NCDIT | NORTH CAROLINA DEPARTMENT OF INFORMATION TECHNOLOGY

Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte

Publicado: Oct. 9, 2025

Tabla de Contentos

Descripción General 3
Hoja de Ruta de la Colaboración 4
Fundamentos Digitales 5
Temas Presentes en todos los Estándares 6
Estándares de Habilidades Digitales y Habilidades Digitales 7
Estructura del Documento 8
Identidad Digital 10
Bienestar Digital 13
Relaciones Digitales 16
Seguridad Digital 20
Razonamiento Digital 24
Futuros Digitales 27
Acceso a la Salud Digital 31
Siguentes Pasos 32
A Quien Contactar 32
Apéndice A: Estándares de Habilidades Digitales 33
Apéndice B: Agradecimientos y Contribuciones 34
Apéndice C: Recursos y Referencias 35

Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte

Descripción General

La Oficina de Oportunidad Digital del Departamento de Tecnología de la Información de Carolina del Norte (NCDIT) tiene como objetivo cerrar la brecha digital para todos los residentes del estado, en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Ya sea para acceder a servicios de salud, aprovechar oportunidades laborales, responder ante desastres naturales o participar en la vida cívica, los residentes deben contar con la infraestructura y las habilidades necesarias para desenvolverse plenamente en un mundo digitalmente conectado.

La Oficina de Oportunidad Digital apoya una variedad de iniciativas destinadas a ampliar el acceso a internet de alta velocidad, aumentar la asequibilidad de la conectividad y los dispositivos, y ofrecer capacitación significativa en habilidades digitales. Este trabajo es esencial para brindar a todos los habitantes de Carolina del Norte las herramientas y competencias necesarias para prosperar en la economía y la sociedad actuales.

Un componente clave de este trabajo es definir lo que significa estar preparado digitalmente. Reconociendo que el acceso digital por sí solo no es suficiente, este proyecto introduce los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte, un marco estatal que identifica los conocimientos y habilidades esenciales que los residentes necesitan para participar en la vida cívica, económica y social.

La ilustración a la derecha identifica seis áreas clave de enfoque.

1. Identidad Digital
2. Bienestar Digital
3. Relaciones Digitales
4. Seguridad Digital
5. Razonamiento Digital
6. Futuros Digitales



Hoja de Ruta de la Colaboración

En el otoño de 2024, la Oficina de Oportunidad Digital del Departamento de Tecnología de la Información de Carolina del Norte, se asoció con el Instituto William and Ida Friday para la Innovación Educativa, parte de la Facultad de Educación de la Universidad Estatal de Carolina del Norte, para iniciar un estudio del panorama de las habilidades digitales y las necesidades de competencia digital en todo el estado.
Como parte de estos esfuerzos, los investigadores realizaron entrevistas con diversas agencias estatales, incluyendo el Departamento de Comercio, el Departamento de Instrucción Pública, el Departamento de Corrección para Adultos, el Programa de Tecnología de Asistencia de Carolina del Norte y el Sistema de Colegios Comunitarios de Carolina del Norte. El equipo también trabajó con **Navegadores Digitales**[1] y representantes de organizaciones comunitarias que brindan capacitación en habilidades digitales y servicios de navegación digital a los residentes de Carolina del Norte.

Además, el equipo revisó marcos de habilidades digitales de otros estados y organizaciones nacionales para identificar temas comunes y prácticas prometedoras. A partir de este enfoque multifacético, el equipo desarrolló un conjunto personalizado de estándares de habilidades digitales adaptado a las necesidades específicas de los residentes de Carolina del Norte. En cada etapa del desarrollo, el equipo se reunió con colaboradores de toda Carolina del Norte para recopilar información y comentarios. Este proceso de colaboración centró las voces y necesidades de las comunidades de Carolina del Norte.

Estos estándares publicados constituyen el punto de partida para el desarrollo de cursos de Habilidades Digitales para los residentes de Carolina del Norte. Como siguiente paso, se desarrollará un curso de aprendizaje en línea para que todos los residentes de Carolina del Norte exploren y desarrollen capacidad en cada uno de los seis estándares. Los Navegantes Digitales de todo el estado serán capacitados para usar estos materiales cuando trabajen con residentes de todo el estado antes de que se lancen completamente en 2026.

Cronograma del Proyecto

Otoño 2024
Se realizo un estudio del panorama sobre competencia y navegadores digitales

Invierno 2024
Se entrevisto a organizaciones y agencias en todo Carolina del Norte

Enero-abril 2025
Se propusieron áreas temáticas; se desarrollaron estructuras; se redactó contenido

Otoño 2025
Publicación de los Estándares de Competencia Digital de Carolina del Norte y Mejores Prácticas para Navegadores Digitales

Verano 2026
Diseño y prueba piloto de cursos en línea para los estándares de competencia digital

Otoño 2026
Lanzamiento de cursos en línea a nivel estatal; facilitación de la capacitación de navegadores digitales

Invierno 2026
Revisión de materiales y ampliación de programas

[1] Los Navegadores Digitales son personas capacitadas que trabajan directamente con los residentes y sirven como "guías de confianza que ayudan a los miembros de la comunidad con apoyo personalizado e individualizado para acceder a conectividad asequible y adecuada, dispositivos y habilidades digitales." (NDIA))

Fundamentos Digitales

En distintas comunidades y organizaciones, términos como capacitación digital y habilidades digitales suelen utilizarse indistintamente, aunque pueden reflejar conceptos diferentes que ayudan a aclarar el alcance y la profundidad de la participación digital. Si bien la terminología puede variar, la intención compartida es clara: apoyar a los residentes en el desarrollo del conocimiento y las habilidades necesarias para prosperar en una sociedad conectada.



Las habilidades digitales fundamentales constituyen un primer paso importante hacia la capacitación digital y representan el inicio del acceso pleno al mundo digital. Habilidades como encender un dispositivo, navegar por internet, utilizar el correo electrónico o comprender funciones básicas de la computadora son esenciales para comenzar a interactuar con el entorno digital. Estas habilidades fundamentales sirven como punto de entrada para acceder a los estándares más amplios de Habilidades Digitales de Carolina del Norte.

Por ejemplo, el estándar de **Identidad Digital** incluye comprender cómo gestionar la presencia en línea y tomar decisiones informadas sobre la información personal. Sin embargo, antes de que las personas puedan tomar estas decisiones, necesitan habilidades fundamentales como encender un dispositivo, conectarse a Internet e iniciar sesión. Sin estas habilidades de referencia, es posible que las personas no puedan acceder a las plataformas, herramientas o entornos donde se da forma y mantenimiento a la identidad digital. Los fundamentos digitales deben considerarse como los pilares que permiten el desarrollo de habilidades digitales más avanzadas en los seis estándares.

Muchas organizaciones comunitarias en todo el estado ofrecen apoyo e instrucción personalizada de recursos confiables como los que se enumeran a continuación. Es importante destacar que muchos de estos recursos de alta calidad están disponibles gratuitamente o se ofrecen a bajo costo, lo que ayuda a eliminar las barreras al aprendizaje digital y apoya un futuro digital más inclusivo para todos los residentes.

Recursos para Apoyar a Las Fundaciones Digitales

- AARP Senior Planet
- CABI Digital Skills Resources
- Connectia Spanish Resources
- Digital Learn.org
- Digital Skills Library
- GCF Global Learn Free
- Google Applied Digital Skills Training
- IBM Skills Build
- Microsoft AI Skills Resources
- Microsoft Cybersecurity Skills Resources
- Microsoft Skills for In Demand Jobs
- Microsoft Sustainability Skills Resources
- Mozilla Foundation
- NorthStar
- NorthStar External Resources
- Tech Life Unity

Temas Presentes en todos los Estándares

Integradas dentro de los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte se encuentran las capacidades de comunicarse y crear en entornos digitales, así como consideraciones sobre la privacidad en las interacciones en línea. Ya sea navegando por la seguridad en línea o gestionando una identidad digital, las personas deben estar equipadas para consumir contenido digital y participar activamente a través de una expresión e interacción significativas. Del mismo modo, las personas deben considerar su privacidad personal y la privacidad de los demás al tomar decisiones en línea. Estos estándares están diseñados para incorporar la comunicación, la creación y la privacidad, ya que se esperan cada vez más en entornos formales e informales.

Comunicación Digital

La Comunicación Digital implica la capacidad de interactuar de manera efectiva, respetuosa y responsable a través de canales digitales. Las personas deben entender las formas apropiadas de comunicación a través de diferentes plataformas como el correo electrónico, las redes sociales, las videoconferencias, etc. La comunicación digital eficaz también requiere un pensamiento crítico sobre el tono, la audiencia, la accesibilidad y la privacidad.

Creación Digital

La Creación Digital se refiere a la capacidad de producir contenido original utilizando herramientas digitales (de escribir publicaciones de blog, grabar vídeos, diseñar presentaciones u otras formas de contenido). Esta habilidad empodera a las personas para compartir sus ideas y dar forma a los espacios digitales con propósito y creatividad.

Privacidad

En nuestro mundo conectado, las preocupaciones sobre la privacidad son una parte importante de la vida en línea. Desde la configuración en plataformas digitales hasta publicaciones y otra información compartida en sitios web, la privacidad afecta a casi todas las partes de la interacción digital. Las personas deben considerar la información que comparten y los permisos que aceptan cuando están en línea. Estos comportamientos ayudan a mantener o asegurar mejor su privacidad y responsabilidad individual.

Juntas, la Comunicación Digital, la Creación Digital y la Privacidad sirven como habilidades que dan vida a los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte. Permiten a las personas participar de manera más completa y auténtica, expresarse con claridad y confianza, y contribuir de manera significativa a las comunidades digitales. La integración de estas prácticas dentro de cada estándar garantiza que las habilidades digitales no se tratan solo de comprender el mundo digital, sino también de participar y darle forma.

Estándares de Habilidades Digitales y Habilidades Digitales

Este documento presenta seis estándares de habilidades digitales para ayudar a los residentes de Carolina del Norte a desarrollar competencias digitales esenciales. Cada Estándar representa una amplia área de conocimiento, mientras que las habilidades incluidas con cada uno de los estándares son las habilidades específicas requeridas para el dominio. Mientras que algunas habilidades son procesables, otras habilidades pueden reflejar actitudes, mentalidad o entendimientos. El siguiente gráfico aclara aún más la distinción entre un Estándar y una Habilidad.

Estándares de Habilidades Digitales	Habilidades Digitales
Los estándares de habilidades digitales organizan el aprendizaje esencial en distintos ámbitos del conocimiento para ayudar a las personas a desenvolverse en su mundo digital.	Las habilidades digitales describen el conjunto de capacidades, tareas o comportamientos que reflejan la comprensión y aplicación de un individuo de los estándares digitales.

Cada uno de los Estándares de Habilidades Digitales incluye una gama de tres a cuatro Habilidades Digitales. Con frecuencia, estas habilidades se basan en el orden en el que se presentan. Por ejemplo, el estándar de **Seguridad Digital** incluye cuatro habilidades que desarrollan la comprensión de los residentes de una habilidad a la siguiente.

- La **Seguridad en Internet** es la primera habilidad en la que los residentes se centran en el uso seguro de los recursos y redes en línea.
- A continuación, exploran la **Protección de Datos y Dispositivos** para garantizar que sus dispositivos e información personal estén seguros.
- La tercera habilidad es la **Concienciación sobre Amenazas en Línea**, que utiliza el aprendizaje de las dos primeras habilidades para ayudar a los residentes a comprender las amenazas de las interacciones peligrosas en línea.
- Finalmente, **Concienciación sobre Estafas** combina todas estas habilidades para garantizar que los residentes tengan el conocimiento y la capacidad de detectar estafas cuando usan sus dispositivos en línea.

En conjunto, estos estándares y habilidades describen las habilidades esenciales, el conocimiento y el aprendizaje que los residentes necesitan para participar plenamente en la vida digital en Carolina del Norte.

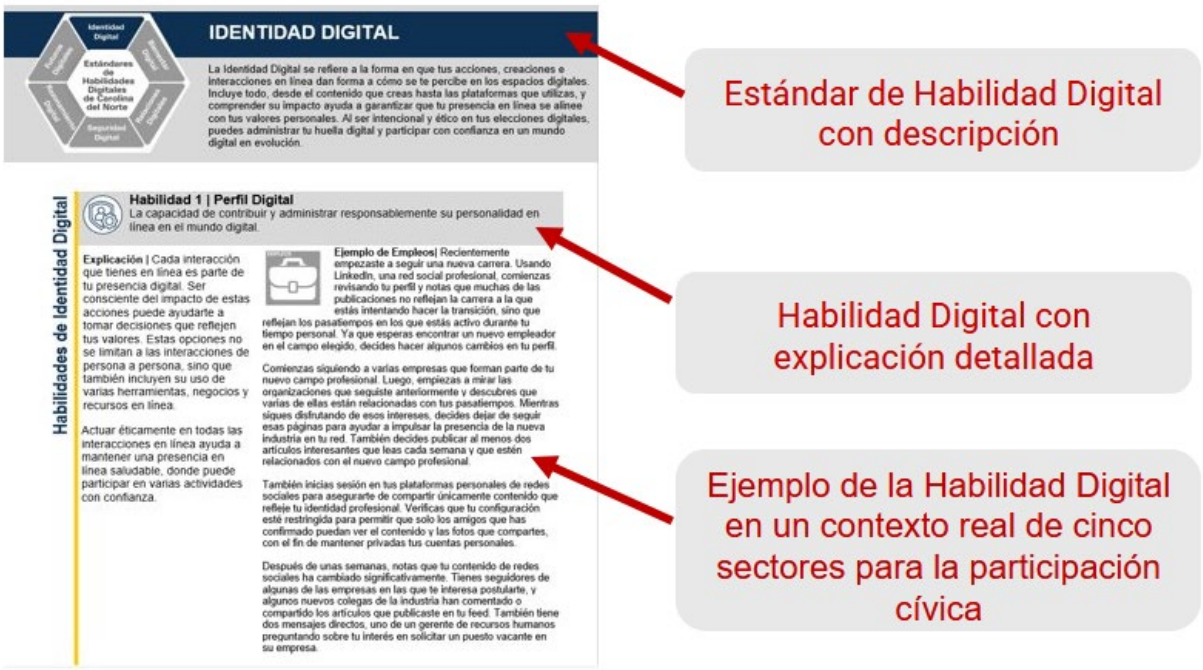
Estructura del Documento

Cada Estándar de Habilidades Digitales se presenta utilizando un formato consistente y accesible para ofrecer claridad y detalles sobre cada área. Esta estructura tiene como objetivo proporcionar una hoja de ruta clara para la implementación en entornos de aprendizaje, programas basados en la comunidad e iniciativas a nivel estatal para que cada estándar sea procesable y aspiracional.

- Cada sección comienza con el nombre del estándar y una breve descripción que explica la relevancia y el significado del estándar.

- Cada estándar incluye habilidades digitales para identificar las habilidades y comportamientos que las personas necesitan demostrar. Estos están orientados a la acción y están diseñados para construir una explicación completa y práctica de este trabajo en acción.

El nombre del estándar aparece en la primera página, acompañado de una descripción general de lo que ese estándar significa en la vida de un residente de Carolina del Norte. Hay de tres a cuatro habilidades de apoyo para cada estándar, aplicando las habilidades que los residentes necesitan para lograr una comprensión integral.



Con cada habilidad se incluye un ejemplo de cómo las personas pueden experimentar o encontrar la necesidad de esta habilidad en su vida diaria.

Para concretar estas habilidades, cada una se combina con ejemplos reales de compromiso cívico en Carolina del Norte. Los ejemplos reflejan cinco aspectos clave de la vida diaria: (1) Educación, (2) Servicios Esenciales, (3) Atención Médica, (4) Empleos y (5) Vida Social y Cívica. El siguiente gráfico ofrece una mirada más cercana a cómo se juntan estas áreas e identifica los iconos utilizados a lo largo del documento para indicar el tipo de ejemplo.

Educación	Servicios Esenciales	Cuidado de la Salud	Empleos	Vida Social y Cívica
				
Actividades que involucran a escuelas K-12, colegios comunitarios y universidades, incluyendo oportunidades de comunicación, inscripción o aprendizaje.	Interacciones con entidades comunitarias y gubernamentales, como bibliotecas, centros para personas mayores, el Departamento de Vehículos Motorizados y los tribunales electrónicos (e-Courts).	Acciones para mantener o mejorar la salud física y mental, incluidas las visitas de telesalud, el acceso a portales de pacientes, la gestión de expedientes médicos y la comunicación segura con proveedores de atención médica.	Capacitación y desarrollo de habilidades para la fuerza laboral, junto con el uso de herramientas y actividades cotidianas en el lugar de trabajo esenciales para el desempeño laboral, el avance profesional y la preparación para el empleo.	Compromiso con amigos, vecinos y miembros de la comunidad para actividades cívicas, recreativas o cooperativas.



IDENTIDAD DIGITAL

La Identidad Digital se refiere a la forma en que tus acciones, creaciones e interacciones en línea dan forma a cómo se te percibe en los espacios digitales. Incluye todo, desde el contenido que creas hasta las plataformas que utilizas, y comprender su impacto ayuda a garantizar que tu presencia en línea se alinee con tus valores personales. Al ser intencional y ético en tus elecciones digitales, puedes administrar tu huella digital y participar con confianza en un mundo digital en evolución.

Habilidades de Identidad Digital

Habilidad 1 | Perfil Digital

La capacidad de contribuir y administrar responsablemente tu personalidad en línea en el mundo digital.

Explicación | Cada interacción que tienes en línea es parte de tu presencia digital. Ser consciente del impacto de estas acciones puede ayudarte a tomar decisiones que reflejen tus valores. Estas opciones no se limitan a las interacciones de persona a persona, sino que también incluyen su uso de varias herramientas, negocios y recursos en línea.

Actuar éticamente en todas las interacciones en línea ayuda a mantener una presencia en línea saludable, donde puede participar en varias actividades con confianza.



Ejemplo de Empleos| Recientemente empezaste a seguir una nueva carrera. Usando LinkedIn, una red social profesional, comienzas revisando tu perfil y notas que muchas de las publicaciones no reflejan la carrera a la que estás intentando hacer la transición, sino que reflejan los pasatiempos en los que estás activo durante tu tiempo personal. Ya que esperas encontrar un nuevo empleador en el campo elegido, decides hacer algunos cambios en tu perfil.

Comienzas siguiendo a varias empresas que forman parte de tu nuevo campo profesional. Luego, empiezas a mirar las organizaciones que seguiste anteriormente y descubres que varias de ellas están relacionadas con tus pasatiempos. Mientras sigues disfrutando de esos intereses, decides dejar de seguir esas páginas para ayudar a impulsar la presencia de la nueva industria en tu red. También decides publicar al menos dos artículos interesantes que leas cada semana y que estén relacionados con el nuevo campo profesional.

También inicias sesión en tus plataformas personales de redes sociales para asegurarte de compartir únicamente contenido que refleje tu identidad profesional. Verificas que tu configuración esté restringida para permitir que solo los amigos que has confirmado puedan ver el contenido y las fotos que compartes, con el fin de mantener privadas tus cuentas personales.

Después de unas semanas, notas que tu contenido de redes sociales ha cambiado significativamente. Tienes seguidores de algunas de las empresas en las que te interesa postularte, y algunos nuevos colegas de la industria han comentado o compartido los artículos que publicaste en tu red. También tienes dos mensajes directos, uno de un gerente de recursos humanos preguntando sobre tu interés en solicitar un puesto vacante en su empresa.

Habilidad 2 | Yo Digital

La capacidad de entender que estás creando activamente en el espacio digital.

Explicación | Parte de tu identidad digital proviene de todo lo que creas en línea. La creación digital viene de muchas formas, desde publicar comentarios en artículos de noticias, hasta interactuar con otros en las redes sociales, hasta generar o seleccionar tu propio contenido en línea. Desarrollar tu identidad de creador digital significa comprender que la tecnología cambia constantemente. Del mismo modo, las formas en que se crea el contenido también evolucionan con la tecnología. Crear material que refleje tus valores desarrolla una identidad digital que se alinea con tu identidad personal. Cada creación se acumula para desarrollar tu identidad digital.



Ejemplo de Vida Social y Cívica | Asististe a una fiesta con amigos y tomaste varias fotos a lo largo del evento. Decides compartir las fotos de tus amigos y familiares en la fiesta, en una plataforma de redes sociales, etiquetando a varios de ellos en las imágenes.

Una vez que algo se comparte en línea, se vuelve difícil controlar quién ve la imagen o la información. Compartir imágenes en las redes sociales a menudo puede abrirte a una amplia audiencia, incluso más allá de los amigos que podrías querer. Etiquetar a otras personas significa que la audiencia crece aún más. Estas imágenes pueden ser vistas por otros con poco o ningún contexto. Ser un creador digital consciente significa considerar lo que estás compartiendo, quién más podría verse afectado por lo que estás compartiendo, y la configuración que tienes para el control de privacidad.

Ser consciente de las formas en que tu identidad digital puede ser moldeada por el contenido que compartes, puede ayudarte a seleccionar de manera responsable la información que deseas compartir y la información que debe permanecer privada.

Habilidad 3 | Gestión de la Huella Digital

La capacidad de comprender y administrar sus datos en línea, actividad y otro rastro de información para mantener una reputación digital positiva.

Explicación | Tu huella digital es la presencia general que creas en línea a través de tu creación, interacción y uso en línea. Tu información es única para ti. Puedes imaginarlo como el rastro de datos que dejas en línea cada vez que usas cualquier herramienta, sitio web u otra plataforma en línea.

Ser consciente de tu huella digital puede ayudarte a gestionarla de manera responsable. Comprender que cada interacción o transacción deja información que puede vincularse contigo puede ayudarte a determinar con qué herramientas y plataformas deseas interactuar y cómo supervisar tu configuración de privacidad y seguridad para entender qué información está disponible y quién puede acceder a ella.



Ejemplo de Vida Social y Cívica | Durante un partido de fútbol de otoño, dos equipos rivales de secundaria buscaron ganar el campeonato de la temporada. Ambos equipos se esforzaron al máximo, lo que llevó a un marcador ajustado a lo largo del partido. Sin embargo, el juego dio un giro cuando un jugador clave del equipo visitante se lesionó en el tercer cuarto y el equipo visitante perdió impulso, llevando al equipo local a la victoria. Durante el fin de semana, los jugadores del equipo local publicaron fotos de su celebración de la victoria de la rivalidad, usando un lenguaje profano e insultando al otro equipo. También se burlaron del jugador lesionado y cuestionaron si realmente estaba lesionado. Las publicaciones ganaron tracción en los canales de redes sociales locales con varios otros estudiantes, e incluso algunos adultos que les gusto y compartieron el material. Otros residentes comentaron que era inapropiado que los estudiantes atletas se comportaran de tal manera.

El lunes por la mañana, varios jugadores fueron llamados a la oficina del director para reunirse con los administradores y entrenadores de la escuela. A pesar de que los estudiantes publicaban desde sus dispositivos personales, eran responsables como representantes de la escuela en un equipo deportivo. Cuando los administradores comenzaron a examinar más detenidamente los perfiles de redes sociales de los estudiantes, observaron un patrón de comportamiento inapropiado mientras se representaban a sí mismos como miembros del equipo escolar.

La huella digital de los jugadores, las interacciones recopiladas y la presencia desarrollada por cada persona en línea, demostraron que no estaban siendo estudiantes atletas responsables y habían roto el código de conducta. Compartir, publicar o dar un “like” a materiales en línea se suma a su huella digital, mostrando a los demás los valores que adopta en línea. Estas elecciones pueden tener consecuencias, tanto en tu vida digital como más allá.



BIENESTAR DIGITAL

A medida que nuestras vidas se conectan cada vez más, es esencial comprender cómo tus hábitos digitales, como el tiempo de pantalla, el uso de las redes sociales y la conectividad constante, afectan tu equilibrio emocional, sueño, concentración y bienestar general. Esta habilidad implica cultivar rutinas saludables, reconocer cuándo el uso de la tecnología se vuelve perjudicial, y establecer límites que preserven la privacidad personal al tiempo que fomentan interacciones significativas en línea. Desarrollar tu Bienestar Digital es fundamental para lograr una relación equilibrada e intencional con la tecnología en la vida diaria.

Habilidades de Bienestar Digital

Habilidad 1 | Uso Equilibrado de la Tecnología

La capacidad de administrar tu vida tanto en línea como fuera de línea de una manera equilibrada mediante el ejercicio del autocontrol para administrar el tiempo de pantalla, la multitarea y la participación con medios y dispositivos digitales.

Explicación | Las oportunidades para conectarte e interactuar en línea están casi en todas partes, por lo que equilibrar el uso de la tecnología con actividades libres de tecnología es importante para una vida digital saludable. Ser intencional sobre cuándo y cómo usar la tecnología y cuándo alejarte de los dispositivos, ayuda a mantener el equilibrio. Estrategias como la gestión del tiempo de pantalla podrían ayudarte a entender los patrones en tu uso de la tecnología.

Evalúa los tiempos que utilizas la tecnología con más frecuencia. Luego, crea hábitos que te ayuden a ser intencional durante el día: como las horas de comida sin dispositivos, espacios designados libres de tecnología o cargar tu teléfono fuera de la habitación mientras duermes. Considera cuándo accedes por primera vez a los dispositivos por la mañana y establece un límite de horario para el uso de tecnología por la noche.



Ejemplo de Empleos | ¡Swoosh! El sonido de un nuevo correo electrónico llega a tu bandeja de entrada. ¡B-b-bing! Aparece una notificación directa desde la aplicación de chat de tu equipo. Estás tratando de finalizar un informe importante, pero antes de que puedas volver a tu hoja de cálculo, aparece un círculo rojo en tu herramienta de gestión de proyectos, alertándote de una actualización de tareas menores.

En el lugar de trabajo conectado de hoy en día, este tipo de interrupciones digitales son constantes. La tecnología es esencial para la colaboración, alertándonos de los cambios de proyectos y los mensajes de los colegas. Algunos de estos son urgentes, pero muchos podrían esperar. Como usuario equilibrado de la tecnología, decides usar las herramientas disponibles en tu ordenador de trabajo para priorizar mejor las interrupciones de tu enfoque.

Al ajustar la configuración de notificaciones en tus aplicaciones, establecer el estado de su chat en "Enfoque" y bloquear el tiempo de trabajo dedicado en tu calendario, controlas las alertas que son importantes y puedes silenciar el resto hasta que estés listo para ellas.

Durante los siguientes días, notas que tu atención está menos fragmentada porque tu computadora emite notificaciones con menos frecuencia. Te das cuenta de que puedes completar ese importante informe sin interrupciones constantes. También sientes menos presión para responder instantáneamente a cada mensaje, lo que te permite salir del trabajo sintiéndote realizado y menos agotado mentalmente al final del día.

Habilidad 2 | Uso Saludable de la Tecnología

La capacidad de comprender los beneficios y riesgos de la tecnología en tu salud mental y física y de usar la tecnología mientras prioriza el bienestar general

Explicación | La tecnología ha transformado nuestras vidas de muchas maneras. Es importante comprender los beneficios de usar la tecnología, así como los posibles riesgos para nuestra salud física y mental que pueden venir del aumento del tiempo de pantalla y la conexión digital. Reconocer estos impactos te ayuda a tomar decisiones que protegen tanto tu salud mental como física.

A medida que trabajas hacia un equilibrio saludable del uso de la tecnología, puedes notar cómo la tecnología afecta tu estado de ánimo, concentración y niveles de estrés. Toma medidas para evitar el esfuerzo físico, como seguir la regla 20-20-20 para la salud ocular (después de 20 minutos de uso, mire a 20 pies de distancia durante 20 segundos) o configura un espacio de trabajo ergonómico. Presta atención a los signos de uso excesivo como la interrupción del sueño, el aislamiento social o el aumento de la ansiedad y trabaja para ajustar tus hábitos. Supervisa las áreas propensas al uso excesivo o a la adicción, como las redes sociales o los juegos, y practica estrategias para la moderación. Muchos dispositivos tecnológicos tienen características o aplicaciones incorporadas que pueden recordarte que debes tomar descansos y detener el dispositivo.



Ejemplo de Cuidado de la Salud | El uso de la tecnología está arraigado en muchos aspectos de tu rutina diaria. En el trabajo durante el día, usas una computadora para introducir datos, pasando de tres a cuatro horas al día mirando una pantalla. Todas las noches, pasas una hora o más en tu computadora completando tareas y hablando con otros estudiantes en línea mientras trabajas en un curso en línea. Durante la noche también usas el correo electrónico y las redes sociales para mantenerte en contacto con amigos y familiares. Últimamente, has desarrollado fuertes dolores de cabeza después de revisar el correo electrónico y las redes sociales por la noche. Te das cuenta de que los dolores de cabeza empeoran los días en que pasas más tiempo frente a las pantallas. Tu cuello y hombros se sienten tensos, y tienes problemas para dormir.

Sabes que usar la tecnología de manera saludable significa prestar atención a cuánto la usas, y hacer cambios para proteger tu salud física y mental. Decides reducir el correo electrónico y las redes sociales en las noches en que trabajas en las tareas de tu curso, dando un descanso a tus ojos.

Por recomendación de tu médico, comienzas a tomar breves descansos cada 30 minutos para mirar lejos de la pantalla y estirar el cuello y los hombros cuando usas una computadora.

Después de unas semanas de estos nuevos hábitos, notas que te sientes menos estresado cuando limitas tu tiempo de pantalla. Tus dolores de cabeza ocurren con menos frecuencia, tu cuello se siente mejor y duermes más profundamente. Te das cuenta de que pequeños cambios en la forma en que usas la tecnología pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes.

Habilidad 3 | Limites Saludables

La capacidad de manejar con discreción toda la información personal compartida en línea para proteger tu privacidad y la de los demás.

Explicación | Parte de tu bienestar se centra en administrar tu vida en línea y tu privacidad de manera que te proteja. Establecer límites para lo que compartirás y no compartirás en línea puede ayudarte a administrar tu privacidad y a mantener la información personal y los detalles seguros. Si bien las redes sociales pueden ser útiles para compartir con amigos, familiares y colegas, teniendo en cuenta los términos y condiciones de compartir, y si la información, las imágenes u otro contenido que compartes podría ser accesible para un público más amplio de lo que podría considerarse, es beneficioso. Ser cauteloso con tus datos ayudará a protegerte a ti y a tu información de posibles daños.

Mantener los límites personales con límites en el intercambio digital puede mejorar tu bienestar digital general, al protegerte de riesgos innecesarios.



Ejemplo de Cuidado de la Salud | Recientemente te diagnosticaron diabetes en una cita médica y estás interesado en aprender más sobre los cambios en tu estilo de vida que puedes hacer para mejorar tu salud. Mientras buscas información, encuentras una publicación de Reddit con enlaces a un grupo de apoyo en línea para personas que viven con diabetes. Te unes con entusiasmo al grupo, leyendo muchas de las publicaciones con ideas de comidas, consejos de ejercicio y otros consejos útiles.

Te das cuenta de que la gente a menudo pide información personal, incluidos resultados de laboratorio recientes, información de tu historial médico y otra información privada. Aunque valoras la información que has recibido, te sientes incómodo al compartir esta información en un formato público.

Recuerdas que tu proveedor mencionó los recursos en línea disponibles a través de su portal de pacientes. Inicias una sesión en tu portal seguro y encuentras una ficha de "Atención Digital". Esta sección ofrece recursos sobre tus condiciones médicas, incluyendo vídeos y artículos aprobados por médicos y enfermeros. También encuentras una opción para un grupo de apoyo en línea para pacientes con diabetes que se lleva a cabo a través del portal del paciente. Dado que tu portal requiere una contraseña para iniciar sesión y tu información personal está protegida, te sientes más seguro al unirte a ese grupo.



RELACIONES DIGITALES

Las Relaciones Digitales implican construir y mantener conexiones respetuosas y significativas en espacios en línea. Esta habilidad incluye comunicarse cuidadosamente, administrar las interacciones en línea, y crear un entorno digital positivo. También requiere comprender el impacto de las palabras y acciones en entornos virtuales y fomentar la empatía, la inclusión y el respeto en toda la comunicación digital

Habilidades de Relaciones Digitales

Habilidad 1 | Autoconciencia

La capacidad de reconocer y gestionar cómo tu sistema de valores y tus competencias digitales encajan con tu entorno digital.

Explicación | El mundo digital cambia rápidamente, por lo que es importante comprender tus conocimientos, habilidades, capacidades, y valores digitales personales para medir tu impacto e imagen en el mundo digital. Ser consciente de tu papel como consumidor y colaborador en plataformas digitales significa comprender cómo tus acciones e interacciones reflejan tus valores generales, tanto dentro como fuera de línea. También significa tener un escepticismo saludable sobre las personas que quizás no conozcas en tu vida más allá de la computadora, y cómo estás interactuando con ellas.

Desarrollar una fuerte autoconciencia en tu vida digital puede ayudarte a interactuar con otros en línea. Reflexionar sobre las formas en que te representas a ti mismo y a tus valores en línea puede mejorar tu capacidad para relacionarte con los demás en línea.



Ejemplo de Vida Social y Cívica | Eres fanático de un equipo de baloncesto universitario local y sigues sus puntuaciones en línea. Visitas varios sitios web de deportes, algunos de los cuales permiten comentar artículos y publicaciones en redes sociales.

Antes de un gran partido de rivalidad, ves un comentario duro en tu página de deportes favorita: "Este equipo es BASURA. ¡¡¡No puedo esperar hasta que te destruyamos!!!" Respondes con lo que crees que son bromas amistosas: "¡Veamos cómo va en la cancha esta semana! ¡#VAMOSEQUIPO!" En cuestión de minutos, los comentarios se vuelven desagradables. Los fanáticos rivales llaman a tu equipo "BASURA" y los fanáticos de tu propio equipo contraatacan con insultos. El foro se llena de lenguaje cada vez más agresivo y ataques personales. Te encuentras enfadándote y queriendo responder con tus propios comentarios duros.

Mientras lees los intercambios hostiles, notas que tu corazón se acelera y tu estado de ánimo cae. Te sientes frustrado y molesto. Los comentarios negativos se quedan en tu mente durante horas, afectando tu enfoque en el trabajo y tus interacciones con la familia. Te das cuenta de que estás revisando el foro obsesivamente, sintiéndote peor cada vez. La negatividad constante está creando estrés y ansiedad que se traslada a tu vida real. Entiendes que el uso saludable de tecnología significa proteger tu salud emocional, no solo limitar el tiempo de pantalla.

Eliminas tu comentario y te alejas de la discusión. Desactivas las notificaciones para las páginas de deportes y evitas leer las secciones de comentarios antes de los grandes partidos. En su lugar, eliges discutir los juegos solo con amigos y familiares en persona, donde las conversaciones siguen siendo respetuosas y divertidas. También estableces límites para ti mismo: no involucrarte con comentarios hostiles en línea y tomar descansos de las redes sociales cuando las discusiones deportivas se intensifican demasiado. Te recuerdas a ti mismo que tu paz mental es más importante que ganar discusiones en línea.

HABILIDAD 2 | Empatía Digital

La capacidad de ser consciente, ser sensible y apoyar tus propios sentimientos, necesidades e inquietudes y las de los demás en línea.

Explicación | El mundo digital está altamente conectado y empleando la empatía digital, o la capacidad de compartir y comprender los sentimientos de los demás, cuando se interactúa virtualmente es importante. Desarrollar la capacidad de relacionarnos con las perspectivas de los demás nos permite considerar el bienestar de los demás antes de tomar decisiones, publicar contenido o interactuar con otras personas en línea.

Usar la empatía digital significa pensar en lo que podríamos decir a los demás, o en el contenido que podríamos compartir con los demás, al igual que lo haríamos si estuviéramos teniendo una conversación fuera de línea. También significa considerar lo que otros te dicen y cuáles podrían ser sus motivaciones. Comprender las necesidades, preocupaciones y sentimientos de los demás puede ayudarnos a tomar mejores decisiones sobre la forma en que nos relacionamos con los demás.



Ejemplo de Vida Social y Cívica | Te unes al grupo de redes sociales de tu vecindario después de mudarte a una nueva ciudad. La mayoría de la gente comparte actividades que se realizan en la zona, el horario de vacaciones para la recolección de basura y oportunidades para citas de juego para niños. Una tarde, notas una publicación de una vecina que no has conocido, que subió imágenes de su cámara de seguridad. El vídeo es de una persona caminando por la acera al anochecer. La vecina que publicó el vídeo incluye el pie de foto "¡ADVERTENCIA! Hay gente sospechosa en el vecindario. ¡Asegúrate de cerrar las puertas!"

Te das cuenta de que algunas personas han comentado a continuación, compartiendo los pensamientos de la publicación original, diciendo cosas como "¿Por qué la gente está al acecho?" Y "¡¿Quién es este?!?!"

Inmediatamente reconoces a tu nuevo vecino de al lado en el vídeo y comentas en la publicación, haciendo que todos sepan que esta persona vive en su comunidad y está dando un paseo. También dices que son vecinos fantásticos que te han hecho sentir bienvenido en tu nuevo hogar. Un poco más tarde, tu vecino de al lado comenta, agradeciéndote por tu comentario, pero pidiendo a la gente que considere lo que comparten y las publicaciones alarmantes que crean en la página. Señala: "Estaba teniendo un día difícil y decidí dar un paseo por la noche para despejar mi mente. Considere a sus vecinos antes de sacar conclusiones precipitadas. Me alegra tener vecinos que sean lo suficientemente amables como para defender a los demás".

Habilidad 3 | Colaboración Digital

La capacidad de utilizar la tecnología para comunicarte y colaborar de manera efectiva, incluso a distancia.

Explicación | En nuestro mundo conectado, comunicarnos claramente para compartir información o hacer preguntas en diferentes entornos es primordial. Usar la tecnología para comunicarse eficazmente en línea significa comprender cómo funcionan los diferentes canales de comunicación y cómo obtener mejor información adicional con esos canales. El uso efectivo en línea también significa comprender los canales de comunicación formales, como el correo electrónico o la mensajería privada a través de aplicaciones comerciales o médicas, así como los canales de comunicación informales como las redes sociales.

La colaboración en línea significa trabajar con otros hacia un objetivo común a través de canales digitales. Para colaborar bien, los individuos deben entender el canal de comunicación, así como las expectativas para sí mismos y para los demás. Comunicar claramente un objetivo compartido es importante cuando se colabora, especialmente a través de herramientas y plataformas digitales. La comunicación en línea también requiere comprender la diferencia entre la comunicación en tiempo real, como los sistemas de mensajería instantánea, y la comunicación diferida, como el correo electrónico.



Ejemplo de Servicios Esenciales | Como voluntario que ayuda a los residentes de la biblioteca, notas que muchas preguntas son similares. Para ahorrar tiempo y facilitar tu trabajo, decides crear un documento compartido donde todos puedan agregar recursos útiles y organizarlos en diferentes temas.

Invitas a otro voluntario a ayudar y hablar con el personal de la biblioteca sobre la idea. Juntos, establecen objetivos claros y eligen herramientas en línea simples como Google Docs y chats grupales. Empiezas añadiendo recursos y usando comentarios para compartir ideas. Cuando tu equipo crece, te das cuenta de que los mensajes rápidos son mejores para preguntas urgentes, por lo que cambias a un texto grupal para necesidades inmediatas.

Te aseguras de que todos conozcan su papel y compartan ideas abiertamente. Mantienes el documento compartido organizado, compruebas regularmente que esté seguro y pides comentarios para mejorar la forma en que todos trabajan juntos. También encuentras otros grupos de bibliotecas haciendo proyectos similares y agregas sus enlaces a tu documento, convirtiéndolo en un recurso más enriquecedor.

El uso de estos sencillos consejos de comunicación y organización ayuda a tu equipo a trabajar sin problemas, a compartir ideas fácilmente y a seguir creando recursos útiles para su comunidad.

Habilidad 4 | Gestión de Relaciones

La capacidad de gestionar hábilmente tus relaciones en línea a través de la cooperación, la gestión de conflictos y la persuasión.

Explicación | Interactuar con otros en línea desarrolla relaciones entre individuos. Al igual que con las relaciones fuera de línea en el hogar, la escuela o el trabajo, es importante gestionar las relaciones en línea con destreza para lograr los objetivos. Considera también lo que otras personas están compartiendo en línea y por qué podrían compartirlo. Esta precaución es especialmente cierta para las personas que no conoces fuera de línea. Si bien las herramientas y plataformas en línea pueden ser útiles para crear relaciones en línea, considerar la integridad y la motivación al interactuar con otros es vital.

Comprender cómo cooperar y gestionar conflictos en línea a menudo se basa en muchas otras habilidades digitales, como la empatía digital y la autoconciencia. Problemas como el ciberacoso o los comportamientos de "troleo" a veces ocurren en las plataformas en línea. Estos comportamientos negativos a menudo se dirigen a individuos o grupos y tienen como objetivo acosar o dañar. Al desvincularse con los acosadores o "troles" y reportar el comportamiento a los canales adecuados, puedes ayudarte a ti mismo y a los demás a gestionar mejor las relaciones digitales.



Ejemplo de Educación | Estás tratando de inscribir a tu hijo en un programa escolar especializado y necesitas navegar por el sistema de solicitud en línea del distrito. El proceso es más complicado de navegar de lo que esperabas, ya que requiere múltiples formularios, cargas de documentación y comunicación con varias oficinas diferentes. Comienzas enviando un correo electrónico al coordinador de la escuela especializada para hacer preguntas sobre los requisitos de solicitud y los plazos.

Después de esperar una semana sin respuesta, haces un seguimiento cortésmente, copiando a la oficina principal. El coordinador finalmente responde, pero proporciona información contradictoria sobre qué documentos se necesitan en comparación con lo que aparece en el sitio web. Cuando pides una aclaración, parece frustrado y te sugieren que "lo averigües tú mismo" ya que "toda la información está en línea".

Decides adoptar un enfoque diferente. Investigas el organigrama del distrito y te comunicas directamente con el director del programa especializado, explicando tu situación profesionalmente y pidiendo orientación. También te pones en contacto con otros padres a través de una aplicación del vecindario para ver si han tenido experiencias similares y pueden compartir consejos.

Al comunicarte con el personal de la escuela, mantienes registros detallados de todos los correos electrónicos, incluyendo las fechas y las respuestas. Sigues siendo paciente y respetuoso, incluso cuando el personal parece abrumado o da información incompleta. Aprendes a hacer preguntas específicas y a confirmar detalles importantes por escrito.

Después de varios intentos, te conectas con un miembro útil del personal en la oficina de inscripción que te guía a través del proceso correcto por teléfono y envía a continuación un resumen claro por correo electrónico. Te das cuenta de que la persistencia, la comunicación clara, y encontrar a la persona de contacto adecuada son clave para navegar con éxito por la burocracia.

La experiencia te enseña que la gestión de relaciones con instituciones educativas en línea requiere paciencia, organización y, a veces, resolución creativa de problemas. Para solucionar las ineficiencias del sistema mientras mantienes una comunicación profesional con el personal que a menudo está sobrecargado de trabajo.



SEGURIDAD DIGITAL

Crear hábitos digitales seguros y protegidos es esencial para proteger la información personal y mantener la privacidad en línea. La seguridad digital implica comprender cómo administrar la configuración de privacidad, evitar riesgos comunes y tomar decisiones inteligentes en varios entornos digitales. Practicar la seguridad digital ayuda a las personas a navegar por el mundo en línea con mayor confianza y conciencia.

Habilidades de Seguridad Digital

Habilidad 1 | Seguridad en Internet

La capacidad de detectar, evitar y gestionar amenazas cibernéticas a entornos digitales basados en la nube.

Explicación | Tu conexión a Internet es la base de todo lo que haces en línea, ya sea que estés navegando por la web, revisando correos electrónicos o utilizando herramientas como Google Drive o Dropbox para almacenar archivos. Si tu conexión no es segura, las personas con intenciones dañinas pueden intentar robar tu información personal, entrar en tus cuentas o engañarte para que hagas clic en enlaces peligrosos.

Esta competencia te ayuda a comprender cómo conectarte de forma segura a Internet, evitar redes de riesgo como el Wi-Fi público gratuito, y proteger tu información personal al usar servicios en línea. Recuerda, tu información es única e importante para tu identidad, y valiosa para aquellos que desean robarla.



Ejemplo de Servicios Esenciales | Estás en tu centro local para personas mayores y necesitas revisar tu correo electrónico. Ves una red Wi-Fi gratuita llamada "CentrodeMayores-WiFiGratis". Parece conveniente, pero no estás seguro de si es el Wi-Fi legítimo configurado por el centro para personas mayores. Los hackers a veces crean redes Wi-Fi falsas que parecen legítimas para engañar a las personas para que se conecten, permitiéndoles robar contraseñas, datos bancarios o mensajes personales.

Antes de decidirse a usar la red Wi-Fi, recuerdas algo de información que aprendiste en el sitio web de la Alianza Nacional de Ciberseguridad, staysafeonline.org. Pedirles a los miembros del personal del centro para personas mayores que verifiquen la red es un paso fácil para asegurarse de que estás utilizando la red auténtica.

Utilizas la red del centro para personas mayores para tu correo electrónico, pero decides que necesitas iniciar sesión en tu cuenta bancaria para verificar un depósito. Sin embargo, recuerdas el consejo que leíste en el sitio web de la Agencia de Seguridad y Seguridad de Infraestructura, cisa.gov, de que las redes públicas abiertas son más vulnerables que tu red doméstica. Recordando esto, y como no tienes una VPN disponible, decides esperar hasta que regreses a casa para revisar tu cuenta bancaria.

Habilidad 2 | Protección de Datos y Dispositivos

La capacidad de detectar amenazas cibernéticas (por ejemplo, phishing, estafas, software malicioso) contra datos y dispositivos personales, y de utilizar estrategias y herramientas de protección adecuadas.

Explicación | El internet es una herramienta increíblemente útil, pero también es un lugar donde los agentes de amenazas intentan robar información personal y atacar tus dispositivos utilizando estafas, enlaces dañinos y virus. Si no tienes cuidado, pueden engañarte para que regales detalles confidenciales como contraseñas, información bancaria o datos personales.

Esta competencia te ayuda a reconocer los trucos comunes utilizados por estafadores y hackers, como correos electrónicos falsos, ventanas emergentes sospechosas y sitios web fraudulentos y enseña formas sencillas de protegerte, como usar contraseñas seguras, evitar enlaces sospechosos y mantener tus dispositivos actualizados, incluido el software de detección de malware.



Ejemplo de Cuidado de Salud | Estás revisando tu correo electrónico cuando ves un mensaje que dice: "Confirmando el envío de medicamentos". El correo electrónico afirma que el consultorio de tu médico está enviando una nueva receta a tu casa esta semana. El nombre de la práctica médica parece estar en la dirección de correo electrónico, pero no se ve totalmente correcto. Se te pide que hagas clic en un enlace para confirmar el envío del medicamento, pero hay errores gramaticales y ortográficos, y no vino de tu portal de pacientes.

Tú sabes que tus proveedores médicos generalmente se comunican a través de tu portal seguro para pacientes, por lo que inicias sesión para ver si hay alguna comunicación sobre el envío. Al no ver ningún mensaje de la oficina de tu proveedor, decides enviar un mensaje para preguntar sobre el correo electrónico. Un poco más tarde, una enfermera responde que el correo electrónico no es de la oficina y que no se debe confiar en él.

Esta estafa común está diseñada para engañar a las personas para que regalen información personal como números de teléfono, direcciones de casa e incluso datos bancarios. Los estafadores usan estas tácticas para robar identidades, instalar virus o drenar cuentas bancarias.

Para mantenerte seguro, nunca hagas clic en enlaces ni descargues archivos adjuntos en correos electrónicos inesperados, especialmente aquellos que prometen premios gratuitos, advertencias urgentes u ofertas que parecen demasiado buenas para ser verdad. En su lugar, elimina el correo electrónico, márcalo como spam y/o repórtalo a tu proveedor de correo electrónico o al equipo de tecnología de tu lugar de trabajo. Reportar estos correos electrónicos ayuda a tu bandeja de entrada a reconocer estafas similares en el futuro, reduciendo las posibilidades de recibirlas de nuevo. Si no estás seguro de que el correo electrónico sea legítimo, visita el sitio web oficial de la empresa que supuestamente envió el mensaje en lugar de hacer clic en cualquier enlace.

Habilidad 3 | Concienciación sobre Amenazas en Línea

La capacidad de detectar amenazas cibernéticas (por ejemplo, phishing, estafas, malware) contra datos y dispositivos personales, y para utilizar estrategias y herramientas de protección adecuadas.

Explicación | Internet te conecta con personas de todo el mundo, lo que hace que sea más fácil comunicarte y compartir ideas. Aunque esta conexión global es un beneficio increíble, también conlleva riesgos. Al igual que en el mundo real, algunas personas usan espacios en línea para acosar, intimidar o acechar a otros, a veces incluso escondiéndose detrás de identidades falsas. Estas amenazas pueden hacer que Internet se sienta inseguro, pero puedes protegerte.

Reconocer las señales de advertencia del acoso en línea, evitar interacciones peligrosas, minimizar el impacto actualizando la configuración de privacidad y tomar medidas para gestionar y responder a estos riesgos si surgen, son partes importantes de la concienciación sobre las amenazas en línea.



Ejemplo de Vida Social y Cívica | Acabas de empezar a ver un nuevo programa de televisión y decidiste unirte a un grupo de Facebook donde los fans discuten sus personajes, episodios, y teorías favoritas. Un día, alguien del grupo te envía un mensaje privado diciendo que también le encanta el programa y se dio cuenta de que vives en la misma zona (ya que tu ubicación es pública en tu perfil). Te sugiere reunirse para ver el próximo episodio juntos.

Rechazas cortésmente, pero sigue enviándote mensajes, dándole me gusta y comentando en todas tus publicaciones, y volviéndose más persistente. Empiezas a sentirte incómodo, y no estás seguro de cómo manejar la situación. Consideras varias opciones sobre cómo podrías proceder. Un paso crítico es revisar y ajustar tu configuración de privacidad para proteger tu tranquilidad. Consideras quién debería poder ver tus publicaciones y quién puede ver la información de tu perfil, haciendo que la mayoría de los campos además de tu nombre sean "solo amigos".

También decides dejar de interactuar con la persona que te envía mensajes y evitas que se ponga en contacto contigo. Te sientes seguro con estos pasos, pero sabes que, si la persona persiste, siempre puedes reportar su comportamiento a la plataforma.

Si bien Internet es un gran lugar para conectarse, establecer límites y proteger tu espacio personal en línea siempre es tu decisión y necesario, al igual que lo sería en la vida fuera de línea.

Habilidad 4 | Concienciación sobre Estafas

La capacidad de identificar, mitigar y gestionar los riesgos cibernéticos comerciales o comunitarios en línea, como los intentos organizativos de explotar a los individuos financieramente o a través de la persuasión ideológica (por ejemplo, marketing integrado, propaganda en línea y juegos de azar).

Explicación | En Internet, tu atención es tan valiosa como tu dinero, a veces incluso más. Empresas, organizaciones y agentes de amenazas están constantemente tratando de captar tu interés e influir en tus decisiones, ya sea a través de anuncios interminables, tácticas de ventas engañosas o incluso propaganda diseñada para dar forma a tus opiniones. Muchos de estos mensajes están dirigidos específicamente a ti en función de lo que buscas, lo que te gusta y dónde pasas tu tiempo en línea.

Esta competencia te ayuda a reconocer y evitar estos riesgos ocultos, dándote las habilidades para detectar publicidad manipuladora, estafas e información errónea en línea. También aprenderás a protegerte utilizando herramientas como bloqueadores de anuncios y configuraciones de privacidad para mantener el control de lo que ves y con lo que te relacionas en línea.



Ejemplo de Servicios Esenciales | Tu teléfono móvil emite una alerta indicando que has recibido un mensaje de texto. Inmediatamente, te das cuenta de que no es un contacto, sino que parece un texto comercial. El mensaje indica que has viajado por la autopista Triangle recientemente y necesitas pagar un peaje de tu viaje. Además, el mensaje establece que, dado que no cumpliste con el plazo de pago, la falta de pago en las próximas 48 horas podría provocar la pérdida de tu licencia o la incapacidad de renovar el registro de tu automóvil. En el mensaje se incluye un enlace para enviar el pago del peaje para evitar sanciones adicionales.

No estás seguro de si has estado en la autopista últimamente, pero te preocupan las posibles consecuencias. En lugar de hacer clic en este enlace en el mensaje, decides visitar el sitio web del Departamento de Transporte de Carolina del Norte para obtener información adicional. Allí aprendes que esta estrategia de mensajes de texto es una estafa que se utiliza para atacar a personas según su ubicación. Al usar una situación que parece creíble, los estafadores pueden potencialmente obtener acceso a información personal.

Todavía quieres estar seguro de que no debes una tarifa por el peaje, así que decides llamar al número de servicio al cliente en el sitio web para pedirles que verifiquen el mensaje. Después de hablar con un representante, te enteras de que el mensaje es una estafa.

Al reconocer estas tácticas, puedes tomar decisiones más inteligentes e informadas en lugar de ser presionado, engañado o mal guiado por la manipulación digital.



RAZONAMIENTO DIGITAL

Navegar por el mundo digital actual requiere fuertes habilidades de razonamiento para interpretar la gran cantidad de información en línea que encontramos a diario. El razonamiento digital implica la capacidad de encontrar, analizar y evaluar el contenido digital con un ojo crítico, considerando tanto la precisión como la intención. Esta habilidad apoya la toma de decisiones éticas y el compromiso responsable con los medios de comunicación, ayudando a las personas a distinguir los hechos de la información errónea y a formar opiniones bien informadas.

Habilidades de Razonamiento Digital

Habilidad 1 | Evaluación de la Fuente

La capacidad de encontrar, organizar, analizar y evaluar medios e información con razonamiento crítico.

Explicación | En el mundo digital, la información proviene de muchas direcciones. Comprender quién está creando información, cómo se generó la información, y por qué comparten la información compartida es una parte importante de la evaluación crítica del contenido digital. Las plataformas en línea tienen diferentes razones para crear mensajes. No siempre es fácil saber si la información está destinada a informar, entretener, o persuadir a su audiencia. Si no estás seguro sobre el contenido, que lees o ves en línea, investigar más a fondo para ver si la evidencia adicional en ubicaciones de confianza respalda la información compartida, puede ser útil.
El contenido en línea incluye los mensajes, la información, las imágenes y las experiencias con las que interactuamos regularmente. Hoy en día, cualquiera puede crear y publicar información, y las herramientas digitales hacen que sea cada vez más fácil manipular esa información. Las habilidades de razonamiento crítico ayudan a las personas a verificar la credibilidad y fiabilidad de la información presentada. Establecer un conjunto de fuentes confiables de información puede evitar que compartas más información errónea.



Ejemplo de Servicios Esenciales | Hubo una tormenta severa en tu ciudad natal, y te preocupan los daños causados por la tormenta. Revisas tu cuenta de redes sociales para ver si alguno de tus amigos ha publicado actualizaciones. Si bien nadie ha compartido directamente fotos o información, ves una publicación que dice "¡¡¡¡DEVASTACIÓN EXTREMA!!!!" Haces clic en el enlace y notas que no es de una estación de noticias u otra fuente con la que estés familiarizado, pero se han publicado fotos de casas destruidas. También te das cuenta de que varias personas de tu ciudad natal han compartido el enlace, haciendo que parezca que las fotos son de la tormenta.

Le das una segunda mirada a la información en la página enlazada y no reconoces nada de tu ciudad natal. De hecho, no puedes estar seguro de dónde fueron tomadas las fotos.

En lugar de confiar en publicaciones cuestionables en las redes sociales, decides consultar las fuentes oficiales para obtener información precisa sobre la tormenta. Visitas el sitio web de Gestión de Emergencias de Carolina del Norte (ncem.nc.gov) para obtener actualizaciones oficiales sobre desastres e información de seguridad. Para los informes locales de daños, vas al sitio web de gestión de emergencias de tu condado y consultas el Departamento de Transporte de Carolina del Norte (ncdot.gov) para ver los cierres y condiciones de las carreteras en tiempo real. También puedes visitar ReadyNC.gov, el sitio web oficial de preparación para emergencias del estado, que proporciona información confiable durante los desastres.

Te das cuenta de que, durante las emergencias, es crucial verificar la información a través de fuentes oficiales del gobierno como el Servicio Meteorológico Nacional, la Gestión de Emergencias de Carolina del Norte y los servicios de emergencia locales antes de compartir o actuar en las publicaciones en las redes sociales sobre desastres.

Habilidad 2 | Detección de Información Errónea

La capacidad de identificar, mitigar y gestionar los riesgos cibernéticos de contenido en línea relacionados con el contenido que es involuntariamente incorrecto o engañoso.

Explicación | Las herramientas digitales hacen que sea cada vez más fácil crear o manipular información. Además, las fuentes de información errónea, o contenido involuntariamente engañoso, a menudo pueden parecer factual.

Desarrollar habilidades de razonamiento crítico específicas para fuentes en línea, incluyendo texto, videos, imágenes y más, es importante para verificar los hechos detrás de la información presentada. Los creadores de contenido y/o las personas que comparten contenido a menudo tienen motivaciones personales para compartir, con las que puedes o no estar de acuerdo.

Examinar las organizaciones y los creadores que producen y comparten el contenido es una forma de analizar la credibilidad de la fuente de información para asegurarte de que puedes confiar en lo que lees o ves.



Ejemplo de Educación | Tu ser querido está en el último año de la escuela secundaria y está emocionada por el futuro. Ella ha investigado todas las escuelas de Carolina del Norte mientras toma decisiones sobre lo que podría ser correcto para ella.

Para ayudarla en su búsqueda, te unes a la página **OFICIAL** de información para padres de estudiantes de último año de East High. Hay varias publicaciones útiles sobre próximas fechas para las fotos de último año y enlaces para ordenar anuncios de graduación, además de otros padres que comparten información sobre el proceso de solicitud universitaria.

Un usuario que publica frecuentemente en el grupo afirma que la mayoría de los estudiantes que solicitan ayuda financiera en las universidades locales son rechazados para la admisión. Otro participante afirma que los consejeros escolares son pagados extra por algunas escuelas para reclutar estudiantes para postularse, por lo que no deben confiar en estas recomendaciones. Varios padres responden que esta no ha sido su experiencia con sus hijos mayores, pero esta información te hace sentir inseguro sobre qué información es legítima.

Mientras que el grupo afirma que es el grupo de padres "oficial" de East High School y utiliza el logotipo de la escuela como foto de perfil, comienzas a preocuparte por la credibilidad del grupo. Hay información contradictoria y no estás seguro de qué confiar.

Decides revisar algunas de las reclamaciones hechas en torno a la ayuda financiera y las admisiones visitando la Fundación Universitaria de Carolina del Norte en cfnc.org. Allí encuentras información confiable sobre admisiones y ayuda financiera que proviene directamente de varias escuelas y consejeros de admisiones. También asistes a la noche de información para padres organizada en la biblioteca de la escuela para hablar con los consejeros de admisión universitaria y con consejeros escolares de la escuela secundaria.

Después del evento, te das cuenta de que lo mejor es buscar fuentes creíbles de información que puedan verificarse, como las escuelas individuales. Si bien los grupos en línea pueden ser excelentes para compartir ideas, es mejor verificar lo que lees para asegurarte de que sea real.

Habilidad 3 | Detección de Desinformación

La capacidad de identificar y evaluar la información en línea (texto, gráficos, vídeos) que se ha creado para causar daños.

Explicación | Internet le da a la gente la libertad de expresarse de muchas maneras, lo que puede ser maravilloso. Sin embargo, algunas personas abusan de esta libertad para difundir contenido odioso, engañoso u ofensivo. Puedes encontrar material dañino en forma de texto, imágenes, vídeos o incluso mensajes de voz, a veces creados intencionalmente para herir, engañar o manipular a otros.

Esta habilidad te ayudará a reconocer y reducir tu exposición a dicho contenido, al tiempo que te proporcionarán orientación sobre cómo manejar estas situaciones si las encuentras. Ya sea evitando, informando o respondiendo de forma segura a interacciones dañinas en línea.



Ejemplo de Trabajos | Tu amiga es dueña de una pequeña empresa que hace una receta especial de salsa barbacoa. Ella recibe un vídeo de un colega a través de las redes sociales que parece mostrar a un chef reconocido anunciando una importante asociación con un competidor. Notas que la voz del chef suena un poco fuera de lugar, y sus expresiones faciales parecen poco naturales. Ella te pide tu opinión sobre el vídeo porque cree que podría ser sospechoso. Te ofreces a verificar el vídeo antes de que ella responda al vídeo, entendiendo que los vídeos *deepfake* pueden crearse utilizando herramientas de Inteligencia Artificial (IA). Primero revisas la cuenta oficial de redes sociales del chef y los comunicados de prensa de la empresa. El vídeo no está en ninguna de esas cuentas. A continuación, buscas en la web el nombre del chef y el nombre del competidor. No existen anuncios en línea en ninguna de las páginas de búsqueda. Tu investigación parece confirmar que el vídeo es un *deepfake* generado por IA, diseñado para manipular las creencias de las personas. Al reconocer las señales de desinformación, ayudas a tu amiga a evitar difundir información falsa y ayudas a alertar a su red sobre el engaño.

En otro caso, tu sobrino adolescente te muestra un vídeo similar en una aplicación para compartir vídeos que parece presentar a un atleta famoso que respalda un producto cuestionable. Basándote en tu creciente conciencia de la IA y la manipulación digital, explicas cómo se pueden usar los vídeos *deepfake* para crear respaldos realistas pero falsos. Le enseñas a tu sobrino cómo comprobar si hay inconsistencias, como parpadeos poco naturales, audio desincronizado y verificación de la fuente. A través de esta experiencia, estás desarrollando una comprensión más profunda de cómo se propaga la desinformación y la importancia de verificar el contenido digital antes de aceptarlo o compartirlo.



FUTUROS DIGITALES

A medida que la tecnología continúa evolucionando rápidamente, es esencial desarrollar las habilidades necesarias para interactuar con nuevas herramientas y plataformas. Futuros Digitales enfatiza la capacidad de adaptarse a las tecnologías emergentes, mantenerse informado sobre las tendencias y pensar críticamente sobre su impacto. Esta habilidad apoya el aprendizaje continuo y prepara a las personas para navegar por un paisaje digital en constante cambio con confianza y curiosidad.

Habilidades de los Futuros Digitales

Habilidad 1 | Resiliencia Digital

La capacidad de prepararse para las tecnologías emergentes y adaptarse a medida que cambia el panorama tecnológico, mediante el análisis crítico de las nuevas herramientas y tecnologías para determinar cómo podrían mejorar la vida cotidiana.

Explicación | La tecnología está cambiando y evolucionando constantemente. La resiliencia digital es utilizar tus habilidades digitales para interactuar con la nueva tecnología cuando se desarrollan nuevas herramientas. Aprovechar las habilidades de resolución de problemas y las habilidades de pensamiento crítico, te permite interactuar con las nuevas tecnologías para encontrar formas de mejorar tus actividades para el trabajo o tu vida personal. Las habilidades de resiliencia digital también incluyen hacer preguntas críticas para ayudar a comprender, evaluar y usar la tecnología de manera responsable.

Otra parte de la resiliencia digital es encontrar lugares para apoyar tu crecimiento personal, como servicios de navegación digital, cursos en línea y centros de soporte técnico.



Ejemplo de Servicios Esenciales | Después de años de usar el mismo sistema en línea, debes programar una cita en tu oficina local del Seguro Social para actualizar tu información bancaria. Vas al sitio web de la Administración del Seguro Social ssa.gov como lo has hecho antes, pero descubres que la plataforma ha cambiado por completo. El antiguo proceso de inicio de sesión ya no funciona, y el nuevo sistema requiere que crees una cuenta "mi Seguro Social" con pasos de verificación adicionales.

La nueva plataforma solicita más información personal que antes, incluyendo tu número de teléfono para la autenticación de dos factores. Como no te sientes seguro acerca de compartir información personal, decides utilizar la nueva herramienta "Vea si necesita una cita". Al responder a las preguntas, aprendes que tal vez no necesites una cita, pero necesitas hablar con alguien. Decides llamar al número de asistencia técnica proporcionado en el sitio web para asegurarte de que estás tomando la decisión correcta.

Después de hablar con el representante del Seguro Social, vuelves al sitio web y configuras tu nueva cuenta. Ahora comprendes las medidas de seguridad necesarias, y como proporcionar tu número de teléfono para la autenticación de dos factores. Al iniciar sesión en tu nueva cuenta, navegas de forma segura y con confianza a "Actualizar su depósito directo" y cambiar la información de tu cuenta.

Cuando el sistema inicialmente parece confuso, el uso de los recursos proporcionados, como el servicio de asistencia y las herramientas de configuración en el sitio web, te ayudan a navegar por los nuevos sistemas de forma segura y con confianza.

Habilidad 2 | Gestión de Datos

La capacidad de comprender cómo se recopilan y utilizan los datos y cómo analizar, y aplicar los datos de manera significativa para tomar decisiones informadas.

Explicación | La gestión de datos implica comprender cómo se recopilan, organizan y utilizan los datos, así como entender cómo los datos pueden dar forma a cómo se interpreta la información o la narrativa que parece contar. Al desarrollar la capacidad de evaluar las fuentes de datos, cuestionar los métodos utilizados, examinar las políticas de privacidad y los términos de uso de las aplicaciones, y analizar cómo se presentan los datos, las personas pueden tomar decisiones más informadas y evitar ser engañadas por información incompleta, sesgada o inexacta. Estas habilidades pueden ayudar a los usuarios de aplicaciones a comprender cómo sus datos pueden ser utilizados por terceros, más allá de la propia aplicación. Tener cuidado de limitar la información recopilada por la aplicación y compartida, ayudará a preservar la privacidad de los datos.

Esta habilidad también apoya un compromiso digital más amplio, desde la revisión de datos de salud pública y la comprensión de las revisiones en línea, hasta la interpretación de los resultados de encuestas. Las habilidades de gestión de datos ayudan a las personas a interpretar los datos con mayor precisión, hacer mejores preguntas, y abogar por cómo se utilizan los datos en sus comunidades y en la vida diaria.



Ejemplo de Cuidado de la Salud | Compraste un reloj inteligente y comenzaste a utilizar una aplicación de seguimiento físico vinculada al reloj. Después de una semana, estás emocionado de ver información sobre tus niveles de actividad, la calidad de tu sueño y tu nutrición. La aplicación incluso envía notificaciones de posibles actividades para ayudarte a alcanzar tus metas. El reloj y la aplicación registran tu pulso, tu presión arterial, los niveles de ruido a tu alrededor y más. Ver toda la información sobre tu bienestar físico en gráficos y tablas parece informativo y útil.

Después de un par de semanas, comienzas a investigar los informes creados en la aplicación. Te das cuenta de que tus datos para información personal de salud están siendo almacenados por una empresa que creó la aplicación. Si bien es interesante ver tu progreso hacia tus objetivos, no tienes claro qué está haciendo la empresa con tus datos o con quién podrían compartirlos. De hecho, han enviado notificaciones de productos que creen que podrían gustarte, como parte de la información recopilada. Estas notificaciones generalmente enlazan con un producto o servicio de su empresa u otra empresa. Incluso te envían cupones específicos y ofertas para tiendas cuando estás cerca de su ubicación.

Después de investigar la aplicación, eliges limitar la información compartida con la empresa, incluyendo la desactivación de tu ubicación y el monitoreo de la presión arterial, ya que no te sientes cómodo compartiendo esos puntos de datos con una audiencia desconocida.

Habilidad 3 | Pensamiento Computacional

La capacidad de resolver problemas dividiendo ideas complejas en partes más pequeñas, reconociendo los patrones que surgen y evaluando estas ideas para encontrar nuevos enfoques a través del pensamiento crítico.

Explicación | El pensamiento computacional ayuda a las personas a abordar desafíos complejos de manera lógica y organizada. Esta habilidad ayuda a las personas a analizar situaciones, probar ideas o evaluar los resultados, desde la solución de problemas técnicos, la planificación de un proyecto o la toma de decisiones basadas en múltiples variables.

El pensamiento computacional a menudo se asocia con la informática, pero no se limita a la codificación o la programación. Refleja una forma más amplia de pensar que se aplica a la vida cotidiana, incluida la comparación de opciones al hacer una compra, administrar el tiempo de manera eficiente u organizar un esfuerzo de equipo en el trabajo. Comprender cómo funcionan los sistemas, cómo estructurar la información claramente, y cómo secuenciar las tareas lógicamente son componentes esenciales del pensamiento computacional.



Ejemplo de Empleos | Te das cuenta de que el disco duro de tu computadora se está quedando sin almacenamiento, y tu escritorio está lleno de descargas, capturas de pantalla, fotos y otros archivos mezclados. Encontrar archivos específicos lleva mucho tiempo, y guardar archivos importantes en la nube se siente abrumador. Para comenzar a resolver el problema, divides la tarea en partes más pequeñas: eliminar archivos innecesarios, agrupar archivos por tema, renombrarlos o reorganizarlos y decidir dónde y cómo almacenarlos a largo plazo.

Comienzas revisando los archivos de tu escritorio e identificando patrones. Reconocer estos patrones te ayuda a eliminar o agrupar archivos de manera más eficiente. Luego, creas carpetas basadas en categorías comunes como "Proyecto del primer trimestre", “proyecto de Green Lake” y "Desarrollo profesional". Decides hacer una copia de seguridad de todo en el almacenamiento en la nube y configurar la sincronización automática.

Desarrollas un proceso repetible para revisar → eliminar → agrupar → etiquetar → almacenar. Este método paso a paso hace que la gran tarea sea más manejable y te ayuda a evitar el desorden futuro. Ajustas tu espacio de descarga predeterminado a "descargas" para reducir el desorden del escritorio y asegurarte de poder trabajar desde un solo lugar para organizar los archivos más rápidamente.

Habilidad 4 | Conciencia de la IA

La capacidad de reconocer, evaluar y comprometerse con herramientas y sistemas de inteligencia artificial o "IA" de manera informada, ética y responsable.

Explicación | La conciencia de la IA es comprender diferentes tipos de inteligencia artificial, como asistentes de voz, dispositivos inteligentes o herramientas generativas como chatbots. A medida que la IA se integra más en áreas como el cuidado de la salud, la educación y el trabajo, las personas necesitan interactuar con estas tecnologías de manera reflexiva y con confianza.

Una gran parte de la comprensión de la IA es saber cómo funciona. La mayoría de las herramientas de IA utilizan aprendizaje automático, lo que significa que estudian enormes cantidades de datos para encontrar patrones y hacer predicciones, como cuando una aplicación de *streaming* recomienda programas o un altavoz inteligente aprende a entender tu voz.

La IA generativa (GenAI) va un paso más allá al crear nuevo contenido basado en las indicaciones del usuario, incluyendo escritura, imágenes o música. Para usar estas herramientas de manera segura y efectiva, las personas necesitan entender cómo se crean los resultados, qué datos se pueden haber utilizado y qué riesgos o limitaciones pueden existir. Al compartir datos de esta manera, el usuario entrena aún más a la herramienta para "aprender" más información. Cualquier información compartida con la herramienta se incorporará a futuras respuestas. Saber cómo escribir indicaciones efectivas, revisar las respuestas críticamente e identificar inexactitudes o sesgos son partes clave para usar GenAI de manera responsable y nunca compartir información personal con una herramienta de IA gratuita.



Ejemplo de Educación | Tu hijo es un estudiante de secundaria que está tomando una clase de lengua y literatura. Su maestra informó a los estudiantes que está probando algunas nuevas herramientas de inteligencia artificial y que está buscando ideas y comentarios de los estudiantes.

La maestra explicó que usó IA para ayudarla a reorganizar y actualizar la rúbrica para la tarea de escritura argumentativa en la que están trabajando los estudiantes. También declaró que utilizará un programa de IA para ofrecer algunos comentarios durante el proceso de calificación.

Tu hijo escribió un ensayo argumentando por un aumento de la financiación para el sistema local de parques y recreación como tarea para su clase. Trabajó duro, obteniendo citas de miembros de la comunidad e investigando estadísticas locales sobre los niveles de financiación para las comunidades cercanas.

Después de entregar su ensayo a la maestra para recibir una calificación y comentarios, tu hijo se siente confundido con algunos de los comentarios que recibe sobre su ensayo. Aunque la mayor parte de los comentarios coincide con la rúbrica, algunos comentarios mencionan cosas que nunca han discutido en clase. También hay un comentario sobre una de sus fuentes que no está relacionado con lo que aparece en su ensayo.

Hablas con tu hijo y le explicas que a menudo hay problemas con la precisión y los prejuicios que provienen del uso de herramientas de IA. Dado que la maestra declaró que quería comentarios sobre su uso de estas herramientas, tú y tu hijo hacen una lista de preguntas para hacerle a la maestra.

Después de enviar el correo electrónico a la maestra, tu hijo llega a casa al día siguiente y explica que la clase tuvo una excelente discusión sobre la necesidad de supervisión humana en el uso de la IA. Las preguntas que hicieron sobre la alineación con la rúbrica y la información no relacionada ayudaron a los estudiantes y a la maestra a utilizar información específica para comprender la forma en que los humanos pueden adaptarse mejor y proporcionar información adicional cuando usan la IA.

Esto refuerza tu comprensión de que es importante ser consciente del papel de la IA y cuestionar y reconocer el papel que desempeña en nuestra vida diaria.

Acceso a la Salud Digital

Los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte están diseñados para ser prácticos y relevantes para las experiencias cotidianas de los residentes adultos. Una manera poderosa de ver su valor es a través del lente del acceso digital a la salud, asegurando que todas las personas tengan acceso a las herramientas digitales, las habilidades y la confianza necesarias para gestionar su salud en línea. Desde programar citas y acceder a servicios de telesalud hasta comprender los expedientes médicos digitales y proteger la información personal, navegar por el sistema de salud actual requiere cada vez más sólidas habilidades digitales. El siguiente ejemplo ilustra cómo cada uno de los seis estándares se aplica a situaciones del mundo real.



Siguentes Pasos

Los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte representan un siguiente paso importante en el compromiso más amplio del estado con las oportunidades digitales para todos los residentes. Las normas proporcionan estructura y claridad, pero su éxito dependerá de que se siga invirtiendo en colaboraciones locales, educación de adultos y experiencias de aprendizaje accesibles y de alta calidad para su implementación en todo el estado.

Se están desarrollando herramientas adicionales, recursos y oportunidades de colaboración. Se anima a las organizaciones a mantenerse conectadas, compartir sus experiencias y proporcionar sus comentarios a medida que el trabajo de los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte continúa evolucionando.

A Quien Contactar

Para obtener más información, participar o llevar este trabajo a su comunidad, póngase en contacto con nosotros digitalopportunity@nc.gov.



Apéndice A: Estándares de Habilidades Digitales

Los Estándares de Habilidades Digitales de Carolina del Norte representan una amplia área de conocimiento importante en la vida digital. Cada estándar se divide en 3-4 áreas de habilidad con formas prácticas para que los residentes fortalezcan su capacidad digital.

IDENTIDAD DIGITAL

La Identidad Digital se refiere a la forma en que tus acciones, creaciones e interacciones en línea dan forma a cómo se te percibe en los espacios digitales. Incluye todo, desde el contenido que creas hasta las plataformas que utilizas, y comprender su impacto ayuda a garantizar que tu presencia en línea se alinee con tus valores personales. Al ser intencional y ético en tus elecciones digitales, puedes administrar tu huella digital y participar con confianza en un mundo digital en evolución.

1. *Perfil Digital*
2. *Yo Digital*
3. *Gestión de la Huella Digital*

BIENESTAR DIGITAL

A medida que nuestras vidas se conectan cada vez más, es esencial comprender cómo tus hábitos digitales, como el tiempo de pantalla, el uso de las redes sociales y la conectividad constante, afectan tu equilibrio emocional, sueño, concentración y bienestar general. Esta habilidad implica cultivar rutinas saludables, reconocer cuándo el uso de la tecnología se vuelve dañino y establecer límites que preserven la privacidad personal al tiempo que fomentan interacciones significativas en línea. Desarrollar tu Bienestar Digital es fundamental para lograr una relación equilibrada e intencional con la tecnología en la vida diaria.

1. *Uso Equilibrado de la Tecnología*
2. *Uso Saludable de la Tecnología*
3. *Limites Saludables*

RELACIONES DIGITALES

Las Relaciones Digitales implican construir y mantener conexiones respetuosas y significativas en espacios en línea. Esta habilidad incluye comunicarte cuidadosamente, administrar las interacciones en línea y crear un entorno digital positivo. También requiere comprender el impacto de las palabras y acciones en entornos virtuales y fomentar la empatía, la inclusión y el respeto en toda la comunicación digital.

1. *Conciencia de Si Mismo*
2. *Empatía Digital*
3. *Colaboración Digital*
4. *Gestión de Relaciones*

SEGURIDAD DIGITAL

Crear hábitos digitales seguros y protegidos es esencial para proteger la información personal y mantener la privacidad en línea. La seguridad digital implica comprender cómo administrar la configuración de privacidad, evitar riesgos comunes y tomar decisiones inteligentes en varios entornos digitales. Practicar la seguridad digital ayuda a las personas a navegar por el mundo en línea con mayor confianza y conciencia.

1. *Seguridad en Internet*
2. *Protección de Datos y Dispositivos*
3. *Concienciación sobre Amenazas en Línea*
4. *Concienciación sobre Estafas*

RAZONAMIENTO DIGITAL

Navegar por el mundo digital actual requiere fuertes habilidades de razonamiento para interpretar la gran cantidad de información en línea que encontramos a diario. El razonamiento digital implica la capacidad de encontrar, analizar y evaluar el contenido digital con un ojo crítico, considerando tanto la precisión como la intención. Esta habilidad apoya la toma de decisiones éticas y el compromiso responsable con los medios de comunicación, ayudando a las personas a distinguir los hechos de la información errónea y a formar opiniones bien informadas.

1. *Evaluación de la Fuente*
2. *Detección de Información Errónea*
3. *Detección de Desinformación*

FUTUROS DIGITALES

A medida que la tecnología continúa evolucionando rápidamente, es esencial desarrollar las habilidades necesarias para interactuar con nuevas herramientas y plataformas. Los Futuros Digitales enfatizan la capacidad de adaptarse a las tecnologías emergentes, mantenerse informado sobre las tendencias y pensar críticamente sobre su impacto. Esta habilidad apoya el aprendizaje permanente y prepara a las personas para navegar por un paisaje digital en constante cambio con confianza y curiosidad.

1. *Resiliencia Digital*
2. *Gestión de Datos*
3. *Pensamiento Computacional*
4. *Conciencia de la IA*

Apéndice B: Agradecimientos y Contribuciones

N.C. Department of Information Technology
Maggie Woods, Directora, Oficina de Oportunidad Digital
Blanca Flores, Coordinadora del Programa, División de Banda Ancha y Oportunidad

The William and Ida Friday Institute for Educational Innovation, North Carolina State University
Emma Braaten, Directora de Aprendizaje Digital
Becky Evans-Wilson, Coordinadora de Competencia Digital
Amir Lawrence, Analista de Ciberseguridad
Brittany Miller, Investigadora Académica
Carrie Robledo, Investigadora Académica
Jaclyn Bell Stevens, Investigadora Académica Senior
Adama Washington, Asistente de Investigación de Posgrado

North Carolina State University
Dr. Florence Martin, Profesora de Aprendizaje, Diseño y Tecnología

Comité de Sugerencias
Center for Digital Equity
Digitunity
Downeast Partnership for Children
East Carolina University
Goodwill Industries
Institute for Emerging Issues
Kramden Institute
Lumbee Tribe of North Carolina
MDC Rural Forward
N.C. Assistive Technology Program
N.C. Department of Commerce
N.C. Community College System
N.C. Department of Adult Correction
N.C. Department of Public Instruction
N.C. Division on Aging
N.C. Telehealth Network Association
NC 100
NC State Extension
NC Works Commission
Orange County Literacy Council
Raleigh Digital Inclusion Unit
Right Here, Right Now
State Library of North Carolina
United Way of North Carolina
WinstonNet

Apéndice C: Recursos y Referencias

Los recursos y referencias incluidos en este documento se destacan para apoyar las prácticas de habilidades y capacitaciones digitales, y proporcionar una base para el desarrollo de los Estándares de Capacitación Digital. Recursos adicionales que apoyan el trabajo de habilidades digitales, incluyendo un glosario de habilidades digitales, están disponibles en el sitio web de NCDIT.

Recursos Globales

DQ Institute. (2022). DQ Framework.

European Digital Skills & Jobs Platform. European Union / Directorate-General for Communication Networks, Content and Technology.

European Education Area - General for Education, Youth, Sport, and Culture. Digital Education Action Plan (2021–2027).

International Telecommunication Union. (2021). Digital Skill Insight 2021. Licensed by CC-BY-SA-NC 3.0 IGO.

Shiferaw, K. et al. (2020). Healthcare providers' digital competency: a cross-sectional survey in a low-income country setting.

World Education. Digital Skills Library.

Recursos Nacionales (EE.UU.)

AARP. (2025). Welcome to Senior Planet.

Cybersecurity &Infrastructure Security Agency. Cisa.gov/secure-our-world

Barbara Bush Foundation for Digital Literacy. (2025). Digital Literacy Resources for Educators, Employers, and Volunteers.

Barbara Bush Foundation for Digital Literacy. (2022). Promoting Digital Literacy for Adult Learners: A Resource Guide.

CABI. (2025). Digital Skills Training Materials.

Conecta_IA. (2025). Cursos Conecta_IA. (Spanish language courses)

DigitalLearn. Use a computer to do almost anything! Licensed by BY-CC-SA.
DigitalLearn. Tools and Resources for Trainers. Licensed by BY-CC-SA.

digitalLift. Online Courses.

Digital Skills for Today's Workforce Act, H.R.8056, 118th Cong. (2024).

Goek, S. and Public Library Association. (2024). 2023 Public Library Technology Survey Summary Report. Licensed by CC-BY-NC 4.0.

Goodwill Community Foundation Global. Free Online Learning.

Google. Applied Digital Skills.

ISTE. (2025). ISTE Standards

IBM Skills Build. Support Adult Learners.

Illinois Eastern Community Colleges. (2025). Adult Education and Family Literacy Program.

Joint Research Centre. (2017). DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens–With new examples of knowledge, skills and attitudes. European Commission.

LinkedIn Learning. (2025). Free Learning Paths for Top Jobs.

Maguire, A. (2024). A Digital Awakening for Adult Education. The evoLLLution: A modern campus illumination.

Maryland Department of Labor. (2021). Digital Literacy Framework for Adult Learners.

Microsoft Corporate Responsibility. (2025). AI Skills–Training and Resources, Cybersecurity Skills for the Cyber Workforce, and Sustainability Skills Resources for Green Jobs.

Mozilla. Web Literacy. Licensed by BY-CC 4.0.
National Cybersecurity Alliance. (2025) staysafeonline.org

National Digital Inclusion Alliance. (2024). 2025 Digital Navigator Program Toolkit.

National Digital Inclusion Alliance. (2024). NDIA Definition of Digital Literacy.

National Skills Coalition/Bergson-Shilcock. (2020). The New Landscape of Digital Literacy.

National Telecommunications and Information Administration. (2024). NTIA Data Explorer.

Northstar Digital Literacy. (2025). Increase digital literacy for your constituents through Northstar Digital Literacy and External Resources.

Public Library Association. DigitalLearn. Licensed by CC-BY-SA-NC.

Seattle Information Technology/Wedlake, S., et al. (2019). Digital Skills Sets for Diverse Users: a comparison framework for curriculum and competencies.

TechLifeUnity. (2025). TechLifeUnity Homepage. Licensed Under CC-BY 4.0.

Recursos de Carolina del Norte

North Carolina Digital Opportunity Plan
https://www.ncbroadband.gov/digital-opportunity-plan-executive-summary-4925pdf/download?attachment

Tech Resource Finder
https://www.ncbroadband.gov/resource-finder

North Carolina Digital Opportunity Survey (Spring 2023)
https://www.ncbroadband.gov/surveys/digital-opportunity-survey

NCDIT Division of Broadband and Digital Opportunity
https://www.ncbroadband.gov/digital-divide/what-digital-divide

Artículos de Investigación

Campanozzi, L. L., et al. (2023). The role of digital literacy in achieving health equity in the third millennium society: A literature review. *Frontiers in public health*, *11*(1109323). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1109323

Livingstone, S. et al. (2023). The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and well-being: A systematic evidence review. *New Media & Society 25*(5) 1176-1202. https://doi.org/10.1177/14614448211043189

Richardson, S., et al. A framework for digital health equity. (2022) *npj Digit. Med. 5* (119). https://doi.org/10.1038/s41746-022-00663-0

Sicilia, M. et al. (2018) Digital skills training in Higher Education: insights about the perceptions of different stakeholders. *TEEM 18: Proceedings of the Sixth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality.* 781-787. https://doi.org/10.1145/3284179.3284312

Wilson, S., et al. (2024). Recommendations to advance digital health equity: a systematic review of qualitative studies. *npj Digital Medicine, 7*(1). https://doi.org/10.1038/s41746-024-01177-7