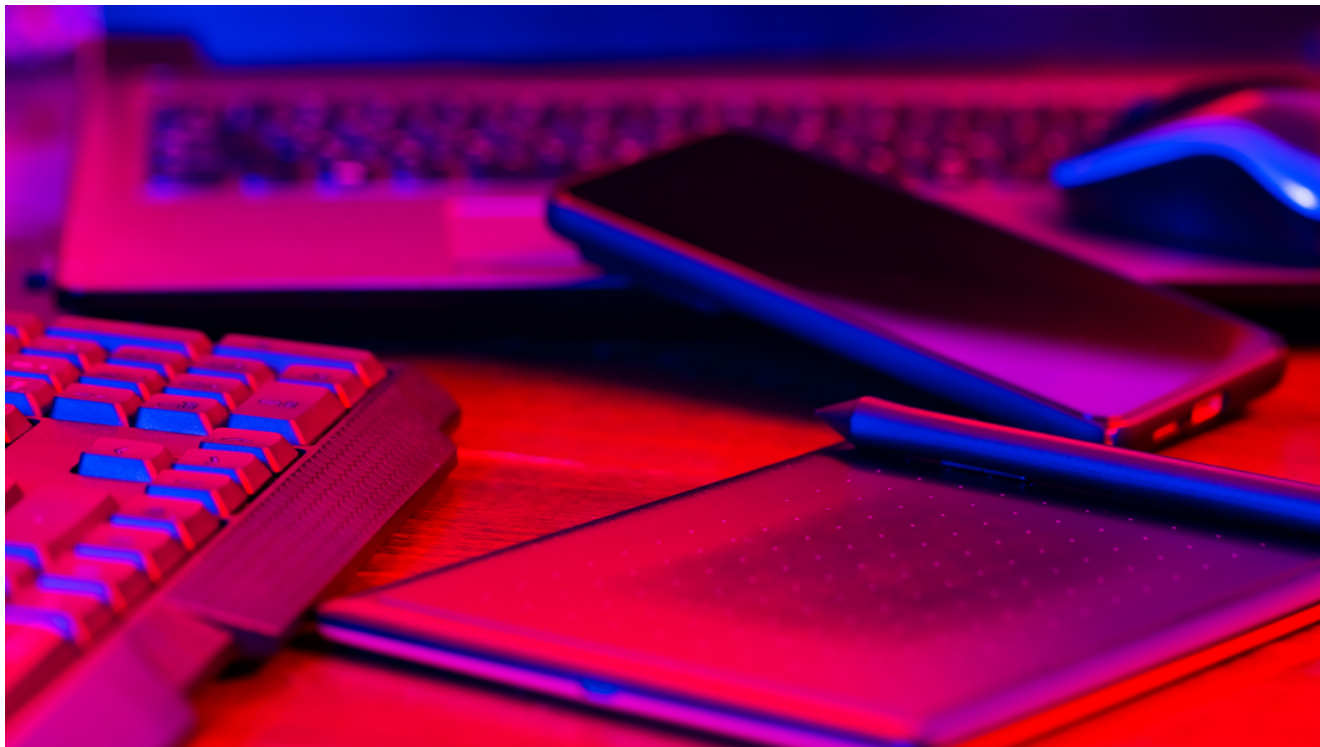


Importancia del Bienestar Digital Integral

written by Marita Madrigal | 16 enero, 2023



El bienestar digital integral como parte de una cultura de uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

Hoy en día hemos enfrentado muchos retos como sociedad y las tecnologías se han convertido en grandes aliadas para mantener a flote el desarrollo económico, educativo, organizacional y social. Después de los desafíos que conllevó el enfrentarnos a una crisis mundial sanitaria con el Covid 19, hemos vivido una aceleración de la implementación de las tecnologías en nuestra vida para el desempeño de nuestras actividades cotidianas, pero a su vez esto implica un reto de seguridad importante porque también nos enfrentamos a riesgos de forma constante en el entorno virtual, aunado a ello requerimos crear consciencia sobre una cultura de uso responsable de las tecnologías de la información que nos ayude a reducir el desequilibrio en el uso de las TIC y refuerce el propósito para el cual han sido

creadas y deberían ser utilizadas. Entonces, cuando hablamos de bienestar digital, nos referimos al desarrollo y fortalecimiento de hábitos digitales que permitan realizar un uso equilibrado de las tecnologías en nuestra vida e implementarlos para navegar de forma consciente y segura en internet.

Es importante considerar que el bienestar digital también se relaciona con aquello que consumimos o compartimos en el entorno virtual, centrarnos en la consciencia del valor de la privacidad, la protección de los datos personales, la optimización de los recursos como herramientas de aprendizaje, así como el equilibrio en la programación de los tiempos que se dedican a cada actividad que se realiza a través de medios digitales, procurando en todo momento que la tecnología esté contribuyendo sanamente en el desarrollo del potencial de cada uno de los individuos y sus comunidades. Educar en pro del bienestar digital requiere de compromiso y aprendizaje constante, pero sobre todo es un ejercicio de consciencia en el cual se traza con claridad la importancia del equilibrio entre la vida virtual y la vida real. Así mismo, es necesario dejar en claro que el uso excesivo de las Tecnologías de la Información puede derivar en problemas de salud serios que impactaran en nuestra calidad de vida, por ello es sumamente importante dejar en claro que la tecnología es una herramienta muy valiosa para nuestro desarrollo, ya que nos acerca al conocimiento y nos permite desarrollar habilidades así mismo nos conecta con el mundo a través de internet, pero así como tiene ese lado bueno también está el lado oscuro que podría ponernos en riesgo si no aprendemos a utilizarlas de forma segura y responsable. Contribuyamos siempre en cultivar y promover hábitos digitales que garanticen el bienestar integral de las personas.

Si quieres aprender más sobre el bienestar digital, te invitamos a tomar este breve curso que hemos preparado para ti.