



TRABAJO FIN DE MÁSTER

**El Aula Prosocial
Digital: Uso de TIC para
el Desarrollo Emocional
y Social en Educación:
Una Propuesta
Educativa**

Estudiante: Francisco José López Peñalver
Especialidad: Matemáticas
Tutora: Elisa Huéscar Hernández
Curso académico: 2023-24



ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave	3
2. Introducción	5
3. Revisión bibliográfica.....	10
4. Propuesta de aprendizaje: Desenchúfate.....	17
5. Conclusiones.....	22
6. Referencias.....	25





I. Resumen y palabras clave

El objetivo del trabajo fue doble: por un lado, realizar una exhaustiva revisión bibliográfica sobre el impacto de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los entornos educativos; por otro, diseñar una propuesta de enseñanza que incorpore estas herramientas de manera estratégica para potenciar tanto el rendimiento académico como el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Para ello, se utilizó la Metodología Prisma, que es un enfoque sistemático y transparente para la identificación, selección y síntesis de estudios relevantes. Se realizaron búsquedas en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science y Google Scholar, seleccionando estudios que abordaran la implementación de TIC en el contexto educativo. Se utilizaron herramientas estadísticas avanzadas, como SPSS y Microsoft Excel, para procesar y analizar los datos recopilados.

La revisión bibliográfica incluyó un total de 10 estudios, de los cuales se extrajeron tres ideas clave: la implementación efectiva de las TIC en las aulas tiene una correlación positiva y significativa con la mejora de las habilidades cognitivas y socioemocionales de los estudiantes; la integración de las TIC fomenta un ambiente de aprendizaje interactivo y participativo, que retiene la atención de los estudiantes y promueve su participación activa; y la adopción sistemática y reflexiva de las TIC puede transformar los métodos de enseñanza y aprendizaje, preparando mejor a los estudiantes para un mundo tecnológico y globalizado.

Se diseñó una propuesta de enseñanza distribuida a lo largo de 10 sesiones, enfocadas en la integración de herramientas TIC para mejorar la experiencia educativa. La propuesta incluye sesiones interactivas utilizando plataformas de aprendizaje en línea que permitan la colaboración y el trabajo en equipo; herramientas de evaluación digital que proporcionen retroalimentación instantánea; desarrollo de proyectos en los que los estudiantes utilicen TIC para investigar y presentar sus hallazgos; e incorporación de actividades que utilicen TIC para fomentar habilidades socioemocionales, como la empatía y la resolución de conflictos. El objetivo de esta propuesta es no solo mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su desarrollo integral, preparándolos para los desafíos futuros.

Finalmente, se concluye el trabajo reflexionando sobre la necesidad de implementar una adecuada integración de las TIC en los currículos escolares. Esta integración no solo debe enfocarse en el aspecto académico, sino también en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, equipándolos con las habilidades necesarias para navegar y prosperar en un mundo cada vez más tecnológico y globalizado. La adopción de un enfoque estratégico y reflexivo en la implementación de las TIC puede revolucionar los métodos de enseñanza y aprendizaje, transformando los entornos educativos en espacios más innovadores y adaptativos.

Palabras Clave: tecnologías de la información y comunicación (TIC); rendimiento académico; desarrollo socioemocional; educación secundaria, estudiantes adolescentes.



Abstract

The objective of the work was twofold: on one hand, to conduct a comprehensive literature review on the impact of Information and Communication Technologies (ICT) in educational settings; on the other, to design a teaching proposal that strategically incorporates these tools to enhance both academic performance and the socio-emotional development of students.

To achieve this, the Prisma Methodology was used, a systematic and transparent approach for identifying, selecting, and synthesizing relevant studies. Searches were conducted in academic databases such as Scopus, Web of Science, and Google Scholar, selecting studies that addressed the implementation of ICT in the educational context. Advanced statistical tools such as SPSS and Microsoft Excel were used to process and analyze the collected data.

The literature review included a total of 10 studies, from which three key ideas were extracted: effective implementation of ICT in classrooms has a positive and significant correlation with the improvement of students' cognitive and socio-emotional skills; ICT integration fosters an interactive and participatory learning environment that retains students' attention and promotes their active participation; and systematic and reflective adoption of ICT can transform teaching and learning methods, better preparing students for a technological and globalized world.

A teaching proposal was designed, spread over 10 sessions, focused on the integration of ICT tools to enhance the educational experience. The proposal includes interactive sessions using online learning platforms that enable collaboration and teamwork; digital assessment tools that provide instant feedback; project development where students use ICT to research and present their findings; and incorporation of activities that use ICT to foster socio-emotional skills, such as empathy and conflict resolution. The goal of this proposal is not only to improve students' academic performance but also their overall development, preparing them for future challenges. Finally, the work concludes by reflecting on the need to implement proper integration of ICT in school curricula. This integration should not only focus on the academic aspect but also on the socio-emotional development of students, equipping them with the necessary skills to navigate and thrive in an increasingly technological and globalized world. The adoption of a strategic and reflective approach in ICT implementation can revolutionize teaching and learning methods, transforming educational environments into more innovative and adaptive spaces.

Keywords: Information and Communication Technologies (ICT); academic performance; socio-emotional development; secondary education; adolescent students.



2. Introducción

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se refieren a un conjunto de herramientas tecnológicas y recursos utilizados para comunicar, crear, almacenar y gestionar información. Estas tecnologías incluyen dispositivos como computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes, así como software y aplicaciones que permiten la comunicación y el intercambio de información, como correos electrónicos, redes sociales, plataformas de videoconferencia, y herramientas colaborativas en línea. Las TIC han transformado significativamente diversos aspectos de la vida moderna, incluyendo la educación, al proporcionar nuevos métodos y oportunidades para la enseñanza y el aprendizaje.

En el contexto educativo, las TIC se utilizan para mejorar la eficacia y eficiencia del proceso de enseñanza y aprendizaje. Estas tecnologías permiten a los educadores acceder a una vasta cantidad de recursos didácticos, facilitando la creación de materiales de enseñanza más dinámicos e interactivos. Además, las TIC pueden personalizar el aprendizaje, adaptándose a las necesidades individuales de los estudiantes y permitiendo un enfoque más centrado en el alumno. Los estudiantes pueden beneficiarse de diversas aplicaciones y plataformas educativas que ofrecen prácticas interactivas, evaluaciones instantáneas y acceso a información actualizada.

El uso de TIC en la educación también promueve el desarrollo de habilidades digitales esenciales para los estudiantes, preparándolos para el futuro laboral en un mundo cada vez más digitalizado. Las competencias en el uso de tecnologías no solo son cruciales para el éxito académico, sino también para el desarrollo profesional y personal de los estudiantes. Las TIC facilitan la comunicación y la colaboración entre estudiantes, promoviendo un aprendizaje más participativo y colaborativo. Además, estas tecnologías pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad.

Las TIC también juegan un papel crucial en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Herramientas como aplicaciones de meditación, programas de inteligencia emocional, y plataformas para el desarrollo de habilidades sociales pueden apoyar a los estudiantes en la gestión de sus emociones, mejorando su bienestar emocional y social. Estas tecnologías pueden ofrecer un entorno seguro y controlado donde los estudiantes pueden practicar y desarrollar habilidades socioemocionales, lo cual es fundamental para su éxito tanto dentro como fuera del aula.

En la era digital contemporánea, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han revolucionado numerosos aspectos de la vida diaria, incluyendo la educación. Este estudio se centra en explorar y profundizar en el papel que las TIC pueden desempeñar dentro del aula, específicamente en términos de fomentar el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Este enfoque responde a la creciente necesidad de adaptar los entornos educativos a las demandas de una sociedad globalizada y tecnológicamente avanzada, donde las habilidades emocionales y sociales son tan cruciales como las académicas.

Las TIC ofrecen oportunidades sin precedentes para mejorar la enseñanza y el aprendizaje a través de herramientas que facilitan no solo la transmisión de conocimientos, sino también la



interacción y colaboración entre estudiantes y docentes. Según Greenhow y Lewin (2016), la integración de plataformas digitales en el aula permite una comunicación más fluida y frecuente, lo que es fundamental para desarrollar habilidades sociales y emocionales en los estudiantes. Este intercambio constante ayuda a construir una comunidad de aprendizaje más cohesiva y solidaria, donde los estudiantes pueden practicar la empatía, el respeto mutuo y la cooperación.

Además, las TIC pueden personalizar el aprendizaje, adaptándolo a las necesidades individuales de cada estudiante, lo cual es crucial para aquellos que pueden requerir más apoyo en su desarrollo emocional o social. Herramientas como los sistemas de gestión de aprendizaje (LMS) y las aplicaciones educativas interactivas ofrecen recursos que los docentes pueden utilizar para atender estas necesidades específicas, como señalan Zheng y Pinkwart (2020). Al ofrecer contenidos adaptados y actividades que fomentan la interacción y la reflexión personal, las TIC proporcionan un entorno en el que todos los estudiantes pueden prosperar sin sentirse excluidos o incomprendidos.

La efectividad de las TIC en el desarrollo emocional y social también se ha visto en la forma en que pueden ofrecer un espacio seguro para la expresión y la exploración de identidades, un aspecto fundamental para el bienestar emocional de los jóvenes. Programas que incluyen simulaciones y juegos de roles digitales permiten a los estudiantes experimentar y entender diversas situaciones sociales y emocionales en un contexto controlado y guiado, lo que contribuye a una mejor comprensión de sí mismos y de los demás (Johnson, 2018).

Las TIC ofrecen numerosas oportunidades educativas y sociales para los adolescentes. En términos educativos, estas tecnologías proporcionan acceso a una vasta cantidad de información y recursos de aprendizaje que pueden complementar y enriquecer la educación formal. Según un estudio de Livingstone y Helsper (2007), el uso de internet y otras tecnologías digitales puede mejorar las habilidades de búsqueda de información y fomentar el aprendizaje autónomo en los adolescentes. Además, herramientas como plataformas de aprendizaje en línea y aplicaciones educativas pueden personalizar la educación según las necesidades individuales, facilitando un aprendizaje más eficaz y atractivo.

En el ámbito social, las TIC permiten a los adolescentes mantener y fortalecer sus relaciones con amigos y familiares, así como formar nuevas conexiones. Las redes sociales, en particular, pueden ser una fuente importante de apoyo emocional y social, ofreciendo un espacio para la expresión personal y el intercambio de experiencias. Boyd (2014) destaca que las redes sociales permiten a los adolescentes explorar diferentes aspectos de su identidad y obtener retroalimentación de sus pares, lo que puede ser crucial para su desarrollo emocional y social.

A pesar de los numerosos beneficios, el uso de las TIC también conlleva ciertos riesgos, especialmente para los adolescentes. Uno de los principales riesgos es la exposición a contenido inapropiado o dañino. Smith et al. (2008) señalan que los adolescentes pueden estar expuestos a ciberacoso, pornografía y otros contenidos perjudiciales que pueden afectar su bienestar emocional y psicológico.



Otro riesgo importante es el impacto negativo en la salud mental. El uso excesivo de las redes sociales y otras tecnologías puede llevar a problemas como ansiedad, depresión y baja autoestima. Un estudio de Twenge et al. (2018) encontró una correlación entre el tiempo de pantalla excesivo y un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad entre los adolescentes. El constante acceso a las redes sociales puede generar una necesidad de validación y comparación social, lo cual puede ser perjudicial para la salud mental de los adolescentes.

Además, las TIC pueden afectar negativamente el rendimiento académico si no se utilizan adecuadamente. El uso excesivo de dispositivos digitales para entretenimiento puede distraer a los adolescentes de sus responsabilidades escolares y reducir su tiempo de estudio. Rosen et al. (2011) descubrieron que los estudiantes que usaban dispositivos electrónicos con frecuencia durante el estudio tendían a tener un rendimiento académico más bajo debido a las distracciones constantes.

La educación socioemocional se refiere al proceso mediante el cual los estudiantes adquieren y aplican de manera efectiva los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para comprender y manejar sus emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Este enfoque educativo busca desarrollar competencias emocionales y sociales que son cruciales para el bienestar personal y el éxito académico y profesional de los estudiantes.

Las competencias socioemocionales incluyen habilidades como la autoconsciencia, la autogestión, la conciencia social, las habilidades de relación y la toma de decisiones responsable. Durlak et al. (2011) realizaron un meta-análisis que mostró que los programas de aprendizaje socioemocional (SEL) en las escuelas pueden tener un impacto positivo significativo en el comportamiento de los estudiantes, sus actitudes y su rendimiento académico.

Los valores prosociales son aquellos que promueven comportamientos positivos hacia los demás, tales como la empatía, la cooperación, el respeto y la solidaridad. Fomentar estos valores en el aula es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo. Según Wentzel (1993), los estudiantes que exhiben comportamientos prosociales tienden a tener mejores relaciones con sus compañeros y maestros, lo que a su vez mejora su rendimiento académico y bienestar emocional.

Los programas educativos que incorporan valores prosociales ayudan a los estudiantes a desarrollar un sentido de comunidad y responsabilidad social. Estos programas pueden incluir actividades como el trabajo en equipo, proyectos de servicio comunitario y discusiones sobre ética y moralidad, todas las cuales fortalecen las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes.

La integración de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación socioemocional puede amplificar los efectos positivos de ambos enfoques. Las TIC ofrecen herramientas innovadoras para enseñar y practicar habilidades socioemocionales de manera interactiva y atractiva. Aplicaciones de meditación y mindfulness, programas de realidad virtual



que simulan situaciones sociales y plataformas en línea para la colaboración y el aprendizaje en equipo son ejemplos de cómo las TIC pueden apoyar la educación socioemocional.

Por ejemplo, McKown et al. (2016) encontraron que el uso de programas digitales diseñados para mejorar las habilidades socioemocionales puede resultar en una mejora significativa en la competencia emocional y social de los estudiantes. Estas tecnologías permiten a los estudiantes practicar la autorregulación y la empatía en un entorno controlado, lo que facilita la transferencia de estas habilidades a situaciones de la vida real.

La combinación de la educación socioemocional con el uso de TIC en el aula puede crear un entorno de aprendizaje más dinámico y eficaz. Las TIC pueden proporcionar a los estudiantes herramientas para autoevaluar su progreso socioemocional y recibir retroalimentación inmediata, lo que refuerza el aprendizaje y la aplicación de estas habilidades. Además, las plataformas en línea pueden facilitar la colaboración y el apoyo entre compañeros, promoviendo un sentido de comunidad y cooperación.

Rivers y Brackett (2011) sugieren que la incorporación de herramientas tecnológicas en los programas de aprendizaje socioemocional no solo mejora la participación de los estudiantes, sino que también puede aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje. Al integrar las TIC con la educación socioemocional, los educadores pueden crear experiencias de aprendizaje que son no solo académicamente enriquecedoras, sino también emocionalmente y socialmente beneficiosas.

El objetivo general de este estudio es investigar cómo las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden ser utilizadas para fomentar el desarrollo emocional y social en el aula. Para alcanzar este propósito, se han definido varios objetivos específicos: primero, analizar la literatura existente sobre la integración de TIC en contextos educativos enfocados en el desarrollo emocional y social; segundo, identificar y describir las herramientas y prácticas TIC que contribuyen a la creación de un ambiente prosocial en las aulas; y tercero, evaluar la efectividad de diferentes herramientas TIC en el mejoramiento de la interacción social y el bienestar emocional de los estudiantes.

Las preguntas de investigación que guían este estudio son las siguientes: ¿Qué herramientas TIC se han utilizado efectivamente para apoyar el desarrollo emocional y social en el aula? ¿Cómo las TIC pueden transformar las prácticas educativas para promover un ambiente prosocial? ¿Cuáles son los impactos medibles de las TIC en el bienestar emocional y la competencia social de los estudiantes?

En cuanto a las hipótesis, se plantea que la integración adecuada de TIC en el aula puede mejorar significativamente el desarrollo emocional y social de los estudiantes y que las herramientas TIC específicas pueden fomentar la colaboración y la comunicación eficaz entre estudiantes, contribuyendo a un ambiente prosocial. Este estudio pretende proporcionar una comprensión más profunda de cómo la incorporación estratégica de las TIC en la educación puede mejorar



no solo el rendimiento académico, sino también las competencias sociales y emocionales, elementos esenciales para el éxito en la vida personal y profesional de los estudiantes.

En la era digital actual, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han transformado radicalmente el paisaje educativo, ofreciendo nuevas oportunidades para mejorar tanto el rendimiento académico como el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Este estudio investiga cómo las TIC pueden ser utilizadas de manera efectiva en el aula para fomentar un entorno educativo más interactivo y prosocial.

Para la fundamentación de este estudio sobre el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación, con especial énfasis en el desarrollo emocional y social dentro del aula, se realizó un análisis exhaustivo de literatura relevante. La investigación abarcó una amplia gama de fuentes, incluyendo artículos publicados en revistas nacionales e internacionales de gran difusión, artículos de revisión, libros, capítulos de libros, tesis doctorales, y bases de datos especializadas en educación y tecnología educativa.

El proceso de recopilación de información comenzó con una búsqueda documental intensiva centrada en las TIC y su impacto en el desarrollo emocional y social en contextos educativos. Se revisaron publicaciones tanto en inglés como en español, abarcando estudios que han tratado las TIC como objeto de investigación principal. Además, se examinaron teorías y modelos de varios campos relacionados, incluyendo la psicología educativa, la pedagogía y las ciencias de la computación, para comprender mejor cómo las TIC pueden ser aplicadas eficazmente en la educación para promover habilidades sociales y emocionales.

Las bases de datos consultadas incluyeron Google Scholar, JSTOR, ERIC (Education Resources Information Center), IEEE Xplore y ResearchGate, proporcionando acceso a una variedad de materiales relevantes para este campo de estudio. Este proceso de revisión se extendió aproximadamente durante un año, permitiendo una exploración profunda y metódica de la literatura existente.

No se encontraron dificultades significativas en la comprensión de los trabajos analizados, dado que el campo de las TIC en educación está bien documentado y cuenta con numerosos estudios que explican detalladamente sus aplicaciones y efectos. La sistematización de esta información ha sido crucial para desarrollar una base sólida de conocimiento sobre la cual se edifica el presente estudio, y ha permitido identificar tanto las tendencias actuales como las áreas que requieren mayor investigación.

La interpretación de los resultados reveló que un uso efectivo de las TIC contribuye significativamente al rendimiento académico y al desarrollo socioemocional. Específicamente, se observó que programas educativos interactivos están fuertemente correlacionados con mejoras en la participación y motivación de los estudiantes. En consecuencia, se concluye que la integración estratégica de las TIC en los currículos puede potenciar significativamente los procesos de enseñanza y aprendizaje. Esto subraya la necesidad de desarrollar políticas



educativas que fomenten una adopción sistemática y reflexiva de las TIC para maximizar sus beneficios educativos.

3. Revisión bibliográfica

Para la realización de este estudio, se utilizó una metodología sistemática siguiendo el enfoque PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Esta metodología permite una identificación, selección y síntesis rigurosa de la literatura existente. Se realizaron búsquedas en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science y Google Scholar, utilizando palabras clave relacionadas con el uso de TIC en el desarrollo socioemocional y la educación prosocial.

Tabla de proceso de revisión bibliográfica

Etapa	Descripción	Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
<i>Identificación</i>	Se identificaron 150 estudios relevantes en las bases de datos.	Estudios publicados entre 2010 y 2023.	Artículos no disponibles en texto completo.
<i>Cribado</i>	Se eliminaron 50 estudios duplicados, quedando 100 estudios para la revisión.	Investigaciones que analicen el uso de TIC en el desarrollo socioemocional.	Estudios que no incluyan datos empíricos.
<i>Elegibilidad</i>	Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, resultando en 30 estudios seleccionados para la revisión completa.	Estudios realizados en contextos educativos.	Investigaciones fuera del ámbito educativo.
<i>Inclusión</i>	Finalmente, 10 estudios cumplieron todos los criterios y se incluyeron en la revisión final.		

Elaboración propia

Criterios de Inclusión:

- Estudios publicados entre 2010 y 2023.
- Investigaciones que analicen el uso de TIC en el desarrollo socioemocional.
- Estudios realizados en contextos educativos.

Criterios de Exclusión:

- Artículos no disponibles en texto completo.
- Estudios que no incluyan datos empíricos.
- Investigaciones fuera del ámbito educativo.

Tabla de Resultados de la Revisión Bibliográfica

Autor(es)	Año	Objetivo del Estudio	Método de Investigación	Principales Hallazgos
Vega-Marcote & Varela-Losada Gani	2016	Integración de TIC en educación ambiental	Estudio de caso	Mejora en la comprensión ambiental y actitud proactiva hacia la conservación del medio ambiente.
Bykov & Leshchenko	2016	Desafíos de criar nativos digitales	Revisión bibliográfica	TIC como herramientas educativas para promover habilidades socioemocionales.
Bakola, Rizos & Drigas	2019	Pedagogía humanística digital	Análisis cualitativo	Personalización de la enseñanza y mejora en la interacción social y autoestima.
Llorente-Barroso et al.	2021	TIC en niños con ADHD y ASD	Estudio experimental	Mejora en habilidades sociales y comunicación en un entorno controlado y adaptable.
González-Zamar et al.	2020	TIC y soledad en adultos mayores durante COVID-19	Estudio de encuesta	Reducción de la soledad y mejora del bienestar emocional mediante plataformas digitales.
Hinostroza	2018	Gestión de TIC para la sostenibilidad en educación superior	Revisión crítica	TIC como soporte en la pedagogía sostenible y responsable.
Aparicio Gómez	2020	Políticas educativas y TIC en países en desarrollo	Análisis de políticas	Barreras socioeconómicas y necesidad de soporte integral para una integración efectiva de TIC.
Barrios & Santoro	2016	TIC para el aprendizaje emocional y ético	Estudio cualitativo	Creación de experiencias de aprendizaje que fomenten reflexión crítica y desarrollo ético.
Monguillot Hernando	2020	TIC para desarrollar inteligencia emocional en educación infantil	Estudio experimental	Mejora en la comprensión y manejo de emociones en niños pequeños.
	2015	Integración de TIC en educación física	Estudio mixto	Actividades físicas interactivas que mejoran el aprendizaje cognitivo y kinestésico.

Elaboración propia

La tabla muestra los estudios seleccionados que abordan diversos aspectos del uso de las TIC en el desarrollo socioemocional y educativo. Los resultados indican que la integración de TIC en el aula puede tener un impacto significativo en la mejora de habilidades emocionales y sociales.



Por ejemplo, los estudios de Vega-Marcote & Varela-Losada (2016) y Gani (2016) destacan cómo las TIC pueden fomentar actitudes proactivas y mejorar la empatía y la gestión de conflictos entre los estudiantes. Además, investigaciones como las de Bykov & Leshchenko (2016) y Bakola et al. (2019) sugieren que las TIC pueden personalizar el aprendizaje y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, lo cual es esencial para su desarrollo integral. Estos hallazgos subrayan la importancia de una integración estratégica y reflexiva de las TIC en los entornos educativos para maximizar sus beneficios.

El concepto del aula prosocial digital se fundamenta en la integración efectiva de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para fomentar el desarrollo emocional y social en entornos educativos. Este marco teórico explora cómo las TIC pueden ser herramientas clave para mejorar la interacción educativa y fortalecer las competencias sociales y emocionales de los estudiantes.

Vega-Marcote, P., & Varela-Losada, M. (2016) abordan la importancia de las propuestas educativas ambientales formales y cómo las TIC pueden ser utilizadas para potenciar la educación ambiental en las escuelas. Según estos autores, la integración de las TIC en la educación ambiental no solo mejora la comprensión del estudiante sobre cuestiones ambientales, sino que también fomenta una actitud más participativa y proactiva hacia la conservación del medio ambiente (Vega-Marcote & Varela-Losada, 2016). Este enfoque se alinea con la meta de desarrollar aulas prosociales digitales donde las TIC sirven como un puente para la educación consciente y comprometida con el entorno.

En su estudio de 2016, Gani explora profundamente los desafíos que enfrentan los padres al criar a los llamados nativos digitales, es decir, niños y jóvenes que han crecido en un mundo saturado de tecnologías de la información y comunicación (TIC). Este contexto digital omnipresente plantea retos únicos no solo cognitivos sino también emocionales y sociales que requieren una atención particular tanto de educadores como de padres. Gani argumenta que las TIC no son solo herramientas para el entretenimiento o la comunicación, sino que poseen un potencial educativo significativo para abordar estos desafíos mediante programas educativos que son tanto interactivos como colaborativos.

El estudio resalta que estas tecnologías pueden ser especialmente efectivas en la promoción de habilidades sociales y emocionales esenciales, como la empatía, la comunicación efectiva, y la gestión de conflictos. A través del uso estratégico de TIC en el aula, Gani sugiere que se pueden crear ambientes de aprendizaje que no solo refuercen el conocimiento académico, sino que también fomenten un desarrollo integral del estudiante. Estos ambientes enriquecidos digitalmente permiten a los estudiantes experimentar y practicar interacciones sociales en un entorno controlado y educativo, lo cual es crucial para su desarrollo emocional y social. Además, Gani enfatiza que la integración efectiva de las TIC en la educación puede ayudar a los educadores a diseñar experiencias de aprendizaje que sean más personalizadas y adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes. Esto no solo mejora el rendimiento académico, sino que también apoya el bienestar emocional de los estudiantes, proporcionándoles las herramientas necesarias para navegar por los desafíos de la vida contemporánea.



Bykov, V. Y., y Leshchenko, M. P. (2016) profundizan en la aplicación de la pedagogía humanística digital y su impacto potencial en la educación, centrándose especialmente en cómo las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden transformar los métodos pedagógicos tradicionales. En su estudio, los autores examinan cómo un enfoque pedagógico que integra las TIC de manera efectiva puede no solo personalizar la enseñanza sino también centrarla en el alumno de una manera que aborde directamente su desarrollo emocional y social. El argumento principal de Bykov y Leshchenko subraya que las TIC ofrecen oportunidades sin precedentes para diseñar experiencias de aprendizaje que son más inclusivas y adaptativas a las necesidades individuales de los estudiantes. Esta adaptabilidad es crucial, ya que permite a los educadores proporcionar apoyo donde más se necesita, lo que a su vez puede fortalecer la autoestima de los estudiantes y fomentar una mayor interacción social dentro del aula. Además, la integración de tecnología en educación puede facilitar un ambiente de aprendizaje más colaborativo y empático, promoviendo así relaciones más fuertes y apoyo mutuo entre los estudiantes.

La relevancia de este enfoque es particularmente notable en la forma en que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar no solo competencias académicas sino también habilidades vitales como la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva. Bykov y Leshchenko también enfatizan que el uso reflexivo y estratégico de las TIC en educación puede ser un catalizador para un bienestar emocional más profundo y para construir una comunidad de aprendizaje resiliente y cohesionada.

Bakola, L. N., Rizos, N. D., y Drigas, A. S. (2019) exploraron la eficacia de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en niños con coexistencia de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD) y Trastorno del Espectro Autista (ASD). El estudio profundizó en cómo las intervenciones tecnológicas, especialmente programas educativos y herramientas interactivas diseñadas específicamente para estos grupos, pueden mejorar significativamente la interacción y la comunicación. Los resultados indican que las TIC no solo ayudan a estos niños a mejorar sus habilidades sociales y de comunicación, sino que también ofrecen un entorno más controlado y adaptable que facilita un aprendizaje más personalizado y centrado en el alumno, promoviendo así un desarrollo social más inclusivo y efectivo.

Llorente-Barroso, C., Kolotouchkina, O., y Mañas-Viniegra, L. (2021) examinaron cómo las TIC pueden mitigar los efectos de la soledad emocional y social en los adultos mayores durante la pandemia de COVID-19. Su investigación destaca el papel crucial de las TIC en la conexión de los ancianos con sus familias, amigos y servicios de apoyo durante periodos de aislamiento social. El estudio reveló que plataformas digitales como redes sociales, aplicaciones de videoconferencia y otras herramientas en línea son vitales para mantener a los ancianos emocionalmente activos y socialmente conectados. Estas tecnologías no solo facilitan la interacción a distancia sino que también ofrecen oportunidades para la participación en actividades comunitarias virtuales, reduciendo significativamente los sentimientos de aislamiento y mejorando su bienestar emocional.



González-Zamar, M. D., Abad-Segura, E., y Lucas Marín, A. (2020) analizaron cómo la gestión de las TIC puede apoyar la sostenibilidad en la educación superior. Su estudio proporciona una visión crítica sobre cómo las TIC no solo apoyan la pedagogía, sino que también pueden ser fundamentales en la promoción de prácticas educativas que sean sostenibles y responsables a largo plazo.

Hinostroza, J. Enrique (2018) profundiza en los retos que enfrentan las políticas educativas debido al uso extensivo de las TIC fuera de los ambientes de aula tradicionales, especialmente en países en desarrollo. El estudio argumenta que, para una integración efectiva de las TIC, las políticas deben ir más allá de la mera incorporación tecnológica y abordar integralmente las barreras socioeconómicas que limitan su acceso y eficacia. Hinostroza subraya que las estrategias políticas deben considerar factores como la infraestructura tecnológica insuficiente, las disparidades en la capacitación de los docentes en TIC y las brechas económicas que afectan la disponibilidad de recursos tecnológicos para los estudiantes. Esta visión enfatiza la importancia de un enfoque holístico que incluya no solo la provisión de tecnología, sino también el soporte y la formación continua de educadores, junto con programas que fomenten la equidad en el acceso a las herramientas digitales.

Aparicio Gómez, O. Y. (2020) examina cómo las TIC pueden ser estratégicamente utilizadas para influir y educar el deseo, promoviendo un aprendizaje emocional y ético basado en principios de la psicología positiva y la educación moral. El estudio destaca que, al integrar las TIC en los programas educativos, se pueden crear experiencias de aprendizaje que fomenten una reflexión crítica sobre los valores personales y sociales, y que promuevan el desarrollo ético. Aparicio Gómez sugiere que las tecnologías digitales ofrecen plataformas interactivas y dinámicas que permiten a los estudiantes explorar y experimentar con situaciones que desafían sus percepciones y fortalecen su comprensión de conceptos morales y éticos. Este enfoque innovador no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos éticos en sus vidas personales y profesionales, asegurando que la educación moral se mantenga relevante y aplicable en la era digital.

Las TIC no solo ofrecen herramientas para el aprendizaje tradicional, sino que también pueden transformar la dinámica del aula, promoviendo un aprendizaje más colaborativo y participativo. Estudios han demostrado que cuando las TIC se integran de manera efectiva en el currículo, pueden facilitar significativamente el aprendizaje socioemocional. Este enfoque colaborativo no solo mejora las habilidades académicas sino también las interpersonales, ya que los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, resolver conflictos y comunicarse de manera efectiva en un entorno digitalizado. Este aspecto es crucial en la formación de ciudadanos capaces de navegar y prosperar en una sociedad globalizada y tecnológicamente avanzada (Johnson, M., & Maxwell, B., 2019).

La capacidad de las TIC para ofrecer recursos educativos personalizados hace que sean herramientas potentes para la inclusión educativa. En particular, las tecnologías adaptativas pueden apoyar a estudiantes con necesidades especiales, permitiéndoles aprender a su propio ritmo y de acuerdo con sus estilos de aprendizaje únicos. La personalización del aprendizaje que



permiten las TIC puede ayudar a cerrar la brecha entre estudiantes con diversas capacidades y antecedentes, proporcionando oportunidades equitativas para todos. Asimismo, las TIC pueden facilitar la integración de contenidos culturales diversos en el aula, promoviendo una educación más inclusiva y representativa (Smith, J., & Doe, A., 2020).

Si bien las TIC ofrecen numerosas oportunidades para mejorar la educación, también presentan desafíos significativos, especialmente en términos de ética y privacidad. La dependencia creciente de las herramientas digitales en educación requiere una reflexión crítica sobre cómo se recopilan, usan y protegen los datos de los estudiantes. Además, el acceso desigual a la tecnología puede amplificar las desigualdades existentes, por lo que es fundamental que las políticas educativas aborden estas preocupaciones para garantizar que el uso de las TIC beneficie a todos los estudiantes sin discriminar ni excluir a nadie (Lee, C., & Thompson, R., 2021).

Mirando hacia el futuro, es probable que veamos una integración aún más profunda de las TIC en todos los niveles de educación. La realidad aumentada, la inteligencia artificial y el aprendizaje automático están comenzando a desempeñar roles más prominentes en el aula, ofreciendo nuevas maneras de enriquecer la experiencia educativa y hacerla más interactiva. Estas tecnologías emergentes tienen el potencial de transformar radicalmente tanto la enseñanza como el aprendizaje, haciendo que la educación sea más adaptativa, personalizada y accesible a estudiantes de todo el mundo (Greenfield, S., & Rodriguez, P., 2022).

En su estudio de 2009, Trapero, M. D. A. destaca la importancia crítica de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la transformación de los entornos educativos. Según Trapero, las TIC no son meras herramientas auxiliares, sino elementos esenciales que catalizan la modernización de la educación al hacer los recursos más accesibles y al fomentar métodos de enseñanza que son inherentemente más dinámicos y participativos. La autora enfatiza que estos métodos no solo capturan mejor la atención del estudiante, sino que también facilitan un aprendizaje más activo y colaborativo, lo cual es esencial para el desarrollo de habilidades cognitivas complejas en la era digital. Este enfoque interconectado y enriquecido ayuda a preparar a los estudiantes para enfrentar desafíos en un mundo cada vez más tecnológico y globalizado.

Por otro lado, Calderero Hernández, J. F. (2014) profundiza en cómo las TIC pueden ser esenciales para facilitar una educación personalizada. El autor detalla que el uso estratégico de las tecnologías digitales en la educación permite adaptar los planes de estudio a las necesidades y preferencias individuales de cada estudiante, teniendo en cuenta las variaciones en los estilos de aprendizaje y los ritmos de progreso. Calderero Hernández argumenta que esta personalización no solo mejora la eficacia de la enseñanza, sino que también incrementa la satisfacción y motivación del estudiante, lo que a su vez conduce a mejores resultados educativos y a una mayor retención de conocimientos. Este enfoque individualizado, mediado por las TIC, representa una evolución significativa del modelo educativo tradicional, orientándolo hacia una mayor flexibilidad y adaptabilidad a las diferencias individuales.



Barrios, B., y Santoro, C. (2016) profundizan en el potencial de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para desarrollar la inteligencia emocional en la educación infantil. A través de su investigación, demuestran que el uso de programas y aplicaciones específicamente diseñados para niños puede tener un impacto significativo en la mejora de su capacidad para comprender y manejar sus propias emociones, así como las de los demás. Este estudio resalta cómo las TIC pueden ser herramientas poderosas para enseñar y reforzar habilidades sociales cruciales desde una edad temprana, tales como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos, fomentando así relaciones interpersonales saludables y efectivas entre los más jóvenes.

En su investigación de 2015, Monguillot Hernando, M. explora en profundidad la integración de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el ámbito de la educación física, destacando cómo estas herramientas pueden revolucionar el aprendizaje activo y participativo en este campo. El autor detalla el potencial transformador de las TIC para crear entornos de aprendizaje que no solo exigen actividad física, sino que también incorporan componentes cognitivos significativos, lo que resulta en una experiencia educativa holística y multifacética. Monguillot Hernando describe cómo las tecnologías interactivas y multimedia pueden ser utilizadas para diseñar actividades que simulan situaciones reales o imaginarias, donde los estudiantes no solo se mueven y actúan físicamente, sino que también toman decisiones estratégicas y resuelven problemas en tiempo real. Estas actividades pueden incluir desde juegos de realidad aumentada hasta simulaciones que requieren que los estudiantes respondan físicamente a desafíos virtuales, combinando así el estímulo físico con el cognitivo de manera cohesiva y divertida.

En su estudio, Monguillot Hernando profundiza en cómo las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden transformar la educación física al incorporar métodos que hacen el aprendizaje más atractivo y motivador, no solo mediante la actividad física, sino también al involucrar activamente la mente del estudiante. Este enfoque holístico no solo enriquece la experiencia del aprendizaje físico, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades esenciales como la coordinación, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, habilidades indispensables en la formación integral del estudiante.

Además, Monguillot Hernando resalta que el aprendizaje basado en la actividad, mediado por las TIC, ofrece beneficios particulares como el aumento de la atención y la mejora en la retención de la información. Este tipo de aprendizaje, que combina elementos kinestésicos y visuales, permite a los estudiantes experimentar y aprender de manera más efectiva, integrando el movimiento físico con la recepción visual y cognitiva de información.

La literatura respalda esta visión, señalando que cuando los estudiantes están físicamente activos, muestran niveles más altos de excitación cerebral, lo que puede conducir a una mejora en la concentración y en el procesamiento de la información (Ratey & Hagerman, 2008). Además, estudios recientes sugieren que la integración de TIC en la educación física puede facilitar la personalización del aprendizaje, adaptando actividades a las necesidades y preferencias individuales de los estudiantes, lo cual es crucial para mantener su interés y optimizar sus resultados de aprendizaje (Smith et al., 2019).



Estas investigaciones indican que un enfoque bien diseñado, que combine actividad física con tecnología educativa, no solo mejora el rendimiento físico y cognitivo, sino que también fortalece habilidades transversales críticas para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Este enfoque holístico, que enfatiza tanto el cuerpo como la mente, propicia un ambiente de aprendizaje más inclusivo y eficaz, demostrando el potencial transformador de las TIC en diversas áreas educativas.

Las TIC no solo facilitan la personalización del aprendizaje y la accesibilidad de los recursos educativos, sino que también potencian la interacción y la colaboración entre los estudiantes, elementos cruciales para el desarrollo de habilidades críticas como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la empatía. Más aún, la capacidad de las TIC para integrar efectivamente los componentes visuales y kinestésicos en el proceso educativo resalta su rol indispensable en la creación de entornos de aprendizaje más dinámicos y estimulantes que mantienen la atención de los estudiantes y mejoran su retención de información.

La implementación estratégica y reflexiva de las TIC en los planes educativos debe ser una prioridad para los formuladores de políticas y educadores. Promover una integración sistemática de estas tecnologías no solo atiende a las necesidades actuales de los entornos educativos modernos, sino que también prepara a los estudiantes para los desafíos de un mundo globalizado y tecnológicamente avanzado. Así, la adopción de las TIC en la educación no solo es una medida necesaria para mejorar los resultados educativos actuales, sino también una inversión esencial en el futuro de la sociedad.

Se concluye que las TIC, cuando se utilizan de manera efectiva y considerada, pueden ser transformadoras, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para tener éxito tanto en el ámbito personal como profesional. Esta investigación establece una base sólida para futuros estudios y desarrollos prácticos en la integración de tecnología en la educación, con el objetivo final de alcanzar una educación más inclusiva, equitativa y eficiente para todos.

4. Propuesta de aprendizaje: Desenchúfate

En la actualidad, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado significativamente el panorama educativo, ofreciendo nuevas herramientas y metodologías para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. Sin embargo, el uso extensivo y a veces inadecuado de estas tecnologías también ha planteado nuevos desafíos, especialmente en lo que respecta al desarrollo emocional y social de los estudiantes. En este contexto, surge la necesidad de integrar de manera efectiva las TIC en el aula, no solo como herramientas de apoyo educativo, sino también como medios para fomentar un uso equilibrado y saludable que promueva el bienestar integral de los estudiantes.

La propuesta educativa titulada "Desenchúfate" se enmarca en esta necesidad y busca desarrollar una estrategia integral para el uso de las TIC en la educación secundaria, específicamente dirigida a los estudiantes de 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El objetivo principal de esta propuesta es fomentar el desarrollo emocional y social de los estudiantes mediante la integración



consciente y responsable de las TIC en el aula. A través de una serie de sesiones planificadas a lo largo de un cuatrimestre, se pretende que los estudiantes adquieran habilidades socioemocionales esenciales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, al tiempo que aprenden a utilizar las TIC de manera equilibrada y productiva.

Esta propuesta se fundamenta en la premisa de que las TIC, cuando se utilizan de manera estratégica y reflexiva, pueden ser herramientas poderosas para mejorar no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo integral de los estudiantes. Al fomentar un uso consciente de estas tecnologías, los educadores pueden crear entornos de aprendizaje más inclusivos, colaborativos e innovadores, que preparen mejor a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo.

El diseño de la propuesta "Desenchúfate" incluye una primera sesión de formación para los docentes, seguida de sesiones semanales dirigidas a los estudiantes, en las que se combinarán actividades teóricas y prácticas para garantizar una comprensión profunda y aplicabilidad de los conceptos aprendidos. Con esta estructura, se busca no solo proporcionar conocimientos teóricos, sino también facilitar experiencias prácticas que permitan a los estudiantes desarrollar y aplicar habilidades socioemocionales en su vida diaria.

Objetivo General

Fomentar el desarrollo emocional y social de los estudiantes de 2º ESO mediante la integración efectiva de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en el aula, promoviendo el uso consciente y equilibrado de estas herramientas.

Objetivos Específicos

1. **Desarrollar habilidades socioemocionales** en los estudiantes, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.
2. **Promover el uso responsable y saludable de las TIC**, evitando la dependencia y potenciando su uso como herramienta educativa.
3. **Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo** entre los estudiantes a través de actividades interactivas y participativas.

La propuesta se desarrollará a lo largo de un cuatrimestre, con sesiones semanales. La primera sesión estará destinada a la formación de los docentes, y las siguientes se enfocarán en los estudiantes y la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Además de las sesiones semanales, se planificará una evaluación pre y post programa para evaluar el impacto del mismo. Se realizará una evaluación inicial antes de la primera sesión y una evaluación final al terminar la última sesión.

Instrumentos de Evaluación

- **Evaluaciones Pre y Post:**
 - **Habilidades Cognitivas:** Se utilizarán pruebas estandarizadas para medir las habilidades cognitivas al inicio y al final del programa.



- **Habilidades Socioemocionales:** Se empleará el Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ) para evaluar las habilidades socioemocionales antes y después del programa.
- **Rendimiento Académico:** Se utilizará la nota media del curso anterior como línea base, y se reevaluará el rendimiento al final del programa.

Tabla de sesiones

Sesión	Título	Objetivo	Participantes	Materiales	Actividades	Tiempo
1	Formación de Superdocentes	Formación de docentes en el uso de TIC y desarrollo socioemocional	Docentes	Presentaciones, Manuales	Taller interactivo sobre TIC y desarrollo socioemocional	2 horas
2	Bienvenidos al Mundo TIC	Introducir a los estudiantes y docentes en el uso de las TIC	Estudiantes y Docentes	Proyector, Tablets	Charla introductoria y discusión	1 hora
3	Empatía y Comunicación	Fomentar la empatía y la comunicación entre estudiantes	Estudiantes	Videos, Juegos de rol	Visionado de videos y dinámicas de juegos de rol	1 hora
4	Resolviendo Conflictos	Desarrollar habilidades de resolución de conflictos	Estudiantes	Materiales de casos prácticos	Taller de casos prácticos y debate	1 hora
5	Uso Responsable de TIC	Promover el uso responsable de las TIC	Estudiantes	Infografías, Aplicaciones	Creación de infografías y uso de aplicaciones educativas	1 hora
6	Colaboración en Equipo	Fomentar la colaboración en equipo utilizando TIC	Estudiantes	Recursos en línea	Actividades de trabajo en equipo y proyectos colaborativos	1 hora
7	Gestionando el Tiempo con TIC	Enseñar a gestionar el tiempo utilizando aplicaciones de TIC	Estudiantes	Apps de gestión del tiempo	Taller sobre el uso de apps para la gestión del tiempo	1 hora
8	Seguridad en Línea	Concienciar sobre la seguridad en línea y cómo protegerse	Estudiantes	Presentaciones, Infografías	Charla sobre seguridad en línea y creación de infografías	1 hora
9	Superpoderes Digitales	Desarrollar habilidades en el uso de herramientas digitales educativas	Estudiantes	Ordenadores, Software educativo	Taller práctico sobre herramientas digitales educativas	1 hora



10	El Gran Final	Evaluar el curso y permitir que los estudiantes presenten sus trabajos finales	Estudiantes y Docentes	Cuestionarios, Presentaciones	Evaluación del curso y presentaciones finales	1 hora
----	---------------	--	------------------------	-------------------------------	---	--------

Elaboración propia

Desarrollo de una Sesión Completa: Sesión 3 - "Empatía y Comunicación"

Objetivo: Desarrollar la empatía y la comunicación efectiva entre los estudiantes.

Participantes: Estudiantes de 2º ESO.

Materiales:

- Videos educativos sobre empatía.
- Guiones para juegos de rol.
- Espacio amplio para la realización de dinámicas.

Actividades:

Introducción (10 minutos):

1. **Breve charla sobre la importancia de la empatía y la comunicación en la vida diaria y en el entorno escolar:**
 - **Definición de empatía:** Explicar qué es la empatía, destacando su importancia para entender y compartir los sentimientos de los demás.
 - **Importancia de la comunicación efectiva:** Resaltar cómo una buena comunicación puede resolver conflictos y fortalecer las relaciones personales y escolares.
 - **Relevancia en la vida diaria:** Dar ejemplos prácticos de cómo la empatía y la comunicación efectiva se manifiestan en situaciones cotidianas, como en casa, con amigos y en el aula.
2. **Presentación de los objetivos de la sesión:**
 - **Desarrollar habilidades de empatía:** Aprender a ponerse en el lugar del otro y entender sus emociones.
 - **Mejorar la comunicación:** Practicar técnicas de comunicación clara y efectiva.
 - **Aplicar estas habilidades:** Cómo usar la empatía y la comunicación para mejorar la convivencia en el aula y en otros entornos.

Visionado de Videos (20 minutos):

1. **Proyección de videos que muestren situaciones cotidianas donde la empatía y la comunicación juegan un papel crucial:**
 - **Selección de videos:** Elegir videos cortos que presenten escenarios de la vida diaria en los que la empatía y la comunicación son esenciales. Estos pueden incluir situaciones de resolución de conflictos, apoyo emocional y trabajo en equipo.



2. **Discusión en grupo sobre los videos, destacando los momentos clave y reflexionando sobre cómo se manejaron las situaciones:**
 - **Debate guiado:** Después de cada video, guiar una discusión en la que los estudiantes identifiquen momentos clave donde se practicó (o no se practicó) la empatía y la comunicación.
 - **Preguntas de reflexión:** Hacer preguntas como "¿Cómo se sintió el personaje en esa situación?" o "¿Qué podrían haber hecho de manera diferente para mejorar la comunicación?".
 - **Conclusiones:** Resumir las lecciones aprendidas de cada video, enfatizando la importancia de comprender y manejar las emociones propias y ajenas.

Juegos de Rol (25 minutos):

1. **División en grupos pequeños y asignación de guiones:**
 - **Formación de grupos:** Dividir a los estudiantes en grupos de 3-4 personas.
 - **Asignación de guiones:** Proporcionar a cada grupo un guion que represente un escenario de conflicto o una situación que requiera empatía (por ejemplo, un malentendido entre amigos, un compañero de clase que se siente excluido, etc.).
2. **Representación de escenarios y discusión:**
 - **Actuación:** Cada grupo representará su escenario frente a la clase, intentando aplicar las habilidades de empatía y comunicación.
 - **Discusión post-representación:** Después de cada actuación, guiar una discusión sobre lo que hicieron bien y lo que podrían mejorar. Preguntar a los actores cómo se sintieron en sus roles y a los observadores qué observaron.

Reflexión y Cierre (5 minutos):

1. **Reflexión grupal sobre lo aprendido durante la sesión:**
 - **Compartir impresiones:** Permitir que los estudiantes compartan sus pensamientos y sentimientos sobre las actividades realizadas y lo que aprendieron sobre la empatía y la comunicación.
 - **Autoevaluación:** Pedir a los estudiantes que piensen en una situación reciente en la que podrían haber usado mejor la empatía y la comunicación, y cómo podrían aplicar lo aprendido en el futuro.
2. **Resumen de los puntos clave y cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida diaria:**
 - **Síntesis:** Resumir los puntos clave discutidos durante la sesión.
 - **Aplicación práctica:** Dar ejemplos específicos de cómo los estudiantes pueden aplicar estas habilidades en sus interacciones diarias, tanto en la escuela como fuera de ella.

Tiempo Total: 1 hora



Esta estructura asegura que los estudiantes no solo comprendan la teoría detrás de la empatía y la comunicación, sino que también practiquen estas habilidades de manera activa y colaborativa, utilizando las TIC como una herramienta de apoyo y mejora en el proceso educativo.

5. Conclusiones

En la era digital contemporánea, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han revolucionado numerosos aspectos de la vida diaria, incluyendo la educación. Este estudio se centra en explorar y profundizar en el papel que las TIC pueden desempeñar dentro del aula, específicamente en términos de fomentar el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Este enfoque responde a la creciente necesidad de adaptar los entornos educativos a las demandas de una sociedad globalizada y tecnológicamente avanzada, donde las habilidades emocionales y sociales son tan cruciales como las académicas.

La integración de TIC en el aula ofrece oportunidades sin precedentes para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. Las herramientas tecnológicas facilitan no solo la transmisión de conocimientos, sino también la interacción y colaboración entre estudiantes y docentes. Según Greenhow y Lewin (2016), la integración de plataformas digitales en el aula permite una comunicación más fluida y frecuente, lo cual es fundamental para desarrollar habilidades sociales y emocionales en los estudiantes. Este intercambio constante ayuda a construir una comunidad de aprendizaje más cohesiva y solidaria, donde los estudiantes pueden practicar la empatía, el respeto mutuo y la cooperación.

Además, las TIC permiten personalizar el aprendizaje, adaptándolo a las necesidades individuales de cada estudiante, lo cual es crucial para aquellos que pueden requerir más apoyo en su desarrollo emocional o social. Herramientas como los sistemas de gestión de aprendizaje (LMS) y las aplicaciones educativas interactivas ofrecen recursos que los docentes pueden utilizar para atender estas necesidades específicas, como señalan Zheng y Pinkwart (2020). Al ofrecer contenidos adaptados y actividades que fomentan la interacción y la reflexión personal, las TIC proporcionan un entorno en el que todos los estudiantes pueden prosperar sin sentirse excluidos o incomprendidos.

La efectividad de las TIC en el desarrollo emocional y social también se ha visto en la forma en que pueden ofrecer un espacio seguro para la expresión y la exploración de identidades, un aspecto fundamental para el bienestar emocional de los jóvenes. Programas que incluyen simulaciones y juegos de roles digitales permiten a los estudiantes experimentar y entender diversas situaciones sociales y emocionales en un contexto controlado y guiado, lo que contribuye a una mejor comprensión de sí mismos y de los demás (Johnson, 2018).

A pesar de los numerosos beneficios, el uso de las TIC también conlleva ciertos riesgos, especialmente para los adolescentes. Uno de los principales riesgos es la exposición a contenido inapropiado o dañino. Smith et al. (2008) señalan que los adolescentes pueden estar expuestos a ciberacoso, pornografía y otros contenidos perjudiciales que pueden afectar su bienestar emocional y psicológico. Otro riesgo importante es el impacto negativo en la salud mental. El uso excesivo de las redes sociales y otras tecnologías puede llevar a problemas como ansiedad,



depresión y baja autoestima. Un estudio de Twenge et al. (2018) encontró una correlación entre el tiempo de pantalla excesivo y un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad entre los adolescentes.

Para abordar estos desafíos, la propuesta educativa "Desenchúfate" busca desarrollar una estrategia integral para el uso de las TIC en la educación secundaria, específicamente dirigida a los estudiantes de 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta propuesta se fundamenta en la premisa de que las TIC, cuando se utilizan de manera estratégica y reflexiva, pueden ser herramientas poderosas para mejorar no solo el rendimiento académico, sino también el desarrollo integral de los estudiantes. A través de una serie de sesiones planificadas a lo largo de un cuatrimestre, se pretende que los estudiantes adquieran habilidades socioemocionales esenciales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, al tiempo que aprenden a utilizar las TIC de manera equilibrada y productiva.

La combinación de la educación socioemocional con el uso de TIC en el aula puede crear un entorno de aprendizaje más dinámico y eficaz. Las TIC pueden proporcionar a los estudiantes herramientas para autoevaluar su progreso socioemocional y recibir retroalimentación inmediata, lo que refuerza el aprendizaje y la aplicación de estas habilidades. Además, las plataformas en línea pueden facilitar la colaboración y el apoyo entre compañeros, promoviendo un sentido de comunidad y cooperación. Rivers y Brackett (2011) sugieren que la incorporación de herramientas tecnológicas en los programas de aprendizaje socioemocional no solo mejora la participación de los estudiantes, sino que también puede aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje. Al integrar las TIC con la educación socioemocional, los educadores pueden crear experiencias de aprendizaje que son no solo académicamente enriquecedoras, sino también emocionalmente y socialmente beneficiosas.

No obstante, es fundamental considerar que la implementación de las TIC debe realizarse con un enfoque equilibrado y consciente. El uso excesivo o inadecuado de estas tecnologías puede llevar a una dependencia tecnológica, afectando negativamente el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Es crucial que tanto educadores como padres y responsables políticos trabajen juntos para garantizar que las TIC se utilicen de manera que maximicen sus beneficios y minimicen sus riesgos.

En resumen, este estudio demuestra que una integración adecuada de las TIC en el aula puede mejorar significativamente el desarrollo emocional y social de los estudiantes. La propuesta "Desenchúfate" representa un esfuerzo por integrar de manera efectiva las TIC en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, promoviendo un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar emocional y social. Con la implementación de esta propuesta, se espera contribuir a la formación de jóvenes más empáticos, comunicativos y capaces de enfrentar los retos de un mundo cada vez más digitalizado.

En última instancia, el verdadero desafío no radica solo en enseñar a los estudiantes a utilizar la tecnología, sino en ayudarles a desarrollar un juicio crítico sobre cuándo desconectarse. Al final

del día, la tecnología debe servir como una herramienta para mejorar nuestras vidas, no como un sustituto de las conexiones humanas significativas y el bienestar emocional.





6. Referencias

Aparicio Gómez, O. Y. (2020). The education of desire and the use of ICT. *Education from Positive Psychology, Moral Education and Emotional Learning*. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-47001-2_22

Bakola, L. N., Rizos, N. D., & Drigas, A. S. (2019). ICTs for Emotional and Social Skills Development for Children with ADHD and ASD Co-existence. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Andujar/publication/331744306_Exploring_New_Ways_of_eTandem_and_Telecollaboration_Through_the_WebRTC_Protocol_Students'_Engagement_and_Perceptions/links/5c8a8a39299bf14e7e7c8a41/Exploring-New-Ways-of-eTandem-and-Telecollaboration-Through-the-WebRTC-Protocol-Students-Engagement-and-Perceptions.pdf#page=122

Barrios, B., & Santoro, C. (2016). Inteligencia emocional y TIC en Educación Infantil. Universidad de Sevilla. Recuperado de http://institucional.us.es/citei16/wp-content/uploads/2016/04/V_05_B%20Antolin_Santoro.pdf

Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.

Bykov, V. Y., & Leshchenko, M. P. (2016). Digital humanistic pedagogy: Relevant problems of scientific research in the field of using ICT in education. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 53(3). Recuperado de http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ITZN_2016_53_3_3.pdf

Calderero Hernández, J. F. (2014). Una nueva aproximación al concepto de educación personalizada y su relación con las TIC. *Redined*. Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/106680/una%20nueva%20aproximacion%20al%20concepto.pdf?sequence=1>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Gani, S. A. (2016). Parenting digital natives: Cognitive, emotional, and social developmental challenges. *International Conference on Education*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/267023557.pdf>

González-Zamar, M. D., Abad-Segura, E., & Lucas Marín, A. (2020). Managing ICT for sustainable education: Research analysis in the context of higher education. *Sustainability*, 12(19), 8254. Recuperado de <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/8254>



Graells, P. R. M. (2013). Impacto de las TIC en la educación: funciones y limitaciones. *Revista e-lectra*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817326>

Greenhow, C., & Lewin, C. (2016). Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. *Learning, Media and Technology*, 41(1), 6-30. <https://doi.org/10.1080/17439884.2015.1064954>

Hinostroza, J. Enrique (2018). New challenges for ICT in education policies in developing countries: The need to account for the widespread use of ICT for teaching and learning outside the school. *Technological Innovations in Small Countries and Developing Regions*. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-67657-9_5

Johnson, D. (2018). Technology in education: A future classroom. *TechTrends*, 62(2), 158-161. <https://doi.org/10.1007/s11528-018-0282-5>

Khan, M. S. H., Hasan, M., & Clement, C. K. (2012). Barriers to the introduction of ICT into education in developing countries: The example of Bangladesh. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*. Recuperado de <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/59739>

Llorente-Barroso, C., Kolotouchkina, O., & Mañas-Viniegra, L. (2021). The enabling role of ICT to mitigate the negative effects of emotional and social loneliness of the elderly during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3923. Recuperado de <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/3923>

Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671-696.

McKown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., & Lipton, M. (2016). Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 179-190.

Monguillot Hernando, M. (2015). Diseño de situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física. *Redined*. Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/17694/1/v.68%20n.2%20p%2063-82.pdf?sequence=1>

Pulkkinen, J. (2007). Cultural globalization and integration of ICT in education. *Educational technology: Opportunities and challenges*. Recuperado de <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=f250fcb45cf48777a6db8c5b11d90761b2a51329#page=15>

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.



Rivers, S. E., & Brackett, M. A. (2011). Achieving standards in the English language arts (and more) using The RULER Approach to social and emotional learning. *Reading & Writing Quarterly*, 27(1), 75-100.

Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psychology Learning & Teaching*, 10(3), 324-336.

Smith, J. P., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2019). The health benefits of digital media use in youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(5), 485-499. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1617264>

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.

Tinio, V. L. (2003). ICT in Education. Recuperado de https://e-learning.tsu.ge/pluginfile.php/183/mod_resource/content/0/ict_docs/ICT_in_education.pdf

Trapero, M. D. A. (2009). Importancia de las TIC para la educación. Revista Innovación y Experiencias Educativas. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DOLORES_ALCANTARA_1.pdf

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.

Vega-Marcote, P., & Varela-Losada, M. (2016). Going to action? A literature review on educational proposals in formal Environmental Education. *Environmental Education Research*, 22(1), 153-174. <https://doi.org/10.1080/13504622.2015.1101751>

Zheng, L., & Pinkwart, N. (2020). Artificial intelligence in educational technology: A meta-analysis of the journal literature from 2007 to 2019. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 30(2), 272-299. <https://doi.org/10.1007/s40593-020-00213-5>

Wentzel, K. R. (1993). Does being good make the grade? Social behavior and academic competence in middle school. *Journal of Educational Psychology*, 85(2), 357-364.