



Formación en  
Competencias  
Digitales

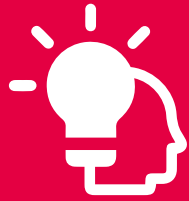
# 5

## Resolución de problemas



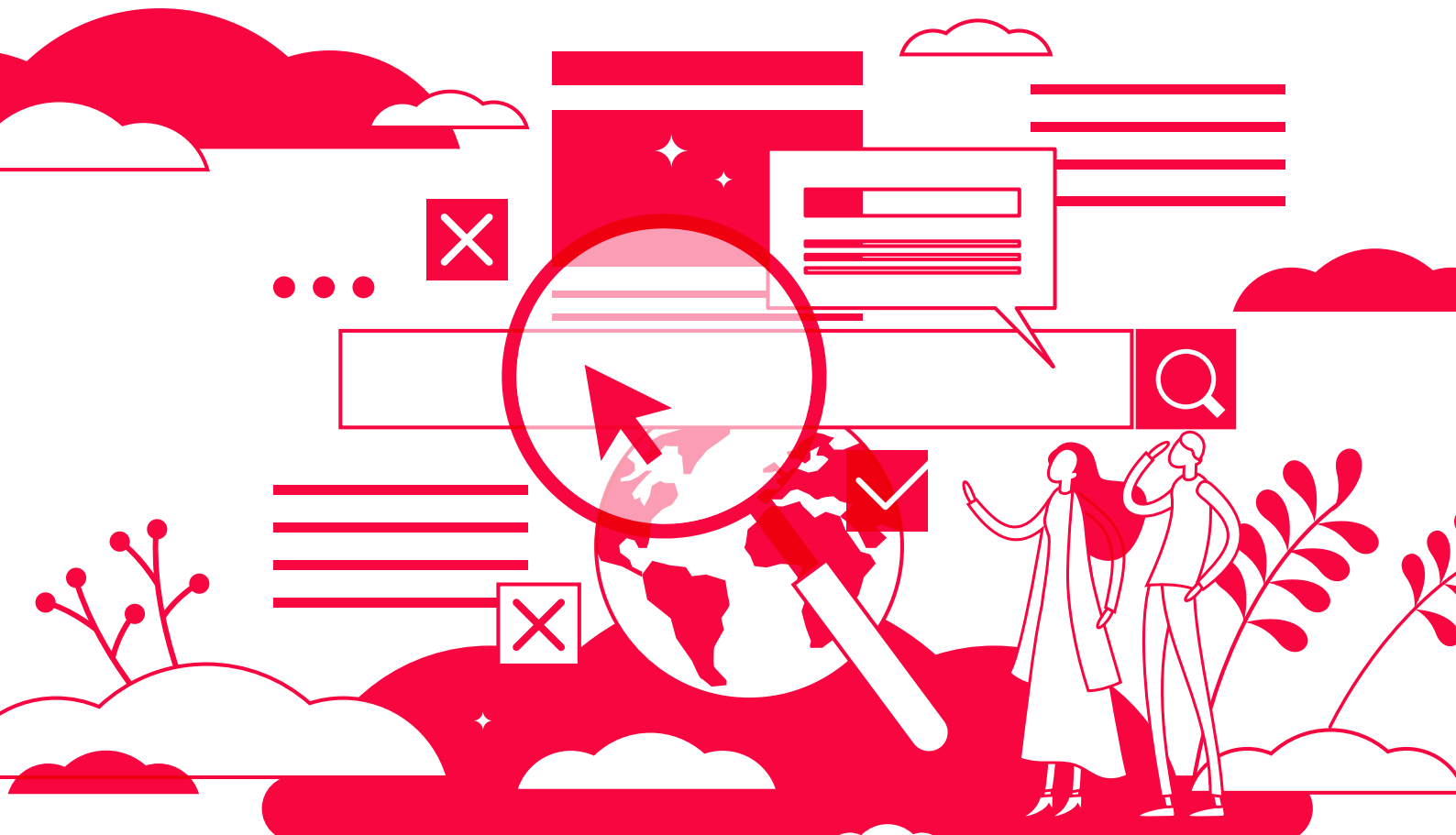


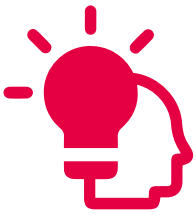
Formación en  
Competencias  
Digitales



Resolución  
de problemas

***Nivel B1***





# Resolución de problemas

## ÍNDICE

### 5.1. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS TÉCNICOS

- [\*Características y ventajas del IoT\*](#)
- [\*Buenas prácticas en la búsqueda de información para la resolución de problemas técnicos\*](#)

### 5.2. IDENTIFICAR NECESIDADES Y RESPUESTAS TECNOLÓGICAS

- [\*Realizando compras online seguras\*](#)
- [\*Pagando con el móvil\*](#)

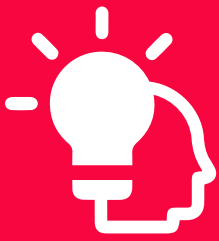
### 5.3. USO CREATIVO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL

- [\*Técnicas de gestión del tiempo: Pomodoro\*](#)
- [\*Técnicas de gestión del tiempo: procrastinación estructurada\*](#)

### 5.4. IDENTIFICAR LAGUNAS EN LAS COMPETENCIAS DIGITALES

- [\*Usa Symbaloo para tu Entorno Personal de Aprendizaje\*](#)



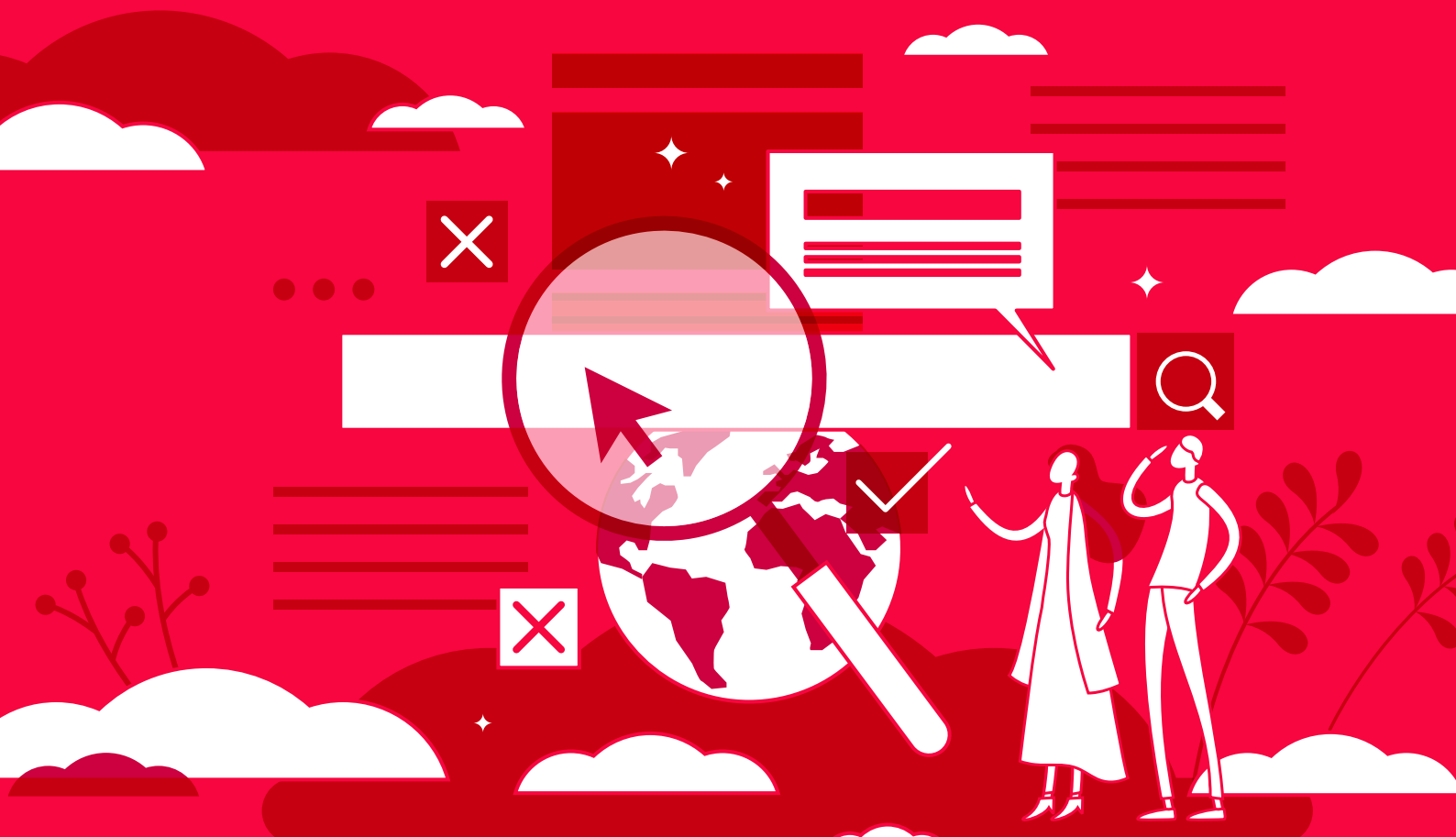


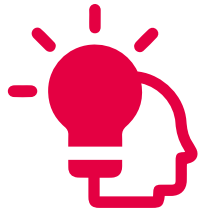
# DigitAll

Resolución  
de problemas

## 5.1

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS TÉCNICOS





Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.1 Resolución  
de problemas técnicos

# Características y ventajas del IoT





## Características y ventajas del IoT

### Introducción al Internet de las cosas, IoT

El **Internet de las cosas**, también llamado *Internet of Things* o **IoT** por sus siglas en inglés, ha transformado la manera en la que interactuamos con el entorno digital. Esta tecnología revolucionaria ha supuesto un avance, al conectar dispositivos cotidianos a través de Internet, permitiéndoles comunicarse entre sí y recopilar datos de manera autónoma.

Desde la recopilación de datos en tiempo real, hasta el ahorro de costes y la optimización de procesos, el IoT se ha convertido en un **hito fundamental en la era digital**, impactando positivamente en la vida diaria y en el ámbito empresarial.



#### ⚠ ATENCIÓN

##### Recuerda que...

Se trata de **unificar** el mundo **digital y físico**, mejorando la **calidad de vida** de las personas y haciendo el **día a día más fácil**. Desde los **objetos domésticos comunes**, como los calefactores con acceso remoto que detectan la temperatura exterior y ajustan la interior, los robots de limpieza que automatizan las tareas de barrer y fregar o dispositivos de audio que acceden a Internet para poner canciones. Hasta los **sistemas de las ciudades inteligentes**, como la reducción de la congestión del tráfico, que permite la mejora de la seguridad pública y reduce el consumo de energía.

A continuación, se detalla cómo el IoT está transformando la manera en que vivimos y trabajamos. Para ello, se explican sus **características principales**, como la conexión e interacción entre dispositivos, junto con sus **ventajas en el uso del IoT**, como la recogida de datos en tiempo real y el ahorro de costes.

#### ▶ QUÉ ES EL IOT

Se explica qué es el IoT (*Internet of Things*), cómo se interconectan los dispositivos entre sí y cómo se controlan desde los dispositivos móviles. Se mencionan los tipos de dispositivos que existen (termostatos, robots aspiradores, sensores, cámaras, asistentes virtuales, etc.).

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



## Características principales del IoT

Los dispositivos IoT presentan un **diseño electrónico compacto** que incorpora elementos esenciales para su funcionamiento. Estos dispositivos están equipados con un **procesador, sensores** que les permiten capturar datos del entorno, **actuadores** que les permiten realizar determinadas acciones en respuesta a la información obtenida y **módulos de comunicación** que les permiten conectarse por medio de diferentes estándares como Ethernet, Wifi o Bluetooth.

Por tanto, entre las principales **características del IoT** se encuentran las siguientes:

### 1 | Conectividad

Una de las características fundamentales del IoT es la capacidad de **conectar dispositivos entre sí**, permitiendo la comunicación y el intercambio de datos de manera autónoma y en tiempo real.

Esto posibilita un **entorno digital interconectado y eficiente** que va más allá de la comunicación humana tradicional. También, como disponen de acceso a Internet, tienen la capacidad de conectarse con otros dispositivos ubicados en cualquier parte del mundo.

### 2 | Sensibilidad

Los sensores en los dispositivos IoT son capaces de realizar mediciones del mundo físico, no solo detectan **movimiento** o **temperatura**, sino que también pueden incluir una **variedad de parámetros**, como luz, humedad, presión, sonido, etc.

Estas mediciones serán procesadas, transformadas y analizadas en el mundo digital. La constante innovación en tecnología de sensores está posibilitando el desarrollo de **dispositivos más sensibles y precisos** que permiten capturar una amplia gama de datos del entorno.

### 3 | Interacción

El IoT se basa en **interfaces y sistemas de comunicación** diseñados para facilitar la **interacción entre diferentes elementos**. Estos sistemas permiten que los dispositivos se comuniquen entre sí, con los usuarios y con el entorno físico. Se puede distinguir entre:

#### **NOTA**

##### **ESTA COMBINACIÓN DE COMPONENTES**

Permite la interacción y colaboración entre dispositivos. Así como una configuración sencilla de forma remota y localizable, tanto físicamente, como en la red de la que forman parte.



- **Interfaz de usuario:** medio de comunicación entre el humano y la máquina. Algunos dispositivos IoT tienen la capacidad de recibir órdenes y ofrecer información directamente a las personas. Por ejemplo, los usuarios pueden manejar dispositivos IoT a través de aplicaciones para móviles, pantallas u otros elementos como teclado o micrófono, lo que les permite interactuar y gestionar sus entornos desde cualquier ubicación con conexión a Internet.
- **Interfaz de red:** medio de comunicación para enviar y recibir órdenes e información entre dispositivos.

#### 4 | Seguridad

Los dispositivos IoT están conectados a la red transmitiendo y recibiendo datos, por lo que puede **suponer cierto riesgo**:

- Para los **propios dispositivos IoT**: por ejemplo, los ciberdelincuentes podrían atacar su funcionalidad, dejándolos inoperativos o no accesibles.
- Para la **privacidad de los usuarios**: por ejemplo, revelando sus datos personales y confidenciales.

Por ello, para los dispositivos IoT **la seguridad es fundamental** para proteger y garantizar la integridad y privacidad de estos.

##### Saber más

Geeknetic. *¿Qué es el Ethernet y para qué sirve?* [e.digitall.org.es/ethernet](https://e.digitall.org.es/ethernet)

IoT Worlds. *Las cinco principales soluciones de IoT para ciudades inteligentes.* [e.digitall.org.es/iot-ciudades](https://e.digitall.org.es/iot-ciudades)

Red Hat. *¿Qué es el Internet de las cosas (IoT)?* [e.digitall.org.es/que-es-iot](https://e.digitall.org.es/que-es-iot)

#### Ventajas del uso del IoT

El Internet de las cosas es ya una realidad que ofrece una serie de ventajas y beneficios. La gran popularidad de esta tecnología reside principalmente en todas las **aplicaciones y usos** que proporciona para **mejorar la vida cotidiana** de las personas.





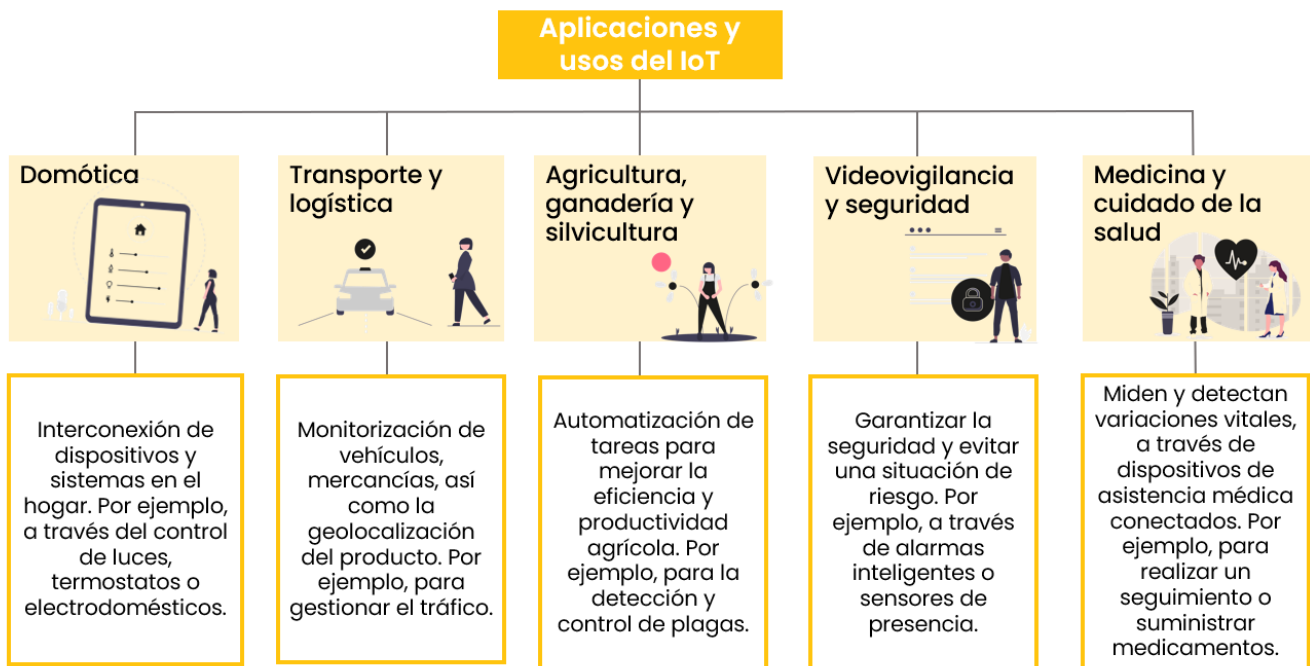


Figura 1. Tipos de aplicaciones de IoT (Elaboración propia).

A continuación, se detallan las **principales ventajas** del uso del IoT:

### Recopilación e intercambio de información en tiempo real

La conexión de manera continua a Internet permite la **recopilación y análisis de grandes cantidades** de datos. Esto es muy útil para comprender mejor los patrones de comportamiento y predecir necesidades futuras para la **toma de decisiones**.

### Automatización de procesos y control remoto

El IoT ofrece **comodidad y eficiencia** en la gestión de procesos, ya que permite **automatizar tareas** cotidianas facilitando la realización de estas **sin necesidad de intervención humana**. Esto repercute en un aumento de la productividad y ahorro de tiempo.

### Ahorro de costes y eficiencia energética

Mediante el análisis de datos recopilados y la automatización de procesos, el IoT se convierte en una herramienta esencial para **identificar áreas de mejora y reducir el desperdicio energético**. Esto también conlleva una mayor sostenibilidad, ya que se utilizan solo aquellos recursos necesarios y, en consecuencia, hay un mayor ahorro.



## Adaptación y experiencia personalizada

El IoT puede adaptarse y expandirse fácilmente en función de las necesidades. Se trata de una tecnología **altamente escalable**, capaz de abarcar desde aplicaciones domésticas hasta infraestructuras industriales a gran escala. Esto supone una mejora de la **experiencia del usuario** al permitir una mayor **adaptabilidad y personalización**.

## Innovación y nuevas oportunidades

Esta tecnología permite crear **nuevos modelos de negocio, productos y servicios**. De este modo, el IoT supone una revolución en la creación de nuevos puestos de empleo.

### Saber más

DispatchTrack. *Ventajas y desventajas del "internet de las cosas" (IoT).* [e.digitall.org.es/ventajas-desventajas](https://e.digitall.org.es/ventajas-desventajas)

IoT All Know. *Principales ideas de proyectos de IoT en 2022: La guía definitiva.* [e.digitall.org.es/iot-projects](https://e.digitall.org.es/iot-projects)





### Saber más

CepymeNews. (2018, julio 04). *Características y usos del Internet de las Cosas*. <https://cepymenews.es/caracteristicas-usos-internet-cosas/>

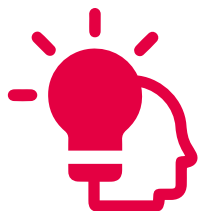
Deloitte. (s.f.). IoT - Internet Of Things. <https://www2.deloitte.com/es/es/pages/technology/articles/loT-internet-of-things.html>

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

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

Hostingplus. (2020, junio 12). *Internet de las cosas: qué es y principales características*. <https://www.hostingplus.pe/blog/internet-de-las-cosas-que-es-y-principales-caracteristicas/>

Instituto Nacional de Ciberseguridad. (2020). *Seguridad en la instalación y uso de dispositivos IoT: una guía de aproximación para el empresario [Guía]*. <https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/guias/doc/guia-de-seguridad-iot.pdf>



Resolución  
de problemas

**Nivel B1**

**5.1** Resolución  
de problemas técnicos

# Buenas prácticas en la búsqueda de información para la resolución de problemas técnicos





# Buenas prácticas en la búsqueda de información para la resolución de problemas técnicos

## Estrategias de búsqueda efectiva para la resolución de problemas técnicos

El avance tecnológico en el mundo digital actual ha otorgado a las personas una variedad de dispositivos, herramientas y programas, así como nuevas formas de aprendizaje. Pero también ha planteado desafíos inesperados.

En este contexto, disponer de la capacidad de buscar y obtener información relevante es esencial para **resolver problemas técnicos** que pueden surgir en el día a día.

Este proceso no se limita a una simple consulta en línea, también implica identificar y evaluar la información de manera efectiva.

A continuación, se presentan algunas **prácticas recomendadas** para realizar búsquedas efectivas y seguras. Para ello, se abordará desde la identificación de fuentes confiables hasta la participación en comunidades y foros especializados, con el fin de superar obstáculos y resolver con éxito dilemas tecnológicos.



### BUSCANDO AYUDA EXTERNA Y SEGURA A LOS PROBLEMAS TÉCNICOS

*Se explican cuáles son las fuentes externas en las que se puede encontrar ayuda para resolver problemas técnicos: documentos, manuales, videotutoriales, sitios web, foros y entornos colaborativos especializados. Se enseña cómo se puede saber si las fuentes son seguras o reconocidas, para distinguirlas de sitios de dudosa fiabilidad.*

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

## Identificación de fuentes confiables

En la sociedad actual, el desarrollo de la comunicación y la facilidad de publicación en la red supone estar al alcance de una **gran cantidad de información disponible**. Este hecho hace imprescindible discernir entre fuentes de información confiables y aquellas que no lo son.

### NOTA

Usar sitios **web oficiales**, **foros especializados** o **plataformas reconocidas** puede garantizar la **calidad y fiabilidad** de la información obtenida



A continuación, se exponen **criterios** para identificar fuentes confiables:

**1 | Autoridad y credibilidad:** verificar la autoría del autor o la institución supone replantearse varias cuestiones. Por ejemplo, ¿el autor o creador del contenido está nombrado?, ¿aparece su ocupación, años de experiencia o su educación? Por otro lado, ¿qué tipo de dominio o URL tiene la fuente? Buscar sitios con certificados de seguridad (**HTTPS**) puede prevenir riesgos de seguridad. La asignación de estos nombres de dominio depende de la Corporación de Internet para la Asignación de Nombres y Números (**ICANN**), dedicada a mantener una Internet segura, estable e interoperable. A continuación, se representan algunos ejemplos de **extensión de dominio** (Figura 1):

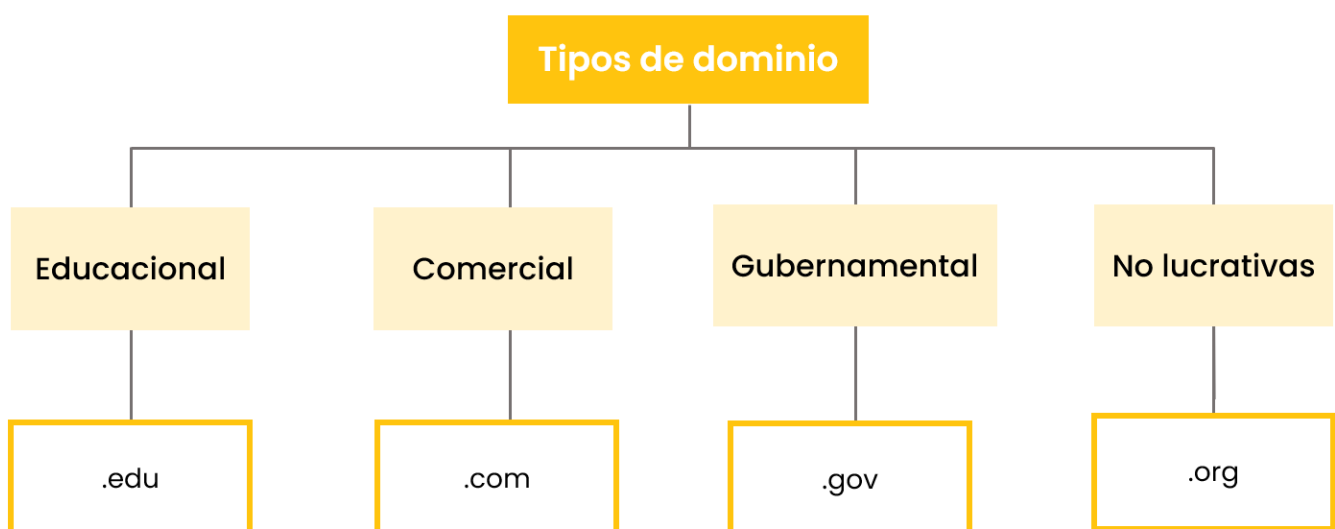


Figura 1. Extensión de dominio (Elaboración propia).

**2 | Actualización y relevancia:** en este caso, conviene replantearse cuestiones como: ¿se proporciona la fecha de publicación o actualización?, ¿la información es actual?, etc. Las fechas de publicación recientes y actualizaciones frecuentes son criterios que indican que las fuentes son confiables y relevantes para el contexto actual.

**3 | Objetividad y claridad:** ¿cuál es el propósito del sitio web?, ¿por qué el autor lo publicó? Las fuentes imparciales y objetivas indican que se presenta la información de manera clara. Por el contrario, se deben evitar fuentes que presenten opiniones sin respaldo.

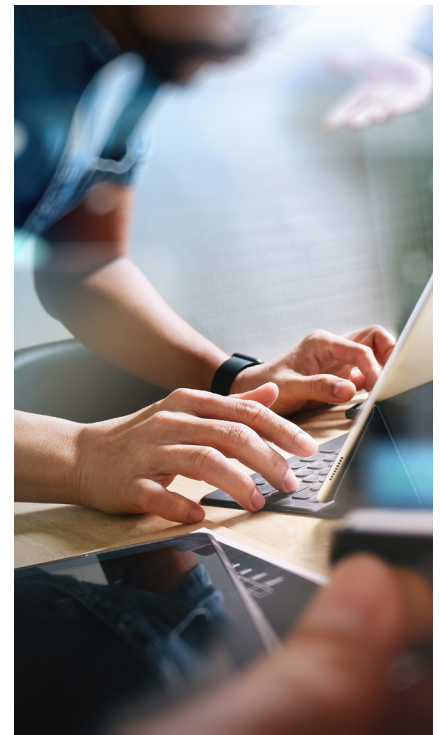


**4 | Soporte y referencias:** ¿la fuente es conocida y respetada en su campo?, ¿se encuentra respaldada por otras fuentes reconocidas? Las fuentes confiables suelen respaldar sus afirmaciones con datos, investigaciones o referencias a otras fuentes, mientras que la ausencia de respaldo puede ser una señal de alerta.

#### **i Saber más**

HubSpot. *Qué es un dominio, para qué sirve y qué tipos existen.*  
[e.digitalall.org.es/dominio](https://www.digitalall.org.es/dominio)

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



## Filtrado y refinación de resultados

Disponer de habilidades para la búsqueda de información con el fin de resolver problemas técnicos supone un conocimiento en el uso adecuado de recursos que permitan ser específicos. Por ejemplo, en lugar de buscar “problemas técnicos”, es mejor concretar algo más específico como “problemas técnicos con el software de Microsoft Office”.

A continuación, se proporcionan algunas **prácticas recomendadas** para realizar **búsquedas efectivas**:

### **Uso de términos clave, filtros y operadores de búsqueda**

Una forma de optimizar la estrategia de búsqueda es haciendo uso de **palabras clave**. Estas pueden ayudar a reducir el número de resultados de búsqueda y hacer que sea más fácil encontrar la información relevante.

Las herramientas de búsqueda avanzada, como el **uso de filtros**, serían otra estrategia efectiva. Se incluye búsqueda por fecha, por tipo de archivo, por idioma, por autor o fuente, etc. Estos filtros permiten mostrar los resultados más recientes y asegurar que la información sea actualizada y relevante para el problema actual.

Por otro lado, se encuentran los **operadores de búsqueda avanzada**. Se trata de símbolos o palabras clave que se utilizan en los motores de búsqueda. Esto es muy útil para mejorar la precisión de los resultados.

A continuación, se presentan algunos operadores comunes y cómo se pueden utilizar:

#### **👁 NOTA**

##### **SIGUIENDO CON EL EJEMPLO ANTERIOR**

Las palabras clave relevantes podrían ser “**Microsoft Office**”, “**problemas técnicos**”, “**software**”, etc. Estos términos específicos describen el tema que se está buscando.



**OPERADORES DE BÚSQUEDA**

Operador	Que hace	Ejemplo
<b>Comillas (" ")</b>	Muestra resultados donde aparece el término o los términos exactos que se han añadido entre comillas.	"Microsoft Office"
<b>NOT o Signos negativos (-)</b>	Muestra resultados donde aparece el término o los términos exactos que se han añadido entre comillas.	Problemas técnicos NOT Microsoft
<b>AND o Signos positivos (+)</b>	Busca las fuentes que incluyan los términos especificados.	Problemas técnicos AND Microsoft
<b>OR</b>	Busca las fuentes que contengan al menos una de las palabras clave.	Problemas técnicos OR seguridad informática

**Búsqueda en inglés y ampliación de recursos**

A menudo, muchas de las soluciones y debates técnicos más actualizados se encuentran **en inglés**. Por tanto, realizar búsquedas y explorar bases de datos especializadas, bibliotecas digitales o repositorios técnicos en este idioma es una buena práctica para **maximizar los resultados de búsqueda**.

A continuación, se visualizan algunas de las **ventajas** que puede ofrecer buscar información en inglés (Figura 2):



Figura 2. Ventajas información en inglés (Elaboración propia).





### Saber más

Xataca. *39 operadores de búsqueda para Google para afinar al máximo el buscador.* [e.digitall.org.es/operadores-google](http://e.digitall.org.es/operadores-google)

Google support. *Cómo mejorar sus palabras clave para la Red de Búsqueda.* [e.digitall.org.es/palabras-clave](http://e.digitall.org.es/palabras-clave)

## Evaluación y validación de la información

Una vez encontrada la solución y antes de resolver un problema técnico, es importante **evaluar la fuente de la información**.

Conviene hacerse algunas cuestiones como: ¿quién escribió la fuente?, ¿es confiable?, ¿la información está actualizada?, etc.

Para **validar la información** algunas recomendaciones pueden ser: buscar la información en **varias fuentes**, verificar la **credibilidad** de la fuente y del autor y la **fecha de publicación** para asegurar la vigencia de la información. Además, si se consulta un recurso en línea, **revisar los comentarios y valoraciones** de otros usuarios puede ser de gran utilidad.

### Saber más

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

## Participación activa y contribución

Formar parte de **comunidades en línea** o **foros especializados** ofrece oportunidades de recibir asesoramiento directo de personas expertas y de usuarios con experiencias similares. Una buena práctica después de resolver el problema es considerar **compartir la solución** en la comunidad en línea correspondiente. Esto puede ayudar a otros usuarios que enfrenten desafíos similares.

Por tanto, **participar y contribuir** activamente en estos espacios fomenta una **comunidad colaborativa y solidaria** donde se comparten conocimientos y se aprende de las experiencias de otras personas.

### Saber más

Stack Overflow. *Explora nuestras preguntas.* [es.stackoverflow.com](http://es.stackoverflow.com)

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

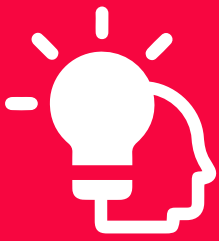
**i** **Saber más**

Biblioteca Complutense. (2023, diciembre 18). *Cómo buscar información*. <https://biblioguias.ucm.es/como-buscar>

Biblioteca de la Universidad de Alicante. (2021). *La búsqueda de información 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). *Qué es un dominio, para qué sirve y qué tipos existen*. HubSpot. <https://blog.hubspot.es/website/que-es-un-dominio>

López Bermúdez, J. G. (2017, mayo 16). *Cómo reconocer fuentes confiables en Internet*. Infotecarios. <https://www.infotecarios.com/reconocer-fuentes-confiables-internet/>



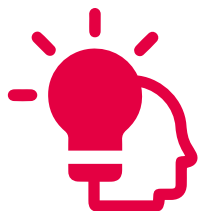
# DigitAll

Resolución  
de problemas

## 5.2

**INDETIFICAR  
NECESIDADES  
Y RESPUESTAS  
TECNOLÓGICAS**





Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.2 Identificar necesidades  
y respuestas tecnológicas

# Realizando compras online seguras





# Realizando compras online seguras

## Compras seguras en Internet

El gran avance tecnológico ha supuesto un cambio en la forma de realizar muchas de las tareas diarias, y las compras no son una excepción. La **compra online**, también conocida como **compra por Internet, comercio electrónico o e-commerce**, constituye uno de los servicios que más ha crecido en los últimos años.

Esta actividad ofrece una amplia gama de productos y servicios al **alcance de un clic**. Permite evitar el desplazamiento y poder **comprar a cualquier hora y desde cualquier parte** a través de un dispositivo conectado a Internet, brindando a las personas una mayor **comodidad**. Son muchas las ventajas, ya que es un proceso muy práctico, accesible y útil.

Sin embargo, esta acción puede implicar ciertos **riesgos**, como estafas y fraudes cibernéticos. Por ello, se hace necesario seguir unas pautas o consejos para comprar en Internet de forma segura.

En este contexto, disponer de la guía de **“Compra segura en Internet”** de la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)** es esencial (figura 1). Esta vela por los **derechos de los consumidores** y usuarios para que accedan a estos servicios con la **mayor protección posible** antes, durante y después de comprar online.

A continuación, se presentan algunos de los riesgos que implican comprar por Internet. Después, se ofrecen una serie de prácticas recomendadas que las personas pueden realizar para protegerse mientras compran online.



Figura 1. Guía sobre “Compra segura en Internet” (Captura recuperada de **INCIBE**)



### LA COMPRA ONLINE PASO A PASO

*Se muestran los pasos en el proceso de compra online, incluyendo el uso de códigos de verificación. También se explican las distintas formas de pago: pasarelas de pago, transferencia bancaria, PayPal, contrarrembolso, financiación, servicios de pago móvil, Bizum, etc.*

[e.digitall.org.es/A5C52BIV02](https://e.digitall.org.es/A5C52BIV02)



## Posibles riesgos

La seguridad en línea es una preocupación creciente debido al **aumento de las compras por Internet**. Esta actividad conlleva **varios riesgos** que las personas deben tener en cuenta para proteger su información personal y financiera.

En este sentido, conviene conocer los posibles riesgos para **detectar fraudes** asociados a la compra online. Estos incluyen:

- **Robo de datos:** implica que los ciberdelincuentes pueden interceptar información sensible de los usuarios, como datos de acceso o la tarjeta de crédito. Por ejemplo, a través del **método Phishing** se puede suplantar la identidad de una institución pública para intentar engañar al usuario.

### ⚠ ATENCIÓN

#### Phishing

Consiste en hacerse pasar por un sitio web conocido donde facilitan un **enlace que redirige** a otra página web que parece ser legítima, pero es fraudulenta. A través de este método, se consigue **solicitar al usuario sus contraseñas, datos personales o bancarios**.

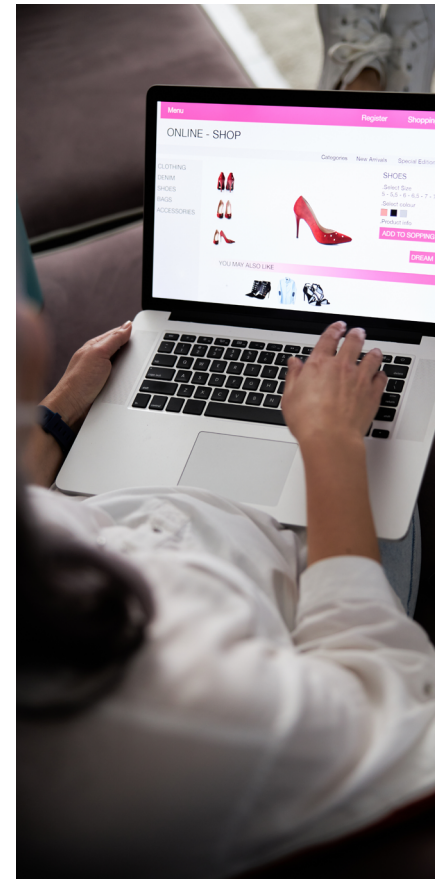
- **Páginas de venta online falsas:** el usuario puede comprar en una página web que simula ser un comercio online, pero en realidad es un fraude. Esto puede conllevar a que el usuario nunca reciba el producto comprado, pierda su dinero y sus datos personales puedan correr peligro. Por otra parte, existen páginas de venta donde las personas estafadoras pueden ofrecer productos falsificados o escribir opiniones y reseñas falsas.

### ⚠ ATENCIÓN

#### Extremar la prudencia

Por ejemplo, si una página online vende productos de lujo a un precio que está muy por debajo, podría tratarse de productos falsificados o robados. Esto implica un **delito contra la propiedad industrial e intelectual**.

- **Páginas de venta con datos no cifrados:** algunos sitios web no disponen de un certificado digital, que permite una conexión cifrada y segura. Esto implica que esa página sea más vulnerable a posibles ataques, como una posible infección por malware.





**⚠ ATENCIÓN**

**URL de los sitios web**

Si una página online comienza con HTTP en lugar de **HTTPS** significa que no está cifrada. Por lo que, las transacciones online que se realicen no estarán protegidas. Esto supone un riesgo para el usuario que compra y comparte sus datos personales.

**i Saber más**

AEPD. *Protección de datos y prevención de delitos.*  
[e.digitall.org.es/guia-proteccion](https://e.digitall.org.es/guia-proteccion)

Kaspersky. *Qué es un certificado SSL: definición y explicación.*  
[e.digitall.org.es/certificado-ssl](https://e.digitall.org.es/certificado-ssl)

Incibe. *10 Síntomas de un equipo infectado.* [e.digitall.org.es/10-sintomas](https://e.digitall.org.es/10-sintomas)

**Antes de comprar**

• **Tener actualizado el dispositivo**

Al realizar una compra online es esencial que **el dispositivo** esté correctamente **configurado y protegido**. El sistema operativo debe estar actualizado con la última versión, así como el navegador web y todas las aplicaciones instaladas. De lo contrario, puede suponer un riesgo en la propia compra y la información asociada a ésta.

**👁 NOTA**

**INSTALAR UN SOFTWARE DE SEGURIDAD**

Antes de realizar la transacción, es conveniente disponer de una **herramienta antivirus**. De esta forma, se detectan posibles amenazas ante cualquier virus u otro tipo de código malicioso.

• **Identificar tiendas online de confianza**

Antes de realizar una compra en línea, se debe verificar la **autenticidad del sitio web**. Una señal que indica que es legítimo y seguro, se puede encontrar en la barra de direcciones con la presencia de un icono de un candado junto con **“https://** al inicio de la URL. Esto demuestra que es un sitio web con certificado de seguridad (Figura 2).

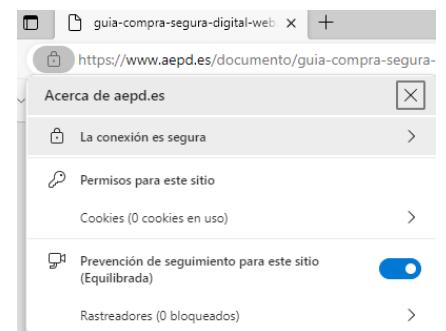


Figura 2. Certificado de seguridad. Elaboración propia.



- **Leer detenidamente las políticas de privacidad y devolución del sitio web**

Seguido de lo anterior, conviene asegurarse de cómo se va a utilizar la **información personal** del consumidor. La información legal, como los **términos de uso o condiciones** en caso de **devolución o cambio**, permite conocer los derechos que asisten a los usuarios.

**NOTA**

**SABER QUÉ Y QUIÉN VENDE**

El comercio online debe proporcionar datos, como el **nombre completo** de la entidad, el número de **identificación fiscal** o la inscripción en el **registro mercantil**, entre otros.

### *Durante la compra*

- **Tipos de medio de pago disponibles**

Es una de las preocupaciones que el usuario tiene en el momento de comprar. Es importante conocer qué alternativas hay disponibles y qué **ventajas o inconvenientes ofrece cada una**. En este momento de la compra también conviene informarse sobre el **tipo de envío** y el tiempo estimado de entrega. Algunos vendedores ofrecen opciones de envío por un coste adicional.

Una vez comprado el producto o servicio, es importante **no guardar el método de pago**. Esto evita que otra persona pueda robar los datos bancarios.

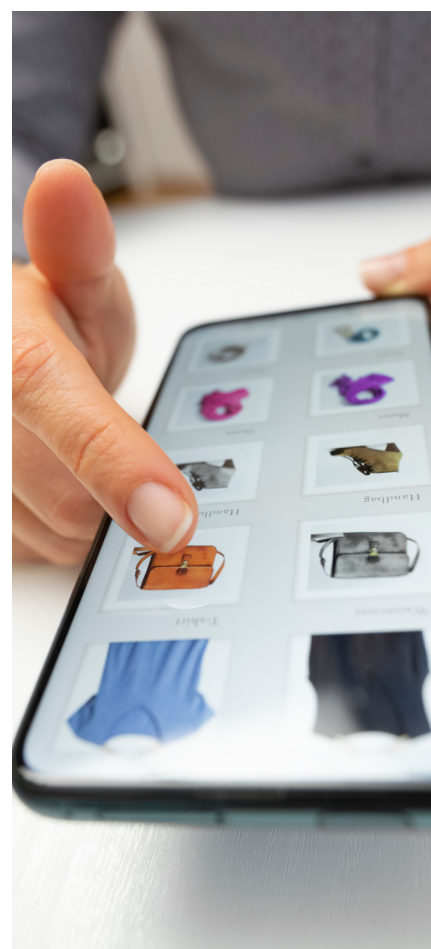
**NOTA**

**OPCIONES SEGURAS**

Utilizar una cuenta de intermediarios como **PayPal** o **Google Wallet** para pagar online es una opción cómoda y segura. Permite no tener que introducir directamente los datos bancarios en el sitio web en el que se compra. Además de tener la seguridad de poder solicitar un reembolso o reclamar el dinero cuando surge un inconveniente, como una estafa. Otra opción es apostar por la opción de **pago contra reembolso**. Es decir, pagar en el momento en que se recibe el producto. Por último, disponer de una **tarjeta de prepago** sólo para pagos online. En este caso, si los datos son sustraídos, el dinero de la cuenta se mantiene a salvo.

- **Configuración cuentas de usuario**

Durante la compra, muchos comercios online obligan a **disponer de una cuenta de usuario**. Es importante que al decidir crear esta cuenta se haga de forma segura. Por ejemplo, utilizando **contraseñas fuertes** que incluyan una







combinación de letras, números y caracteres especiales. También, hay que **evitar la utilización de información personal** fácilmente identificable, como el nombre o fecha de nacimiento.

### Después de comprar

- **Derecho de desistimiento y garantías**

Una vez recibido el producto, puede ocurrir que no sirva la talla, no se necesite o venga defectuoso. En este caso, conviene **guardar todos los comprobantes** de la compra, así como cualquier **comunicación durante la transacción** online. Si es una **devolución o cambio de producto**, se deben consultar las condiciones que informan sobre el derecho de desistimiento. En algunos casos no supone un gasto adicional, pero en otros sí implica un cargo extra por el envío.

#### **NOTA**

##### **RÉGIMEN DE GARANTÍAS**

Es el derecho que tiene el consumidor sobre un artículo comprado. Si es nuevo, dispone de dos años. Durante este periodo de garantía, el consumidor tiene **derecho a recibir un producto en perfecto estado**. Además, la **reparación y la sustitución** serán gratuitas.

- **Atención al cliente**

Consultar con el servicio de atención al cliente para **garantizar una experiencia de compra online satisfactoria**. Tanto antes, durante y después de la compra. Es una pauta muy recomendable para obtener **información adicional, resolver problemas o aclarar dudas**. Por ejemplo, a través de una dirección de correo electrónico, un número de teléfono o un chat en tiempo real.

#### **Saber más**

Guuk. *Los mejores consejos para unas claves seguras en internet.*  
[e.digital1.org.es/claves-seguras](https://e.digital1.org.es/claves-seguras)

OCU. *La garantía en la compra de productos.* [e.digital1.org.es/garantia](https://e.digital1.org.es/garantia)

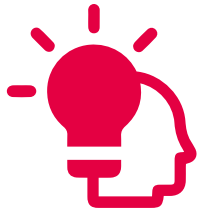
**i Saber más**

ADSLZone. (2023). *Guía y consejos: Cómo comprar por Internet de forma segura*. <https://www.adslzone.net/reportajes/e-commerce/comprar-online-seguridad/>

Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). (2017). *Guía de compra segura en Internet* [PDF]. <https://www.aepd.es/documento/guia-compra-segura-digital-web.pdf>

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

Kaspersky. (s.f.). *Riesgos de seguridad de comprar en línea y cómo protegerse*. <https://www.kaspersky.es/resource-center/threats/how-safe-is-online-shopping>



Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.2 Identificar necesidades  
y respuestas tecnológicas

# Pagando con el móvil





## Pagando con el móvil

### Pago con dispositivos móviles

El gran avance tecnológico ha modificado la forma en que realizamos transacciones financieras, y el uso del **teléfono móvil para realizar pagos** se ha vuelto cada vez más común. Es una innovación que se ofrece como alternativa conveniente y segura al pago tradicional en efectivo o con tarjeta.

En el ámbito tecnológico todo avanza y cambia continuamente. Esto supone la **creación continua de aplicaciones** que aumentan las opciones de uso del dispositivo móvil. Este es el caso de las **carteras digitales**, también conocidas como **E-wallets**.

El pago con el móvil es uno de los **métodos de pago sin contacto** que permite pagar por productos y servicios, realizar compras a distancia y transferir dinero. Este método ofrece **versatilidad y comodidad** al permitir realizar transacciones financieras en establecimientos físicos y otros contextos.

A continuación, se presentan algunos de los **requisitos necesarios** para realizar pagos con dispositivos móviles. Después, se explica el **funcionamiento** y se indican las **principales carteras digitales o E-wallets** disponibles.



#### LA COMPRA ONLINE PASO A PASO

Se muestran los pasos en el proceso de compra online, incluyendo el uso de códigos de verificación. También se explican las distintas formas de pago: pasarelas de pago, transferencia bancaria, PayPal, contrarrembolso, financiación, servicios de pago móvil, Bizum, etc.

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

### Requisitos

Realizar pagos con el móvil conlleva ciertos **requisitos**. Estos pueden variar en función del tipo de dispositivo que se utilice y la aplicación de pago específica.

Una condición indispensable para pagar con el móvil como si se tratase de una tarjeta física es **disponer de tecnología NFC**. Esta digitaliza las tarjetas de crédito y permite la comunicación del dispositivo móvil con el terminal de punto de venta,



también conocido como **TPV o datáfono**. Por tanto, para pagar cómodamente con esta tecnología, debe estar activada esta función en el dispositivo.

### 👁️ NOTA

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

Es una **tecnología inalámbrica** que permite transmitir la comunicación e **intercambio de datos** entre dos dispositivos **sin contacto entre ellos**. Los dispositivos que cuenten con este sistema se deben situar a una corta distancia. Al acercarse entre ellos, la tecnología NFC comienza a funcionar. Se trata de un **método de pago rápido, seguro y confiable**

Además, antes de pagar a través de una cartera digital, conviene tener en cuenta los siguientes **requisitos comunes**:

**1 | Dispositivo compatible:** el dispositivo debe ser compatible con la cartera digital y la versión del sistema operativo. Por ejemplo, Google Pay es compatible con dispositivos **Android**. Por el contrario, Apple Pay funciona en dispositivos **iOS**, como iPhone. Por lo general, la mayoría de los bancos ofrecen soporte para pagar a través de las principales carteras digitales. Pero también conviene asegurarse de que **el banco es compatible y permite esta forma de pago**.

**2 | Cartera digital configurada:** es necesario tenerla instalada en el dispositivo móvil. También configurada con los datos personales y la tarjeta de crédito o débito agregada. Es posible **configurar medidas adicionales de seguridad** en el dispositivo. Por ejemplo, activar el reconocimiento facial o indicar un PIN de seguridad para autorizar los pagos.

**3 | Conexión a Internet:** si bien no es necesario tener una conexión activa para pagar con tecnología NFC, conviene conocer los límites y las funciones disponibles de cada cartera digital. Es decir, sin conexión a Internet es posible que **no se puedan realizar ciertas funciones**, como agregar nuevas tarjetas o recibir notificaciones de las transacciones realizadas.

**4 | Soporte del comercio:** no todos los establecimientos disponen de esta tecnología para que los usuarios puedan pagar con dispositivos móviles. Por ello, además de los requisitos que hay que cumplir como usuario, es esencial que **el comercio admita este método de pago**.



**Saber más**

BBVA, s.f. *¿Qué es NFC, cómo funciona y para qué utilizarlo?* [e.digitall.org.es/nfc](https://e.digitall.org.es/nfc)

Xataka, 2023. *Cómo pagar con tu móvil: requisitos necesarios y principales apps para hacerlo.* [e.digitall.org.es/pagar-movil](https://e.digitall.org.es/pagar-movil)

## Funcionamiento

El pago con el móvil es un proceso **fácil y rápido** que permite **convertir el dispositivo móvil en una cartera**. Principalmente, existen **dos formas** de pagar con dispositivos móviles. La primera de ellas es usar el móvil como una tarjeta física **mediante tecnología NFC**. Está orientada a pagar en comercios a través de la **cartera digital o E-wallets**. De manera general, el proceso consiste en:

- 1** | Agregar y configurar la tarjeta en la aplicación de pago.
- 2** | Activar el sistema NFC en el dispositivo móvil.
- 3** | Acercar el teléfono al TPV para efectuar el pago.

En caso de no cumplir con los requisitos para pagar con la tecnología NFC, la otra opción de pago desde el móvil es mediante aplicaciones que permitan una **transferencia inmediata**, como **Bizum**. Pero, en esta ocasión, sí es necesario tener conexión a Internet.

**NOTA**

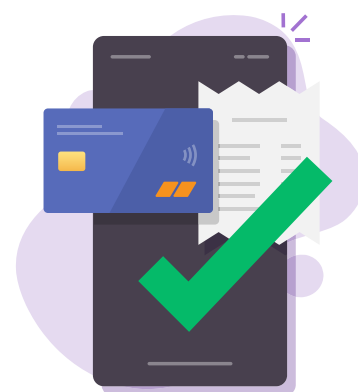
**BIZUM**

Es un servicio español de pagos móviles que surgió en 2016. Es un **método de pago** que permite el envío de dinero **entre personas**, abonar **compras online** y realizar **transacciones a empresas**. Desde el móvil puede enviarse dinero con sólo saber el número de la otra persona. Este proceso es **inmediato y seguro**.

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

## Carteras digitales o e-wallets

Estas herramientas permiten **almacenar, gestionar, vincular la tarjeta de crédito**, débito o prepago al dispositivo móvil para pagar directamente sin necesidad de llevar la tarjeta física. Son muchas las ventajas que ofrece, ya que es un **proceso muy práctico, accesible y útil**. A continuación, se detallan las principales **carteras digitales o E-wallets**:





## App banca digital

Algunos bancos ofrecen **aplicaciones de banca digital**, que permiten gestionar las cuentas bancarias y realizar transacciones financieras, incluido el **pago con el móvil**.

Si el banco tiene disponible esta función, es necesario que el usuario se registre en su aplicación, utilizando las credenciales bancarias. Debe configurar el pago móvil y seleccionar con qué tarjeta quiere utilizar este servicio.

Después, pagar será un proceso fácil que bastará con tener **activado** el método de pago mediante NFC. Finalmente, en el momento de pagar, es necesario acercar el dispositivo al TPV para terminar este proceso.

### Saber más

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

Abanca, s.f. **App de banca móvil, el banco en tu bolsillo**.  
[e.digitall.org.es/abanca](https://e.digitall.org.es/abanca)

## Google Pay

Es una cartera digital desarrollada por **Google** (Figura 1). Permite a los usuarios **almacenar sus tarjetas de pago y realizar** pagos en una variedad de sitios, como tiendas físicas, aplicaciones y sitios web compatibles.

Su funcionamiento es muy sencillo, y es **compatible con un gran número de bancos**. Lo primero que hay que hacer es **descargar** la aplicación en el dispositivo, recomendablemente desde **Google Play Store**. Una vez descargada, se debe añadir y configurar la tarjeta de pago.



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

### NOTA

#### GOOGLE PLAY STORE

Es una **tienda en línea** desarrollada y **operada por Google**. Se trata de una plataforma integral que ofrece una **gran variedad de contenido digital para dispositivos Android**. Por ejemplo, las personas pueden encontrar aplicaciones, juegos, películas, libros, etc.

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



El proceso de pagar, en el caso de **tiendas físicas**, consiste en tener **activado el NFC** y desbloqueado el dispositivo. Después, **acercarlo a la terminal de pago y seguir las instrucciones**. Por ejemplo, es posible que se solicite introducir el pin de la tarjeta en el TPV.

Otra forma de pagar con Google Pay es en **compras online**, es decir, en una aplicación o sitio web. Al tener **la tarjeta de pago almacenada** en esta cartera digital, no es necesario introducir la información de la tarjeta en cada ocasión. Esto hace que el proceso sea muy rápido y seguro. Si el sitio web o la aplicación ofrece este servicio con Google Pay, basta con **seleccionar esta opción al finalizar** la compra.

#### Saber más

Google Play, s.f. *Llega una mejor forma de pagar, con Google.*  
[pay.google.com/about](https://pay.google.com/about)

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

### Apple Pay

Es la cartera digital de **Apple** (Figura 2), diseñada para dispositivos iOS, incluyendo **iPhone, Apple Watch, Mac y iPad**.

La configuración es muy sencilla, ya que esta cartera digital **viene integrada en el dispositivo**, sin necesidad de descargar la aplicación. Basta con **abrir la cartera digital o App Wallet** en el dispositivo, **añadir una tarjeta** de crédito o débito y **seguir las instrucciones** del banco para verificar los datos.

Al igual que la anterior cartera digital, Apple Pay **está disponible en una variedad de comercios**. También, **en aplicaciones y sitios web**. Por ejemplo, es posible usar Apple Pay para suscribirse a servicios como Apple Music o comprar juegos en el App Store.

El proceso de pagar en tiendas físicas con Apple Pay, **requiere de autenticación mediante Face ID, Touch ID** o ingresando un **código**. Con el NFC activado, la autenticación y acercando el dispositivo a la terminal de pago, se completa el proceso.

Para pagar con Apple Pay en línea **en sitios web o aplicaciones**, basta con seleccionar este método de pago si se encuentra entre las opciones disponibles. Al confirmar el pago, de la misma forma que en tiendas físicas, **se requiere la autenticación**.



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





**i Saber más**

Apple Pay, s.f. *El arte de pagar*. [apple.com/es/apple-pay](https://apple.com/es/apple-pay)  
 Apple Support, s.f. *Comprar con Apple Pay*. [e.digitall.org.es/apple-pay](https://e.digitall.org.es/apple-pay)  
 Apple Support, s.f. *Face ID, Touch ID, códigos y contraseñas*.  
[e.digitall.org.es/seguridad-applepay](https://e.digitall.org.es/seguridad-applepay)

**Samsung Pay**

Es la cartera digital de **Samsung** (Figura 3), disponible en sus dispositivos **Galaxy y smartwatches**. Es una gran alternativa en Android a Google Pay, y también permite pagar por NFC.

Esta cartera destaca por su **sistema de puntos y recompensas**. Al pagar con Samsung Pay, se obtienen puntos para canjear por **regalos exclusivos**.

La configuración es muy sencilla ya que, si es un dispositivo compatible, la aplicación **Samsung Wallet ya debería estar instalada**. Es necesario tener la cuenta activada para **configurar y agregar las tarjetas** de pago. También, hay que **configurar el método de verificación biométrica** para Samsung Wallet. Una vez esté todo configurado, ya es posible realizar pagos con este cartera digital.

Al igual que las otras carteras digitales, Samsung Pay es **compatible con una variedad de entidades**. El **proceso de pagar** es similar: basta con tener el **NFC activado**, autorizar la compra con la **verificación biométrica, huella dactilar o un código pin**, y acercar el teléfono al **TPV**.

También es posible pagar online desde el móvil **en sitios web o aplicaciones**. Para completar la compra, es necesario seleccionar el método de pago con Samsung Pay e introducir la huella o el pin.

**i Saber más**

Samsung Pay. *Convierte tu móvil en tu 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)



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

**i** **Saber más**

Aguilar, R. (2023, 7 de noviembre) *Guía completa para pagar con el móvil: ¿Qué hace falta y cómo funciona?* Xataka Móvil. <https://www.xatakamovil.com/tutoriales/guia-completa-para-pagar-movil-que-hace-falta-como-funciona>

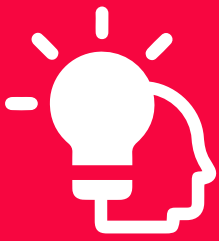
Apple Support. (2024, 12 de febrero) *Comprar con Apple Pay*. <https://support.apple.com/es-es/HT201239#stores>

Google Support. (s.f.) *Empieza 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.) *¿Qué es una cartera o Wallet digital y cómo funciona?* <https://idenge.com/es-es/blog/que-es-una-cartera-o-wallet-digital-y-como-funciona>

Openbank. (s.f.) *Cómo pagar con el móvil: esto es lo que debes 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/>



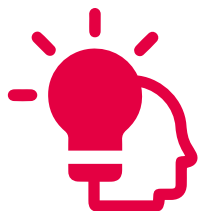
# DigitAll

Resolución  
de problemas

## 5.3

**USO CREATIVO  
DE LA TECNOLOGÍA  
DIGITAL**





Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.3 Uso creativo  
de la tecnología digital

# Técnicas de gestión del tiempo: Pomodoro





## Técnicas de gestión del tiempo: Pomodoro

La tecnología, la conectividad constante y la multitarea pueden llevar a las personas a no gestionar de manera eficiente sus tiempos de trabajo o estudio. Este problema puede derivar en la búsqueda de métodos que les permitan ser productivos en un mundo repleto de información y demandas constantes.

En este escenario, la técnica Pomodoro resalta por ser un método con una marcada estructura para el trabajo que ayuda a combatir la procrastinación y a mantener la concentración.

A continuación, se analizará esta herramienta y su origen, así como sus aplicaciones y usos para atajar la falta de concentración y productividad.



### GESTIÓN DEL TIEMPO

*Se enseña qué es la gestión del tiempo, qué ventajas aporta y cuán importante es tener un buen equilibrio del tiempo dedicado a un proyecto. Además, se muestran algunos consejos para una correcta gestión del tiempo y se mencionan algunas técnicas sin entrar en mucho detalle: time boxing, time blocking, procrastinación estructurada, técnica Pomodoro.*

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

## Origen

La técnica Pomodoro es una estrategia de gestión del tiempo basada en la actividad cerebral y la capacidad de concentración.

Este método fue desarrollado a finales de los años 80 por el estudiante italiano Francesco Cirillo que, reflexionando sobre sus tardes de estudio y la productividad, tomó un temporizador con forma de tomate y creó esta técnica. El alumno probó primero en tandas de 10 minutos y, al ver que no se desconcentraba siguió aumentando hasta los 25 minutos, puesto que a partir de los 30 ya se distraía.



La base de esta técnica consiste en dividir el tiempo en intervalos de 25 minutos, llamados “pomodoros”, que no pueden pausarse o dividirse. Al finalizar cada periodo, hay un descanso de 5 a 10 minutos que se amplía a 30 una vez que se han realizado 4 bloques de “pomodoros”.

### **i** Saber más

#### ¿QUÉ ES LA TÉCNICA POMODORO?

Descubre qué es la técnica Pomodoro y para qué sirve.

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

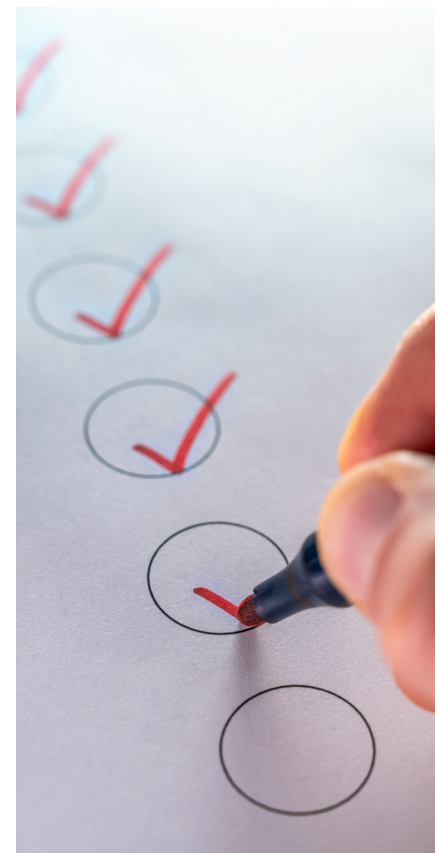
## Objetivos

Actualmente, las personas reciben cada vez más impactos de información de diferentes vías, como mails, WhatsApp, llamadas o reuniones, lo que puede llegar a saturar al cerebro, haciéndolo incapaz de centrarse en una sola cosa, ya que no sabe cómo priorizar.

Cada vez que el cerebro presta atención a un estímulo nuevo segrega dopamina, un neurotransmisor que regula las sensaciones placenteras y controla funciones como la atención, la motivación o la toma de decisiones.

Por lo tanto, este método es idóneo para las personas que no pueden concentrarse y mantener el foco durante la realización de una tarea concreta. En este sentido, establecer los bloques de tiempo permite.

- 1 | Mayor concentración:** al ser un periodo corto de tiempo, permite al cerebro forzarse a finalizar el bloque.
- 2 | Mejor gestión del tiempo:** establecer bloques permite conocer cuánto tiempo se dedica a cada labor.
- 3 | Mejora los procesos de trabajo.**
- 4 | Aumento de la sensación de satisfacción:** al mantener la concentración y finalizar tareas, la sensación de triunfo es mayor.
- 5 | Gestión de distracciones:** los descansos planificados ayudan a la mente a relajarse y divagar durante este tiempo.
- 6 | Alivio de la ansiedad.**





## Aplicaciones

### Cómo aplicar este método

Antes de comenzar a aplicar esta técnica, es recomendable ordenar el espacio en el que se estudie o trabaje, así como contar con unos cascos o tapones para evitar distracciones sonoras. Del mismo modo, es importante mantener el móvil en silencio, desactivando las notificaciones. También es necesario marcar un objetivo fijo relacionado con la tarea que se desarrolla como, por ejemplo, estudiar un apartado, realizar la introducción de un trabajo, investigar, preparar una reunión...

Una vez que el entorno esté preparado, se puede comenzar con el método siguiendo estos pasos:

- 1 | Coger un cronómetro y establecer un periodo de 25 minutos.**
- 2 | Tener a mano la lista de tareas para el día.**
- 3 | Realizar la tarea durante el tiempo estipulado.**
- 4 | Programar un descanso de 5 a 10 minutos una vez haya sonado a alarma. Es recomendable aprovechar este intervalo de descanso para levantarse y estirar.**
- 5 | Repetir los cuatro pasos hasta haber completado 4 bloques de tiempo, es decir, 2 horas de trabajo. Terminado el cuarto bloque, se realizará un descanso de 20 a 30 minutos.**
- 6 | Marcar, digital o manualmente, los pomodoros completados para mejorar la estrategia o el ritmo de trabajo y aumentar la motivación.**

Una vez que la tarea está completa, hay que analizar cuál ha sido el resultado: cuántos pomodoros se han necesitado, cuántas interrupciones se han evitado, si se han respetado los tiempos, etcétera.

También es posible utilizar esta técnica en grupo. De esta manera nadie interrumpirá a ninguno de sus compañeros, puesto que todos estarán inmersos en sus propios pomodoros. Esta técnica es llamada "trabajar con pomodoros a pares".

#### **NOTA**

##### **BLOQUES**

El bloque mínimo recomendable de trabajo es de 2 pomodoros (1 hora). El funcional, de 4 pomodoros (2 horas). El óptimo, de 12 pomodoros (6 horas) y, el máximo, de 16 pomodoros (8 horas).

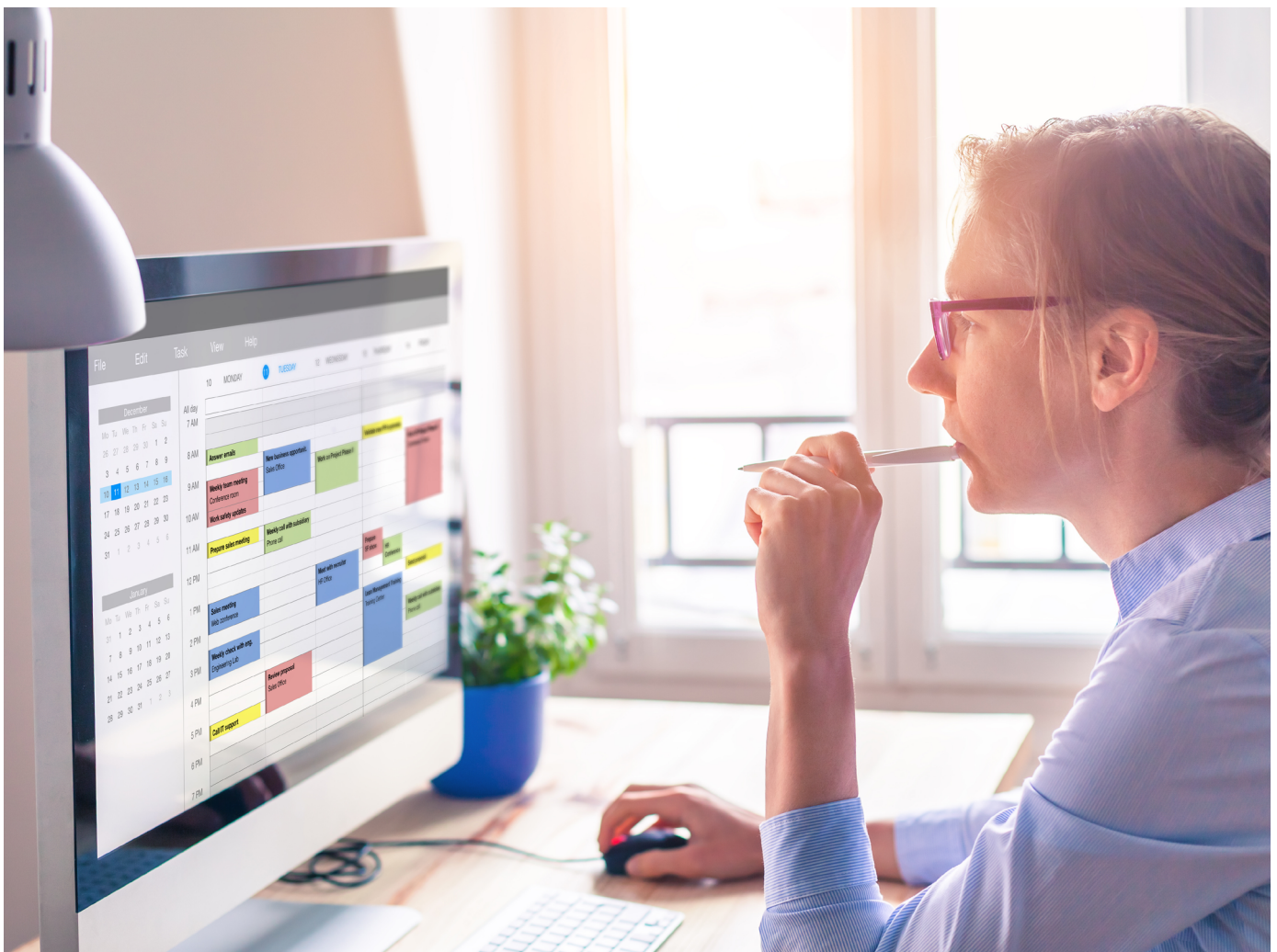


## Tipos de interrupciones

Según el psicólogo de la Universidad de Harvard, Pol Shelly, existen dos tipos de distracciones: la deliberada y la accidental. Esta segunda puede generar problemas de concentración. En esos momentos, es recomendable anotar cuál es el elemento que está causando esa distracción, por ejemplo, una llamada o enviar un mail.

En el caso de que la interrupción no se pueda postergar, el pomodoro quedará cancelado y se reiniciará más adelante.

Si se programan distracciones deliberadas cada ciertos minutos, la mente estará menos estresada y será más eficaz. Cabe recordar, que el cerebro del ser humano no está diseñado para ser multitarea, sino que pone en segundo plano una de las actividades, por lo que no pondrá el 100% de su atención en ella, pudiendo cometer errores.







## Etapas

Este método se caracteriza por su estructura en pomodoros, sin embargo, para llevar un seguimiento correcto de las tareas realizadas, es recomendable completar una lista de tarea de prioridades como la siguiente (ver Figura 1):

Nombre de las tareas prioritarias	Deadline de la tarea
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Figura 1. Listado de prioridades. Imagen de elaboración propia.

Actividad	Nº de Pomodoros	Nº de Pomodoros necesarios	Día/ hora inicio	Día/ hora finalización	Interrupciones	Resultados
Informe de accesos semanal	1	1	08:00	08:30	Llamada de cliente	<i>He tardado lo que me he establecido (25 minutos) con una interrupción de 5 minutos de llamada de cliente.</i>
Descanso (5 mins)						
	2					
Descanso (5 mins)						
	3					
Descanso (5 mins)						
	4					

Figura 2. Bloque de actividades. Imagen de elaboración propia.



## Herramientas

Al explorar las aplicaciones prácticas de la técnica Pomodoro, se abre un vasto abanico de posibilidades en el mundo digital. Existe una gran variedad de aplicaciones diseñadas para implementar esta metodología de gestión del tiempo. Algunas de las más descargadas son:

- **Pomodoro Timer:** para realizar una lista de tareas y definir el tiempo dedicado a cada una de ellas con un temporizador.
- **Brain Focus – Técnica de tomate:** permite pausar y reanudar sesiones, recibir notificaciones de aviso al final de cada sesión y bloquear otras aplicaciones durante las sesiones.
- **Productivity Challenge Timer:** una aplicación de la técnica Pomodoro con un ranking en el que se ganan o pierden posiciones según los logros en el estudio y trabajo.
- **Flat Tomato (Time Management):** permite realizar un seguimiento estadístico de las tareas realizadas. Además puede conectarse a otras apps de productividad como Todoist y Evernote.
- **Focus To-Do:** esta app combina un temporizador Pomodoro con listas de cosas por hacer. Además es multiplataforma y facilita estadísticas.

### Saber más

Se puede obtener más información sobre otras aplicaciones móviles en las siguientes páginas:

- Business Insider, 2021. **5 apps gratuitas para usar la técnica Pomodoro (y ser más productivo).** [e.digitall.org.es/apps-pomodoro](https://e.digitall.org.es/apps-pomodoro)
- Educación 3.0, 2021. **Organízate y estudia mejor con estas apps gratuitas de la técnica Pomodoro.** [e.digitall.org.es/recurso-pomodoro](https://e.digitall.org.es/recurso-pomodoro)
- Santander SmartBank, s.f. **Técnica Pomodoro: qué es y cómo funciona.** [e.digitall.org.es/santander-pomodoro](https://e.digitall.org.es/santander-pomodoro)

**i Saber más**

Adamo Idoeta, P. (31 de enero de 2023). ¿Cuáles son las formas más eficaces de estudiar para un examen (y cuáles no funcionan tan bien)? Obtenido de BBC: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-64459029>

Bazar. (30 de julio de 2022). La técnica Pomodoro o cómo aprender a gestionar mejor nuestro tiempo y no procrastinar. Obtenido de El Mundo: <https://www.elmundo.es/ofertas-regalos/bebes-ninos/2022/07/30/62e3c81cf6c839d4c8b45bb.html>

Cirillo, F. (2020). La técnica 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)

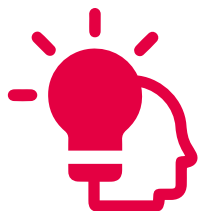
Educación 3.0. (1 de febrero de 2023). Técnica Pomodoro: la estrategia para que los estudiantes de Primaria sean más autónomos. Obtenido de Educación 3.0: <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/tecnica-pomodoro-estrategia/>

IEP. (30 de septiembre de 2022). ¿Qué es el método Pomodoro? Origen, beneficios y aplicación. Obtenido de Instituto Europeo de Posgrado: <https://iep.edu.es/que-es-el-metodo-pomodoro/>

REX, L. (12 de marzo de 2022). ¿Qué es la Técnica Pomodoro? Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=V51bTPmFgRs>

Rull, Á. (16 de septiembre de 2018). Técnica Pomodoro: la mejor técnica de productividad. Obtenido de El Periódico: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20180926/tecnica-pomodoro-aumentar-productividad-7046868>

Santander SmartBank. (s.f.). Técnica Pomodoro: qué es y cómo funciona. Obtenido de Santander: <https://santandersmartbank.es/educacion/tecnica-pomodoro/>



Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.3 Uso creativo  
de la tecnología digital

# Técnicas de gestión del tiempo: procrastinación estructurada

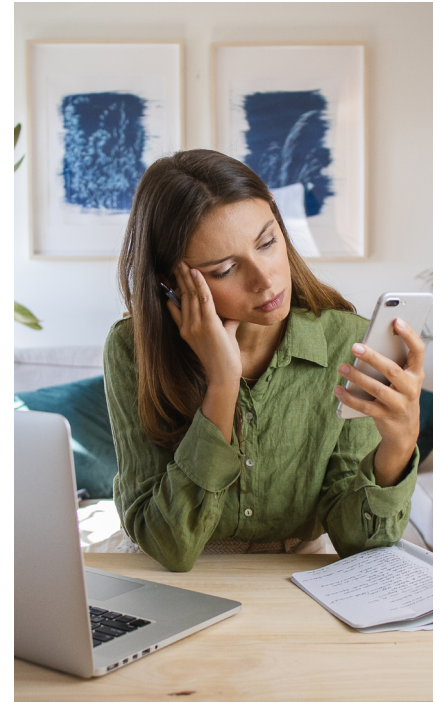




## Técnicas de gestión del tiempo: procrastinación estructurada

En la actualidad, los tejidos sociales, culturales y laborales están enfocados en la **hiperproductividad**. En este contexto, la **procrastinación** ha sido comúnmente interpretada como un sinónimo de vagancia o, incluso, falta de disciplina. Sin embargo, se trata de una realidad llena de matices. El cerebro humano, buscando la **gratificación inmediata y la comodidad**, puede responder con **rechazo emocional** a tareas que percibe como desafiantes o poco gratificantes.

La procrastinación estructurada emerge, entonces, como una respuesta estratégica para abordar las tareas postergadas. A continuación, se explicarán las **complejas interacciones** entre el cerebro humano y las tareas que evitamos. Además de cómo esta herramienta puede servir para **superar obstáculos**.



### GESTIÓN DEL TIEMPO

*Se enseña qué es la gestión del tiempo, qué ventajas aporta y cuán importante es tener un buen equilibrio del tiempo dedicado a un proyecto. Además, se muestran algunos consejos para una correcta gestión del tiempo y se mencionan algunas técnicas sin entrar en mucho detalle: time boxing, time blocking, procrastinación estructurada, técnica Pomodoro*

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

## Origen

La mayoría de la sociedad percibe la **procrastinación** como un **mal hábito**, contraproducente para lograr los objetivos. Además, está ligada a la creencia de que es un **rasgo de personalidad**, cuando se trata de una manera de enfrentar emociones desafiantes y estados de ánimo negativos generados por ciertas tareas.

En 1930, Robert Benchley, crítico estadounidense, escribió una columna en el *Chicago Tribune* titulada "Cómo conseguir hacer cosas", en la que afirmaba: "Cualquiera puede hacer la cantidad de trabajo que sea, siempre que no sea el trabajo que se supone que debería estar haciendo en esos momentos". Siendo la semilla de la estrategia de la **procrastinación estructurada**.



Según Paul Graham, profesor de la Universidad de Stanford, en sentido estricto “es imposible curar la dilación”. Esta idea se basa en el argumento de que no importa lo que la persona esté haciendo, ya que siempre estará dejando de hacer todo lo demás. Así que la pregunta no sería cómo evitar procrastinar, sino **cómo encontrar la forma útil de hacerlo**.

Este profesor divide la procrastinación en **tres variantes**: no hacer nada, hacer algo menos importante y hacer algo más importante. La procrastinación “buena” ocurre cuando **se posponen tareas importantes en favor a otras más valiosas**. No obstante, la “mala” puede suceder si **se posponen tareas importantes por hacer cosas menos valiosas**. Por ejemplo, navegar por internet sin un propósito.

En 1996, John Perry, profesor emérito de filosofía en la Universidad de Stanford, crearía el concepto de la **procrastinación estructurada**. Su estudio sobre el tema ganó el premio *IgNobel* en 2011, un galardón humorístico que se otorga a **investigaciones inusuales**.

Con la creación de este término, Perry defendía que la procrastinación estructurada es la **mejor manera de canalizar las tendencias naturales de la dilación** en forma de **productividad**. Al reconocer y aceptar que el cerebro humano tiene una preferencia por la gratificación inmediata, se pueden diseñar **estrategias** que aprovechen esta tendencia **a favor** de los procrastinadores. Por ejemplo, en lugar de enfrentar una tarea compleja de una sola vez, podemos **dividirla en pasos** más pequeños y manejables.

### Saber más

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

Tim Urban sabe que la procrastinación no tiene sentido, pero nunca ha podido quitarse el hábito de esperar hasta el último minuto para hacer las cosas. En esta charla, nos anima a reflexionar más profundamente sobre en qué realmente estamos procrastinando, antes de que se nos acabe el tiempo. Con **subtítulos en español**.

YouTube, 2016. *TED Talks*. [e.digitall.org/es/ted-talk](https://e.digitall.org/es/ted-talk)



## Qué es

La **procrastinación estructurada** es una estrategia que tiene en cuenta que los procrastinadores siempre tienden a **evitar las tareas más importantes**. De este modo, el procrastinador vive en un **bucle de pérdida de tiempo** que le impide hacer un trabajo aceptable y que, al final, acaba realizando de cualquier manera porque ha llegado el **último plazo de entrega**.

Este concepto pasa por la **aceptación del defecto de ser procrastinador** y por conseguir que este defecto trabaje a favor de esta persona, ya que **procrastinar no equivale a no hacer nada**.

Para llevar a cabo la procrastinación estructurada hay que **anotar las tareas en una lista de prioridades**. Las más **urgentes** e importantes se situarán **arriba del todo**, mientras que habrá **otras** que también hay que realizar en la **parte baja de la lista**. Hacer las que están más abajo se convierte, así, en un medio para no hacer las de arriba. Sin embargo, esto convierte al procrastinador en un **ciudadano útil**.

### Saber más

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

## Cómo aplicarla

Para mejorar la comprensión del concepto, es necesario entender sus **pasos**:

- 1 | Aceptación:** la persona procrastinadora tiene que aceptar que **no se trata de cuestión de tiempo o de distracciones**, sino de un hábito humano de posponer las cosas.
- 2 | Identificar:** reconocer las tareas que pueden ser programadas y las que se pueden aplazar sin problema.
- 3 | Establecer un plan de acción:** debe ser **detallado y planificado** con sentido, ya que es una inversión de tiempo, no un gasto. **No se debe improvisar**.
- 4 | Hacer un plan de acción de calidad:** establecer metas claras y realistas, concretando listados de actividades, dividiendo las tareas en pasos pequeños, determinar





plazos concretos, tiempos específicos del día para trabajar en cada tarea y concretar el tiempo de revisión para entregar un trabajo correcto.

**5 | Aprovechar los momentos de energía y motivación:** para aprovechar la productividad, hay que **programar las tareas** en los momentos en que se tiene mayor energía y motivación.

**6 | Equilibrar:** hay que **evitar programar demasiadas tareas** para un mismo momento. Incluir tareas útiles al final de la lista puede ayudar a seguir siendo productivo cuando la pereza aparezca.

**7 | Ser realista:** evitar marcar todas las tareas como urgentes o importantes, ya que muchas veces no lo son.

**8 | Utilizar el verbo “Elegir”:** el verbo “deber” presupone una obligación externa. Será la persona la que elija dedicar tiempo a la tarea deseada.

**9 | No exigir perfección:** aceptar que el ser humano puede tener menos energía o emociones negativas haciendo tareas. Es recomendable **ser flexible** y no caer en la culpabilidad ni el autoengaño.

**10 | Servirse de técnicas:** las **técnicas de enfoque y concentración**, como el mindfulness o la técnica Pomodoro, ayudan a evitar distracciones.

**11 | Descansar:** tomar descansos regulares ayuda a evitar el agotamiento.

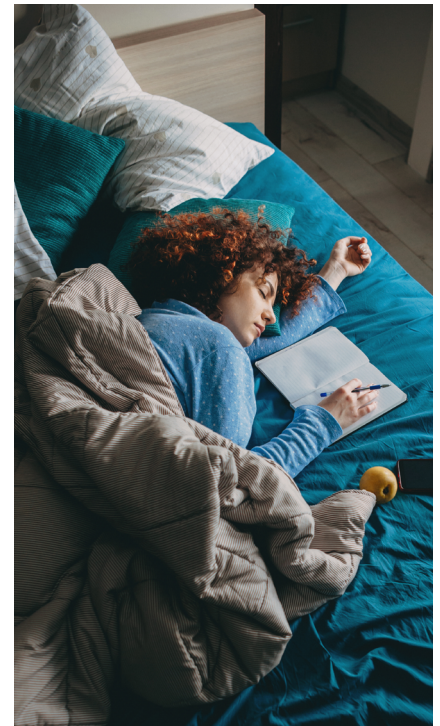
**12 | Evitar la multitarea:** es necesario enfocarse en una tarea.

**13 | Evaluar el progreso:** hacer un seguimiento permitirá el ajuste del plan de acción si es necesario.

**14 | Aprender a decir “no”:** aceptar que no se puede hacer todo ayudará a decir “no” a tareas irrelevantes.

**15 | No ignorar compromisos sociales o rutinas diarias:** la cancelación de estos compromisos puede acarrear estrés.

**16 | Escuchar al cerebro:** en caso de agotamiento o aburrimiento, es posible pasar a una tarea más interesante, aunque lo recomendable es tratar de finalizarla.







**i Saber más**

Arch Daily, 2017. *Como usar la 'Procrastinación Estructurada' para sacar lo mejor de tus malos hábitos.* [e.digitall.org.es/malos-habitos](http://e.digitall.org.es/malos-habitos)

## Plan de acción

La procrastinación puede generar **frustración y estrés** si está basada en la pereza. Sin embargo, al procrastinar de forma consciente y programarla en base a **objetivos específicos**, es posible obtener resultados positivos.

Para aprovechar la teoría de la procrastinación estructurada, es fundamental **desglosar las tareas** en actividades fáciles y pequeñas, dándole prioridad a aquellas que son realmente importantes. De esta manera, **siempre se realizará algo útil relacionado con nuestros objetivos**, incluso cuando se pospongan tareas de mayor importancia.

Para implementar este enfoque, sería interesante reflexionar sobre qué actividades es necesario dejar de hacer, qué se necesita empezar a hacer y qué aspectos deben mantenerse, ya que están **generando resultados positivos**.

En primer lugar, es necesario establecer una **lista de tareas principales**. Una vez establecidas, hay que añadir datos esenciales como el plazo final o la prioridad, así como el resultado esperado (Figura 1):

Tareas principales	Plazo Final	Prioridad (alta, media, baja)	Resultado esperado

Figura 1. Tabla de tareas principales ordenadas por plazo y urgencia. Imagen de elaboración propia.



Por último, hay que **dividir cada una de las tareas en subtareas** para poder escoger en la realización de cualquiera de ellas y seguir aportando a un objetivo común (Figura 2):

Tarea 1			
Subtareas	Plazo Final	Prioridad (alta, media, baja)	Resultado esperado

Figura 2. Tabla de tareas desglosadas en subtareas. Imagen de elaboración propia.

**Saber más**

Psicopedia, s.f. *La procrastinación no se cura: posponer puede ser útil.*  
[e.digitall.org.es/posponer](http://e.digitall.org.es/posponer)

El Huffpost, 2012. *La procrastinación eficiente: un libro enseña cómo procrastinar mejor.*  
[e.digitall.org.es/procrastinar-mejor](http://e.digitall.org.es/procrastinar-mejor)

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



**i Saber más**

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

D.R. (19 de noviembre de 2012). La procrastinación eficiente: un libro enseña cómo procrastinar mejor (PDF). Recuperado 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 procrastinación no se cura: posponer puede ser útil. Recuperado 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 diciembre de 2017). Como usar la 'Procrastinación Estructurada' para sacar lo mejor de tus malos hábitos. Recuperado el 08/03/2024 de: <https://www.archdaily.cl/cl/884157/como-usar-la-procrastinacion-estructurada-para-sacar-lo-mejor-de-tus-malos-habitos>

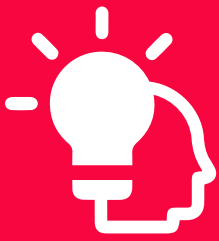
Heras, M. (16 de octubre de 2023). Cuando te sientes culpable por no hacer nada y otras trampas de la hiperproductividad. Recuperado el 08/03/2024 de: <https://business.vogue.es/tendencias/articulos/culpa-hacer-nada-trampas-hiperproductividad/875>

Montes, J. A. (21 de junio de 2023). La Procrastinación Eficiente. Recuperado 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 procrastinación estructurada. URANO PUB.

Sader, M. (3 de marzo de 2019). ¿Lo dejas todo para DESPUÉS? ¡Prueba la PROCRASTINACIÓN estructurada! Recuperado el 08/03/2024 de: <https://www.revistaad.es/decoracion/articulos/dejas-todo-para-despues-prueba-procrastinacion-estructurada/22325>

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



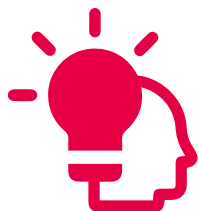
# DigitAll

Resolución  
de problemas

## 5.4

**IDENTIFICAR  
LAGUNAS EN LAS  
COMPETENCIAS  
DIGITALES**





Resolución  
de problemas

**Nivel B1** 5.4 Identificar lagunas  
en las competencias digitales

**Usa Symbaloo  
para tu Entorno  
Personal  
de Aprendizaje**





## Usa Symbaloo para tu Entorno Personal de Aprendizaje

### Entorno Personal de Aprendizaje en Symbaloo

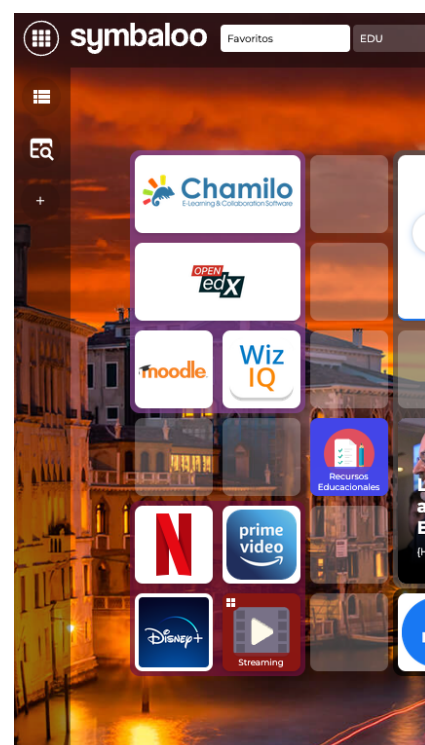
El avance tecnológico ha generado un impacto en el ámbito social, y con ello se han incluido **transformaciones favorables** que afectan al campo de **la educación**. Surgiendo la **educación virtual** con el uso de **plataformas educativas** donde los estudiantes aprenden bajo la creación de entornos formativos virtuales.

En este contexto, un **Entorno Personal de Aprendizaje**, en inglés *Personal Learning Environment*, y en adelante PLE, constituye una colección única de recursos, herramientas y actividades que **facilita el proceso de aprendizaje** de los estudiantes. Este entorno, utilizado en las plataformas educativas virtuales, **se adapta a los intereses y al ritmo de aprendizaje** de cada persona para que tenga la capacidad de **construir sus conocimientos** y adquiera un **aprendizaje significativo**.

El PLE surge asociado al concepto de **web 2.0**, haciendo referencia a la nueva **generación de aplicaciones y herramientas web**, donde todos los usuarios pueden crear y publicar contenido digital. En el campo de la educación, especialmente el **personal docente**, requiere de **herramientas que permitan** seleccionar, guardar, organizar, anotar y compartir **contenido educativo digital** al alumnado durante el proceso de creación de materiales instruccionales.

En este sentido, **Symbaloo** constituye una herramienta web que **facilita el acceso a la información y mejora la experiencia de aprendizaje en línea** de manera significativa. Permite **guardar, organizar visualmente y compartir** los enlaces y los recursos digitales favoritos **en un solo lugar**.

A continuación, se explica cómo **usar y configurar esta herramienta**, recopilando algunas de las **funciones más empleadas** y útiles de Symbaloo, desde los **métodos de personalización** hasta las **opciones para compartir**.



#### ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE

Se explica qué es un Entorno Personal de Aprendizaje, cuáles son sus características y componentes y qué beneficios aporta a la hora de adquirir o mejorar habilidades o competencias digitales.

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



## Conceptos básicos de Symbaloo: Webmix y bloques

Un **Webmix** es un sistema visualmente basado en una colección de cuadrículas formada por iconos cuadrados llamados *Bloques*. Un Webmix funciona como una página de inicio personal que permite seleccionar, organizar y compartir el contenido en línea. Por defecto, Symbaloo ofrece unos Webmix ya creados, nombrados como *Favoritos*, *EDU*, *Noticias* y *Juegos*, tal y como se aprecia en la figura 1:

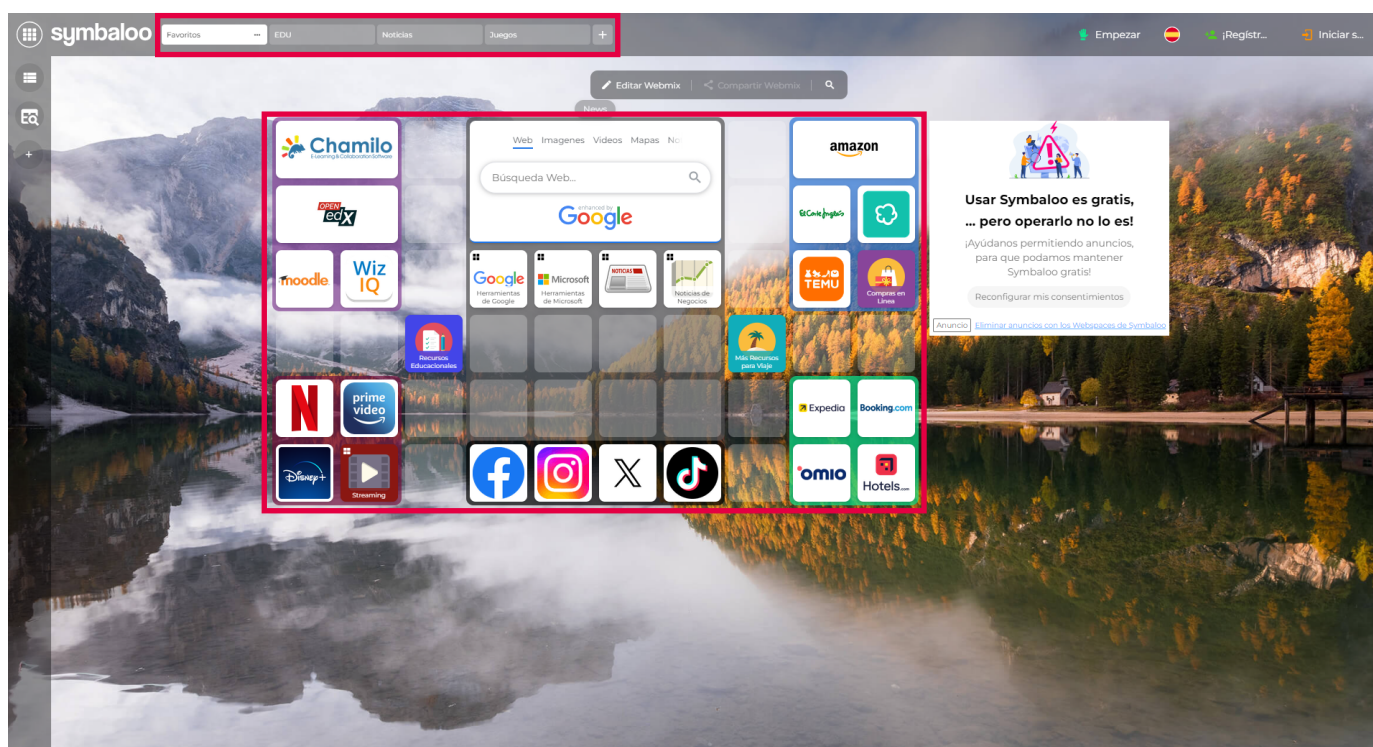


Figura 1. Webmix y bloques de Symbaloo. Captura recuperada de [Symbaloo](https://www.symbaloo.com).

Por otro lado, los **bloques** de Symbaloo son los iconos cuadrados, ovalados o redondos que forman los Webmixes. Estos bloques son el elemento clave de la herramienta. Permiten guardar y organizar todos los recursos digitales favoritos, facilitando así el acceso a estos sin tener que consultar en páginas externas.

Hay **diferentes tipos** de bloques que están compuestos por **enlaces que redirigen a sitios web**, a páginas de fuentes de noticias, llamadas **fuentes o bloques RSS**. También puede enlazar a una **emisora de radio** o un **widget**, que ofrece muchas posibilidades, como consultar el tiempo, usar el buscador de Google o utilizar una calculadora.



### **i** Saber más

Symbaloo, s.f. **Aprende lo Básico.** [e.digitall.org.es/symbaloo](https://e.digitall.org.es/symbaloo)

Symbaloo soporte, s.f. **¿Qué es un Webmix?** [e.digitall.org.es/webmix](https://e.digitall.org.es/webmix)

Symbaloo soporte, s.f. **¿Qué es un Bloque?** [e.digitall.org.es/bloque](https://e.digitall.org.es/bloque)

## Creación y registro de cuenta

Symbaloo permite a los usuarios **utilizar la herramienta sin tener una cuenta**. Es posible tener acceso a las funciones básicas, como añadir Webmixes, bloques y personalizar la página de inicio. Estos ajustes se guardan en las **cookies del navegador**. No es necesario descargar la herramienta, siendo posible acceder desde cualquier dispositivo con conexión a Internet.

### **⚠** ATENCIÓN

Si las **cookies se eliminan** del historial, por ejemplo, por una actualización del navegador, esta información se perderá y **todo lo que se haya creado en Symbaloo quedará eliminado**. Por todo ello, **se recomienda crear una cuenta** y así evitar el riesgo de pérdidas

## Tipos de cuenta

Symbaloo ofrece varios **tipos de cuenta** para diferentes entornos de aprendizaje (Figura 2):

- **Cuenta personal:** permite organizar y acceder a los propios recursos personales gratis. Así como a las rutas de aprendizaje y a la galería Symbaloo Webmix. Sin embargo, su uso es solo individual, no es posible compartir los recursos ni colaborar con otras personas, y se incluyen anuncios publicitarios.
- **Webspaces PRO para el Aula y la Biblioteca, Escuelas y Distritos:** basado en una suscripción pagada sin publicidad, se considera como una extensión de la cuenta personal. Permite colaborar y compartir Webmix ilimitados con otras personas, crear grupos y agregar usuarios, tener una mayor personalización y análisis de la cuenta con estadísticas, entre otros.



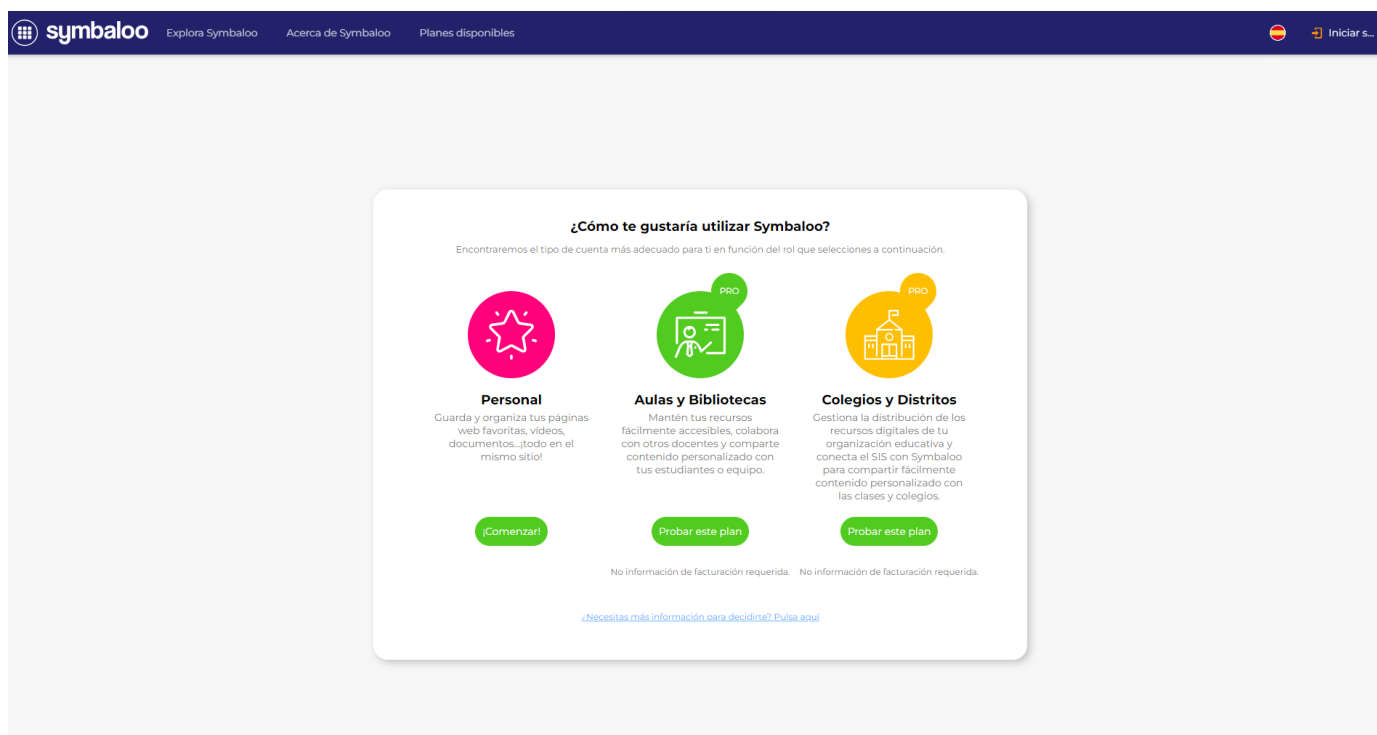


Figura 2. Tipos de cuenta. Captura recuperada de [Symbaloo](https://symbaloo.com)

## Procedimiento

En este caso, se lleva a cabo la creación y el registro de una cuenta personal. A continuación, se detallan los pasos para registrarse y obtener una nueva cuenta:

- 1 | Acceder a la página web de Symbaloo: [symbaloo.com](https://symbaloo.com)**
- 2 | Hacer clic** en el botón 'Regístrate' situado en la parte superior derecha de la página, junto al botón 'Iniciar sesión'.
- 3 | Seleccionar el tipo de cuenta.** En este caso, hay que pulsar en el botón 'Comenzar' de la cuenta personal.
- 4 | Seguir el *proceso de registro* tradicional, **completando detalles** como el correo electrónico, nombre y contraseña. También se puede hacer el registro con **opciones adicionales**, mediante la cuenta de Google, Facebook o Microsoft, entre otras.**
- 5 | Una vez completados los datos, Symbaloo redirige a la página de inicio. En este momento, hay que **dirigirse al correo electrónico** para buscar el correo de verificación de Symbaloo y **verificar la cuenta.****
- 6 | Una vez verificado y registrado con éxito, ya es posible **empezar a utilizar Symbaloo** con la nueva cuenta creada.**



**Saber más**

Symbaloo, s.f. **Planes de los Webspace de Symbaloo.**  
[e.digitall.org.es/planes-symbaloo](http://e.digitall.org.es/planes-symbaloo)

Symbaloo soporte, s.f. **Crear mi Perfil de Usuario.**  
[e.digitall.org.es/perfil-symbaloo](http://e.digitall.org.es/perfil-symbaloo)

Symbaloo soporte, s.f. **Cómo compartir un Webspace de Symbaloo.**  
[e.digitall.org.es/webspace-symbaloo](http://e.digitall.org.es/webspace-symbaloo)

## Configuración del primer Webmix

Symbaloo permite organizar todos los sitios web favoritos en sus propios Webmixes. Agregar y crear Webmixes es simple. Hay que pulsar en el icono “+” situado al final de los Webmixes por defecto. Al **crear un nuevo Webmix** se abrirá una ventana modal (figura 3) donde permite elegir entre dos opciones:

- 1** | Agregar un **Webmix vacío**: crear uno desde cero.
- 2** | Agregar un **Webmix desde la galería**: ya existente en la biblioteca de Symbaloo. Se trata de una base de datos pública de Webmixes de bloques generados por los usuarios de la herramienta.

En este caso, **se crea uno vacío y se le asigna un nombre: Webmix prueba**. Al pulsar en ‘Agregar’ ya estará creado el nuevo Webmix (figura 4). Este aparece en la parte superior de la página como una nueva pestaña.

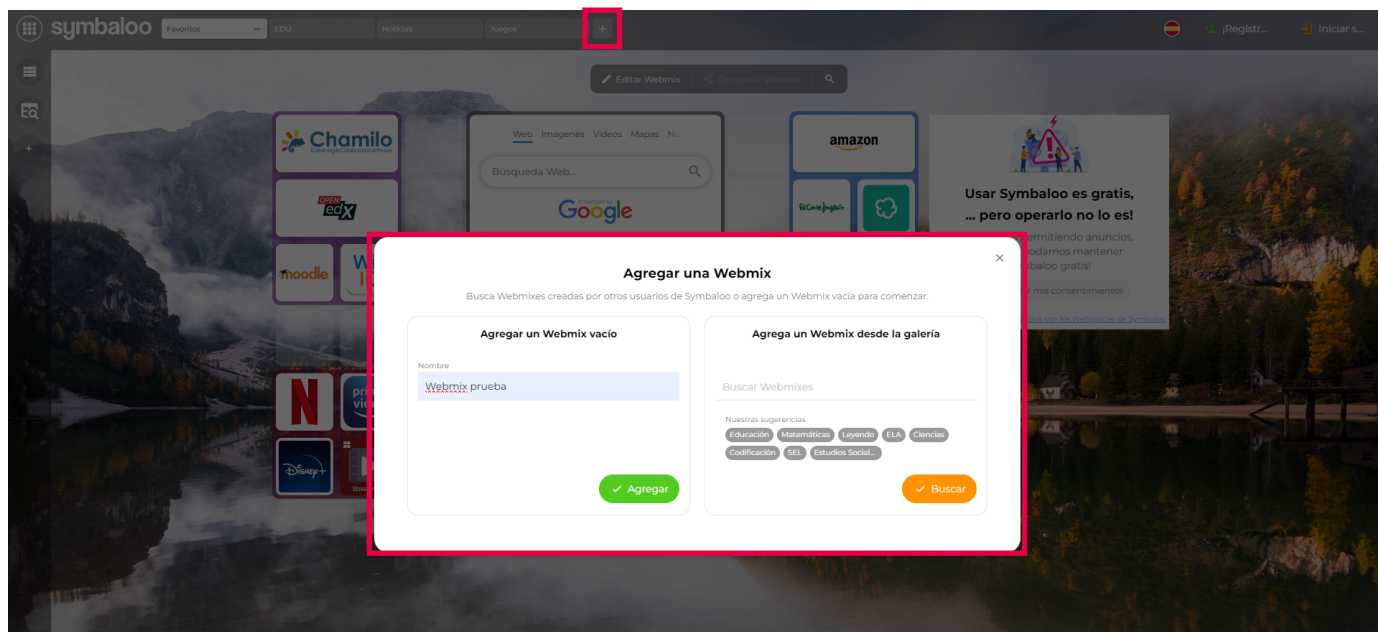


Figura 3. Agregar un Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](http://Symbaloo)

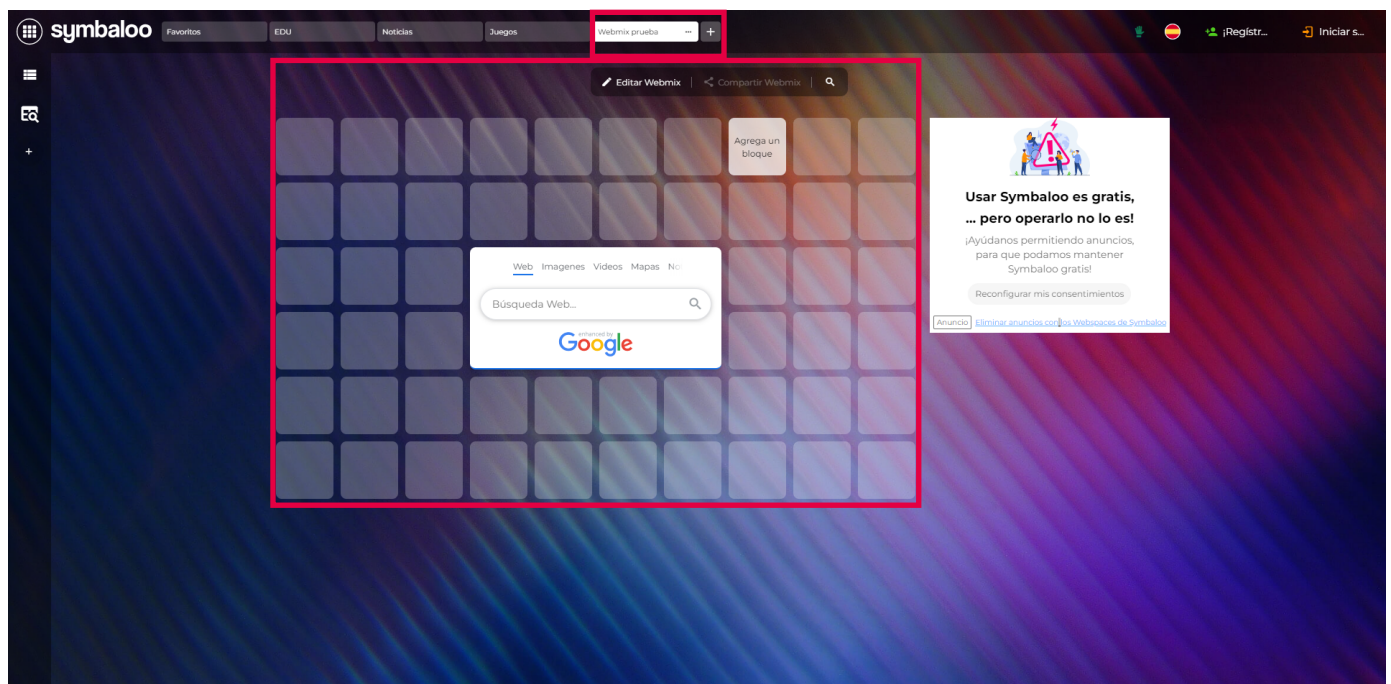


Figura 4. Nuevo Webmix creado 'Webmix prueba'. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

### Personalización del Webmix

Symbaloo permite la **configuración** del Webmix para que la página de inicio sea aún **más personal**. Para ello, hay que pulsar en el botón 'Editar Webmix' situado en la parte superior de los bloques (figura 5). Dentro de la personalización es posible **adaptar, organizar y personalizar los recursos** del Webmix (figura 6).

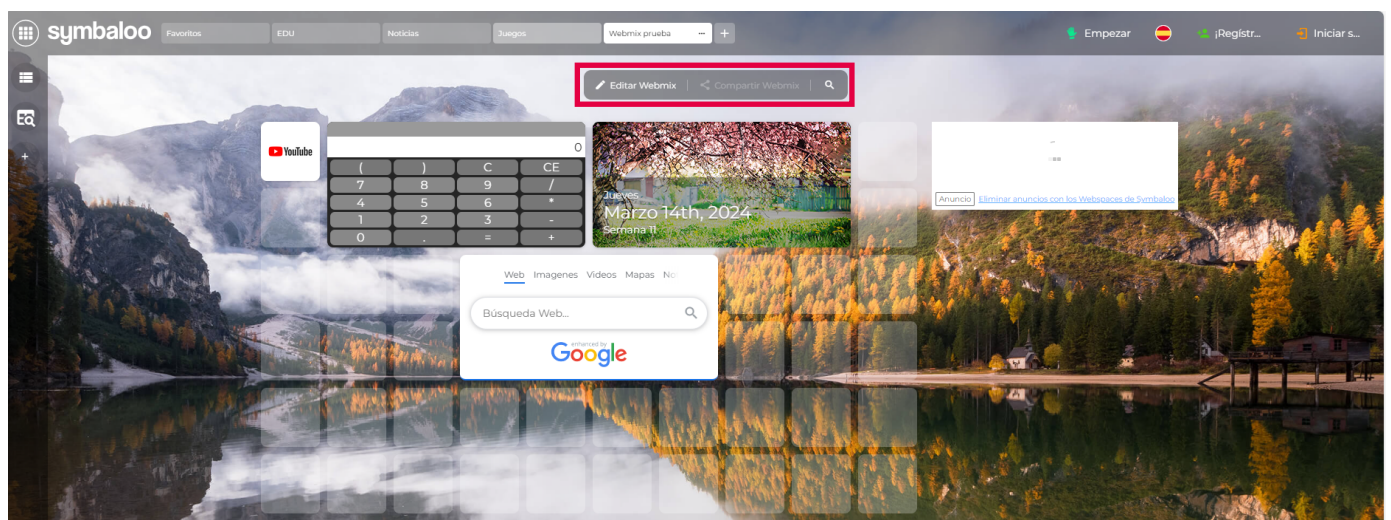


Figura 5. Editar Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

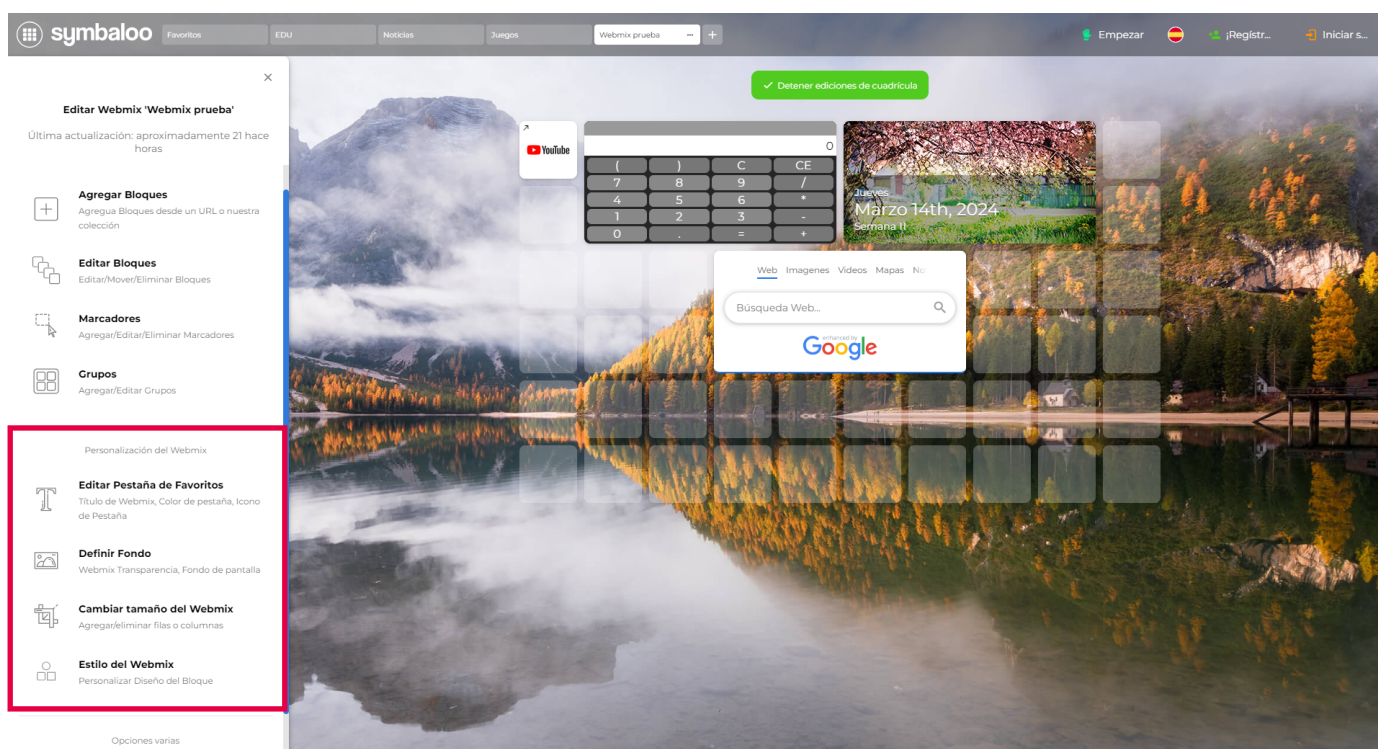


Figura 6. Funciones disponibles en personalización del Webmix. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

Entre las funciones disponibles, se encuentran:

- **Editar pestaña de favoritos:** esta opción permite cambiar el nombre de Webmix, el **color de la pestaña** y añadir un **icono** de pestaña.
- **Definir fondo:** esta función permite **convertir el Webmix en transparente**, lo que significa que el mosaico de bloques sea translúcido. También es posible establecer un **fondo de pantalla** personalizado, eligiendo entre seleccionar imágenes que vienen incluidas por defecto, añadir un color sin imagen o subir un archivo para ponerlo de fondo.
- **Cambiar tamaño del Webmix:** permite **agregar o eliminar** filas o columnas.
- **Estilo del Webmix:** permite elegir el **diseño de la forma** de los bloques, entre el estilo predeterminado, círculos o rectángulos.

### Contenido del Webmix

**Agregar y crear bloques** es un proceso muy fácil, ya sea en el Webmix creado desde cero o uno por defecto. El proceso se inicia **desde la página de inicio haciendo clic en un bloque vacío** o desde el botón de 'Editar Webmix' (figura 7). En ambos



casos, se despliega en el lateral izquierdo de la pantalla la cinta de opciones donde poder **agregar, editar o eliminar bloques, marcadores y grupos** (figura 8).

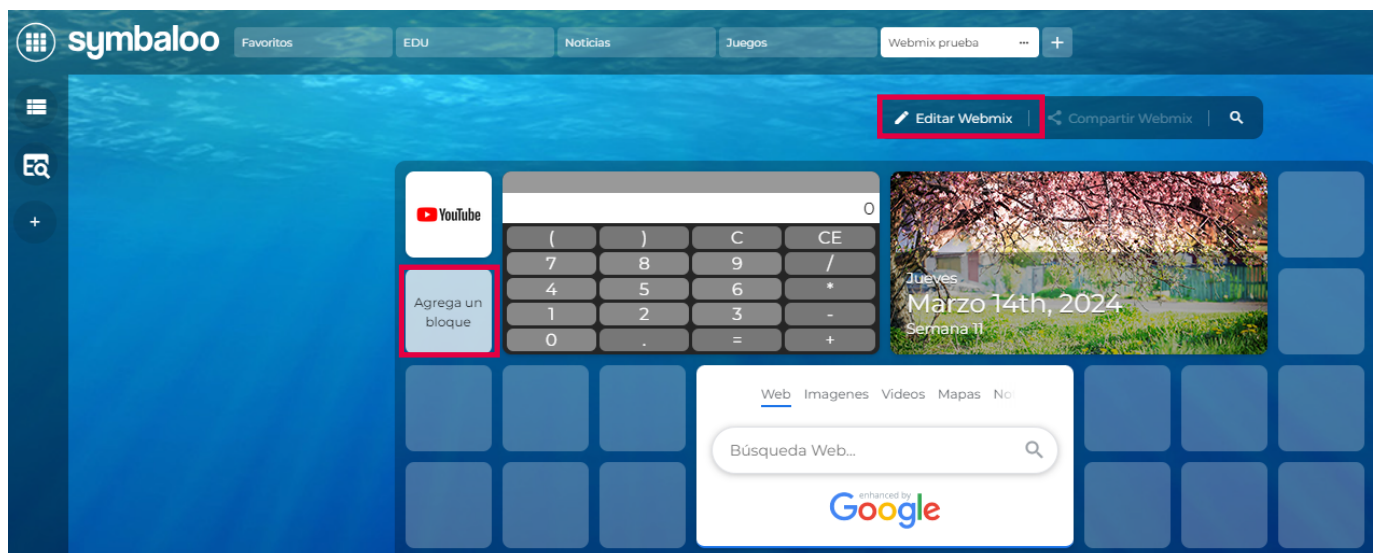


Figura 7. Agrega un bloque. Captura recuperada de [Symbaloo](#).

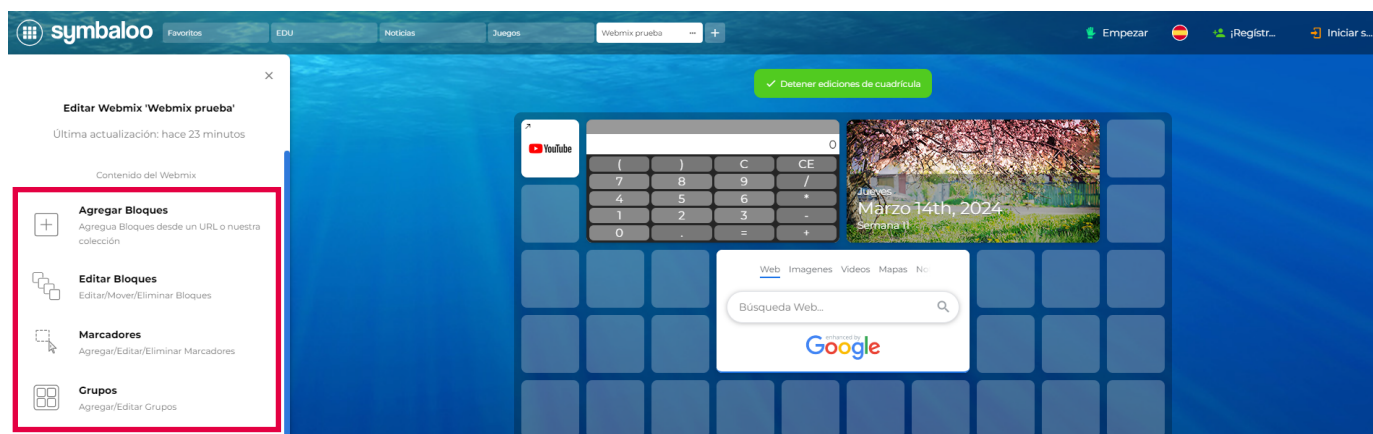


Figura 8. Contenido del Webmix-Bloques. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

### 1 | Opción 'Agregar Bloques'.

Al hacer clic se despliega un nuevo menú de opciones, basta con seleccionar el bloque y se agregará a la página de inicio del Webmix. Ya sea utilizando la **barra de búsqueda** (figura 9), añadiendo la URL o buscando un bloque que ya exista en la biblioteca de Symbaloo. Si se trata de un sitio web común, por ejemplo, YouTube, es probable que ya exista el nombre de ese sitio web. O seleccionando entre algunas de las **principales opciones** (figura 10): *Sitios Web, Feed de Noticias, Radio o Widgets*.

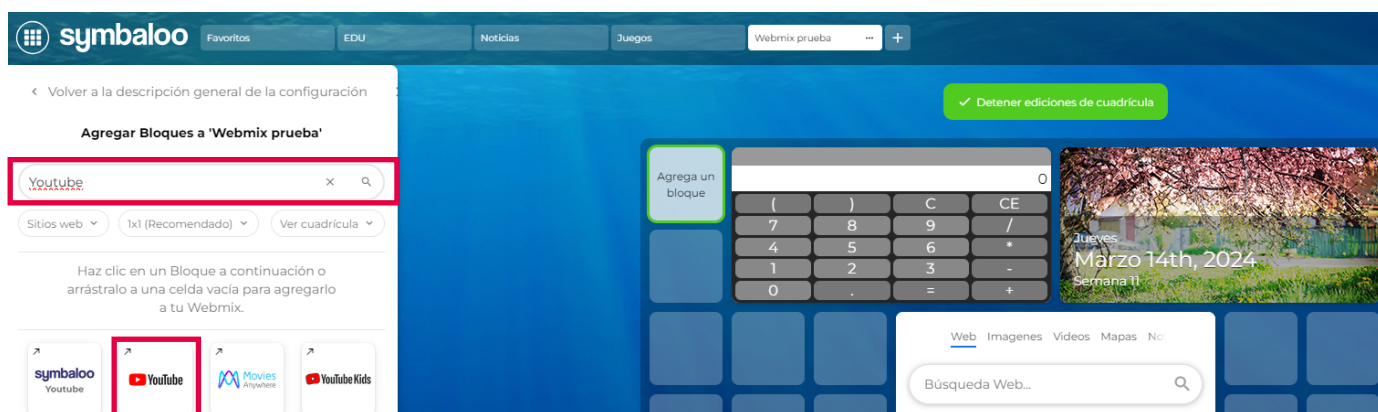


Figura 9. Barra de búsqueda. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

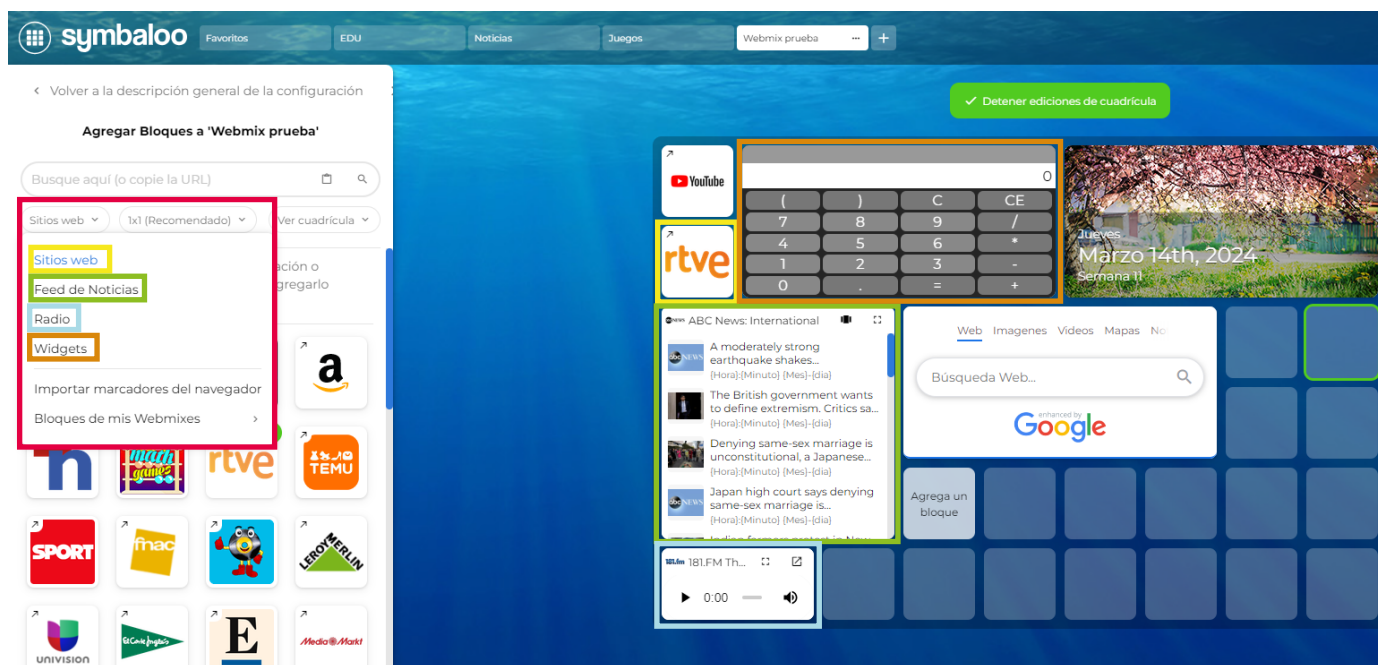


Figura 10. Principales tipos de bloques. Captura recuperada de [Symbaloo](#)

## 2 | Opción 'Editar Bloques'.

Es posible editar el bloque que se desee. Pulsando sobre el mismo aparecen las siguientes funciones (figura 11):

- **Detalles del bloque:** en este apartado se puede **editar la URL**, marcar para que aparezca el **título del bloque** en la portada, seleccionar un color para delimitar la forma o eliminar el bloque.
- **Tamaño:** es posible redimensionar el **ancho y la altura** del bloque. Para ampliarlo debe haber suficiente espacio alrededor.
- **Icono:** es posible elegir un **icono o símbolo** para que aparezca en la portada del bloque.

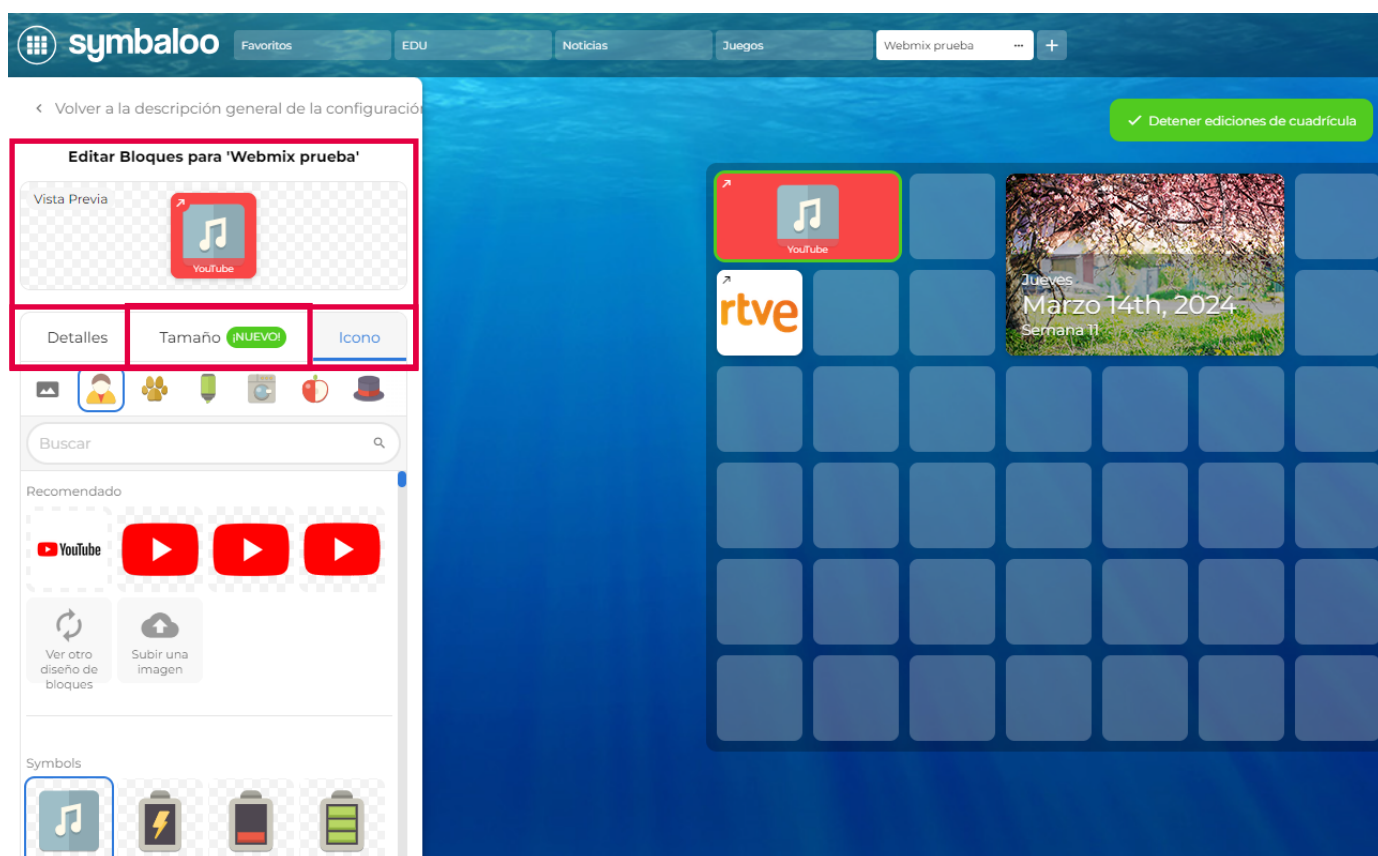


Figura 11. Funciones para editar bloques. Captura recuperada de [Symbaloo](https://www.symbaloo.com)

### 3 | Opciones de 'Marcadores' y 'Grupos'.

Otras opciones que permiten **personalizar y organizar** los bloques son con el uso de marcadores (figura 12) y grupos (figura 13):

- **Marcadores:** permite agrupar **varios bloques con un mismo color** de fondo. El proceso consiste en elegir la zona que ocupará el marcador, siendo posible personalizar el nombre, el color y la cantidad de bloques que ocupa.
- **Grupos:** varios **bloques que estén relacionados se unen** en un mismo grupo. El proceso consiste en arrastrar un bloque sobre otro. Manteniéndolo encima del otro bloque durante unos segundos, se consigue crear un nuevo grupo de bloques en el Webmix.

#### 👁️ NOTA

La principal **diferencia** es que en los **grupos**, al pulsar sobre el bloque, aparecen los distintos bloques agrupados que forman parte de ese grupo. Estos ocupan el tamaño de un bloque. Mientras que los **marcadores** ocupan el tamaño que se haya seleccionado, compartiendo el color de fondo elegido.

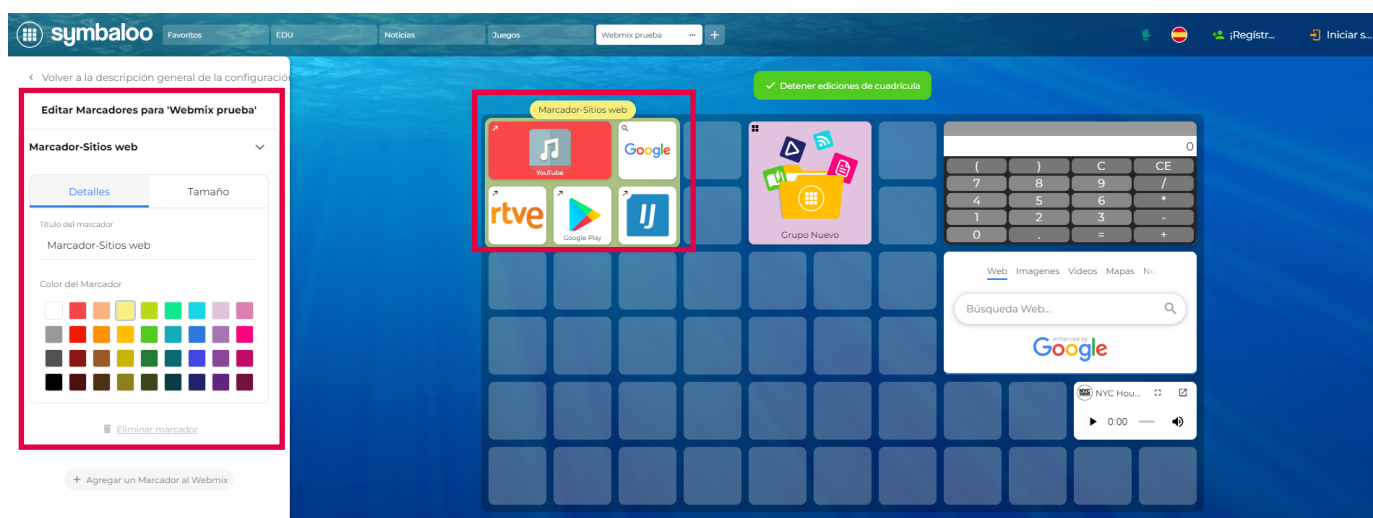


Figura 12. Marcadores. Captura recuperada de *Symbaloo*

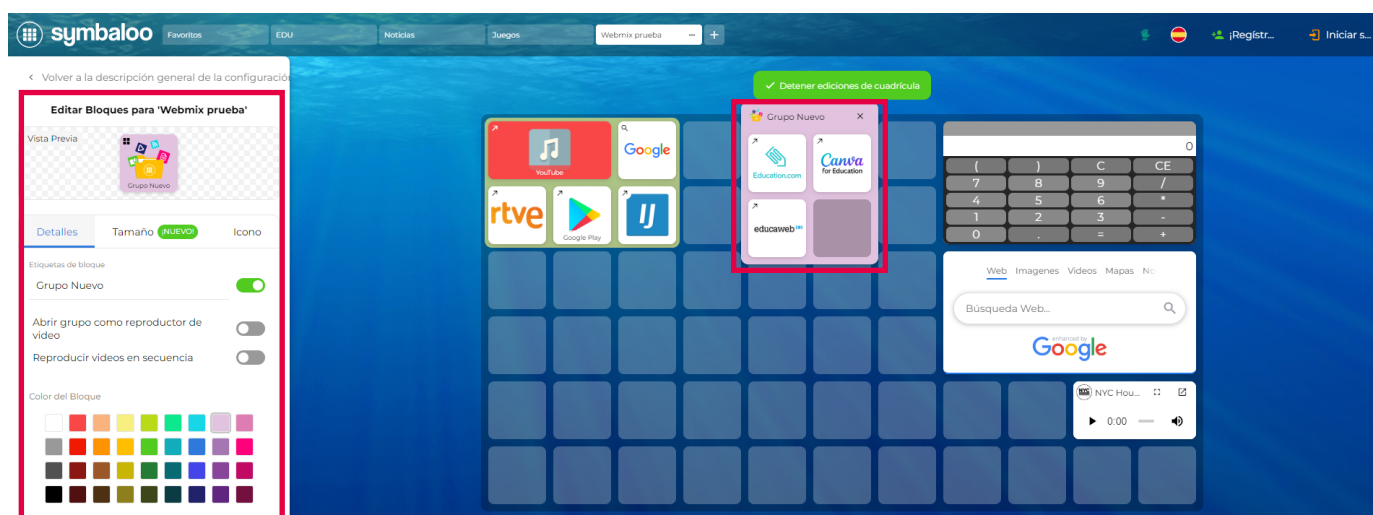


Figura 13. Grupos. Captura recuperada de *Symbaloo*

**i Saber más**

Symbaloo soporte, s.f. **Agregar Bloques.** [e.digitall.org/es/agregar-bloques](https://e.digitall.org/es/agregar-bloques)

Symbaloo soporte, s.f. **Tipos de Bloques.** [e.digitall.org/es/tipos-bloques](https://e.digitall.org/es/tipos-bloques)

Symbaloo soporte, s.f. **Agrupar y Marcar tus Bloques.** [e.digitall.org/es/marcar-bloques](https://e.digitall.org/es/marcar-bloques)



**i Saber más**

Angulo, A. (2017, 20 de noviembre) *Te ayudamos a aprender a utilizar Symbaloo, paso a paso*. Educontic. <https://educontic.com/manual-actualizado-symbaloo-paso-paso/>

Cabero Almenara, J., Barroso Osuna, J., & Romero Tena, R. (2015). *APRENDIZAJE A TRAVÉS DE UN ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE (PLE)*. Bordón. Revista De Pedagogía, 67(2), 63–83. Recuperado a partir de <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/Bordon.2015.67205>

Godoy, C. (2021, 23 de marzo) *Cómo usar Symbaloo sin complicaciones*. Docente Curador. <https://docentecurador.com/como-usar-symbaloo-sin-complicaciones/>

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

Torres-Gordillo, J. J., & Herrero-Vázquez, E. A. (2016). *PLE: ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE VS. ENTORNO DE APRENDIZAJE PERSONALIZADO*. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 27(3), 26–42. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338250662003.pdf>

Vital Carrillo, M. (2021). *Plataformas Educativas y herramientas digitales para el aprendizaje*. Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4, 9(18), 9–12. Recuperado a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/7593>



# DigitAll

Formación en  
Competencias  
Digitales



## 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 Rodero  
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>