

Formación en protección de la salud y bienestar digital para construir una cultura digital propia enfocado a familias

Carlos Villén Sánchez

DIRECTORA

Sonia Casillas Martín

PLAN DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE DOCTORADO FORMACIÓN EN LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

JUNIO DE 2023

INTRODUCCIÓN

Tras el confinamiento, el uso de pantallas y tecnologías en los hogares han aumentado, pero ¿han estado las familias preparadas y formadas en competencia digital para este cambio? ¿se han adaptado o han sobrevivido? ¿han surgido daños en la salud y bienestar digital? La digitalización ha permeado cada ámbito de nuestras vidas, incluyendo la educación y el cuidado de la salud (Villanueva, 2010). Los dispositivos digitales y las pantallas han cambiado la forma en que interactuamos con el mundo y se han convertido en herramientas indispensables de aprendizaje y entretenimiento para niños y adultos por igual (Morduch, 2009). Además, como bien establece Moll la tecnología ha llegado para quedarse, así que aprovechémosla como una oportunidad para educar (Moll, 2019). Sin embargo, como con cualquier herramienta, es importante utilizarlas de manera adecuada y consciente para prevenir posibles efectos en nuestra salud física, mental y emocional ya que influyen en muchos aspectos de nuestro día a día especialmente en el desarrollo de la personalidad, seguridad, creatividad y sociabilidad (Martínez, Vila & Gewerc, 2018).

Esta salud digital del alumnado se ha convertido en un tema de conversación cada vez más relevante en la educación actual (de Torres, 2015). Las escuelas y las familias en simbiosis se enfrentan a un nuevo desafío del siglo XXI. Este desafío es equilibrar el uso de la tecnología con la necesidad de fomentar el aprendizaje y el desarrollo saludable de los estudiantes. DigComp 2.1 establece en una de sus cinco grandes áreas la seguridad. El área 4 promueve la protección y seguridad en el uso de la tecnología digital, específicamente la competencia 4.3 de protección de la salud y el bienestar (Carretero, Vuorikari & Punie, 2017). En el caso de los niños, es esencial que las familias y educadores como figuras ejemplo a imitar comprendan la influencia de las pantallas en su desarrollo y aprendizaje, adopten prácticas y estrategias para garantizar un uso saludable y adecuado de la tecnología (Gavoto, Terceiro & Terrasa, 2020). Del mismo modo es necesario que tenga a su disposición desde los centros educativos herramientas y recursos para anteponerse a los riesgos de las tecnologías, la privacidad y el control digital, niveles de consumo y tiempo de exposición o miedo personales entre otros aspectos (Morduchowicz, 2022).

En este contexto, la investigación en torno al cuidado de la salud digital y la influencia de las pantallas en la educación se ha vuelto cada vez más relevante y necesaria para entender los retos y oportunidades que la digitalización nos presenta (Rodríguez, 2019). Del mismo modo, una buena educación digital en bienestar se basa en ofrecer horas de calidad, de exigencia y cariño para adquirir el equilibrio digital (Virgili, 2021). Por ello, cuanto más se forman las familias y más horas de disposición tienen con sus progenitores revierten directamente proporcional en el crecimiento de los hijos (García, 2019). Esta educación digital es un medio de desarrollo personal para que los hijos crezcan no solo como ciudadanos seguros, sino lo más importante como verdaderas personas (Willatt & Buck, 2023).

Pero, ¿y ahora qué? ¿cómo podemos maximizar oportunidades y minimizar los riesgos? Este plan de investigación de formación vamos a centrarnos en la figura exclusiva de las familias ya que cómo es comúnmente entendido la educación y salud y el bienestar emocional comienza en casa. La formación a familias es una valiosa herramienta para apoyar el bienestar y el desarrollo de los niños, al proporcionar a los padres y cuidadores las habilidades y herramientas necesarias para criar a sus hijos de manera efectiva y brindarles un ambiente seguro y positivo (Michavila, Abad & García, 2018). Para ello se van a realizar sesiones teórico-prácticas, entrevistas y focus group buscando el acompañamiento, la adquisición de una cultura digital propia y la creación de planes familiares digitales en los que la salud y el bienestar sea un factor clave de crecimiento personal y social en sus hogares teniendo en cuenta sus circunstancias, ritmos y retos personales.

HIPÓTESIS DE TRABAJO Y PRINCIPALES OBJETIVOS

Los objetivos que se buscan conseguir con la investigación son los siguientes:

Objetivo general:

- Plantear un plan de formación a familias de Educación Infantil y Primaria para la adquisición de la competencia de bienestar digital.

Objetivos específicos.

- Realizar una revisión sistemática sobre el bienestar emocional, la salud digital, la influencia de las pantallas en la educación y las escuelas para familias.
- Elaborar un curso de formación para aprender sobre competencia digital familiar.
- Evaluar el nivel de competencias adquirido en el curso de formación en contextos educativos familiares
- Conocer el efecto que tiene el curso de formación en la competencia adquirida desde una perspectiva semi-práctica en las familias.
- Comprobar el impacto que tiene desarrollar la competencia digital de las familias en sus hijos.

Posibles hipótesis:

- La formación a familias sobre el uso consciente de las tecnologías en su día a día se relaciona positivamente con el bienestar digital.
- La implementación de prácticas de uso consciente de la tecnología en el entorno familiar está asociada positivamente con el bienestar digital de sus miembros.
- El bienestar digital se ve afectado negativamente por el uso excesivo de las tecnologías en las casas.

Preguntas de investigación generales:

1. ¿Cuál es el nivel de bienestar digital en las familias y cómo se relaciona con el uso de la tecnología en el hogar?
¿Cómo influye la formación de las familias en sus avances digitales?
2. ¿Cuáles son las prácticas de uso y tiempo de exposición de la tecnología en el entorno familiar y cómo influyen en el bienestar digital de sus miembros?
3. ¿Qué impacto tiene la calidad de las interacciones sociales, una comunicación abierta y el establecimiento de límites de tiempo de pantalla en el bienestar digital de las familias? o ¿Cómo afecta el equilibrio entre el tiempo en línea y fuera de línea en el bienestar digital de los miembros de la familia?
4. ¿Cuáles son los desafíos y las barreras que las familias enfrentan al intentar promover un bienestar digital saludable?
5. ¿Qué estrategias pueden implementarse en el entorno familiar para mejorar el bienestar digital y reducir los riesgos asociados con el uso excesivo de la tecnología? ¿Ofrecer estas herramientas será significativo o no?

METODOLOGÍA

La metodología que se va a utilizar en la actual investigación es un enfoque mixto. La metodología de investigación mixta combina técnicas tanto cuantitativas como cualitativas para recopilar, analizar e interpretar datos. Al combinar técnicas cuantitativas y cualitativas, la metodología de investigación mixta permite complementar los datos de una técnica con los de la otra, lo que aumenta la validez y la fiabilidad de los resultados (Pole, 2009).

En el proceso de la investigación se plantean las siguientes fases:

- Fase inicial. Se comienza con una revisión sistemática de la Literatura (SLR) y consecuentemente un mapeo para poder iniciarse en la elaboración del marco teórico y el estado en cuestión (García-Peñalvo, 2022) y del mismo modo identificar lagunas en el conocimiento y necesidades de investigación en un campo concreto (Bolinger, Josefy, Stevenson & Hitt, 2021)
- Fase cuantitativa. Consiste en la elaboración de un curso de formación presencial con opción online en caso de que no puedan asistir a todas, en el que se pretende formar competencia en protección de la salud y bienestar digital para construir una cultura digital propia enfocado a familias. El instrumento a utilizar para la recogida de la información inicial y continuo y final es un cuestionario aún no planteado creando o adaptando alguno ya creado previamente con validez científica (Bryman & Bell, 2015).
- Fase cualitativa. Consiste en la elaboración de planes digitales familiares para que desarrollen su competencia digital y comprender qué aspectos le ayudan para su seguridad física, mental y emocional. El instrumento de recogida de datos de "Plan digital familiar" está todavía por decidir, dudando entre la realización de grupos focales o de entrevistas individuales en función del número de participantes (Bautista, 2022).
- Fase final. Contraste y relación de resultados. Inicialmente se realizará solo en un centro educativo, aunque se está planteando realizarlo en varios para poder contrastar otros aspectos demográficos. La muestra de la investigación va dirigida a familias de educación infantil y primaria que tiene que mantenerse en el tiempo para que participen en tanto en la fase cuantitativa y cualitativa que se formen en bienestar digital.

Esta investigación atenderá al código ético en investigación educativa (BERA, 2019), así como a la normativa de la Ley española (Ley Orgánica 7/2021, de 26 de mayo, de protección de datos personales tratados para fines de prevención, detección, investigación y enjuiciamiento de infracciones penales y de ejecución de sanciones penales) en todo el desarrollo de la investigación.

MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES (

Esta investigación se desarrolla en el programa de Doctorado Formación en la Sociedad del Conocimiento en la Facultad de Salamanca (García-Peñalvo, 2014). Este programa proporciona acceso a una amplia variedad de recursos, incluyendo información y materiales necesarios para la realización de la investigación, herramientas de comunicación y visibilidad de avances y buenas prácticas (García-Peñalvo, Rodríguez-Conde, Verdugo-Castro & García-Holgado, 2019). A su vez, dispongo del equipo de mi tutora y el grupo de Investigación: Innovación y Educación digital (<https://edudig.usal.es>) que favorece a la adquisición y contribución del avance de conocimientos, desarrollo de capacidades y nuevos desafíos. Los resultados de esta tesis serán accesibles en abierto en la biblioteca digital de la universidad de Salamanca y el repositorio institucional GREDOS. Del mismo modo, se dispone de un centro educativo y sus espacios para hacer la formación a las familias de manera presencial y diferentes dispositivos electrónicos para poder realizarlo online en caso de que sea necesario. Otros recursos son los diferentes softwares empleados para el análisis de datos para cada una de las fases como por ejemplo el software cuantitativo SPSS.

PLANIFICACIÓN TEMPORAL

La planificación temporal de tareas ajustada a tres años es la siguiente:

- Revisión Sistemática de la Literatura para construir el marco teórico y el estado de la cuestión del tema a investigar. Desde mayo de 2023 hasta enero de 2024.
- Elaboración del curso formativo de familias e instrumentos de la fase cuantitativa. Desde septiembre de 2023 hasta febrero de 2024.
- Elaboración de la propuesta educativa e instrumentos de la fase cualitativa. Desde septiembre de 2023 hasta febrero de 2024.
- Realización del curso desde marzo de 2024 a junio de 2024.
- Recogida y análisis de los datos cuantitativos. Desde junio 2024 hasta diciembre de 2024.
- Recogida y análisis de los datos cualitativos. Desde septiembre 2024 hasta diciembre de 2024.
- Contraste e interpretación de resultados. Elaboración de conclusiones. Desde febrero de 2025 hasta abril de 2025.
- Elaboración de la tesis y preparación para su defensa. Desde octubre de 2024 hasta junio de 2026.

Plan de publicaciones.

- Primera publicación: Desde mayo de 2024 hasta agosto 2024
- Segunda publicación: Desde mayo de 2025 hasta agosto 2025
- Publicación de tesis doctoral: Desde octubre de 2024 hasta junio de 2026.

REFERENCIAS

- Asociación Británica de Investigación Educativa [BERA] (2019) Guía Ética para la Investigación Educativa (4.a ed.) (L. Rivera Otero and R. Casado-Muñoz, Trads.), Londres. <https://www.bera.ac.uk/publication/guia-etica-para-la-investigacion-educativa>
- Bolinger, M. T., Josefy, M. A., Stevenson, R., & Hitt, M. A. (2021). Experiments in Strategy Research: A Critical Review and Future Research Opportunities. *Journal of Management*, 48(1), 77-113. <https://doi.org/10.1177/01492063211044416>
- Bravo, M. P. C. (1994). La metodología cualitativa en España: Aportaciones científicas a la Educación. *Bordón: Revista de pedagogía*, 46(4), 407-421.
- Bryman, A., & Bell, E. (2015). *Business research methods*. Oxford University Press.
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *DigComp 2.1. The Digital Competence Framework for Citizens. With eight proficiency levels and examples of use*. Publications Office of the European Union.
- de Torres, S. (2015). Salud digital para el mundo globalizado. *Política exterior*, 29(166), 138-145.
- García-Peñalvo, F. J. (2014). Formación en la sociedad del conocimiento, un programa de doctorado con una perspectiva interdisciplinar. *Education in the Knowledge Society*, 15(1), 4-9.
- García-Peñalvo, F. J. (2022). Developing robust state-of-the-art reports: Systematic Literature Reviews. *Education in the Knowledge Society*, 23, Article e28600. <https://doi.org/10.14201/eks.28600>
- García-Peñalvo, F. J., Rodríguez-Conde, M. J., Verdugo-Castro, S., & García-Holgado, A. (2019). Portal del Programa de Doctorado Formación en la Sociedad del Conocimiento. Reconocida con el I Premio de Buena Práctica en Calidad en la modalidad de Gestión. In A. Durán Ayago, N. Franco Pardo, & C. Frade Martínez (Eds.), *Buenas Prácticas en Calidad de la Universidad de Salamanca: Recopilación de las I Jornadas. REPOSITORIO DE BUENAS PRÁCTICAS (Recibidas desde marzo a septiembre de 2019)* (pp. 39-40). Salamanca, España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- García Aretio, L. (2019). Necesidad de una educación digital en un mundo digital. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), pp. 09-22. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23911>
- Gavoto, L., Terceiro, D., & Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición?. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 23(4), e002097-e002097.
- Hueso González, A., & Cascant i Sempere, M. J. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*.
- Martínez-Piñeiro, E., Vila, E., y Gewerc, A. (2018). El papel de la familia en la construcción de la competencia digital. *RISTI*, 28 1-13. <https://doi.org/10.17013/risti.28.1-13>
- Michavila, N., Abad, M. J., & García, P. (2018). El impacto de las pantallas en la vida familiar. *Empantallados*.
- GAD3. Moll, S. (2019). *Empantallados*. Editorial Kairós.
- Morduch, R. (2009). *Los jóvenes y las pantallas*. Editorial Gedisa.
- Morduchowicz, R. (2022). *Los chicos y las pantallas: las respuestas que todos buscamos*. Fondo de Cultura Económica Argentina.
- Pole, K. (2009). Diseño de metodologías mixtas. Una revisión de las estrategias para combinar metodologías cuantitativas y cualitativas.
- Rodríguez, J. C. (2019). Pantallas, educación y sociedad en la era digital. *Educación y Filosofía*, 31(62), 91-110.
- Villanueva Mansilla, E. (2010). *Vida digital: la tecnología en el centro de lo cotidiano*.
- Virgili, M. E. T. (2021). Bienestar tecnológico: la relevancia de la educación en la propaganda de la era digital. *REDIE: Revista Electrónica de Investigación Educativa*, (23), 23.
- Willatt, C., & Buck, M. F. (2023). Estudiar en la era digital. Un ensayo crítico y fenomenológico. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 35(1), 123-141.