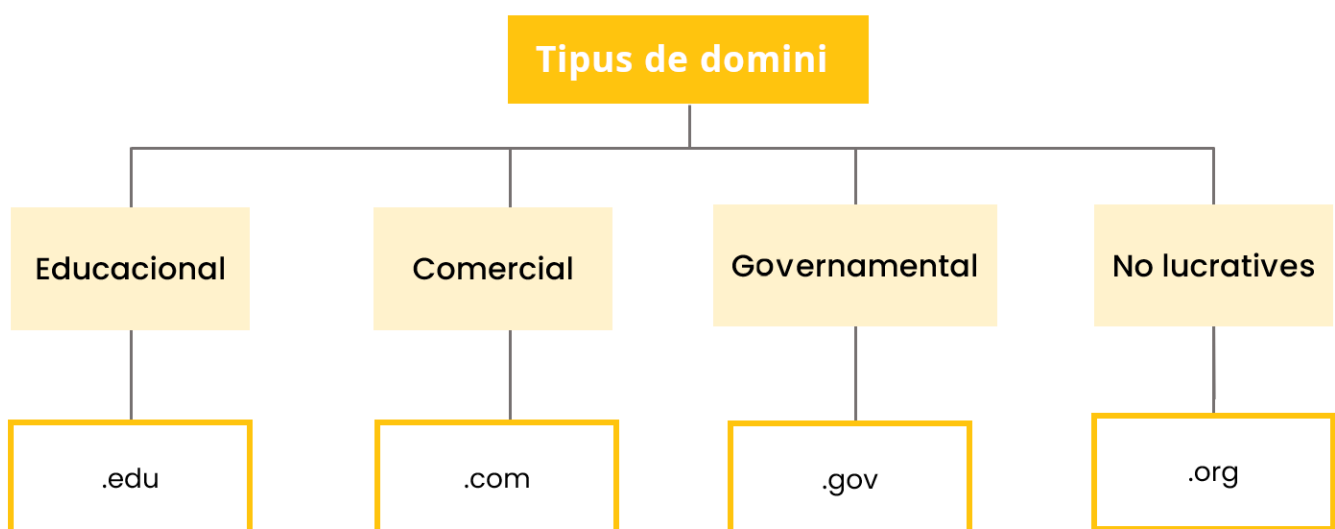


Figura 1. Extensió de domini. Elaboració pròpia.

**2 | Actualització i rellevància:** en aquest cas, convé replantejar-se qüestions com ara: es proporciona la data de publicació o actualització? La informació és actual?, etc. Les dates de publicació recents i actualitzacions freqüents són criteris que indiquen que les fonts són fiables i rellevants per al context actual.

**3 | Objectivitat i claredat:** quin és el propòsit del lloc web? Per què l'autor el va publicar? Les fonts imparcials i objectives indiquen que la informació es presenta de manera clara. Per contra, cal evitar fonts que presentin opinions sense respall.



**4 | Suport i referències:** la font és coneguda i respectada al seu camp? Està sostinguda per altres fonts reconegudes? Les fonts fiables solen donar suport a les vostres afirmacions amb dades, investigacions o referències a altres fonts, mentre que l'absència de suport pot ser un senyal d'alerta.

#### **i Saber-ne més**

HubSpot. *uè és un domini, per a què serveix i quins tipus hi ha* [e.digitall.org.es/dominio](https://e.digitall.org.es/dominio)

ICANN. *Un món, una Internet.* [icann.org/es](https://icann.org/es)



## Filtratge i refinació de resultats

Disposar d'habilitats per a la cerca d'informació per resoldre problemes tècnics suposa un coneixement en l'ús adequat de recursos que permetin ser específics. Per exemple, en lloc de cercar "problemes tècnics", és millor concretar una mica més específic com "problemes tècnics amb el programari de Microsoft Office".

A continuació, es proporcionen algunes **pràctiques recomanades** per fer **cerques efectives**:

### *Ús de termes clau, filtres i operadors de cerca*

Una manera d'optimitzar l'estratègia de cerca és fent ús de **paraules clau**. Aquestes poden ajudar a reduir el nombre de resultats de cerca i fer que sigui més fàcil trobar la informació rellevant.

Les eines de cerca avançada, com ara **l'ús de filtres**, serien una altra estratègia efectiva. S'hi inclou cerca per data, per tipus de fitxer, per idioma, per autor o font, etc. Aquests filtres permeten mostrar els resultats més recents i assegurar que la informació sigui actualitzada i rellevant per al problema actual.

D'altra banda, hi ha els **operadors de cerca avançada**. Es tracta de símbols o paraules clau que s'utilitzen en els motors de cerca. Això és molt útil per millorar la precisió dels resultats.

A continuació, es presenten alguns operadors comuns i com es poden fer servir:

#### **👁️ NOTA**

##### **SEGUINT AMB L'EXEMPLE ANTERIOR**

Les paraules clau rellevants podrien ser "Microsoft Office", "problemes tècnics", programari, etc. Aquests termes específics descriuen el tema que esteu cercant.



**OPERADORS DE CERCA**

Operador	Què fa	Exemple
<b>Cometes (" ")</b>	Mostra resultats on apareix el terme o els termes exactes que s'han afegit entre cometes.	"Microsoft Office"
<b>NOT o signes negatius (-)</b>	Mostra resultats on apareix el terme o els termes exactes que s'han afegit entre cometes.	Problemes tècnics NOT Microsoft.
<b>AND o signes positius (+)</b>	Cerca les fonts que inclouen els termes especificats.	Problemes tècnics AND Microsoft.
<b>OR</b>	Cerca les fonts que continguin almenys una de les paraules claus.	Problemes tècnics OR seguretat informàtica.

**Cerca en anglès i ampliació de recursos**

Sovint moltes de les solucions i debats tècnics més actualitzats es troben **en anglès**. Per tant, fer cerques i explorar bases de dades especialitzades, biblioteques digitals i repositoris tècnics en aquest idioma és una bona pràctica per **maximitzar els resultats de cerca**.

A continuació, es visualitzen alguns dels **avantatges** que pot oferir cercar informació en anglès (Figura 2):



Figura 2. Avantatges informació en anglès. Elaboració pròpia.





### **i** Saber-ne més

Xataca. **39 operadors de cerca per a Google per afinar al màxim el cercador.** [e.digitall.org.es/operadores-google](http://e.digitall.org.es/operadores-google)

Google support. **Com millorar les paraules clau per a la Xarxa de Cerca.** [e.digitall.org.es/palabras-clave](http://e.digitall.org.es/palabras-clave)

## Avaluació i validació de la informació

Un cop trobada la solució i abans de resoldre un problema tècnic, és important **avaluar la font de la informació**. Convé fer-se algunes qüestions com: qui va escriure la font? És fiable? La informació està actualitzada?, etc.

Per **validar la informació** algunes recomanacions poden ser: cercar la informació a **diverses fonts**, verificar la credibilitat de la font i de **l'autor i la data** de publicació per assegurar la vigència de la informació. A més, si es consulta un recurs en línia, **revisar els comentaris i les valoracions** d'altres usuaris pot ser de gran utilitat.

### **i** Saber-ne més

Biblioteca Complutense. **Com buscar informació.** [e.digitall.org.es/buscar-informacion](http://e.digitall.org.es/buscar-informacion)

## Participació activa i contribució

Formar part de **comunitats en línia o fòrums especialitzats** ofereix oportunitats de rebre assessorament directe de persones expertes i usuaris amb experiències similars. Una bona pràctica després de resoldre el problema és considerar **compartir la solució** a la comunitat en línia corresponent. Això pot ajudar altres usuaris que enfrontin desafiaments similars.

Per tant, **participar i contribuir activament** a aquests espais fomenta una **comunitat col·laborativa i solidària** on es comparteixen coneixements i s'aprèn de les experiències d'altres persones.

### **i** Saber-ne més

Stack Overflow. **Explora les nostres preguntes.** [es.stackoverflow.com](http://es.stackoverflow.com)

Adsl Zone. **Fòrums ADSLZone.** [foro.adslzone.net](http://foro.adslzone.net)

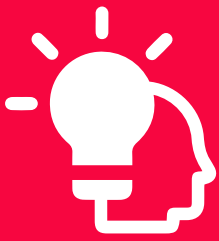
**i Saber-ne més**

Biblioteca Complutense. (2023, desembre 18). *Com cercar informació*.  
<https://biblioguias.ucm.es/como-buscar>

Biblioteca de la Universitat d'Alacant. (2021). *La cerca d'informació científica*. [PDF]. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/121964/1/Busqueda\\_informacion\\_cientifica\\_doctorado\\_2021\\_2022.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/121964/1/Busqueda_informacion_cientifica_doctorado_2021_2022.pdf)

Franzolini, D. (2023, octubre 23). *Què és un domini, per a què serveix i quins tipus hi ha*. HubSpot. <https://blog.hubspot.es/website/que-es-un-dominio>

López Bermúdez, J. G. (2017, maig 16). *Com reconèixer fonts fiables a Internet*. Infotecaris <https://www.infotecarios.com/reconocer-fuentes-confiables-internet/>



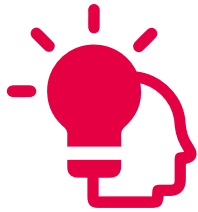
# DigitAll

Resolució  
de problemes

## 5.2

**IDENTIFICAR  
NECESSITATS  
I RESPOSTES  
TECNOLÒGIQUES**





## Resolució de problemes

**Nivell B1** 5.2 Identificar necessitats  
i respostes tecnològiques

**Fent compres  
en línia  
amb seguretat**





## Fent compres segures en línia

### Compres segures a Internet

El gran avenç tecnològic ha suposat un canvi en la forma de fer moltes de les tasques diàries, i les compres no són una excepció. La **compra en línia**, també coneguda com a **compra per Internet, comerç electrònic o e-commerce**, constitueix un dels serveis que més ha crescut en els darrers anys.

Aquesta activitat ofereix una àmplia gamma de productes i serveis a l'**abast d'un clic**. Permet evitar el desplaçament i **poder comprar a qualsevol hora i des de qualsevol lloc** a través d'un dispositiu connectat a Internet, brindant a les persones més **comodat**. Són molts els avantatges, ja que és un procés molt pràctic, accessible i útil.

No obstant això, aquesta acció pot implicar certs **riscos**, com ara estafes i frau cibernètics. Per això, cal seguir unes pautes o consells per comprar a Internet de manera segura.

En aquest context, disposar de la guia de "**Compra segura a Internet**" de l'**Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD)** és essencial (figura 1). Aquesta vetlla pels drets dels consumidors i usuaris perquè accedeixin a aquests serveis amb **la màxima protecció possible**, durant i després de comprar en línia.

Tot seguit, es presenten alguns dels riscos que impliquen comprar per Internet. Després, s'ofereixen una sèrie de pràctiques recomanades que les persones poden fer per protegir-se mentre compren en línia.



#### LA COMPRA EN LÍNIA PASSA A PASSA

*Es mostren els passos en el procés de compra en línia, incloent-hi l'ús de codis de verificació. També s'expliquen les diferents formes de pagament: passarel·les de pagament, transferència bancària, PayPal, contrareemborsament, finançament, serveis de pagament mòbil, Bizum, etc.*

[e.digitall.org.es/A5C52B1V02](https://e.digitall.org.es/A5C52B1V02)



Figura 1. Guia sobre "Compra segura a Internet" (Captura recuperada a [INCIBE](https://www.incibe.es)).



## Possibles riscos

La seguretat en línia és una preocupació creixent a causa de l'**augment de les compres per Internet**. Aquesta activitat comporta **diversos riscos** que les persones han de tenir en compte per protegir la informació personal i financera.

En aquest sentit, convé conèixer els possibles riscos per **detectar frau** associats a la compra en línia. Aquests inclouen:

- **Robatori de dades:** implica que els ciberdelinqüents poden interceptar informació delicada dels usuaris, com ara dades d'accés o la targeta de crèdit. Per exemple, mitjançant el **mètode pesca** es pot suplantar la identitat d'una institució pública per intentar enganyar l'usuari.

### ⚠️ ATENCIÓ

#### Pesca digital

Consisteix a fer-se passar per un lloc web conegut on faciliten un **enllaç que redirigeix** a una altra pàgina web que sembla legítima, però és fraudulenta. A través d'aquest mètode, s'aconsegueix **sol·licitar a l'usuari les vostres contrasenyes, dades personals o bancàries**.

- **Pàgines de venda en línia falses:** l'usuari pot comprar en una pàgina web que simula ser un comerç en línia, però en realitat és un frau. Això pot comportar que l'usuari mai no rebí el producte comprat, perdi els seus diners i les seves dades personals puguin córrer perill. D'altra banda, hi ha pàgines de venda on les persones estafadores poden oferir productes falsificats o escriure opinions i ressenyes falses.

### ⚠️ ATENCIÓ

#### Extremar la prudència

Per exemple, si una pàgina en línia ven productes de luxe a un preu que està molt per sota, es podria tractar de productes falsificats o robats. Això implica un **delicte contra la propietat industrial i intel·lectual**.

- **Pàgines de venda amb dades no xifrades:** alguns llocs web no tenen un certificat digital, que permet una connexió xifrada i segura. Això implica que aquesta pàgina sigui més vulnerable a possibles atacs, com una possible infecció per codi maliciós (programari maliciós).





**⚠ ATENCIÓ**

**URL dels llocs web**

Si una pàgina en línia comença amb HTTP en lloc de **HTTPS**, significa que no està xifrada. Per tant, les transaccions en línia que es realitzin no estaran protegides. Això suposa un risc per a l'usuari que compra i comparteix les vostres dades personals.

**i Saber-ne més**

AEPD. *Protecció de dades i prevenció de delictes.*

[e.digitall.org.es/guia-proteccion](http://e.digitall.org.es/guia-proteccion)

Kaspersky. *Què és un certificat SSL: definició i explicació.*

[e.digitall.org.es/certificado-ssl](http://e.digitall.org.es/certificado-ssl)

Incibe. *10 Síntomes d'equip infectat.* [e.digitall.org.es/10-sintomas](http://e.digitall.org.es/10-sintomas)

**Abans de comprar**

• **Tenir actualitzat el dispositiu**

En fer una compra en línia és essencial que el **dispositiu** estigui correctament **configurat i protegit**. El sistema operatiu ha d'estar actualitzat amb la darrera versió, així com el navegador web i totes les aplicacions instal·lades. En cas contrari, pot suposar un risc a la pròpia compra i la informació associada a aquesta.

**👁 NOTA**

**INSTAL·LAR UN PROGRAMARI DE SEGURETAT**

Abans de fer la transacció, és convenient disposar d'una **eina antivirus**. D'aquesta manera, es detecten possibles amenaces davant de qualsevol virus o altre tipus de codi maliciós.

• **Identificar botigues en línia de confiança**

Abans de fer una compra en línia, cal verificar l'**autenticitat del lloc web**. Un senyal que indica que és legítim i segur, es pot trobar a la barra d'adreces amb la presència d'una icona d'un cadenat juntament amb **https://** a l'inici de la URL. Això demostra que és un lloc web amb certificat de seguretat (Figura 2).

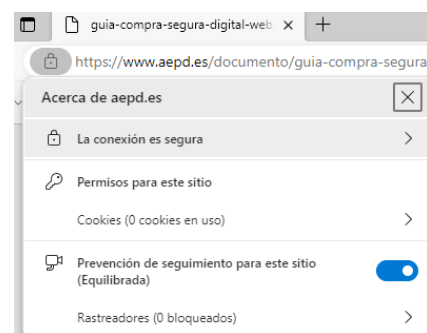


Figura 2. Certificat de seguretat. Elaboració pròpia.



- **Llegir detingudament les polítiques de privadesa i devolució del lloc web**

Seguit d'això, convé assegurar-se com s'utilitzarà la **informació personal** del consumidor. La informació legal, com els termes d'ús o condicions en cas de devolució o canvi, permet conèixer els drets que assisteixen als usuaris.

### NOTA

#### SABER QUÈ I QUI VEN

El comerç en línia ha de proporcionar dades, com el **nom complet** de l'entitat, el número d'**identificació fiscal** o la inscripció al **registre mercantil**, entre d'altres.

### Durant la compra

- **Tipus de mitjà de pagament disponibles**

És una de les preocupacions que l'usuari té a l'hora de comprar. És important conèixer quines alternatives hi ha disponibles i quins **avantatges o inconvenients ofereix cadascuna**. En aquest moment de la compra també cal informar-se sobre el tipus d'enviament i el temps estimat de lliurament. Alguns venedors ofereixen opcions d'enviament per un cost addicional.

Un cop comprat el producte o servei, és important **no desar el mètode de pagament**. Això evita que una altra persona pugui robar les dades bancàries.

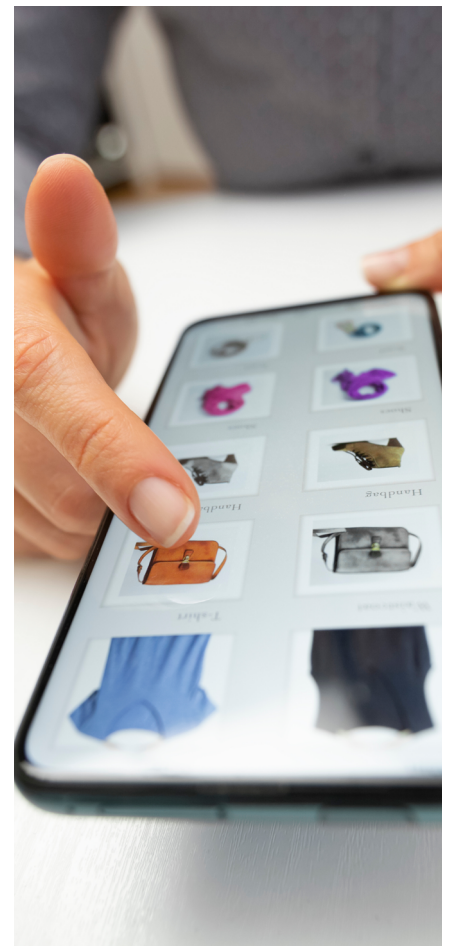
### NOTA

#### OPCIIONS SEGURES

Utilitzar un compte d'intermediaris com **PayPal** o **Google Wallet** per pagar en línia és una opció còmoda i segura. Permet no haver d'introduir directament les dades bancàries al lloc web on es compra. A més a més de tenir la seguretat de poder sol·licitar un reemborsament o reclamar els diners quan sorgeix un inconvenient, com una estafa. Una altra opció és apostar per l'opció de **pagament contra reemborsament**. És a dir, pagar en el moment que es rep el producte. Finalment, disposar d'una **targeta de prepagament** només per a pagaments en línia. En aquest cas, si les dades són sostretes, els diners del compte es mantenen fora de perill.

- **Configuració de comptes d'usuari**

Durant la compra, molts comerços en línia obliguen a **disposar d'un compte d'usuari**. És important que en decidir crear aquest compte es faci de manera segura. Per exemple, utilitzant **contrasenyes fortes** que incloquin







una combinació de lletres, números i caràcters especials. També cal **evitar la utilització d'informació personal** fàcilment identificable, com ara el nom o la data de naixement.

### Després de comprar

- **Dret de desistiment i garanties**

Un cop rebut el producte, pot passar que no serveixi la talla, no es necessiti o vingui defectuós. En aquest cas, convé **guardar tots els comprovants de la compra**, així com qualsevol **comunicació durant la transacció** en línia. Si és una **devolució o canvi de producte**, cal consultar les condicions que informen sobre el dret de desistiment. En alguns casos no suposa una despesa addicional, però en altres sí que implica un càrrec extra per l'enviament.

#### **NOTA**

##### **RÈGIM DE GARANTIES**

És el dret que té el consumidor sobre un article comprat. Si és nou, disposa de dos anys. Durant aquest període de garantia, el consumidor **té dret a rebre un producte en perfecte estat**. A més, la **reparació i la substitució** seran gratuïtes.

- **Atenció al client**

Consultar amb el servei d'atenció al client per **garantir una experiència de compra en línia satisfactòria**. Tant abans, durant i després de la compra. És una pauta molt recomanable per obtenir **informació addicional, resoldre problemes o aclarir dubtes**. Per exemple, mitjançant una adreça de correu electrònic, un número de telèfon o un xat en temps real.

#### **Saber-ne més**

Guuk. *Els millors consells per a unes claus segures a Internet.*  
[e.digital.org.es/claves-seguras](http://e.digital.org.es/claves-seguras)

OCU. *La garantia a la compra de productes.* [e.digital.org.es/garantia](http://e.digital.org.es/garantia)

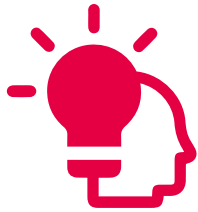
**i Saber-ne més**

ADSLZone. (2023). *Guia i consells: Com comprar per Internet de manera segura*. <https://www.adslzone.net/reportajes/e-commerce/comprar-online-seguridad/>

Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD). (2017). *Guia de compra segura a Internet [PDF]*. <https://www.aepd.es/documento/guia-compra-segura-digital-web.pdf>

Guuk. (2022). *Compres segures a internet. 10 consells a tenir en compt* <https://blog.guuk.com/compras-seguras-internet-consejos-tener-cuenta/>

Kaspersky. (s.f.). *Riscos de seguretat de comprar en línia i com protegir-se*. <https://www.kaspersky.es/resource-center/threats/how-safe-is-online-shopping>



## Resolució de problemes

**Nivell B1** 5.2 Identificar necessitats  
i respostes tecnològiques

# Fer pagaments amb el mòbil





## Fer pagaments amb el mòbil

### Pagament amb dispositius mòbils

El gran avenç tecnològic ha modificat la manera com fem transaccions financeres, i l'ús del **telèfon mòbil per fer pagaments** s'ha tornat cada vegada més comú. És una innovació que s'ofereix com a alternativa convenient i segura al pagament tradicional en efectiu o amb targeta.

En l'àmbit tecnològic tot avança i canvia contínuament. Això suposa la **creació continuada d'aplicacions** que augmenten les opcions d'ús del dispositiu mòbil. Aquest és el cas de les **carteres digitals**, també conegudes com a **e-wallets**.

El pagament amb el mòbil és un dels **mètodes de pagament sense contacte** que permet pagar per productes i serveis, fer compres a distància i transferir diners. Aquest mètode ofereix **versatilitat i comoditat** en permetre fer transaccions financeres en establiments físics i altres contextos.

A continuació, es presenten alguns dels **requisits necessaris** per fer pagaments amb dispositius mòbils. Després, se n'explica el **funcionament** i s'indiquen les **principals carteres digitals o e-wallets** disponibles.



#### LA COMPRA EN LÍNIA PASSA A PASSA

*Es mostren els passos en el procés de compra en línia, incloent-hi l'ús de codis de verificació. També s'expliquen les diferents formes de pagament: passarel·les de pagament, transferència bancària, PayPal, contrareemborsament, finançament, serveis de pagament mòbil, Bizum, etc.*

[e.digitall.org.es/A5C52B1V02](https://e.digitall.org.es/A5C52B1V02)

### Requisits

Fer pagaments amb el mòbil comporta certs **requisits**. Aquests poden variar en funció del tipus de dispositiu que es faci servir i l'aplicació de pagament específica.

Una condició indispensable per pagar amb el mòbil com si fos una targeta física és **disposar de tecnologia NFC**. Aquesta digitalitza les targetes de crèdit i permet la comunicació del dispositiu mòbil amb el terminal de punt de venda, també



també conegut com a **TPV o datàfon**. Per tant, per pagar còmodament amb aquesta tecnologia, ha d'estar activada aquesta funció al dispositiu.

### 👁️ NOTA

#### **NFC (Near Field Communication)**

És una **tecnologia sense fils** que permet transmetre la comunicació i **intercanvi de dades** entre dos dispositius **sense contacte entre si**. Els dispositius que compten amb aquest sistema s'han de situar a poca distància. En acostar-se entre ells, la tecnologia NFC comença a funcionar. És un **mètode de pagament ràpid, segur i fiable**.

A més, abans de pagar a través d'una cartera digital, convé tenir en compte els **requisits comuns següents**:

- 1 | Dispositiu compatible:** el dispositiu ha de ser compatible amb la cartera digital i la versió del sistema operatiu. Per exemple, Google Pay és compatible amb dispositius Android. Per contra, Apple Pay funciona en dispositius **iOS**, com ara iPhone. En general, la majoria dels bancs ofereixen suport per pagar a través de les principals carteres digitals. Però també cal assegurar-se que **el banc és compatible i permet aquesta forma de pagament**.
- 2 | Cartera digital configurada:** cal tenir-la instal·lada al dispositiu mòbil. També configurada amb les dades personals i la targeta de crèdit o dèbit agregada. És possible **configurar mesures addicionals de seguretat al dispositiu**. Per exemple, activar el reconeixement facial o indicar un PIN de seguretat per autoritzar els pagaments.
- 3 | Connexió a Internet:** si bé no cal tenir una connexió activa per pagar amb tecnologia NFC, convé conèixer els límits i les funcions disponibles de cada cartera digital. És a dir, sense connexió a Internet és possible que **no es puguin realitzar certes funcions**, com ara afegir noves targetes o rebre notificacions de les transaccions dutes a terme.
- 4 | Suport del comerç:** no tots els establiments tenen aquesta tecnologia perquè els usuaris puguin pagar amb dispositius mòbils. Per això, a més dels requisits que cal complir com a usuari, és essencial que el **comerç admeti aquest mètode de pagament**.



### **i Saber-ne més**

BBVA, s.f. *Què és NFC, com funciona i per què utilitzar-lo?*  
[e.digitall.org.es/nfc](https://e.digitall.org.es/nfc)

Xataka, 2023. *Com pagar amb el teu mòbil: requisits necessaris i principals apps per fer-ho.* [e.digitall.org.es/pagar-movil](https://e.digitall.org.es/pagar-movil)

## Funcionament

El pagament amb el mòbil és un procés **fàcil i ràpid** que permet **convertir el dispositiu mòbil en una cartera**. Principalment, hi ha dues maneres de pagar amb dispositius mòbils. La primera és fer servir el mòbil com una targeta física **mitjançant tecnologia NFC**. Està orientada a pagar en comerços a través de la **cartera digital** o **e-wallets**. De manera general, el procés consisteix a:

- 1 | Afegir i configurar la targeta a l'aplicació de pagament.
- 2 | Activar el sistema NFC al dispositiu mòbil.
- 3 | Apropar el telèfon al TPV per efectuar el pagament.

En cas de no complir els requisits per pagar amb la **tecnologia NFC**, l'altra opció de pagament des del mòbil és mitjançant aplicacions que permetin una **transferència immediata**, com ara **Bizum**. Però, en aquesta ocasió, sí que cal tenir connexió a Internet.

### **👁️ NOTA**

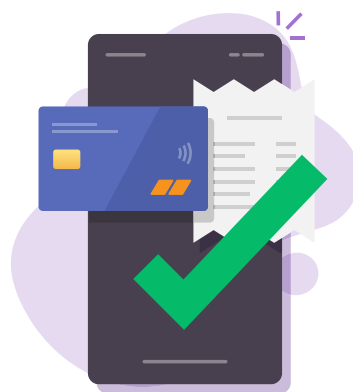
#### **BIZUM**

És un servei espanyol de pagaments mòbils que va sorgir el 2016. És un **mètode de pagament** que permet l'enviament de **diners entre persones**, abonar compres en línia i realitzar transaccions a empreses. Des del mòbil **pot enviar diners amb només saber el número de l'altra persona**. Aquest procés és immediat i segur.

Bizum, s.f. *¿Com funciona Bizum?* [bizum.es/como-funciona](https://bizum.es/como-funciona)

## Carteres digitals o e-wallets

Aquestes eines permeten **emmagatzemar, gestionar, vincular la targeta de crèdit**, dèbit o prepagament al dispositiu mòbil per pagar directament sense necessitat de portar la targeta física. **Té molts d'avantatges per oferir**, ja que és un procés molt pràctic, accessible i útil. A continuació, es detallen les principals **carteres digitals** o **e-wallets**:





## App banca digital

Alguns bancs ofereixen **aplicacions de banca digital**, que permeten gestionar els comptes bancaris i fer transaccions financeres, inclòs el **pagament amb el mòbil**.

Si el banc té disponible aquesta funció, cal que l'usuari es registri a la seva aplicació, utilitzant les credencials bancàries. Heu de configurar el pagament mòbil i seleccionar amb quina targeta voleu utilitzar aquest servei.

Després, pagar serà un procés fàcil que n'hi haurà prou de tenir **activat** el mètode de pagament mitjançant NFC. Finalment, en el moment de pagar, cal acostar el dispositiu al TPV per acabar aquest procés.

### Saber-ne més

Openbank, s.f. **Openbank Pagament Mòbil**. [e.digitall.org.es/openbank](https://e.digitall.org.es/openbank)

Abanca, s.f. **App de banca mòbil, el banc a la butxaca**.  
[e.digitall.org.es/abanca](https://e.digitall.org.es/abanca)

## Google Pay

És una cartera digital desenvolupada per **Google** (Figura 1). Permet als usuaris **emmagatzemar les targetes de pagament** i fer pagaments en una varietat de llocs, com ara botigues físiques, aplicacions i llocs web compatibles.

El funcionament és molt senzill, i és **compatible amb un gran nombre de bancs**. El primer que cal fer és descarregar l'aplicació en el dispositiu, recomanablement des de **Google Play Store**. Un cop descarregada, cal afegir i configurar la targeta de pagament.

### NOTA

#### GOOGLE PLAY STORE

És una **botiga en línia** desenvolupada i **operada per Google**. És una plataforma integral que ofereix una **gran varietat de contingut digital per a dispositius Android**. Per exemple, les persones poden trobar aplicacions, jocs, pel·lícules, llibres, etc.

Google Play, s.f. **Com funciona Google Play**. [e.digitall.org.es/google-play](https://e.digitall.org.es/google-play)



Figura 1. Logo Google Pay. Captura recuperada de [Google](https://www.google.com)



El procés de pagar, en el cas de **botigues físiques**, consisteix a tenir **activat el NFC** i desbloquejar el dispositiu. Després, **acostar-lo a la terminal de pagament i seguir les instruccions**. Per exemple, és possible que se sol·liciti introduir el pin de la targeta al TPV.

Una altra manera de pagar amb Google Pay és en **compres en línia**, és a dir, en una aplicació o lloc web. En **tenir la targeta de pagament emmagatzemada** en aquesta cartera digital, no cal introduir la informació de la targeta en cada ocasió. Això fa que el procés sigui molt ràpid i segur. Si el lloc web o l'aplicació ofereix aquest servei amb Google Pay, només cal **seleccionar aquesta opció en finalitzar** la compra.

#### Saber-ne més

Google Play, s.f. *Arriba una millor manera de pagar, amb Google.*  
[pay.google.com/about](https://pay.google.com/about)

Google Support, s.f. *Paga en una app o lloc web.*  
[e.digitall.org.es/pagar-app](https://e.digitall.org.es/pagar-app)

### Apple Pay

És la cartera digital d'**Apple** (Figura 2), dissenyada per a dispositius iOS, juntament amb **iPhone, Apple Watch, Mac i iPad**.

La configuració és molt senzilla, ja que aquesta cartera digital **ve integrada al dispositiu**, sense necessitat de descarregar l'aplicació. Només **cal obrir la cartera digital o App Wallet** al dispositiu, **afegir-hi una targeta** de crèdit o dèbit i seguir les instruccions del banc per verificar les dades.

Igual que la cartera digital anterior, Apple Pay **està disponible en una varietat de comerços**. També, **en aplicacions i llocs web**. Per exemple, és possible utilitzar Apple Pay per subscriure's a serveis com Apple Music o comprar jocs a l'App Store.

El procés de pagar en botigues físiques amb Apple Pay **requereix autenticació mitjançant Face ID, Touch ID** o ingressant un **codi**. Amb l'NFC activat, l'autenticació i apropant el dispositiu a la terminal de pagament, es completa el procés.

Per pagar amb Apple Pay en línia **en llocs web o aplicacions**, només cal seleccionar aquest mètode de pagament si es troba entre les opcions disponibles. En confirmar el pagament, de la mateixa manera que en botigues físiques, **cal l'autenticació**.



Figura 2. Logo Apple Pay. Captura recuperada de [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Apple_Pay).



**i Saber-ne més**

Apple Pay, s.f. *L'art de pagar*. [apple.com/es/apple-pay](https://apple.com/es/apple-pay)

Apple Support, s.f. *Comprar amb Apple Pay*. [e.digitall.org.es/apple-pay](https://e.digitall.org.es/apple-pay)

Apple Support, s.f. *Face ID, Touch ID, codis i contrasenyes*.  
[e.digitall.org.es/seguridad-applepay](https://e.digitall.org.es/seguridad-applepay)

## Samsung Pay

És la cartera digital de **Samsung** (Figura 3), disponible als dispositius **Galaxy i rellotges intel·ligents**. És una gran alternativa a Android a Google Pay, i també permet pagar per NFC.

Aquesta cartera destaca pel **sistema de punts i recompenses**. En pagar amb Samsung Pay, s'obtenen punts per bescanviar per regals exclusius.

La configuració és molt senzilla, ja que, si és un dispositiu compatible, l'aplicació **Samsung Wallet ja hauria d'estar instal·lada**. Cal tenir el compte activat per **configurar i afegir les targetes** de pagament. També cal **configurar el mètode de verificació biomètrica** per a Samsung Wallet. Un cop estigui tot configurat, ja és possible fer pagaments amb aquesta cartera digital.

Com les altres carteres digitals, Samsung Pay és **compatible amb una varietat d'entitats**. El procés de pagar és similar: només cal tenir l'**NFC activat**, autoritzar la compra amb la **verificació biomètrica, empremta dactilar o un codi pin**, i acostar el telèfon al TPV.

També és possible pagar en línia des del mòbil en **llocs web o aplicacions**. Per completar la compra, cal seleccionar el mètode de pagament amb Samsung Pay i introduir l'empremta o el pin.

**i Saber-ne més**

Samsung Pay. *Converteix el teu mòbil a la teva cartera*.  
[e.digitall.org.es/samsung-pay](https://e.digitall.org.es/samsung-pay)

Samsung Support, s.f. *Samsung Wallet*. [e.digitall.org.es/samsung-wallet](https://e.digitall.org.es/samsung-wallet)

# SAMSUNG Pay

Figura 3. Logo Samsung Pay. Captura recuperada de [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Samsung_Pay).

**i Saber-ne més**

Aguilar, R. (2023, 7 de novembre) *Guia completa per pagar amb el mòbil: Què cal i com funciona?* Xataca Mòbil. <https://www.xatakamovil.com/tutoriales/guia-completa-para-pagar-movil-que-hace-falta-como-funciona>

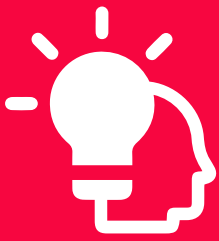
Apple Support. (2024, 12 de febrer) *Comprar amb Apple Pay.* <https://support.apple.com/es-es/HT201239#stores>

Google Support. (s.f.) *Comença a usar Google Pay.* [https://pay.google.com/intl/es\\_es/about/learn/](https://pay.google.com/intl/es_es/about/learn/)

IDenge. (s.f.) *Què és una cartera o Wallet digital i com funciona?* <https://idenge.com/es-es/blog/que-es-una-cartera-o-wallet-digital-y-como-funciona>

Openbank. (s.f.) *Com pagar amb el mòbil: això és el que has de saber.* <https://www.openbank.es/open-news/pago-movil-como-pagar-con-movil/>

Samsung Support. (s.f.) *Samsung Wallet.* <https://www.samsung.com/es/support/model/samsung-wallet/>



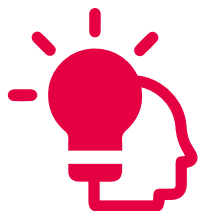
# DigitAll

Resolució  
de problemes

## 5.3

**ÚS CREATIU  
DE LA TECNOLOGIA  
DIGITAL**





## Resolució de problemes

**Nivell B1** 5.3 Ús creatiu  
de la tecnologia digital

# Tècniques de gestió del temps: Pomodoro





## Tècniques de gestió del temps: Pomodoro

La tecnologia, la connectivitat constant i la multitasca poden portar les persones a no gestionar de manera eficient els seus temps de treball o estudi. Aquest problema pot derivar en la cerca de mètodes que els permetin ser productius en un món ple d'informació i demandes constants.

En aquest escenari, la tècnica Pomodoro ressalta per ser un mètode amb una marcada estructura per al treball que ajuda a combatre la procrastinació i mantenir la concentració.

A continuació, s'analitzarà aquesta eina i el seu origen, així com les seves aplicacions i usos per tallar la manca de concentració i productivitat.



### GESTIÓ DEL TEMPS

*S'ensenya què és la gestió del temps, quins avantatges aporta i com n'és d'important tenir un bon equilibri del temps dedicat a un projecte. A més, es mostren alguns consells per a una correcta gestió del temps i s'esmenten algunes tècniques sense entrar en gaire detall: time boxing, time blocking, procrastinació estructurada, tècnica Pomodoro.*

[e.digitall.org.es/A5C53BIV04](https://e.digitall.org.es/A5C53BIV04)

## Origen

La tècnica Pomodoro és una estratègia de gestió del temps basada en l'activitat cerebral i la capacitat de concentració.

Aquest mètode va ser desenvolupat a finals dels anys 80 per l'estudiant italià Francesco Cirillo que, reflexionant sobre les tardes d'estudi i la productivitat, va prendre un temporitzador amb forma de tomàquet i va crear aquesta tècnica. L'alumne va provar primer en tandes de 10 minuts i, en veure que no es desconcentrava, va continuar augmentant fins als 25 minuts, ja que a partir dels 30 ja es distreia.



La base d'aquesta tècnica consisteix a dividir el temps en intervals de 25 minuts, anomenats "pomodoros", que no es poden aturar o dividir. En finalitzar cada període, hi ha un descans de 5 a 10 minuts que s'amplia a 30 un cop s'han realitzat 4 blocs de "pomodoros".

### **i** Saber-ne més

#### QUÈ ÉS LA TÈCNICA POMODORO?

Descobreix què és la tècnica Pomodoro i per a què serveix.

YouTube, 2022 . *Tècnica Pomodoro*. [e.digitall.org.es/pomodoro](https://e.digitall.org.es/pomodoro)

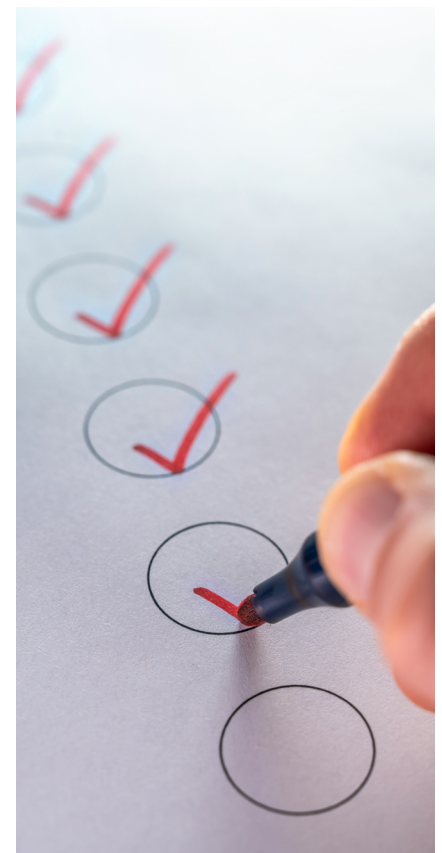
## Objetius

Actualment, les persones reben cada cop més impactes d'informació de diferents vies, com ara correus electrònics, WhatsApp, trucades o reunions, cosa que pot arribar a saturar el cervell, fent-ho incapaç de centrar-se en una sola cosa, ja que no sap com prioritzar.

Cada cop que el cervell presta atenció a un estímul nou segrega dopamina, un neurotransmissor que regula les sensacions plaents i controla funcions com l'atenció, la motivació o la presa de decisions.

Per tant, aquest mètode és idoni per a les persones que no es poden concentrar i mantenir el focus durant la realització d'una tasca concreta. En aquest sentit, establir els blocs de temps permet.

- 1 | Major concentració:** en ser un període curt de temps, permet al cervell forçar-se a finalitzar el bloc.
- 2 | Millor gestió del temps:** establir blocs permet conèixer quant de temps es dedica a cada tasca.
- 3 | Millora els processos de feina.**
- 4 | Augment de la sensació de satisfacció:** en mantenir la concentració i finalitzar tasques, la sensació de triomf és més gran.
- 5 | Gestió de distraccions:** els descansos planificats ajuden la ment a relaxar-se i divagar durant aquest temps.
- 6 | Alleugeriment de l'ansietat.**





## Aplicacions

### Com aplicar aquest mètode

Abans de començar a aplicar aquesta tècnica, és recomanable ordenar l'espai on s'estudï o treballi, així com comptar amb uns cascos o taps per evitar distraccions sonores. De la mateixa manera, és important mantenir el mòbil en silenci i desactivar les notificacions. També cal marcar un objectiu fix relacionat amb la tasca que es desenvolupa com, per exemple, estudiar un apartat, fer la introducció d'un treball, investigar, preparar una reunió...

Quan l'entorn estigui preparat, es pot començar amb el mètode seguint aquests passos:

- 1 | Agafar un cronòmetre i establir un període de 25 minuts.**
- 2 | Tenir a mà la llista de tasques per al dia.**
- 3 | Fer la tasca durant el temps estipulat.**
- 4 | Programar un descans d'entre cinc i deu minuts un cop hagi sonat l'alarma. És recomanable aprofitar aquest interval de descans per aixecar-se i estirar.**
- 5 | Repetir els quatre passos fins haver completat quatre blocs de temps, és a dir, dues hores de feina. Acabat el quart bloc, es farà un descans de 20 a 30 minuts.**
- 6 | Marcar, digitalment o manualment, els pomodoros completats per millorar l'estratègia o el ritme de treball i augmentar la motivació.**

Quan la tasca està completa, cal analitzar quin ha estat el resultat: quants pomodoro s'han necessitat, quantes interrupcions s'han evitat, si s'han respectat els temps, etc.

També és possible fer servir aquesta tècnica en grup. D'aquesta manera ningú no interromprà cap dels seus companys, ja que tots estaran immersos en els seus pomodoros. Aquesta tècnica és anomenada "treballar amb pomodoros a parells".

#### **NOTA**

##### **BLOCS**

El bloc mínim recomanable de treball és de 2 pomodoros (1 hora). El funcional, de 4 pomodoros (2 hores). L'òptim, de 12 pomodoros (6 hores) i, el màxim, de 16 pomodoros (8 hores).

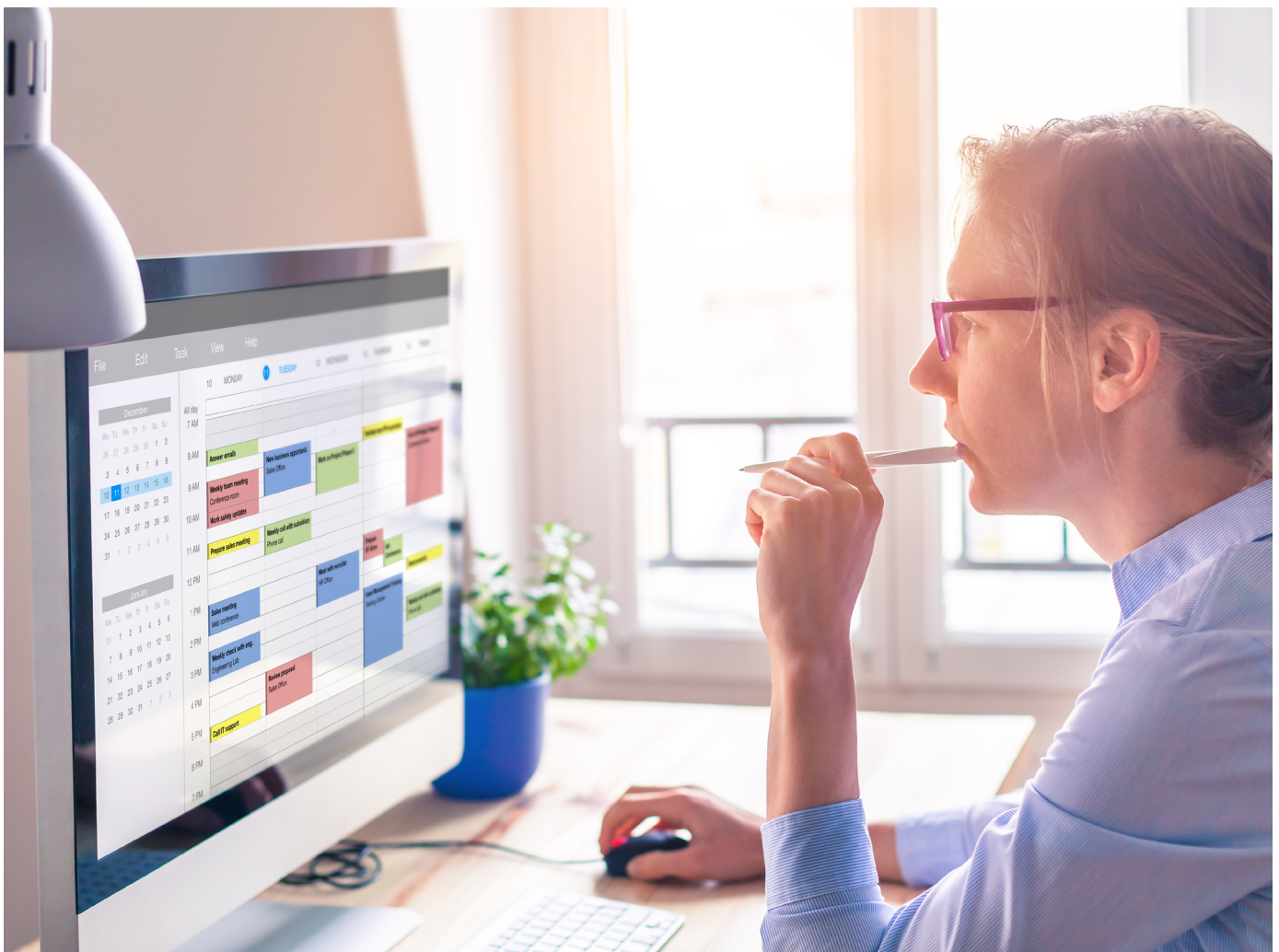


## Tipus d'interrupcions

Segons el psicòleg de la Universitat de Harvard, Pol Shelly, hi ha dos tipus de distraccions: la deliberada i l'accidental. Aquesta segona pot generar problemes de concentració. En aquests moments, és recomanable anotar quin és l'element que està causant aquesta distracció, per exemple, una trucada o enviar un correu.

En cas que la interrupció no es pugui postergar, el pomodoro quedarà cancel·lat i es reiniciarà més endavant.

Si es programen distraccions deliberades cada certs minuts, la ment estarà menys estressada i serà més eficaç. Cal recordar, que el cervell de l'ésser humà no està dissenyat per ser multitasca, sinó que posa en segon pla una de les activitats, per la qual cosa no hi posarà el 100% de la seva atenció, per la qual cosa es poden cometre errors.







## Etapes

Aquest mètode es caracteritza per la seva estructura en pomodoro, però, per portar un seguiment correcte de les tasques realitzades, és recomanable completar una llista de tasca de prioritats com la següent (vegeu la Figura 1):

Nom de les tasques prioritàries	Deadline de la tasca
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Figura 1. Llistat de prioritats. Imatge d'elaboració pròpia.

Activitat	Nombre de Pomodoros	Nombre de Pomodoros necessitats	Día / hora inici	Día / hora finalització	Interrupcions	Resultats
Informe d'accessos setmanal	1	1	08:00	08:30	Trucada de client	<i>He tardat el que m'he establert (25 minuts), amb una interrupció de 5 min de trucada de client.</i>
Descans (5 mins)						
	2					
Descans (5 mins)						
	3					
Descans (5 mins)						
	4					

Figura 2. Bloc d'activitats. Imatge d'elaboració pròpia.



## Eines

Quan s'exploren les aplicacions pràctiques de la tècnica Pomodoro, s'obre un vast ventall de possibilitats al món digital. Hi ha una gran varietat d'aplicacions dissenyades per implementar aquesta metodologia de gestió del temps. Algunes de les més descarregades són:

- **Pomodoro Timer:** per fer una llista de tasques i definir el temps dedicat a cadascuna amb un temporitzador.
- **Brain Focus - Tècnica de tomàquet:** permet aturar i reprendre sessions, rebre notificacions d'avís al final de cada sessió i bloquejar altres aplicacions durant les sessions.
- **Productivity Challenge Timer:** una aplicació de la tècnica Pomodoro amb un rànquing en què es guanyen o perden posicions segons els èxits en l'estudi i el treball.
- **Flat Tomato (Time Management):** permet fer un seguiment estadístic de les tasques realitzades. A més, pot connectar-se a altres apps de productivitat com Todoist i Evernote.
- **Focus To-Do:** aquesta aplicació combina un temporitzador Pomodoro amb llistes de coses per fer. A més, és multiplataforma i facilita estadístiques.

### Saber-ne més

Es pot obtenir més informació sobre altres aplicacions mòbils a les pàgines següents:

- Business Insider, 2021. **5 apps gratuïtes per fer servir la tècnica Pomodoro (i ser més productiu).** [e.digitall.org.es/apps-pomodoro](https://e.digitall.org.es/apps-pomodoro)
- Educació 3.0, 2021. **Organitza't i estudia millor amb aquestes apps gratuïtes de la tècnica Pomodoro.** [e.digitall.org.es/recurso-pomodoro](https://e.digitall.org.es/recurso-pomodoro)
- Santander SmartBank, s.f. **ècnica Pomodoro: què és i com funciona.** [e.digitall.org.es/santander-pomodoro](https://e.digitall.org.es/santander-pomodoro)

**i Saber-ne més**

Adamo Idoeta, P. (31 de gener de 2023). Quines són les maneres més eficaces d'estudiar per a un examen (i quines no funcionen tan bé)? Obtingut de BBC: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-64459029>

Bazar. (30 de juliol de 2022). La tècnica Pomodoro o com aprendre a gestionar millor el nostre temps i no pas procrastinar. Obtingut d'El Mundo: <https://www.elmundo.es/ofertas-regalos/bebes-ninos/2022/07/30/62e3c81cf6c839d4c8b45bb.html>

Cirillo, F. (2020). La tècnica Pomodoro. Barcelona: Editorial Planeta. Obtenido de [https://planetadelibrosec0.cdnstatics.com/libros\\_contenido\\_extra/42/41842\\_La\\_tecnica\\_Pomodoro.pdf](https://planetadelibrosec0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/42/41842_La_tecnica_Pomodoro.pdf)

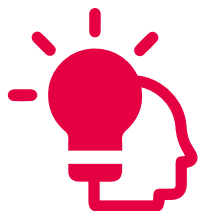
Educación 3.0. (1 de febrer de 2023). Tècnica Pomodoro: l'estratègia perquè els estudiants de Primària siguin més autònoms. Obtingut d'Educació 3.0: <https://www.educacionrespuntocero.com/opinion/tecnica-pomodoro-estrategia/>

IEP. (30 de setembre de 2022). Què és el mètode Pomodoro? Origen, beneficis i aplicació. Obtingut d'Institut Europeu de Postgrau: <https://iep.edu.es/que-es-el-metodo-pomodoro/>

REX, L. (12 de març de 2022). Què és la Tècnica Pomodoro? Obtingut de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=V51bTPmFgRs>

Rull, Á. (16 de setembre de 2018). Tècnica Pomodoro: la millor tècnica de productivitat. Obtingut d'El Periódico: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180926/tecnica-pomodoro-aumentar-productividad-7046868>

Santander SmartBank. (s.f.). Tècnica Pomodoro: què és i com funciona. Obtingut de Santander: <https://santandersmartbank.es/educacion/tecnica-pomodoro/>



## Resolució de problemes

**Nivell B1** 5.3 Ús creatiu  
de la tecnologia digital

# Tècniques de gestió del temps: procrastinació estructurada

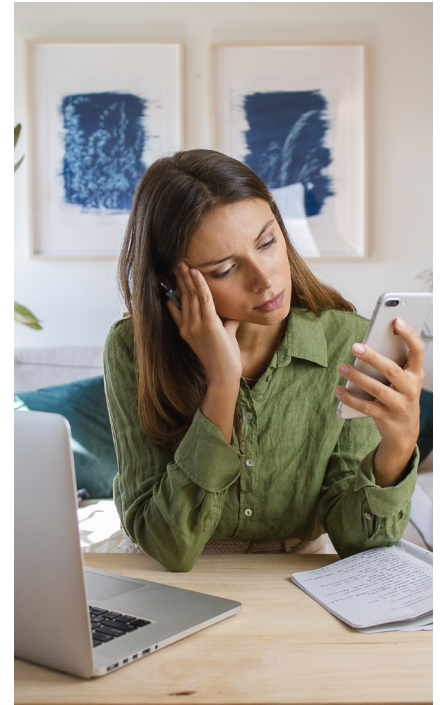




## Tècniques de gestió del temps: procrastinació estructurada

Actualment, els teixits socials, culturals i laborals estan enfocats a la **hiperproductivitat**. En aquest context, la **procrastinació** ha estat interpretada comunament com un sinònim de vagància o, fins i tot, manca de disciplina. Això no obstant, es tracta d'una realitat plena de matisos. El cervell humà, buscant la **gratificació immediata i la comoditat**, pot respondre amb **rebuig emocional** a tasques que percep com a desafiadors o poc gratificants.

La procrastinació estructurada emergeix, doncs, com una resposta estratègica per abordar les tasques postergades. A continuació, s'explicaran les **interaccions complexes** entre el cervell humà i les tasques que evitem. A més de com aquesta eina pot servir per **superar obstacles**.



### GESTIÓ DEL TEMPS

*S'ensenya què és la gestió del temps, quins avantatges aporta i com n'és d'important tenir un bon equilibri del temps dedicat a un projecte. A més, es mostren alguns consells per a una correcta gestió del temps i s'esmenten algunes tècniques sense entrar en gaire detall: time boxing, time blocking, procrastinació estructurada, tècnica Pomodoro*

[e.digitall.org.es/A5C53B1V04](https://e.digitall.org.es/A5C53B1V04)

## Origen

La majoria de la societat percep la **procrastinació** com un **mal hàbit**, contraproductiu per assolir els objectius. A més, està lligada a la creença que és un **tret de personalitat** quan es tracta d'una manera d'enfrontar emocions desafiadors i estats d'ànim negatius generats per certes tasques.

El 1930, Robert Benchley, crític nord-americà, va escriure una columna al Chicago Tribune titulada "Com aconseguir fer coses", en què afirmava: "Qualsevol pot fer la quantitat de treball que sigui, sempre que no sigui la feina que se suposa que hauria d'estar fent en aquests moments". La llavor de l'estratègia de la **procrastinació estructurada**.



Segons Paul Graham, professor de la Universitat de Stanford, en sentit estricte “és impossible guarir la dilació”. Aquesta idea es basa en l’argument que no importa el que la persona estigui fent, ja que sempre estarà deixant de fer tota la resta. Així que la pregunta no seria com evitar procrastinar, sinó **com trobar la manera útil de fer-ho**.

Aquest professor divideix la procrastinació en **tres variants**: no fer res, fer una cosa menys important i fer una cosa més rellevant. La procrastinació “bona” passa quan es **posposen tasques clau a favor d’altres de més valuoses**. Això no obstant, la “dolenta” pot succeir si **es posposen tasques importants per fer coses menys valuoses**. Per exemple, navegar per internet sense cap propòsit.

El 1996, John Perry, professor emèrit de filosofia a la Universitat de Stanford, crearia el concepte de la **procrastinació estructurada**. El seu estudi sobre el tema va guanyar el premi IgNobel el 2011, un guardó humorístic que s’atorga a **investigacions inusuals**.

Amb la creació d’aquest terme, Perry defensava que la procrastinació estructurada és la **millor manera de canalitzar les tendències naturals de la dilació** en forma de productivitat. En reconèixer i acceptar que el cervell humà té una preferència per la gratificació immediata, es poden dissenyar estratègies que aprofitin aquesta tendència a favor dels procrastinadors. Per exemple, en comptes d’enfrontar una tasca complexa d’una sola vegada, podem **dividir-la en passos** més petits i manejables.

### Saber-ne més

#### **TIM URBAN: INSIDE THE MIND OF A MASTER PROCRASTINATOR | TED**

Tim Urban sap que la procrastinació no té sentit, però no s’ha pogut treure mai l’hàbit d’esperar fins a l’últim minut per fer les coses. En aquesta xerrada, ens anima a reflexionar més profundament sobre què realment estem procrastinant, abans que se’ns acabi el temps. Amb **subtítols en espanyol**.

YouTube, 2016. **TED Talks**. [e.digitall.org/es/ted-talk](https://www.ted.com/talks/tim-urban-inside-the-mind-of-a-master-procrastinator)



## Què és

La **procrastinació estructurada** és una estratègia que té en compte que els procrastinadors sempre tendeixen a **evitar les tasques més importants**. D'aquesta manera, el procrastinador viu en un **bucle de pèrdua de temps** que li impedeix fer una feina acceptable i que, al final, acaba fent de qualsevol manera perquè ha arribat el **darrer termini de lliurament**.

Aquest concepte passa per l'**acceptació del defecte de ser procrastinador** i aconseguir que aquest defecte treballi a favor d'aquesta persona, ja que **procrastinar no equival a no fer res**.

Per dur a terme la procrastinació estructurada **cal anotar les tasques a una llista de prioritats**. Les més **urgents** i importants se situaran **a dalt de tot**, mentre que n'hi haurà d'altres que també cal fer a la **part baixa de la llista**. Fer les que estan més avall es converteix, així, en un mitjà per no fer les de dalt. Això, però, converteix el procrastinador en un **ciudadà útil**.

### Saber-ne més

El Huffpost, 2012. *La procrastinació estructurada*.  
[e.digitall.org.es/procrastinacion](https://e.digitall.org.es/procrastinacion)

## Com aplicar-la

Per millorar la comprensió del concepte, cal entendre els seus passos:

- 1 | Acceptació:** la persona procrastinadora ha d'acceptar que no és qüestió de temps o de distraccions, sinó d'un hàbit humà de posposar les coses.
- 2 | Identificar:** reconèixer les tasques que poden ser programades i les que es poden ajornar sense cap problema.
- 3 | Establir un pla d'acció:** ha de ser detallat i planificat amb sentit, ja que és una inversió de temps, no una despesa. No cal improvisar.





**4 | Fer un pla d'acció de qualitat:** establir metes clares i realistes, concretar llistats d'activitats, dividir les tasques en passos petits, determinar terminis concrets, temps específics del dia per treballar en cada tasca i concretar el temps de revisió per lliurar una feina correcta.

**5 | Aprofitar els moments d'energia i motivació:** per aprofitar la productivitat, cal programar les tasques en els moments en què es té més energia i motivació.

**6 | Equilibrar:** cal evitar programar massa tasques per a un mateix moment. Incloure tasques útils al final de la llista pot ajudar a continuar sent productiu quan la mandra aparegui.

**7 | Ser realista:** evitar marcar totes les tasques com a urgents o importants, ja que moltes vegades no ho són.

**8 | Utilitzar el verb "triar":** el verb "deure" pressuposa una obligació externa. Serà la persona la que esculli dedicar temps a la tasca desitjada.

**9 | No exigir perfecció:** acceptar que l'ésser humà pot tenir menys energia o emocions negatives fent tasques. És recomanable ser flexible i no caure en la culpabilitat ni l'autoengany.

**10 | Servir-se de tècniques:** les tècniques d'enfocament i concentració, com el mindfulness o la tècnica Pomodoro, ajuden a evitar distraccions.

**11 | Descansar:** prendre descansos regulars ajuda a evitar l'esgotament.

**12 | Evitar la multitasca:** cal enfocar-se en una tasca.

**13 | Avaluar el progrés:** fer-ne un seguiment permetrà l'ajustament del pla d'acció si cal.

**14 | Aprendre a dir "no":** acceptar que no es pot fer tot ajudarà a dir "no" a tasques irrelevantes.

**15 | No ignoreu compromisos socials o rutines diàries:** la cancel·lació d'aquests compromisos pot comportar estrès.

**16 | Escoltar el cervell:** en cas d'esgotament o avoriment, és possible passar a una tasca més interessant, encara que el que és recomanable és intentar finalitzar-la.





**i Saber-ne més**

Arch Daily, 2017. *Com fer servir la 'Procrastinació Estructurada' per treure el millor dels teus mals hàbits.* [e.digitall.org.es/malos-habitos](http://e.digitall.org.es/malos-habitos)

## Pla d'acció

La procrastinació pot generar **frustració i estrès** si està basada en la mandra. No obstant això, en procrastinar de forma conscient i programar-la sobre la base d'**objectius específics**, és possible obtenir resultats positius.

Per aprofitar la teoria de la procrastinació estructurada, és fonamental **desglossar les tasques** en activitats fàcils i petites, donant prioritats a aquelles que són realment importants. D'aquesta manera, **sempre es realitzarà una cosa útil relacionada amb els nostres objectius**, fins i tot quan es posposin tasques de més importància.

Per implementar aquest enfocament, seria interessant reflexionar sobre quines activitats cal deixar de fer, què cal començar a fer i quins aspectes s'han de mantenir, ja que **generen resultats positius**.

En primer lloc, cal establir una **llista de tasques principals**. Un cop establertes, cal afegir dades essencials com el termini final o la prioritats, així com el resultat esperat (Figura 1):

Tasques principals	Termini final	Prioritat (alta, mitjana, baixa)	Resultat esperat

Figura 1. Taula de tasques principals ordenades per termini i urgència. Imatge d'elaboració pròpia.



Finalment, cal **dividir cadascuna de les tasques en subtasques** per poder escollir en la realització de qualsevol i continuar aportant a un objectiu comú (Figura 2):

Tasca 1			
Subtasques	Termini final	Prioritat (alta, mitjana, baixa)	Resultat esperat

Figura 2. Taula de tasques desglossades en subtasques. Imatge d'elaboració pròpia.

**Saber-ne més**

Psicopedia, s.f. *La procrastinació no es guareix: posposar pot ser útil.*  
[e.digital.org.es/posponer](http://e.digital.org.es/posponer)

El Huffpost, 2012. *La procrastinació eficient: un llibre ensenya com procrastinar millor.*  
[e.digital.org.es/procrastinar-mejor](http://e.digital.org.es/procrastinar-mejor)

John Perry, 2012. *La procrastinació estructurada.*  
[e.digital.org.es/procrastinacion-estructurada](http://e.digital.org.es/procrastinacion-estructurada)



**i Saber-ne més**

Casas, J. (s.f.). Formació de psicoterapeutes. Recuperat el 08/03/2024 de: <https://salud-psicologica.mx/lib/exe/fetch.php/enfermedades-psicologicas:procastinacion.pdf>

D.R. (19 de novembre de 2012). La procrastinació eficient: un llibre ensenya com procrastinar millor (PDF). Recuperat el 08/03/2024 de: [https://www.huffingtonpost.es/2012/11/19/la-procratinacion-eficien\\_n\\_2157589.html](https://www.huffingtonpost.es/2012/11/19/la-procratinacion-eficien_n_2157589.html)

Garrido, J. M. (s.f.). La procrastinació no es cura: posposar pot ser útil. Recuperat el 08/03/2024 de: [https://psicopedia.org/3019/la-procrastinacion-no-se-cura-posponer-puede-ser-util/?expand\\_article=1](https://psicopedia.org/3019/la-procrastinacion-no-se-cura-posponer-puede-ser-util/?expand_article=1)

Gul Hasan, Z. (2 de desembre de 2017). Com fer servir la 'Procrastinació Estructurada' per treure el millor dels teus mals hàbits. Recuperat el 08/03/2024 de: <https://www.archdaily.cl/cl/884157/como-usar-la-procrastinacion-estructurada-para-sacar-lo-mejor-de-tus-malos-habitos>

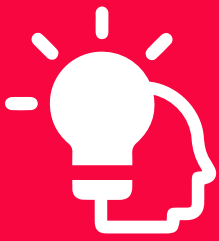
Heras, M. (16 d'octubre de 2023). Quan et sents culpable per no fer res i altres paranys de la hiperproductivitat. Recuperat el 08/03/2024 de: <https://business.vogue.es/tendencias/articulos/culpa-hacer-nada-trampas-hiperproductividad/875>

Montes, J. A. (21 de juny de 2023). La Procrastinació Eficient. Recuperat el 08/03/2024 de: <https://grupoemprende.com/la-procrastinacion-eficiente/#:~:text=El%20concepto%20de%20%E2%80%9Cprocrastinaci%C3%B3n%20estructurada,trazo%20negativo%20trabajar%20para%20ti>

Perry, J. (2012). La procrastinació estructurada. URANO PUB.

Sader, M. (3 de març de 2019). Ho deixes tot per DESPRÉS? Prova la PROCRASTINACIÓ estructurada! Recuperat el 08/03/2024 de: <https://www.revistaad.es/decoracion/articulos/dejas-todo-para-despues-prueba-procrastinacion-estructurada/22325>

TED Talks. (6 d'abril del 2016). Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator | TED. Recuperat el 08/03/2024 de: <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>

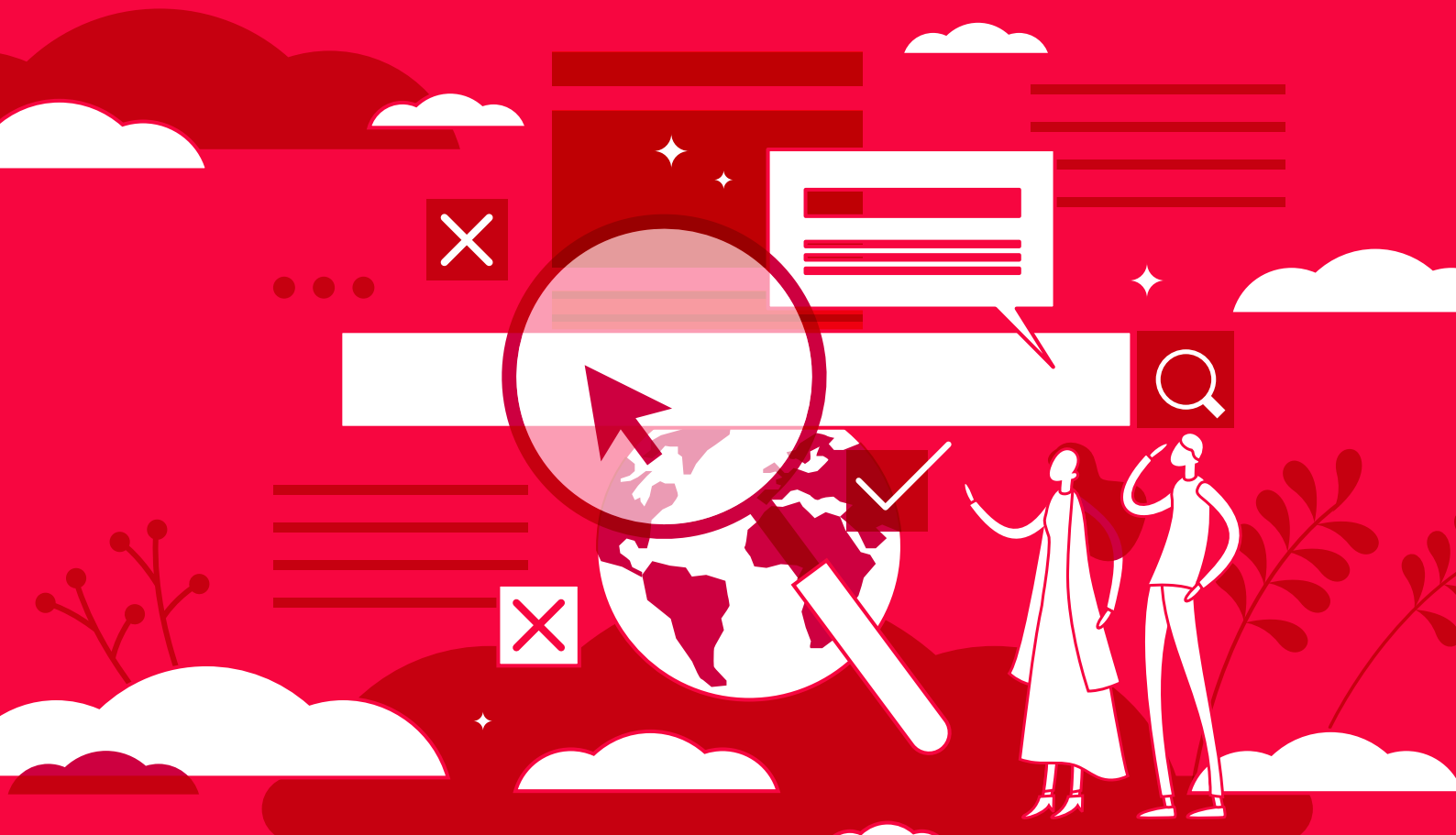


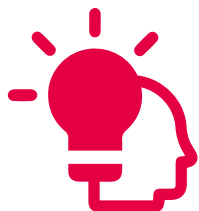
# DigitAll

Resolució  
de problemes

## 5.4

**IDENTIFICAR  
LLACUNES A LES  
COMPETÈNCIES  
DIGITALS**





Resolución  
de problemas

**Nivell B1** 5.4 Identificar llacunes  
a les competències digitals

**Utilitza Symbaloo  
per al teu  
entorn personal  
d'aprenentatge**





## Fes servir Symbaloo per al teu entorn personal d'aprenentatge

### Entorn Personal d'Aprenentatge a Symbaloo

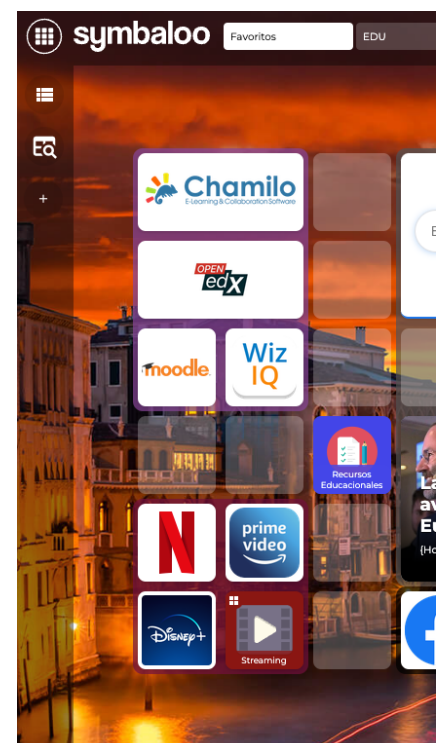
L'avenç tecnològic ha generat un impacte en l'àmbit social i s'hi han inclòs **transformacions favorables** que afecten el camp de l'educació. Sorgint l'educació virtual amb l'ús de plataformes educatives on els estudiants aprenen sota la creació d'entorns formatius virtuals.

En aquest context, un **Entorn Personal d'Aprenentatge**, en anglès *Personal Learning Environment*, i en endavant PLE, constitueix una col·lecció única de recursos, eines i activitats que facilita el procés d'aprenentatge dels estudiants. Aquest entorn, utilitzat a les plataformes educatives virtuals, s'adapta als interessos i al ritme d'aprenentatge de cada persona perquè tingui la capacitat de construir els coneixements i adquireixi un aprenentatge significatiu.

El PLE sorgeix associat al concepte de web 2.0 fent referència a la nova generació d'aplicacions i eines web, on tots els usuaris poden crear i publicar contingut digital. En el camp de l'educació, especialment el personal docent, requereix eines que permetin **seleccionar, guardar, organitzar, anotar i compartir contingut educatiu digital a l'alumnat durant el procés de creació** de materials instruccionals.

En aquest sentit, **Symbaloo** constitueix una eina web que facilita l'accés a la informació i millora l'experiència d'aprenentatge en línia de manera significativa. Permet desar, organitzar visualment i compartir els enllaços i els recursos digitals preferits en un sol lloc.

A continuació, s'explica com **utilitzar i configurar aquesta eina**, recopilant algunes de les funcions més utilitzades i útils de Symbaloo, des dels mètodes de personalització fins a les opcions per compartir.



#### ENTORN PERSONAL D'APRENTATGE

S'explica què és un entorn personal d'aprenentatge, quines són les característiques i els components i quins beneficis aporta a l'hora d'adquirir o millorar habilitats o competències digitals.

[e.digitall.org.es/A5C54B1V02](https://e.digitall.org.es/A5C54B1V02)



## Conceptes bàsics de Symbaloo: Webmix i blocs

Un **Webmix** és un sistema visualment basat en una col·lecció de quadrícules formada per icones quadrades anomenades Blocs. Un Webmix funciona com una pàgina personal que permet seleccionar, organitzar i compartir el contingut en línia. Per defecte, Symbaloo ofereix uns Webmix ja creats, anomenats com a Favorits, EDU, Notícies i Jocs, tal com s'aprecia a la figura 1:

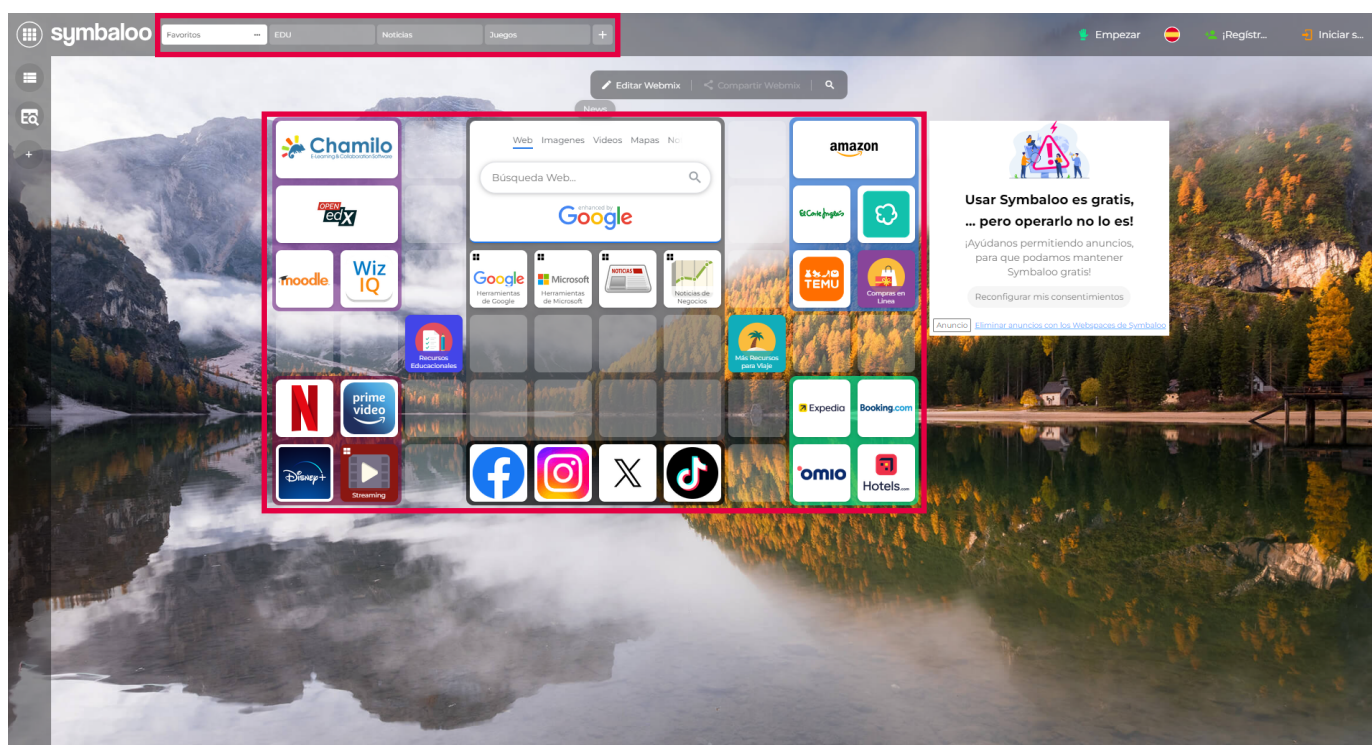


Figura 1. Webmix i blocs de Symbaloo. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

D'altra banda, els **blocs** de Symbaloo són les icones quadrades, ovalades o rodones que formen els Webmixes. Aquests blocs són l'element clau de l'eina. Permeten desar i organitzar tots els recursos digitals preferits, facilitant així l'accés a aquests sense haver de consultar a pàgines externes.

Hi ha **diferents tipus** de blocs que estan compostos per **enllaços que redirigeixen a llocs web**, a pàgines de fonts de notícies, trucades fonts o blocs RSS. També podeu enllaçar a una **emissora de ràdio** o un **giny**, que ofereix moltes possibilitats, com ara consultar el temps, utilitzar el cercador de Google o utilitzar una calculadora.



### **i** Saber-ne més

Symbaloo, s.f. **Aprèn el que és Bàsic.** [e.digitall.org.es/symbaloo](http://e.digitall.org.es/symbaloo)

Symbaloo soporte, s.f. **Què és un Webmix?** [e.digitall.org.es/webmix](http://e.digitall.org.es/webmix)

Symbaloo soporte, s.f. **Què és un bloc?** [e.digitall.org.es/bloque](http://e.digitall.org.es/bloque)

## Creació i registre de compte

Symbaloo permet als usuaris **utilitzar l'eina sense tenir un compte**. És possible tenir accés a les funcions bàsiques, com afegir Webmixes, blocs i personalitzar la pàgina d'inici. Aquests paràmetres es desen a les **galetes del navegador**. No cal descarregar l'eina, es pot accedir des de qualsevol dispositiu amb connexió a Internet.

### **⚠** ATENCIÓ

Si les galetes s'eliminen de l'historial, per exemple, per una actualització del navegador, aquesta informació es perdrà i tot el que heu creat a Symbaloo quedarà eliminat. Per tot això, es recomana crear un compte i així evitar el risc de pèrdues

## Tipus de compte

Symbaloo ofereix diversos tipus de compte per a diferents entorns d'aprenentatge (Figura 2):

- **Compte personal:** permet organitzar i accedir als mateixos recursos personals gratuïts. Així com les rutes d'aprenentatge i la galeria Symbaloo Webmix. Així i tot, el seu ús és només individual, no és possible compartir els recursos ni col·laborar amb altres persones, i s'inclouen anuncis publicitaris.
- **Webspaces PRO per al aula i la biblioteca, escoles i districtes:** basat en una subscripció pagada sense publicitat, es considera una extensió del compte personal. Permet col·laborar i compartir Webmix il·limitats amb altres persones, crear grups i afegir usuaris, tenir més personalització i anàlisi del compte amb estadístiques, entre d'altres.



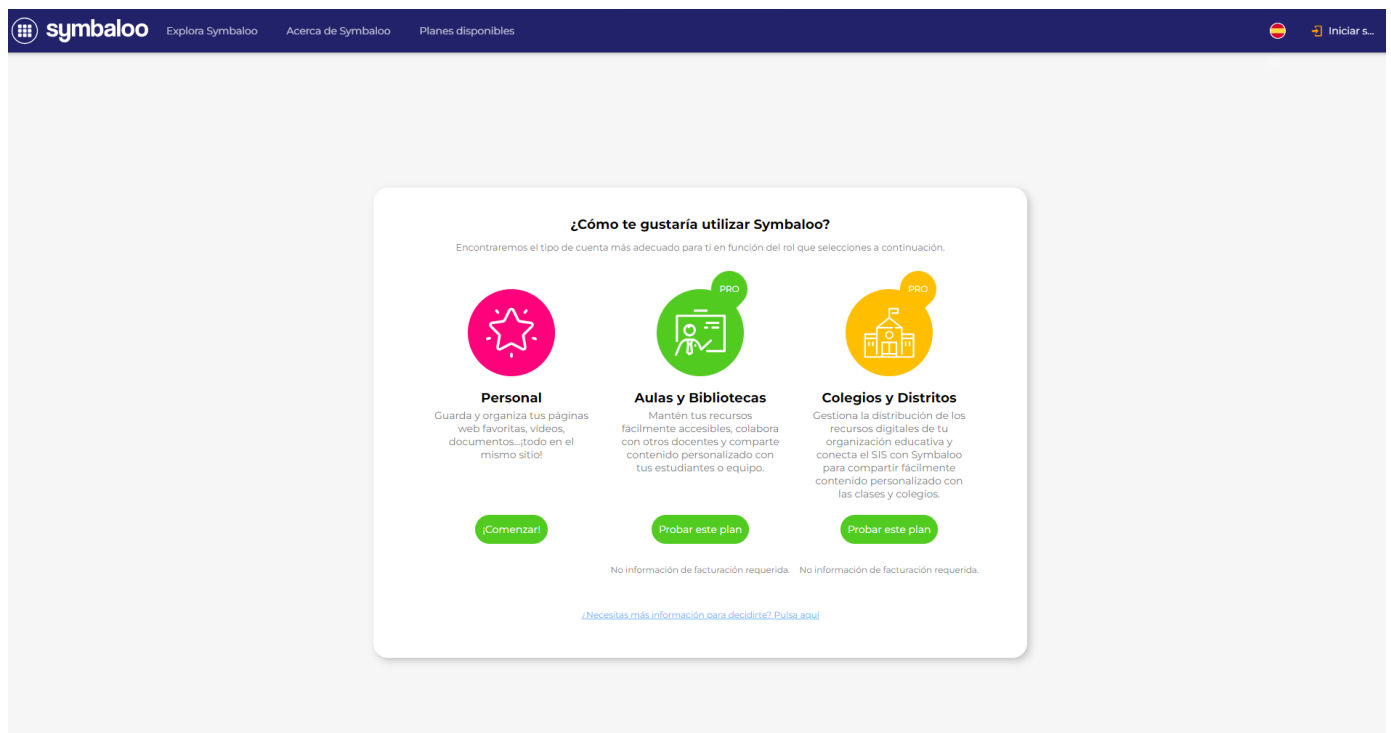


Figura 2. Tipus de compte. Captura recuperada de [Symbaloo](https://symbaloo.com)

## Procediment

En aquest cas, es fa la creació i el registre d'un compte personal. A continuació, es detallen els passos per registrar-se i obtenir un compte nou:

- 1 | Accedir a la pàgina web de Symbaloo: [symbaloo.com](https://symbaloo.com)**
- 2 | Fer clic** al botó '**Registra't**' situat a la part superior dreta de la pàgina, al costat del botó 'Iniciar sessió'.
- 3 | Seleccioneu el tipus de compte.** En aquest cas, cal prémer el botó '**Començar**' del compte personal.
- 4 | Seguir el procés de registre tradicional**, completant detalls com el correu electrònic, nom i contrasenya. També podeu fer el registre amb **opcions addicionals**, mitjançant el compte de Google, Facebook o Microsoft, entre d'altres.
- 5 |** Un cop completades les dades, Symbaloo redirigeix a la pàgina inicial. En aquest moment, cal **adreçar-se al correu electrònic** per cercar el correu de verificació de Symbaloo i verificar el compte.
- 6 |** Un cop verificat i registrat amb èxit, ja és possible **començar a utilitzar Symbaloo** amb el nou compte creat.



**i Saber-ne més**

Symbaloo, s.f. **Plans dels Webspaces de Symbaloo.**  
[e.digitall.org.es/planes-symbaloo](http://e.digitall.org.es/planes-symbaloo)

Symbaloo suport, s.f. **Crear el meu perfil d'usuari.**  
[e.digitall.org.es/perfil-symbaloo](http://e.digitall.org.es/perfil-symbaloo)

Symbaloo suport, s.f. **Com compartir un Webspaces de Symbaloo.**  
[e.digitall.org.es/webspaces-symbaloo](http://e.digitall.org.es/webspaces-symbaloo)

## Configuració del primer Webmix

Symbaloo permet organitzar tots els llocs web favorits als seus propis Webmixes. Afegir i crear Webmixes és simple. Cal prémer la icona '+' situada al final dels Webmixes per defecte. En **crear un nou Webmix** s'obrirà una finestra modal (figura 3) on permet triar entre dues opcions:

- 1** Afegir un **Webmix buit**: crear-ne un des de zero.
- 2** Afegir un **Webmix des de la galeria**: ja existent a la biblioteca de Symbaloo. És una base de dades pública de Webmixes de blocs generats pels usuaris de l'eina.

En aquest cas, **se'n crea un de buit i se li assigna un nom: Webmix prova**. En prémer 'Agregar' ja estarà creat el nou Webmix (figura 4). Aquest apareix a la part superior de la pàgina com una nova pestanya.

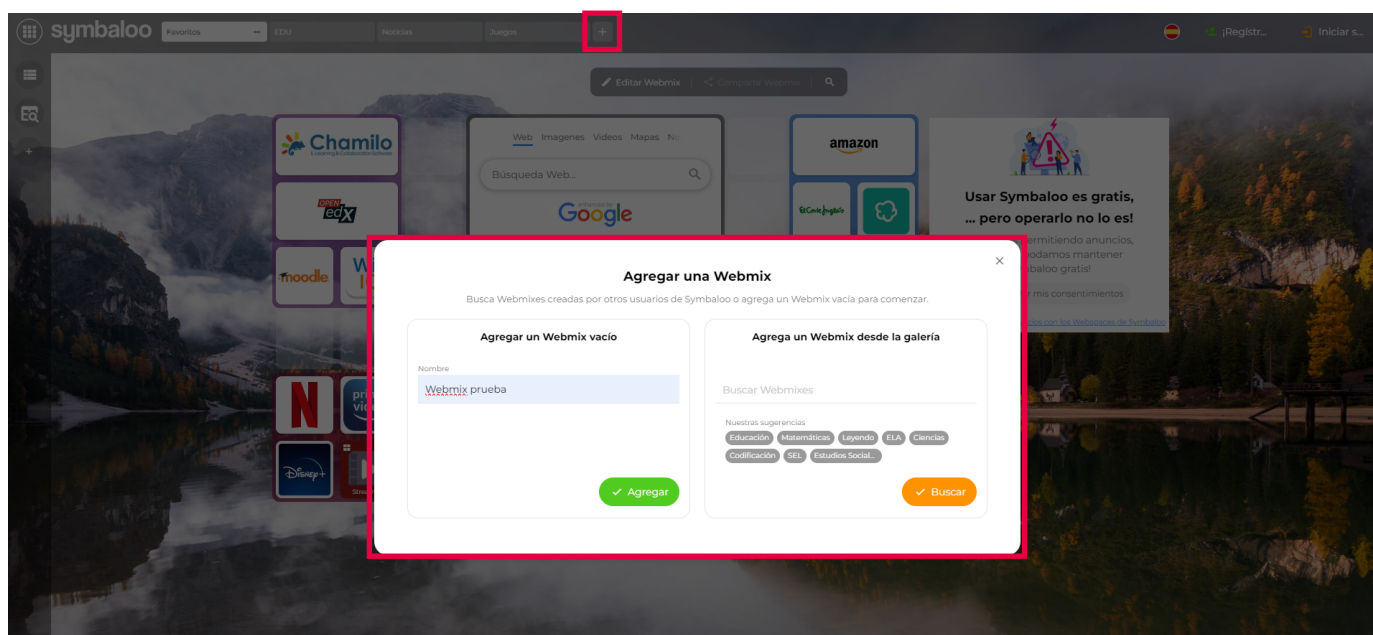


Figura 3. Com afegir un Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](http://Symbaloo).

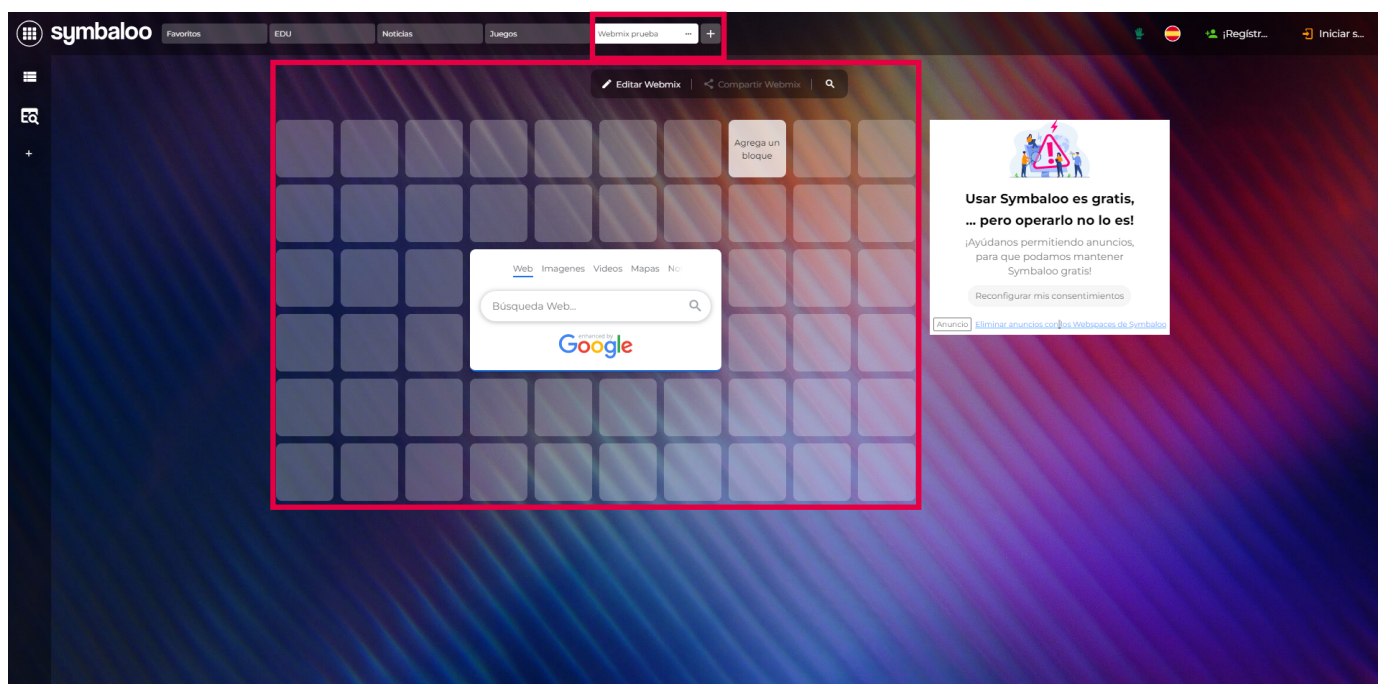


Figura 4. Nou Webmix creat Webmix prova. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

### Personalització del Webmix

Symbaloo permet la **configuració** del Webmix perquè la pàgina inicial sigui encara **més personal**. Per fer-ho, cal prémer el botó 'Editar Webmix' situat a la part superior dels blocs (figura 5). Dins de la personalització és possible **adaptar, organitzar i personalitzar els recursos** del Webmix (figura 6).

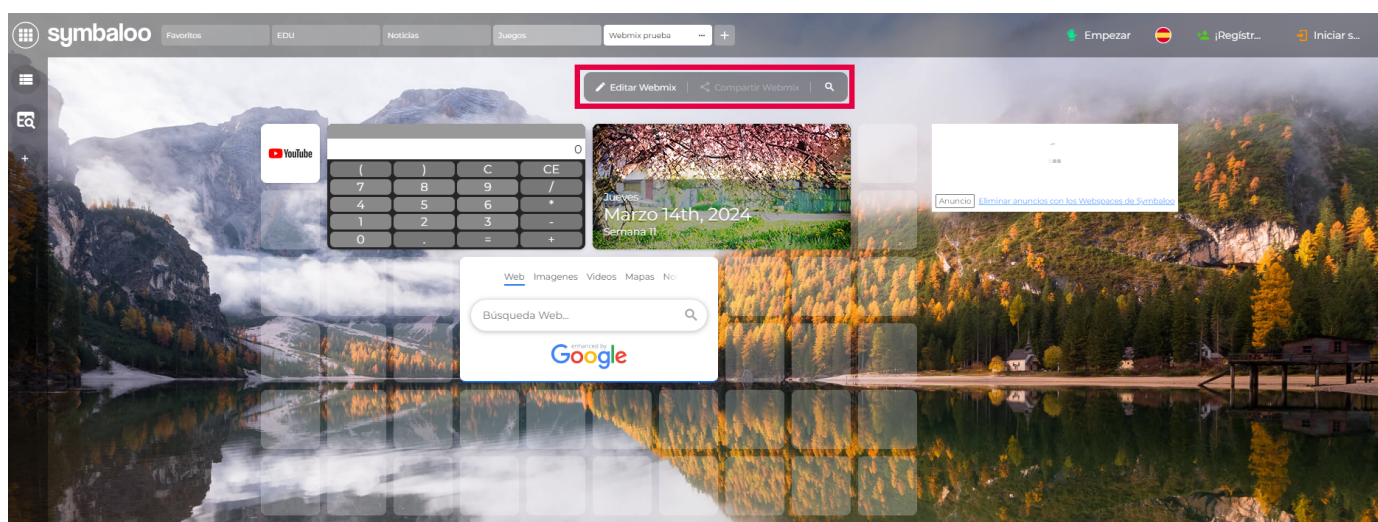


Figura 5. Editar Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

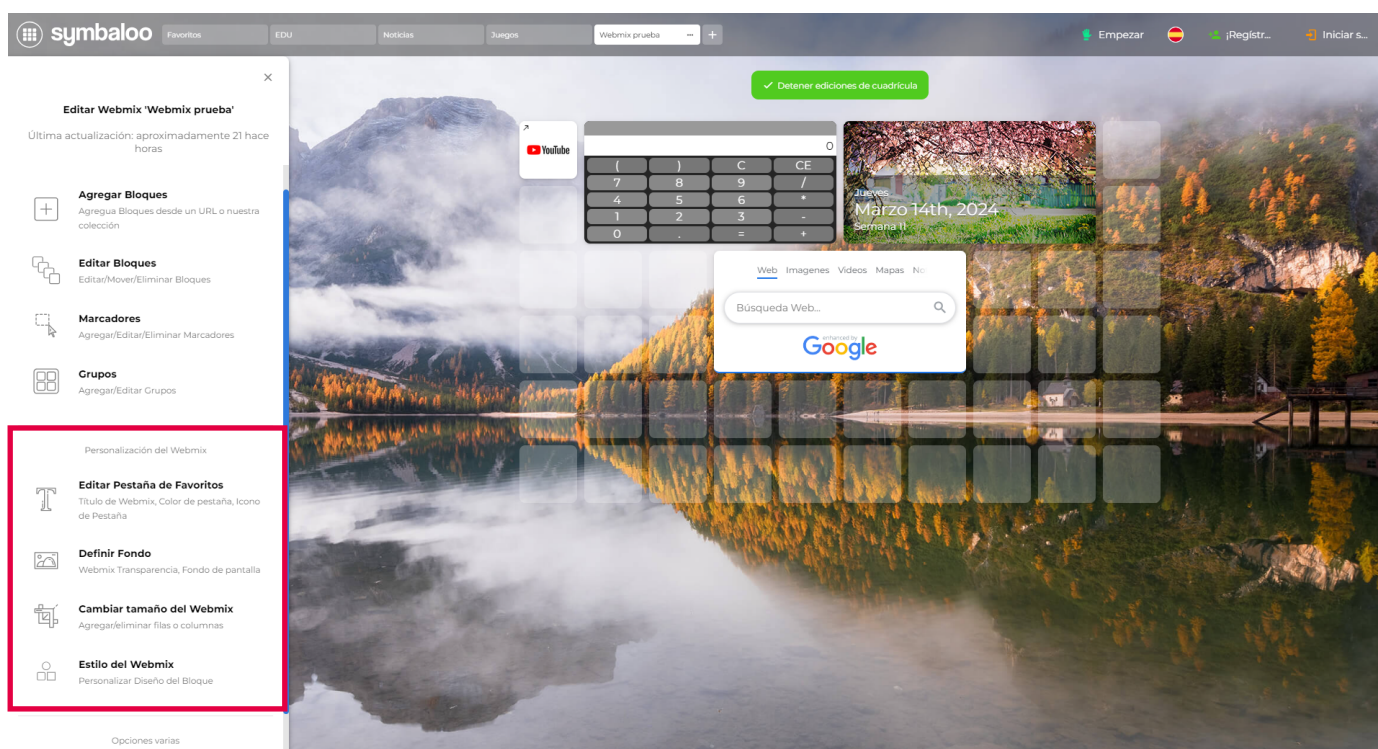


Figura 6. Funcions disponibles en personalització del Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](https://www.symbaloo.com).

Entre les funcions disponibles, hi ha:

- **Edita pestanya de preferits:** aquesta opció permet canviar el nom de Webmix, el color de la pestanya i afegir una icona de pestanya.
- **Definir fons:** aquesta funció permet convertir el Webmix en transparent, cosa que significa que el mosaic de blocs sigui translúcid. També és possible establir un fons de pantalla personalitzat, escollint entre seleccionar imatges que venen incloses per defecte, afegir un color sense imatge o pujar un fitxer per posar-lo de fons.
- **Canviar mida del Webmix:** permet afegir o eliminar files o columnes.
- **Estil del Webmix:** permet triar el disseny de la forma dels blocs, entre l'estil predeterminat, els cercles o els rectangles.

### Contingut del Webmix

Afegir i crear blocs és un procés molt fàcil, ja sigui al Webmix creat des de zero o un per defecte. **El procés s'inicia des de la pàgina d'inici fent clic a un bloc buit** o des del botó 'Editar Webmix' (figura 7). En tots dos casos, es desplega al lateral



esquerre de la pantalla la cinta d'opcions **on poder afegir, editar o eliminar blocs, marcadors i grups** (figura 8).

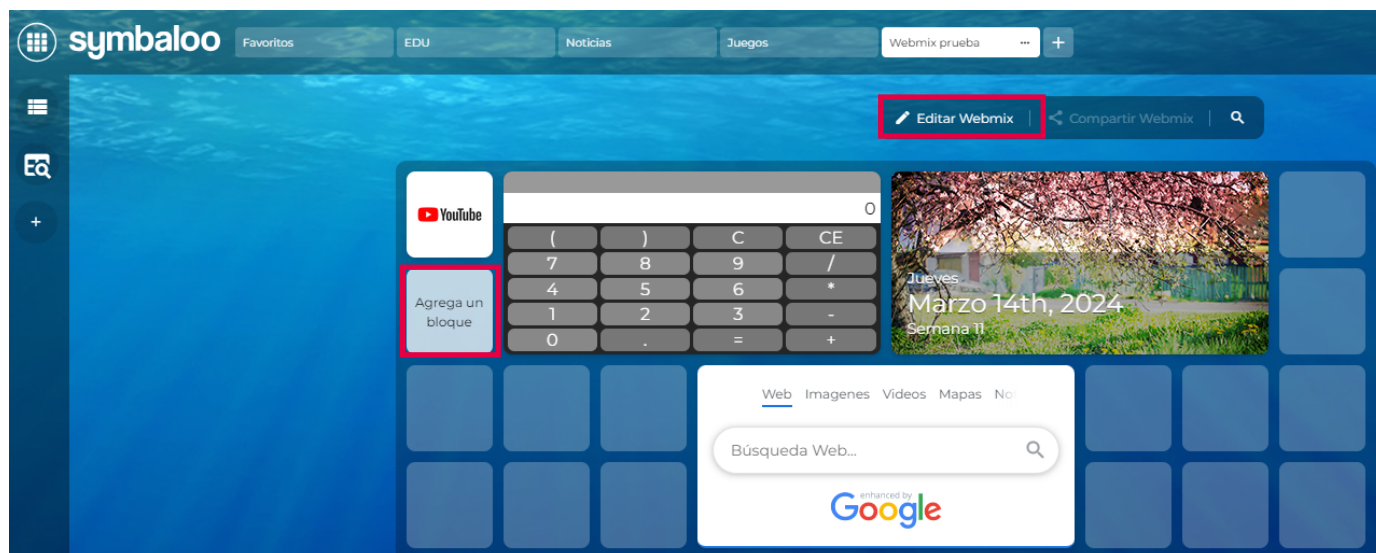


Figura 7. Afegeix un bloc. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

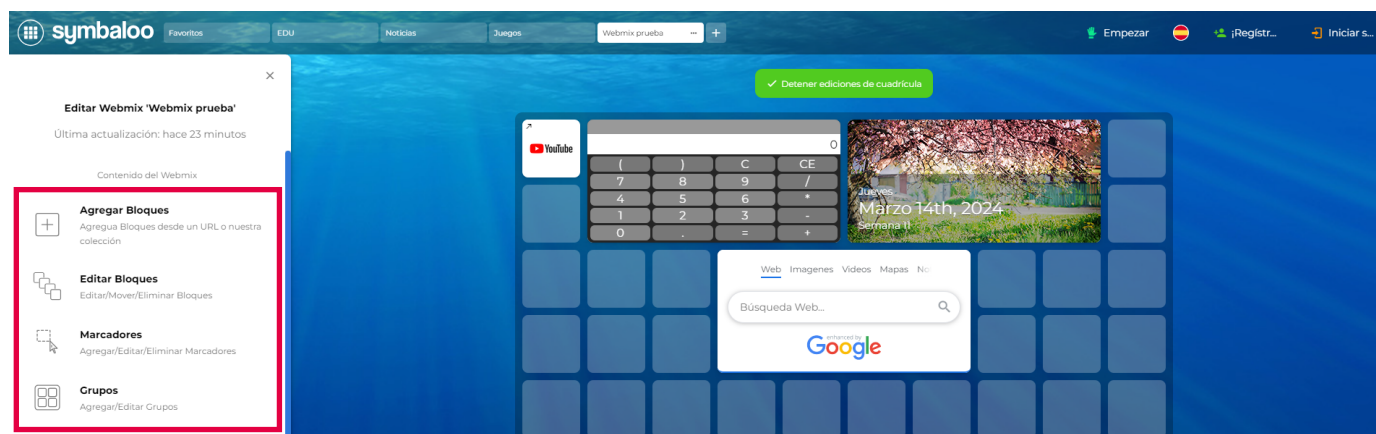


Figura 8. Contingut del Webmix-Blocs. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

### 1 | Opció 'Afegeix blocs'

En fer clic es desplega un nou menú d'opcions, només cal seleccionar el bloc i s'afegirà a la pàgina d'inici del Webmix. Ja sigui utilitzant la **barra de cerca** (figura 9), afegint l'URL o buscant un bloc que ja existeixi a la biblioteca de Symbaloo. Si és un lloc web comú, per exemple, YouTube, és probable que ja existeixi el nom d'aquest lloc web. O seleccionant entre algunes de les **principals opcions** (figura 10): Llocs Web, Feed de Notícies, Ràdio o Widgets.

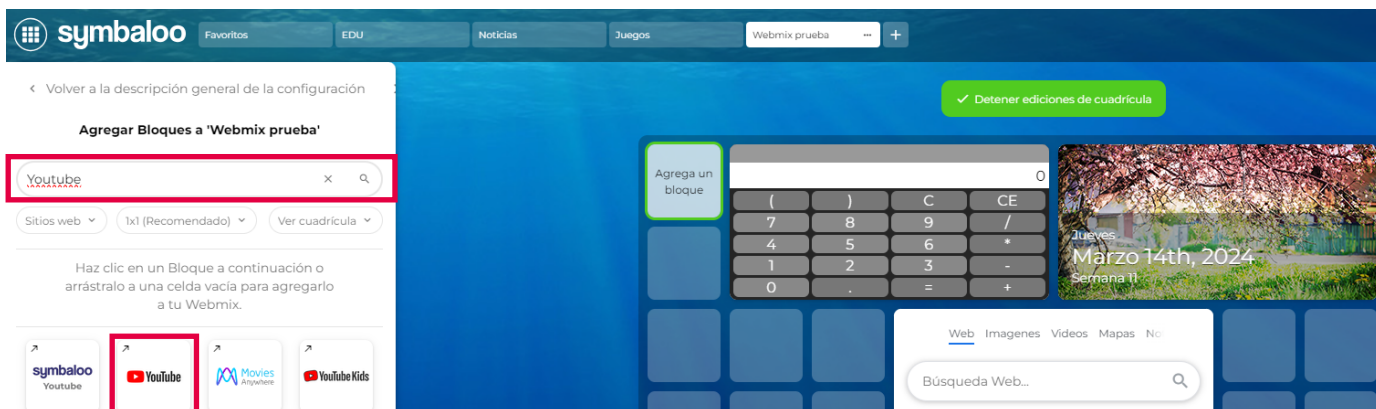


Figura 9. Barra de cerca. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

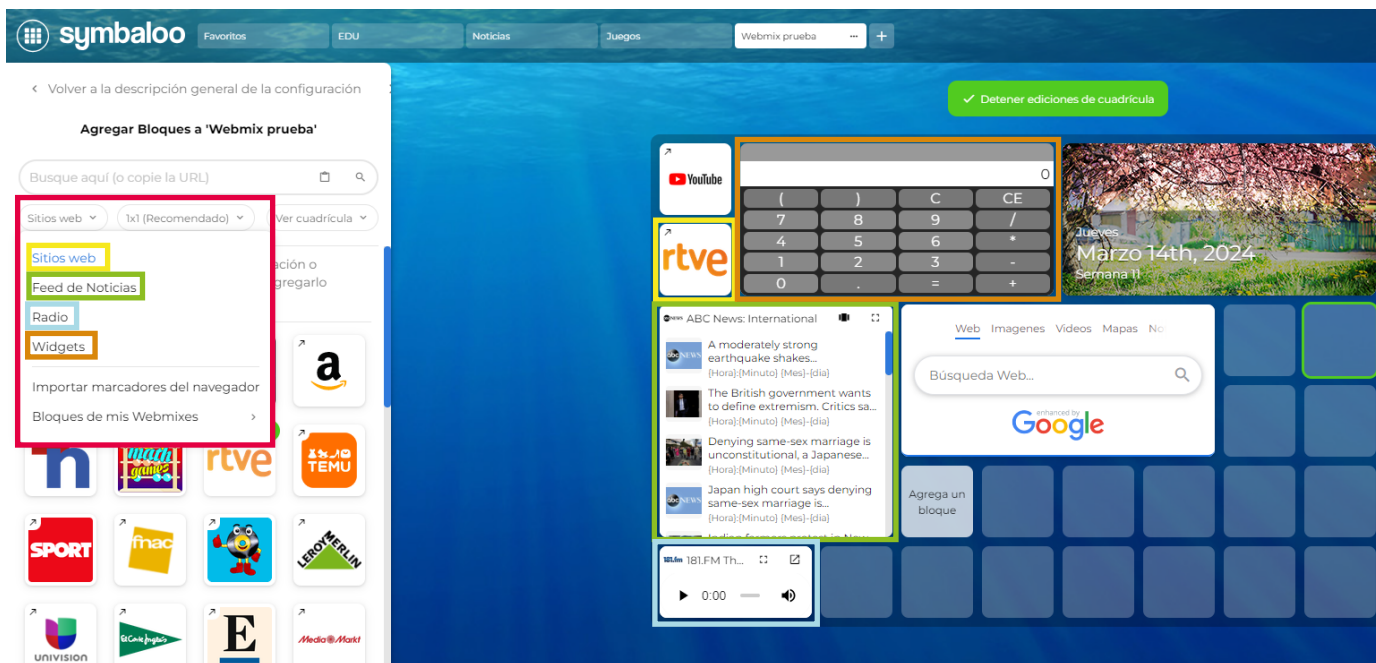


Figura 10. Principals tipus de blocs. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

## 2 | Opció 'Editar blocs'.

És possible editar el bloc que vulgueu. Prement sobre aquest apareixen les funcions següents (figura 11):

- **Detalls del bloc:** en aquest apartat es pot editar l'URL, marcar perquè aparegui el títol del bloc a la portada, seleccionar un color per delimitar la forma o eliminar el bloc.
- **Mida:** és possible redimensionar l'amplada i l'alçada del bloc. Per ampliar-ho cal que hi hagi prou espai al voltant.
- **Icona:** és possible triar una icona o símbol perquè aparegui a la portada del bloc.

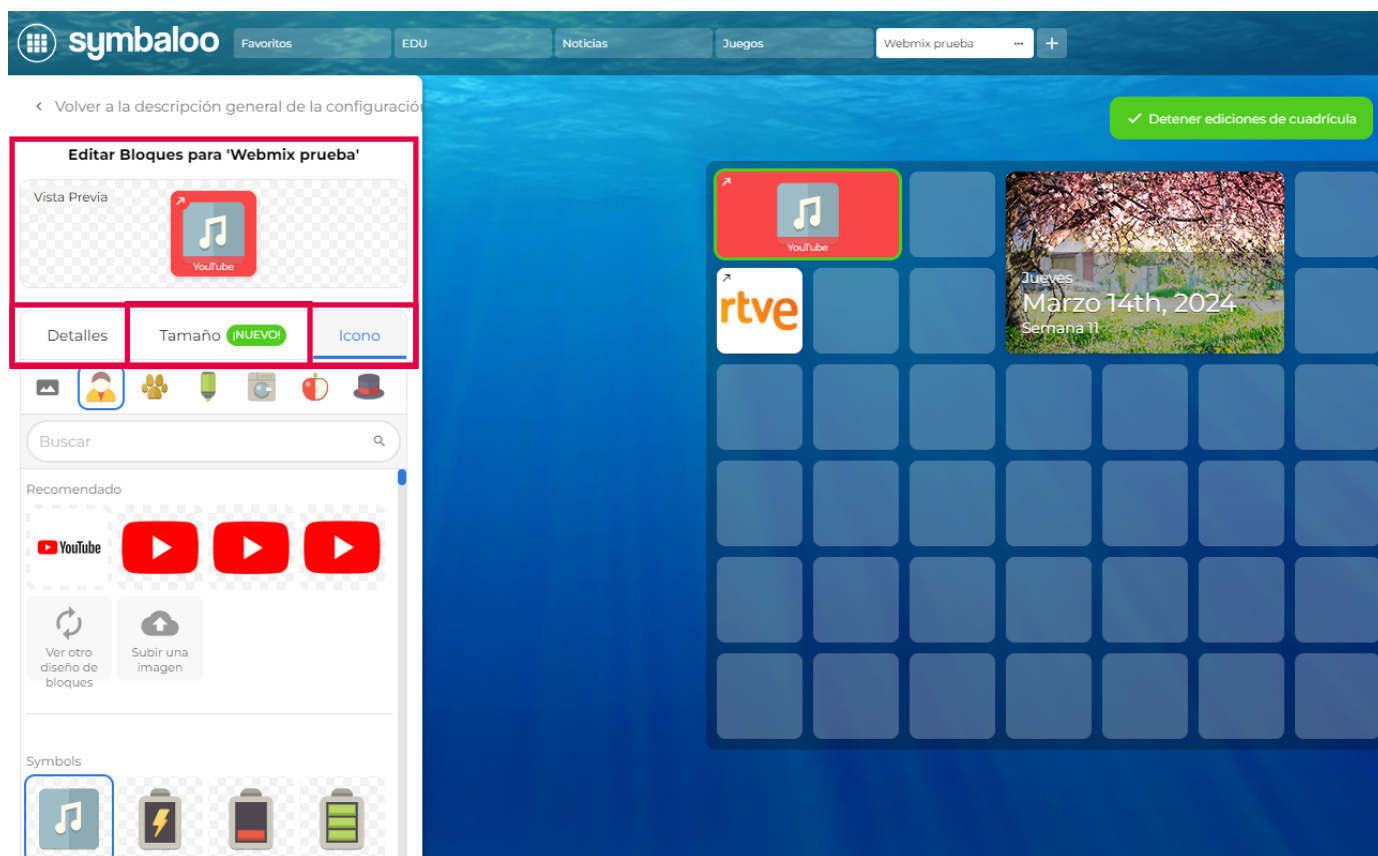


Figura 11. Funcions per editar blocs. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

### 3 | Opcions de 'Marcadors' i 'Grups'.

Altres opcions que permeten **personalitzar i organitzar** els blocs són amb l'ús de marcadors (figura 12) i grups (figura 13):

- **Marcadors:** permet agrupar diversos blocs amb un mateix color de fons. El procés consisteix a triar la zona que ocuparà el marcador, i és possible personalitzar el nom, el color i la quantitat de blocs que ocupa.
- **Grups:** diversos blocs relacionats s'uneixen en un mateix grup. El procés consisteix a arrossegar un bloc sobre un altre. Mantinent-lo a sobre de l'altre bloc durant uns segons, s'aconsegueix crear un nou grup de blocs al Webmix.

#### 👁️ NOTA

La diferència principal és que en els grups, en prémer sobre el bloc, apareixen els diferents blocs agrupats que formen part d'aquest grup. Aquests ocupen la mida d'un bloc. Mentre que les adreces d'interès ocupen la mida que heu seleccionat, compartint el color de fons escollit.

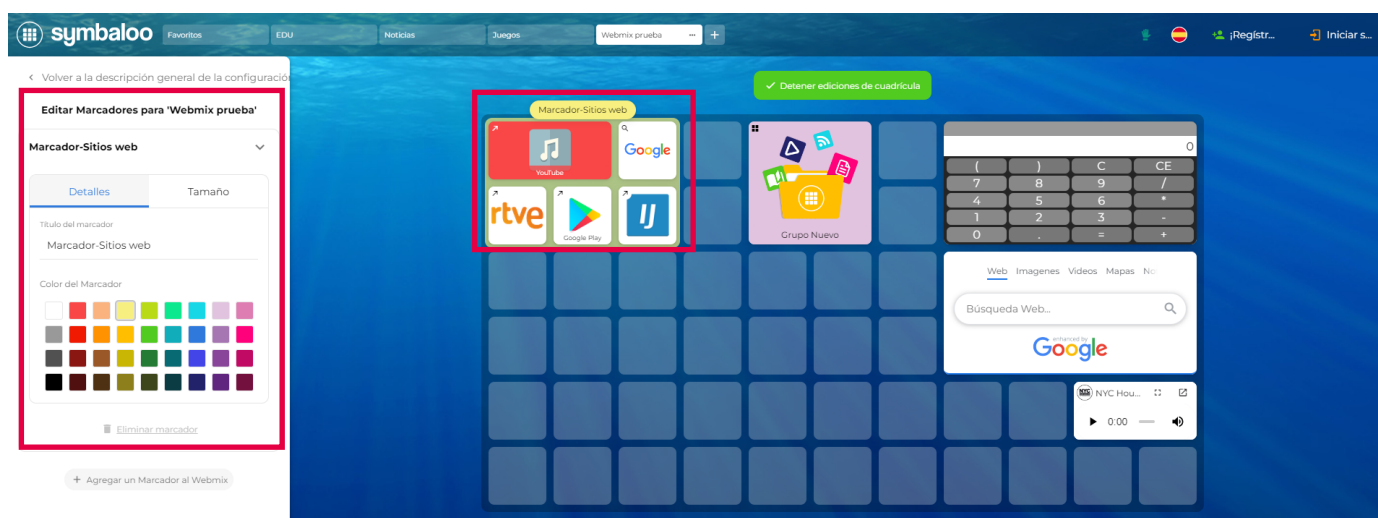


Figura 12. Marcadors. Captura recuperada de *Symbaloo*

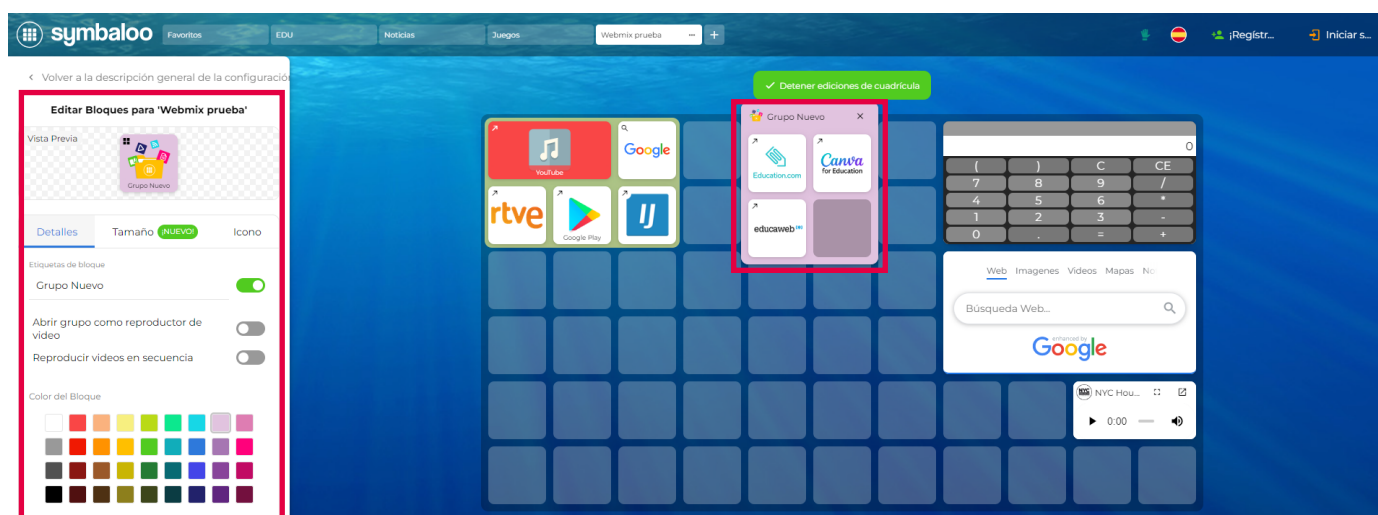


Figura 13. Grups. Captura recuperada de *Symbaloo*

**i Saber més**

Symbaloo suport, s.f. **Afegir blocs.** [e.digitall.org/es/agregar-bloques](https://e.digitall.org/es/agregar-bloques)

Symbaloo suport, s.f. **Tipus de blocs.** [e.digitall.org/es/tipos-bloques](https://e.digitall.org/es/tipos-bloques)

Symbaloo suport, s.f. **Agrupar i marcar els teus blocs.** [e.digitall.org/es/marcar-bloques](https://e.digitall.org/es/marcar-bloques)



**i Saber-ne més**

Angulo, A. (2017, 20 de novembre) *T'ajudem a aprendre a utilitzar Symbaloo, pas a pas*. Educontic. <https://educontic.com/manual-actualizado-symbaloo-paso-paso/>

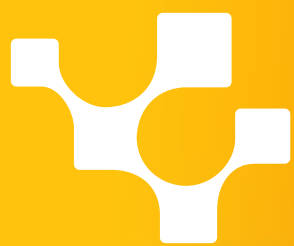
Cabero Almenara, J., Barroso Osuna, J., & Romero Tena, R. (2015). *APRENTATGE A TRAVÉS D'UN ENTORN PERSONAL D'APRENTATGE (PLE)*. Bordón. Revista de Pedagogia, 67(2), 63–83. Recuperat a partir de <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/Bordon.2015.67205>

Godoy, C. (2021, 23 de març) *Com fer servir Symbaloo sense complicacions*. Docent Curador. <https://docentcurador.com/como-usar-symbaloo-sin-complicaciones/>

Symbaloo. (s.f.) *Aprèn el Bàsic*. <https://es.blog.symbaloo.com/pages/aprende-lo-basico>

Torres-Gordillo, J. J., & Herrero-Vázquez, E. A. (2016). *PLE: ENTORN PERSONAL D'APRENTATGE VS. ENTORN D'APRENTATGE PERSONALITZAT*. Revista Espanyola d'Orientació i Psicopedagogia, 27(3), 26–42. Recuperat a partir de <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338250662003.pdf>

Vital Carrillo, M. (2021). *Plataformes Educatives i eines digitals per a l'aprenentatge*. Vida Científica Butlletí Científic De l'Escola Preparatòria No. 4, 9(18), 9–12. Recuperat a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/7593>



# DigitAll

Formació en  
Competències  
Digitals



## Coordinación General

**Universidad de Castilla-La Mancha**  
Carlos González Morcillo  
Francisco Parreño Torres

## Coordinadores de área

### Área 1. Búsqueda y gestión de información y datos

**Universidad de Zaragoza**  
Francisco Javier Fabra Caro

### Área 2. Comunicación y colaboración

**Universidad de Sevilla**  
Francisco Javier Fabra Caro  
Francisco de Asís Gómez Rodríguez  
José Mariano González Romano  
Juan Ramón Lacalle Remigio  
Julio Cabero Almenara  
María Ángeles Borrueco Rosa

### Área 3. Creación de contenidos digitales

**Universidad de Castilla-La Mancha**  
David Vallejo Fernández  
Javier Alonso Albusac Jiménez  
José Jesús Castro Sánchez

### Área 4. Seguridad

**Universidade da Coruña**  
Ana M. Peña Cabanas  
José Antonio García Naya  
Manuel García Torre

### Área 5. Resolución de problemas

**UNED**  
Jesús González Boticario

## Coordinadores de nivel

### Nivel A1

**Universidad de Zaragoza**  
Ana Lucía Esteban Sánchez  
Francisco Javier Fabra Caro

### Nivel A2

**Universidad de Córdoba**  
Juan Antonio Romero del Castillo  
Sebastián Rubio García

### Nivel B1

**Universidad de Sevilla**  
Francisco de Asís Gómez Rodríguez  
José Mariano González Romano  
Juan Ramón Lacalle Remigio  
Montserrat Argandoña Bertran

### Nivel B2

**Universidad de Castilla-La Mancha**  
María del Carmen Carrión Espinosa  
Rafael Casado González  
Víctor Manuel Ruiz Penichet

### Nivel C1

**UNED**  
Antonio Galisteo del Valle

### Nivel C2

**UNED**  
Antonio Galisteo del Valle

## Maquetación

**Universidad de Salamanca**  
Fernando De la Prieta Pintado  
Pilar Vega Pérez  
Sara Alejandra Labrador Martín

# Creadores de contenido

## Área 1. Búsqueda y gestión de información y datos

### 1.1 Navegar, buscar y filtrar datos, información y contenidos digitales

#### Universidad de Huelva

Ana Duarte Hueros (coord.)  
Arantxa Vizcaíno Verdú  
Carmen González Castillo  
Dieter R. Fuentes Cancell  
Elisabetta Brandi  
José Antonio Alfonso Sánchez  
José Ignacio Aguaded  
Mónica Bonilla del Río  
Odriel Estrada Molina  
Tomás de J. Mateo Sanguino (coord.)

### 1.2 Evaluar datos, información y contenidos digitales

#### Universidad de Zaragoza

Ana Belén Martínez Martínez  
Ana María López Torres  
Francisco Javier Fabra Caro  
José Antonio Simón Lázaro  
Laura Bordonaba Plou  
María Sol Arqued Ribes  
Raquel Trillo Lado

### 1.3 Gestión de datos, información y contenidos digitales

#### Universidad de Zaragoza

Ana Belén Martínez Martínez  
Francisco Javier Fabra Caro  
Gregorio de Miguel Casado  
Sergio Ilarri Artigas

## Área 2. Comunicación y colaboración

### 2.1 Interactuar a través de tecnología digitales

Iseazy

### 2.2 Compartir a través de tecnologías digitales

#### Universidad de Sevilla

Alién García Hernández  
Daniel Agüera García  
Jonatan Castaño Muñoz  
José Candón Mena  
José Luis Guisado Lizar

### 2.3 Participación ciudadana a través de las tecnologías digitales

#### Universidad de Sevilla

Ana Mancera Rueda  
Félix Biscarri Triviño  
Francisco de Asís Gómez Rodríguez  
Jorge Ruiz Morales  
José Manuel Sánchez García  
Juan Pablo Mora Gutiérrez  
Manuel Ortigueira Sánchez  
Raúl Gómez Bizcocho

### 2.4 Colaboración a través de las tecnologías digitales

#### Universidad de Sevilla

Belén Vega Márquez  
David Vila Viñas  
Francisco de Asís Gómez Rodríguez  
Julio Barroso Osuna  
María Puig Gutiérrez  
Miguel Ángel Olivero González  
Óscar Manuel Gallego Pérez  
Paula Marcelo Martínez

### 2.5 Comportamiento en la red

#### Universidad de Sevilla

Ana Mancera Rueda  
Eva Mateos Núñez  
Juan Pablo Mora Gutiérrez  
Óscar Manuel Gallego Pérez

### 2.6 Gestión de la identidad digital

Iseazy

## Área 3. Creación de contenidos digitales

### 3.1 Desarrollo de contenidos

#### Universidad de Castilla-La Mancha

Carlos Alberto Castillo Sarmiento  
Diego Cordero Contreras  
Inmaculada Ballesteros Yáñez  
José Ramón Rodríguez Rodríguez  
Rubén Grande Muñoz

### 3.2 Integración y reelaboración de contenido digital

#### Universidad de Castilla-La Mancha

José Ángel Martín Baos  
Julio Alberto López Gómez  
Ricardo García Ródenas

### 3.3 Derechos de autor (copyright) y licencias de propiedad intelectual

#### Universidad de Castilla-La Mancha

Gabriela Raquel Gallicchio Platino  
Gerardo Alain Marquet García

### 3.4 Programación

#### Universidad de Castilla-La Mancha

Carmen Lacave Roderó  
David Vallejo Fernández  
Javier Alonso Albusac Jiménez  
Jesús Serrano Guerrero  
Santiago Sánchez Sobrino  
Vanesa Herrera Tirado

## Área 4. Seguridad

### 4.1 Protección de dispositivos

#### Universidade da Coruña

Antonio Daniel López Rivas  
José Manuel Vázquez Naya  
Martíño Rivera Dourado  
Rubén Pérez Jove

### 4.2 Protección de datos personales y privacidad

#### Universidad de Córdoba

Aida Gema de Haro García  
Ezequiel Herruzo Gómez  
Francisco José Madrid Cuevas  
José Manuel Palomares Muñoz  
Juan Antonio Romero del Castillo  
Manuel Izquierdo Carrasco

### 4.3 Protección de la salud y del bienestar

#### Universidade da Coruña

Javier Pereira Loureiro  
Laura Nieto Riveiro  
Laura Rodríguez Gesto  
Manuel Lagos Rodríguez  
María Betania Groba González  
María del Carmen Miranda Duro  
Nereida María Canosa Domínguez  
Patricia Concheiro Moscoso  
Thais Pousada García

### 4.4 Protección medioambiental

#### Universidad de Córdoba

Alberto Membrillo del Pozo  
Alicia Jurado López  
Luis Sánchez Vázquez  
María Victoria Gil Cerezo

## Área 5. Resolución de problemas

### 5.1 Resolución de problemas técnicos

Iseazy

### 5.2 Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas

Iseazy

### 5.3 Uso creativo de la tecnología digital

Iseazy

### 5.4 Identificar lagunas en las competencias digitales

Iseazy



El material del proyecto DigitAll se distribuye bajo licencia CC BY-NC-SA 4.0. Puede obtener los detalles de la licencia completa en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>