



Programa

Nombre del diplomado modular: Promoción de una vida mediática saludable

Duración: 25 horas por módulo (se solicita expedir constancia por modulo)

Sector o población a la que se dirige: Docentes de la Universidad Autónoma de Querétaro.

Número de participantes (mínimo 15): mínimo 15, máximo 60 por grupo.

Perfil de los participantes: Interesados en temas de consumo digital saludable que formen parte de la comunidad universitaria de la UAQ.

Marca la casilla correspondiente:

Con validez ante DDA	Público en general
☐	☐

Descripción del perfil:

- ☐

Fecha de inicio y término:

Edición #	del (inicio) al (término)	
Módulo	Inicio	Término
1	Octubre 5 2026	Noviembre 5 2026



2	Noviembre 10 2026	Diciembre 10 2026
3	Diciembre 15 2027	Enero 15 2027
4	Enero 20 2027	Febrero 10 2027

Plataformas tecnológicas:



Dirección de Desarrollo Académico	Capacitación UAQ
https://cite.uaq.mx/dda/login/index.php	https://uaqedvirtual.uaq.mx/capacitacion/login/index.php
•	•

Horario de las sesiones: Todas las horas asíncronas y de manera virtual, solo hay una sesión la primera a definir sincrónica.

Distribución de horas por tipo de actividad		
En línea (síncronas)	Virtual (asíncrono)	Presenciales
2 zoom	25	0
2 zoom	25	0
2 zoom	25	0





2 zoom

25

0

Tipo: autodirigido.

Área o Rubro de Formación:

- Tecnologías de Información y Comunicación Aplicadas al Aprendizaje

Estrategias didácticas:

Tiempo de trabajo independiente que realiza cada participante: 25 horas

Desglose por tipo de actividad:

TIPO DE ACTIVIDAD	HORAS	% DEL TOTAL
Lecturas y cuestionarios	5 horas	17%
Juegos interactivos educativos	1 hora	6%
Registros y bitácoras diarias	7 horas	27%
Productos creativos (videos, infografías)	5 horas	24%
Ensayos y reflexiones escritas	4 horas	15%



Actividades prácticas (auditorías, limpieza digital)	3 horas	11%
TOTAL TRABAJO INDEPENDIENTE	25 horas	100%

- Actividades de demostración del conocimiento

A. NIVEL 1: COMPRENSIÓN Y APLICACIÓN BÁSICA (35% de la evaluación)

Evidencia 1: Portafolio de Lecturas

- Descripción: 10 cuestionarios de comprensión lectora (7 preguntas c/u)
- Formato: Respuestas de opción múltiple y breves (máx. 100 palabras)
- Tiempo estimado: 1.5 horas total (10 min por cuestionario)
- Entrega: Automática tras completar cada lectura
- Criterios de evaluación:
 - o Comprensión literal: 30%
 - o Análisis crítico: 35%
 - o Aplicación práctica: 35%

Evidencia 2: Desempeño en Juegos Interactivos

- Descripción: 5 juegos tipo memoria sobre conceptos clave
- Formato: Plataforma gamificada con puntuación automática
- Tiempo estimado: 1 hora total
- Criterios de evaluación:
 - o Precisión en emparejamientos



- o Tiempo de completado
- o Número de intentos
- o Sistema de insignias: Bronce (70%), Plata (85%), Oro (95%)

B. NIVEL 2: ANÁLISIS Y REFLEXIÓN (40% de la evaluación)

Evidencia 3: Registros Reflexivos

- Descripción: 3 bitácoras de seguimiento personal
 1. Registro de emociones (2 semanas): Relación entre uso digital y estados emocionales
 2. Registro de hábitos (3 semanas): Patrones de consumo y triggers
 3. Registro de movilidad digital (2 semanas): Trayectoria de plataformas y contenidos
- Formato: Plantillas estructuradas en formato digital (Google Forms/Notion)
- Tiempo estimado: 9 horas total (distribuidas diariamente)
- Entrega: Semanal (cada domingo, 23:59 hrs)
- Criterios de evaluación:
 - o Consistencia: 30%
 - o Profundidad de análisis: 30%
 - o Identificación de patrones: 25%
 - o Autenticidad: 15%

Evidencia 4: Ensayos Reflexivos

- Descripción: 2 ensayos argumentativos por módulo
 - o Semana 3
 - o Semana 6
- Formato: Documento en formato APA, PDF
- Tiempo estimado: 4 horas total (2 horas por ensayo)
- Entrega: Plataforma (fechas específicas en calendario)





• Criterios de evaluación:

- o Argumentación sólida: 25%
- o Uso de fuentes confiables: 20%
- o Estructura y coherencia: 20%
- o Reflexión personal profunda: 20%
- o Ortografía y redacción: 15%

Retroalimentación de foros en 24 horas

Coevaluación en 24 horas

Retroalimentación de trabajos escritos en 24 horas

Justificación: Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado profundamente las dinámicas sociales, culturales y cognitivas del ser humano contemporáneo. Sin embargo, su adopción masiva no puede reducirse a una cuestión de acceso o dominio operativo: requiere de una formación integral que abarque el uso crítico, el conocimiento del marco legal, la comprensión de los modelos de negocio que subyacen a las plataformas digitales y, de manera fundamental, la conciencia sobre las consecuencias cognitivas y emocionales que acarrea la comunicación mediada por tecnología. La digitalización no es un fenómeno neutro: transforma, condiciona y reconfigura la manera en que los seres humanos se relacionan consigo mismos, con los demás y con la información.

Diversos investigadores han documentado los efectos de la hiperconectividad sobre los procesos cognitivos y las relaciones interpersonales. Según Carr (2011) en su obra Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?, la tecnología que empleamos para buscar, almacenar y compartir información puede alterar literalmente nuestros procesos neuronales, debilitando la capacidad de pensamiento profundo y sostenido en favor de un procesamiento fragmentario y superficial de la información. Por su parte, Turkle (2017), profesora del MIT y autora de Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, sostiene que la conectividad permanente genera una ilusión de compañía sin las exigencias de las relaciones humanas auténticas, lo que erosiona la empatía y favorece el aislamiento emocional. Asimismo, Lanier, (2018), pionero de la realidad virtual y autor de Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato, advierte que las plataformas de redes sociales operan mediante mecanismos de vigilancia constante y manipulación conductual basados en la economía de la atención, condicionando el comportamiento de los usuarios y socavando su autonomía, su capacidad crítica y su bienestar emocional. Estos planteamientos



convergen en la necesidad de formar ciudadanos digitales conscientes, capaces de comprender las lógicas que operan detrás de los entornos tecnológicos que habitan cotidianamente.



En el plano internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha realizado esfuerzos sostenidos por promover la educación digital, el desarrollo de competencias digitales y el uso ético y crítico de las tecnologías, incluida la Inteligencia Artificial. Su Marco de Competencias de los Docentes en materia de TIC, Versión 3 (UNESCO, 2019), establece 18 competencias organizadas en tres niveles de sofisticación, que van desde la adquisición de conocimientos básicos hasta la creación de conocimientos, enfatizando que la ciudadanía digital —entendida como las capacidades y los valores éticos para participar en la sociedad en línea— constituye un elemento cada vez más vital en el siglo XXI. De igual forma, en 2024, la UNESCO presentó nuevos marcos de competencias en materia de Inteligencia Artificial para estudiantes y docentes, haciendo hincapié en un enfoque centrado en el ser humano que promueva el pensamiento crítico, las consideraciones éticas y el uso responsable de estas tecnologías (UNESCO, 2024). Estas directrices subrayan que la IA plantea desafíos éticos y sociales únicos, como la equidad, la transparencia, la privacidad y la responsabilidad, que requieren una formación específica.



En México, el gobierno federal ha comenzado a instrumentar políticas públicas orientadas a la transformación digital de la gestión gubernamental. La Presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, presentó la nueva Agencia de Transformación Digital y Telecomunicaciones, cuya principal misión será digitalizar los trámites que actualmente se realizan de forma presencial, en concordancia con una de las prioridades centrales de la Cuarta Transformación: el combate a la corrupción (Presidencia de la República, 2025). Este avance institucional implica que la ciudadanía debe estar capacitada no solo para acceder a los medios digitales, sino para gestionar trámites en línea de manera segura, informada y eficiente.

No obstante, el grueso de la población mexicana aún carece de las competencias necesarias para hacer un uso adecuado de los medios digitales. El Centro de Estudios del Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), dentro de su sitio, identifica múltiples dimensiones de las brechas digitales: de conectividad, de asequibilidad, de uso, de cobertura y de costos. En ese sentido, destacan que “el 30.6% de las personas en 2024 demostraron competencias básicas y solo un 5.9% competencias avanzadas” (IFT, 2025). Estos datos revelan que no basta con garantizar el acceso a las TIC; es menester ocuparse de la formación para su uso crítico, ético y competente. La brecha digital no es únicamente de infraestructura, sino fundamentalmente de conocimiento, habilidades y actitudes ante el entorno digital.

En el contexto local, la comunidad universitaria de la Universidad Autónoma de Querétaro no es ajena a estas problemáticas. Conscientes de la necesidad de un uso crítico de los medios digitales, se levantó un sondeo interno que reveló altos índices de dependencia tecnológica: un 62% de los encuestados reflejó comportamientos compulsivos que pueden derivar en lo que la literatura especializada denomina nomofobia —acrónimo de no-mobile-phone phobia—, definida como el miedo irracional a permanecer sin acceso al teléfono móvil, un trastorno vinculado a síntomas de ansiedad, depresión y deterioro del rendimiento. La





hiperconexión observada en la muestra universitaria es reflejo de patrones de uso problemático de los entornos digitales que trascienden el ámbito individual y se configuran como un fenómeno sistémico que demanda intervención educativa. Cabe señalar, además, que en la misma encuesta el 46% de los docentes reportó haber eliminado alguna publicación en redes sociales, dato que puede sugerir conductas de hipervigilancia y autoprotección ante el temor de sanciones o malinterpretaciones, comportamientos que derivan en estrés y ansiedad y que evidencian la necesidad de alfabetización digital también en el cuerpo docente.

En este escenario, el presente diplomado se justifica como una respuesta educativa pertinente y necesaria ante los desafíos de la era digital. Su propósito es formar ciudadanos digitales críticos y conscientes, capaces de navegar los entornos tecnológicos con autonomía, responsabilidad y bienestar, atendiendo tanto a las exigencias institucionales de transformación digital en México como a las recomendaciones internacionales de la UNESCO y a la evidencia científica sobre los impactos cognitivos, emocionales y sociales de la hiperconectividad.



Desde el MEU (Modelo Educativo Universitario) 2025, se enuncia que el aprendizaje debe ser colaborativo y en ese sentido es que nace la propuesta de manera transversal para una salud integral, además mencionar que el diplomado se alinea a los principios del MEU porque se afana en fomentar el uso crítico y la aplicación humanista de los medios digitales. La Universidad ha contemplado ya dentro del Plan Institucional de Desarrollo Educativo 2024, dentro del 4.2.1 Eje Estratégico 1, Procesos sustantivos: academia, innovación y calidad educativa de capacitación en el uso de TIC. (UAQ Secretaría de Planeación y Gestión Institucional, 2024, p. 46). Para abonar a la higiene digital, alfabetización digital y buen uso y consumo de medios es que hemos diseñado el diplomado en cuatro módulos.

Objetivos generales y particulares:

Objetivo general: Desarrollar competencias críticas y reflexivas sobre el consumo digital y sus efectos en la salud mental mediante la metodología de Investigación-Acción Participativa, para construir prácticas mediáticas saludables, conscientes y autorreguladas en el contexto de la vida universitaria.

Objetivos particulares:

Objetivo módulo 1: Analizar patrones individuales y colectivos de consumo digital mediante herramientas de autodiagnóstico, registros reflexivos y mapeo de hábitos tecnológicos, para identificar comportamientos de dependencia, hiperconexión y su impacto en mi bienestar emocional.





Objetivo módulo 2: Diseñar estrategias personalizadas de higiene digital que incluyen protocolos de desconexión, gestión de notificaciones y tiempos de pantalla, para reducir la fatiga digital, mejorar la calidad del sueño y recuperar el equilibrio entre mi vida digital y presencial.

Objetivo módulo 3: Evaluar críticamente los contenidos mediáticos, las dinámicas de validación social en redes y los riesgos de vulnerabilidad digital mediante análisis de casos, debates y producción de recursos educativos, para desarrollar criterios éticos y competencias de alfabetización mediática que favorezcan un uso responsable e informado de las plataformas digitales.

Objetivo módulo 4: Comprender los fundamentos, aplicaciones y dilemas éticos de la Inteligencia Artificial en contextos educativos y cotidianos mediante el análisis de casos, experimentación práctica y reflexión crítica, para tomar decisiones informadas sobre el uso de herramientas de IA que respeten la privacidad, la creatividad humana y los principios de educación digital responsable.



Criterios de acreditación:

- A. Calificación mínima para acreditar: 8.0/10.0
- B. Comprensión (30%)
 - Cuestionarios de comprensión lectora
 - Desempeño en 10 juegos interactivos tipo memoria
- C. Análisis y Reflexión (40%)
 - Registros reflexivos
 - 2 ensayos argumentativos por módulo
- D. Productos Creativos y Prácticos (30%)
 - Mapa de autodiagnóstico
 - Plan de higiene digital
 - Infografía educativa
 - Video educativo/reflexivo
 - Lluvia de ideas
 - Video examen





Criterios de evaluación:

RESUMEN POR TIPO DE EVALUACIÓN		
TIPO DE EVALUACIÓN	COMPONENTES QUE LA INCLUYEN	CARACTERÍSTICAS
FORMATIVA	- Cuestionarios de comprensión lectora • Juegos interactivos • Registros reflexivos • Lluvia de ideas	- Retroalimentación continua • Monitoreo del proceso • Ajustes durante el aprendizaje • Orientación sin carácter punitivo
SUMATIVA	- Ensayos argumentativos • Mapa de autodiagnóstico • Plan de higiene digital • Infografía educativa • Video examen	- Calificación numérica • Valoración de productos finales • Acumulativa hacia nota final • Criterios específicos (rúbricas/listas de cotejo)

Criterios condicionantes para el derecho a constancia:

- 80% de asistencia
- 100% de los módulos realizados



Equipo de trabajo responsable del curso:



Módulo 1 - Consumo Crítico de Medios Digitales / Módulo 4: IA y Educación

Dra. Shaila Alvarez Junco.

Correo: shaila.alvarez@uaq.mx

TEL: 4424406900



Su experiencia en gestión académica incluye la dirección de la Coordinación de Idiomas en la Facultad de Filosofía y la Coordinación del Departamento de Acreditaciones Internacionales para la Facultad de Ingeniería, donde contribuyó significativamente al cumplimiento de estándares internacionales de calidad educativa. Asimismo, ha colaborado como Coordinadora de Congresos Educativos, fortaleciendo el intercambio académico y la divulgación científica.

Investigación y Publicaciones

Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), la Dra. Alvarez Junco desarrolla su línea de investigación en el campo de la educación y los procesos de conducta con fines educativos. Su producción académica incluye diversos artículos y capítulos de libros que aportan perspectivas valiosas a la comunidad educativa. Entre sus obras de divulgación destaca la compilación del libro Nanotecnología y ciencia ficción: *Aproximaciones filosóficas*, resultado de un innovador proyecto desarrollado en el aula.

Módulo 2 - Higiene en el Consumo Digital

Mtro. Raúl Alberto Regalado Velázquez.

Tel. 417 180 2167





Correo: cvaide@uaq.edu.mx



Egresado por la Universidad Autónoma de Querétaro en la Licenciatura de Educación Física y Ciencias del Deporte, maestría en Administración por la Facultad de Administración y Contaduría, UAQ. Experiencia como entrenador de atletismo desde 2015 y docente desde 2019. Atleta de olimpiada nacional en saltos horizontales desde 2009 hasta 2016 y CONDDE. Se ha desempeñado como Coordinador deportivo de la Facultad de Química, UAQ., y docente de la Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte. Actualmente responsable de la Coordinación de Vinculación Académica e Investigación en Desarrollo Deportivo.



Áreas de investigación:

- Actividad física y entrenamiento deportivo
- Desarrollo organizacional en el deporte

Módulo 3 - Educación Digital Integral

Dr. José de Jesús Fernández Malváez

Tel. 442 365 0368

Correo: jose.dejesus.fernandez@uaq.mx

Doctor en Estudios Multidisciplinarios sobre el Trabajo; Maestro en Estudios Antropológicos en Sociedades Contemporáneas; Licenciado en Antropología. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Profesor-Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Querétaro. Coordinador de Planeación y del Centro de Investigación en Artes y





Humanidades, Miembro del Cuerpo Académico Interpretaciones de la Educación, la Cultura y las Artes. Integrante del Laboratorio de Preservación, Socialización e Investigación de Colecciones Digitales (ReDCA).

Medios de comunicación:

- Correo electrónico institucional (UAQ)
- Grupos de WhatsApp



Requerimientos mínimos e infraestructura tecnológica:

- Acceso a internet
- Computadora
- Cuenta de correo electrónico
- Perfil dentro de la plataforma Moodle

Hardware

- Computadora o dispositivo móvil.
- Procesador: Intel i3 o equivalente como mínimo.
- Memoria RAM: 4 GB (preferiblemente 8 GB para un rendimiento más fluido).
- Almacenamiento: Al menos 128 GB de almacenamiento disponible.
- Cámara y micrófono: Una cámara web con una resolución mínima de 720p y un micrófono integrado o externo de





calidad adecuada para grabar actividades.

- Dispositivos móviles: En caso de utilizar teléfonos o tablets, se recomienda que sean modelos recientes capaces de soportar aplicaciones educativas al menos 8 pulgadas.

Software

- Sistema Operativo: Windows 10 o versiones recientes de Mac OS, o distribuciones de Linux compatibles con las plataformas educativas.
- Navegador web actualizado: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge o Safari en su última versión.
- Lectores de documentos y software adicional: Acrobat Reader (PDF), Microsoft Office o alternativas como Google Docs, Sheets y Slides.

Módulo 1		Consumo Crítico de Medios Digitales				
Objetivo		Analizar patrones individuales y colectivos de consumo digital mediante herramientas de autodiagnóstico, registros reflexivos y mapeo de hábitos tecnológicos, para identificar comportamientos de dependencia, hiperconexión y su impacto en mi bienestar emocional.				
Subtema	Actividad	Objetivos específicos	Periodo	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Recursos



Introducción al consumo mediático y autodiagnóstico digital	Actividad 1.1 Lectura de Comprensión y entrega de reporte Descarga el artículo del enlace proporcionado: Lee de la pág 15 a la 38 Subraya o anota conceptos clave: ecología de medios, alfabetización mediática, consumo vs. creación Identifica al menos 3 ejemplos de cómo los medios digitales han cambiado tu vida • Aplicación: Menciona	Identificar mis patrones actuales de consumo digital mediante herramientas de autodiagnóstico para que distingan de manera consciente el uso que hacen de los medios digitales	3 hrs	Lista de cotejo lectura ecología de los medios (20%) Rúbrica para actividad reflexiva sobre cómo un medio digital ha moldeado nuestra conducta (20%).	40%	https://repositori-api.upf.edu/api/core/bitstreams/7e91eef8-6724-48f7-8ec0-320907f569f3/content
---	--	--	-------	---	-----	---



	a un ejemplo personal de cómo un medio digital ha "modelado" tu forma de pensar o comunicar Describe una situación en la que hayas usado un medio digital sin ser consciente de cómo te estaba afectando					
--	---	--	--	--	--	--





	Actividad 1.2 Cuestionario diagnóstico interactivo herramienta: Quizizz: preguntas del cuestionario (25 preguntas) • Bloque 1: identificación de consumo intencional vs. automático (8 preguntas) • Bloque 2: patrones de consumo automático (7 preguntas)	Reconocer la diferencia entre consumo intencional y consumo automático de medios para identificar los elementos que nos llevan a un consumo sin criterio	1 hr	Actividad 1.2 cuestionario (30%) Plataforma: Quizizz Duración Estimada: 25 Minutos Total De Preguntas: 25	30%	Eyal, N. (2014). <i>Hooked: How to build habit-forming products</i>. Portfolio/Penguin. Versión en español (parcial): https://www.sli-deshare.net/sli-deshow/engan-chadonireyalpdf/251399694 Eyal, N. (2019). <i>Indistractable: How to control your attention and choose your life</i>. BenBella Books.
--	---	---	-------------	---	------------	--



	• Bloque 3: triggers y diseño persuasivo (5 preguntas) • Bloque 4: impacto y consecuencias (5 preguntas)					
	Actividad 1.3: Diario Auditoría de mi Atención Digital. Recopila información de tus dispositivos de los últimos 7 días: • PASO 1.1: Extrae datos de tiempo de pantalla	Analizar qué tipo de contenido consume mi atención para desarrollar un plan de autorregulación, sobre actitudes conscientes.	3 hrs	1.3 Rúbrica analítica (10%) 1.4 Rubrica de valoración (10%) 1.5 Rúbrica analítica por criterios. (10%)	30%	Fogg, B. J. (2003). <i>Persuasive technology: Using computers to change what we think and do</i>. Morgan Kaufmann Publishers. DOI: https://doi.org/10.1016/B978-1-



	(15 minutos) • PASO 1.2: Organiza los datos en una tabla (15 minutos) • PASO 2.1: Identifica tus "rabbit holes" (15 minutos) • PASO 2.2: Análisis del "POR QUÉ" (15 minutos)					
	Actividad 1.4:					





	CREACIÓN DEL MAPA MENTAL (1.5 horas) Objetivo: Visualizar tu ecosistema de atención digital de forma comprensiva y estética. Actividad 1.5: FORO DE REFLEXIÓN COLECTIVA (30 minutos) Objetivo: Compartir hallazgos, identificar patrones comunes y construir conocimiento colectivo sobre nuestros					
--	---	--	--	--	--	--





	ecosistemas de atención. Comentarios a compañeros					
Tema 2: Algoritmos, filtros burbuja y economía de la atención	Actividad 2.1: observa el video. Generar video sobre como funcionan los algoritmos - Actividad 1: examen video. - Actividad 2: En Wordwall, relaciona plataformas con sus algoritmos y características principales.	Comprender cómo funcionan los algoritmos de recomendación en plataformas digitales	3 hrs	20% Examen Revisión de conceptos (relacionar columnas). Lista de cotejo para mapa	20%	"cómo los algoritmos moldean nuestro mundo" https://ed.ted.com/lessons/key-in-slavin-how-algorithms-shape-our-world



	Actividad 3: Genera un mapa conceptual.					
	Cada estudiante recibe vía plataforma /correo una lista de 3 términos de búsqueda predefinidos (ejemplo: "cambio climático", "inteligencia artificial", "economía 2025") Realizan búsquedas en: Google (sesión normal con su cuenta), Google (modo incógnito), Youtube (su	Identificar las burbujas de filtro en consumo mediático personal	3 hrs	Relación de conceptos 15% Lista de cotejo 15% Rúbrica 20 % Lista de cotejo autoevaluable 10%	60%	Pariser, E. (2023). The Filter Bubble Revisited: Algorithmic Isolation in the Age of AI



	cuenta), Tiktok / Instagram (su cuenta). En caso de no tener cuenta solicitar ayuda de un conocido para realizar la búsqueda Herramienta de captura: utilizan Loom, Screencastify o simplemente capturas de pantalla Actividad 2.4: crea un cuadro comparativo, lo sube a repositorio Actividad 2.5: comparte su opinión en foro Actividad 2.6: revisa presentación					
--	---	--	--	--	--	--



	en Genially e identifica en: 1. Burbuja de filtro (filter bubble): ecosistema personalizado de información en el que quedamos atrapados cuando los algoritmos predicen qué contenido queremos ver basándose en nuestro comportamiento previo, aislándonos de información que desafía nuestras perspectivas. 2. Personalización invisible: los algoritmos filtran contenido sin que seamos conscientes, creando una					
--	---	--	--	--	--	--





	experiencia única para cada usuario que limita la exposición a ideas diversas. 3. Auto-propaganda: recibimos constantemente información que refuerza nuestras creencias existentes, convirtiéndonos en víctimas de nuestra propia propaganda. 4. El problema de la relevancia: los algoritmos priorizan lo "relevante" (lo que nos gusta) sobre lo "importante" (lo que necesitamos saber como ciudadanos). 5. Erosión de la serendipia:					
--	--	--	--	--	--	--





	pérdida de encuentros casuales con información inesperada que antes ocurrían en medios tradicionales. 6. Dieta informativa desequilibrada: consumo mediático carente de diversidad, comparable a comer solo comida chatarra informativa					
	Actividad 7. Revisa presentación en Canva Localiza los conceptos como :	Analizar cómo la economía de la atención influye en el diseño de aplicaciones	1 hr	20% Rúbrica Analítica	20%	Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. En



	Economía de la atención. Competencia por el tiempo Clickbait Inteligencia fluida Realiza una infografía sobre los efectos psicológicos documentados provocados por la economía de la atención. En la infografía se deben nombrar: autores, aportaciones y efectos en la salud como: Ansiedad y Estado de Hipervigilancia Depresión y Comparación Social					M. Greenberger (Ed.), <i>Computers, communications, and the public interest</i> (pp. 37-72). Johns Hopkins Presshttps://www.youtube.com/watch?v=J54k7WrbfMg
--	--	--	--	--	--	--



		Fragmentación de Atención				
		Agotamiento Cognitivo				
Tema 3: dependencia digital y desconexión emocional	Actividad 3: Relato sobre FOMO a mayor información menor criterio	Identificar las características de la sobrecarga informativa (infoxicación)	4 hrs	3.1 Rubrica simplificada (10%) 3.2 Cuestionario(10%) 3.3 Control de lectura (10%) 3.4 Lista de cotejo para la elaboración de infografía (10%) 3.5 Rubrica Reconocimiento del concepto de "parálisis por análisis" ante exceso de	40%	VIDEO INTERACTIVO: https://www.youtube.com/watch?v=7zTm2tvAJg Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. Cogent Psychology, 3(1), 1157281. Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers
	Actividad 3.1: Elabora una infografía para Identificar los síntomas físicos y emocionales de la sobre carga informativa (ansiedad, compulsión por revisar dispositivos) de acuerdo a la presentación					
	Actividad 3.2: Visualización y análisis de video					



	interactivo en PlayPosit identificando síntomas de FOMO según historia presentada Actividad 3.3: Lectura de folletín sobre intoxicación Actividad 3.4: Elaboración de infografía enumerando características de la sobrecarga informativa Actividad 3.5: Reconocimiento del concepto de "parálisis por análisis" ante exceso de opciones. (mapa mental)			opciones. Mapa Mental (10%)		in Human Behavior, 29(4), 1841-1848. Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information overload: An overview. In Oxford Encyclopedia of Political Decision Making
--	--	--	--	---	--	--



	Phubbing, síntomas en la salud y deterioro de vínculos presenciales Actividad 3.6 Análisis de casos sobre phubbing y sus efectos en vínculos personales Actividad 3.7 Elabora una lista estrategias básicas de los algoritmos para captar atención Actividad 3.8 Autoevaluación sobre hábitos digitales y su impacto en relaciones presenciales. 3.9 Análisis de video y participación	Identificar las consecuencias del phubbing en las relaciones interpersonales Reconocer los síntomas físicos y psicológicos derivados del uso excesivo de dispositivos	4 hrs	Actividad 3.6 cuestionario y lista de valoración (20%) Actividad 3.7 Relación de conceptos (20%) Actividad 3.8 cuestionario de autorreconocimiento(20%) Actividad 3.9 Rúbrica (20%) Actividad 3.10 Cuestionario (20%)	20%	Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners.
--	---	---	-------	--	-----	---



	en foro contesta: • ¿Qué comportamientos de phubbing identificas? • ¿Qué emociones genera en la persona ignorada? • ¿Qué consecuencias inmediatas y a largo plazo observas? • ¿Qué factores tecnológicos facilitan este comportamiento? • Responde a tus compañeros. 3.10 Quizz sobre Phubbing.					
--	---	--	--	--	--	--





	<i>Fundamentos Conceptuales Y Diagnóstico De La Ciberdependencia</i> Video sobre ciberdependencia https://youtu.be/hOhgt4VC7rq Actividad 3.11: VIDEO CUESTIONARIO Presentación en Genially Actividad 3.12: Ciclo de la adicción digital: Disparador → Rutina → Recompensa Crea una presentación	Explicar los factores de riesgo de la nomofobia Evaluar la prevalencia y el impacto en contextos educativos mexicanos Utilizar instrumentos de detección y diagnóstico	3 hrs	Lista 3.11 cuestionario 3.12 Rúbrica de evaluación 3.13 Cuestionario 3.14 Rúbrica.	40%	D'Ancona, M. (2017). Post-truth: The new war on truth and how to fight back. Ebury Press. Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. Council of Europe. Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism. Adawi M, Bragazzi NL, Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A, Yildirim C, Del Puente G, Watad A.
--	--	---	-------	--	-----	--



	explicando los componentes de : • Mecanismos neurobiológicos • Vulnerabilidad psicológica • Automatización conductual Actividad 3.13: Cuestionario de Nomofobia . Extraído de Adawi M, Bragazzi NL, Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A, Yildirim C, Del Puente G, Watad A. Translation and Validation of the					Translation and Validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian Language: Exploratory Factor Analysis. JMIR Mhealth Uhealth. 2018 Jan 22;6(1):e24. doi: 10.2196/mhealth.9186. PMID: 29358161; PMCID: PMC5799721.
--	--	--	--	--	--	---



	Nomophobia Questionnaire in the Italian Language: Exploratory Factor Analysis. JMIR Mhealth Uhealth. 2018 Jan 22;6(1):e24. doi: 10.2196/mhealth.9186. PMID: 29358161; PMCID: PMC5799721. Actividad 3.14: Foro de reflexión de cuestionario					
Módulo 2		Higiene en el consumo digital				
	<i>Objetivo</i>	Diseñar estrategias personalizadas de higiene digital que incluyen protocolos de desconexión, gestión de notificaciones y tiempos de pantalla, para reducir la fatiga digital, mejorar la calidad del sueño y recuperar el equilibrio entre mi vida digital y presencial.				



Subtema	Actividad	Objetivos específicos	Periodo	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Recursos
Tema 1 - Principios de Higiene Digital y autorregulación	Actividad 1. Con base a la lectura; Comprensión del bienestar digital: impactos, estrategias y el camino hacia prácticas tecnológicas más saludables, se contestará un cuestionario de comprensión con la finalidad de establecer una base conceptual.	Comprender el concepto de higiene digital y su relación con la salud mental, con la finalidad de establecer una base conceptual.	2hrs	Cuestionario	30%	Uslu, O. Comprensión del bienestar digital: impactos, estrategias y el camino hacia prácticas tecnológicas más saludables. <i>Dis cov Soc Sci Health</i> 5, 145 (2025). https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5
	Actividad 2. Elabora un registro reflexivo de señales de fatiga digital en el contexto personal,	Reconocer señales de fatiga digital, sobreestimulación y agotamiento cognitivo, para identificar	3hrs	Rúbrica de reflexión breve	40%	



mediante la identificación y categorización de síntomas físicos, emocionales y cognitivos, así como su relación con patrones de uso tecnológico previamente analizados, a partir de la experiencia individual, los contenidos revisados en el módulo y la lectura; Comprensión del bienestar digital: impactos, estrategias y el camino hacia prácticas tecnológicas más saludables.	oportunamente e estados de riesgo y prevenir el deterioro del rendimiento cognitivo y emocional.				
3. Participar en un foro de discusión sobre	Diferenciar entre autocontrol,	1hr	Rúbrica de participación en foro	30%	



	estrategias de regulación del uso tecnológico, mediante el análisis argumentado de la pregunta detonadora: ¿En qué momento el uso intensivo de tecnología deja de ser funcional y se convierte en desgaste?, incorporando comparaciones entre autocontrol, autorregulación y abstinencia tecnológica, a partir de las actividades anteriores.	autorregulación, y abstinencia tecnológica, con la finalidad de seleccionar estrategias de intervención conductual más eficaces y sostenibles según el contexto individual.				
Tema 2 - Gestión de notificaciones, Apps y	Actividad 4 - Realizar una auditoría de notificaciones	Analizar el impacto de las notificaciones	3hrs	Rúbrica de auditoría digital	50%	Deaponly Studios



entornos digitales	en dispositivos personales, mediante la revisión sistemática de aplicaciones, alertas, permisos y frecuencia de interrupciones, con base en su impacto en la atención y el estrés, partiendo del análisis guiado mediante videos (Deaponly Studios, 2019 y Santienyt), así como de la rúbrica de auditoria digital.	s en la atención y el estrés, comprendiendo los mecanismos de interrupción cognitiva y su relación con la carga mental y emocional.				(Director). (2019, febrero 6). <i>Curso de Kodular [6]—Control de Notificaciones</i> [Video recording]. https://www.youtube.com/shorts/xsim5GAGxF8 Santienyt (Director). (s. f.). <i>Recupera el control de tu atención</i> [Video recording]. Recuperado 24 de febrero de 2026, de https://www.youtube.com/shorts/gHxjtQf0VTY
--------------------	---	---	--	--	--	---





	Actividad 5 - Ejecutar una estrategia de limpieza digital en el dispositivo personal, mediante la depuración, silenciamiento o reconfiguración de aplicaciones y notificaciones, aplicando criterios de prioridad particular, frecuencia y relevancia, a partir de los resultados obtenidos en la auditoría de notificaciones, los contenidos previos y la evidencia	Aplicar criterios de priorización y silenciamiento consciente para optimizar la gestión atencional y reducir la interferencia de estímulos digitales irrelevantes.	2hrs	Lista de cotejo de limpieza digital	50%	
--	---	---	-------------	--	------------	--



	documentada					
Tema 3 - Tiempo de pantalla, ritmos biológicos y sueño	Actividad 6 - Responder un cuestionario de comprensión sobre la relación tiempo frente a una pantalla/result ados de la calidad de sueño, mediante la lectura The association of screen time and the risk of sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis, y el	Comprender la relación entre uso digital, sueño y salud mental, reconociend o patrones de conducta que afecten la calidad del sueño y su consecuenci a en la cotidianidad.	2hrs	Cuestionario de comprensión	25%	He X, Pan B, Ma N, Li D, Kong W, Liu Q, Liu X, Wang X, Deng X and Yang K (2025) The association of screen time and the risk of sleep outcomes: a systematic review and meta- analysis. Front. Psychiatry 16:1640263. doi: 10.3389/fpsyt.



	instrumento facilitado.					2025.1640263
	Actividad 7 - Elabora un registro de sueño y uso nocturno durante 7 días, mediante la sistematización de variables como hora de último uso digital, duración del uso previo al sueño, latencia de inicio de sueño y calidad percibida del descanso, así como su posterior	Analizar el impacto por el uso de pantallas en ritmos circadianos, con la finalidad de fundamentar ajustes en la conducta que favorezcan la sincronización biológica y el descanso reparador.	3hrs	Rúbrica de registro reflexivo	50%	



	análisis para identificar patrones y interrupciones circadianas, a partir del formato (registro) proporcionado y apoyo de la lectura anterior.					
	Actividad 8 - Diseñar una infografía educativa sobre la relación entre pantallas, sueño y bienestar mental, mediante la síntesis de evidencia científica y la	Diseñar estrategias de desconexión progresiva, facilitando la transición hacia hábitos digitales más saludables sin generar efectos de	2hrs	Rúbrica analítica de infografía	25%	



	traducción de recomendaciones en estrategias prácticas de desconexión progresiva, dirigidas a la población universitaria, partiendo de los hallazgos de la lectura base y los registros propios.	rebote o abandono.				
Tema 4 - Diseño del plan personal de higiene digital	Actividad 9 - Diseñar un plan personal de higiene digital mediante la integración estructurada de un diagnóstico	Integrar hallazgos de los módulos 1 y 2, con la finalidad sistemática del fenómeno y su aplicación práctica en	3.5 hrs	Lista de cotejo para el plan	60%	Uslu, O. Comprensión del bienestar digital: impactos, estrategias y el camino hacia prácticas tecnológicas más saludables.



	individual, definición de objetivos, selección de estrategias, calendarización de acciones, establecimiento de indicadores y previsión de obstáculos, a partir de los resultados obtenidos en las actividades de los módulos 1 y 2, y las lecturas base (Uslu, 2025).	la vida cotidiana				<i>Discov Soc Sci Health</i> 5 , 145 (2025). https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5
	Actividad 10 - Participar en un foro de construcción colectiva	Diseñar un plan realista, flexible y contextualizado para	1.5 hrs	Rúbrica de participación colectiva	15%	



	sobre estrategias de higiene digital, mediante la generación, análisis y retroalimentación de propuestas viables para la vida universitaria, orientadas a fortalecer la factibilidad, flexibilidad y sostenibilidad del plan personal, a partir de los avances individuales, contenidos, cursos y aportaciones de los compañeros	asegurar la adherencia a largo plazo y la adaptación a las condiciones individuales del usuario.				
--	---	---	--	--	--	--





	en la plataforma.					
	Actividad 11 - Elabora un video reflexivo considerando el plan personal de higiene digital, mediante la explicación estructurada del diagnóstico, estrategias implementadas, indicadores definidos, aprendizajes clave y posibles ajustes derivados del proceso, a	Establecer indicadores personales de seguimiento con la finalidad de monitorear avances, evaluar resultados y ajustar estrategias de manera continua y basada en evidencia conductual.	2hrs	Rúbrica de video examen	25%	



partir del plan diseñado, la experiencia de implementación inicial y los contenidos revisados en el curso, empleando recursos tecnológicos y digitales a su alcance.						
Módulo 3		Educación Digital Integral				
<i>Objetivo</i>		Evaluar críticamente los contenidos mediáticos, las dinámicas de validación social en redes y los riesgos de vulnerabilidad digital mediante análisis de casos, debates y producción de recursos educativos, para desarrollar criterios éticos y competencias de alfabetización mediática que favorezcan un uso responsable e informado de las plataformas digitales.				
Subtema	Actividad	Objetivos específicos	Periodo	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Recursos





Tema 1 - Ciudadanía Digital y Derechos en el Entorno Virtual	Actividad 1.1 Lectura de comprensión y cuestionario 1. Descarga el libro de Luis E. Santana Isabel Serra, "El enfoque de derechos humanos y ciudadanía digital en la ciudad. Conceptos y propuestas" y lee el capítulo I "Enfoque de derechos para una ciudadanía digita, del libro" (pp. 11-18). 2. Subraya conceptos clave: ejemplo: ciudadanía digital, identidad digital, huella digital, derechos digitales. 3. Revisa los materiales adicionales:	Comprender los fundamentos de la ciudadanía digital, identificando derechos, responsabilida des y marcos legales aplicables al entorno digital mexicano.	3 hrs	1.1 Lista de cotejo lectura (15%) 1.2 Puntuación automática Wordwall (10%) Rúbrica reflexión ciudadanía digital (10%)	35%	<i>Solove, D. J.</i> (2021). <i>The Digital Person: Technology and Privacy in the Information Age.</i> NYU Press. <i>INAI (2024).</i> Guía de protección de datos personales.
--	---	---	-------	--	-----	---



	UNESCO (2023) y Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares (2010). 3. Responde cuestionario de 15 preguntas en Quizizz. 4. Reflexión: Describe cómo ejerces (o no) tu ciudadanía digital en tu vida cotidiana. Actividad 1.2 Juego interactivo: Derechos y deberes digitales Herramienta: Wordwall – Juego de clasificación. Clasifica 20 situaciones digitales como: Derecho / Responsabilidad / Riesgo.					
--	--	--	--	--	--	--





	Sistema de insignias: Bronce (70%), Plata (85%), Oro (95%).					
	Actividad 1.3 Auditoría de mi Huella Digital PASO 1: Busca tu nombre completo en Google, Bing y redes sociales (30 min). PASO 2: Registra hallazgos en plantilla estructurada: datos públicos, imágenes, menciones (20 min). PASO 3: Clasifica la información encontrada como: Pública voluntaria / Pública involuntaria / Sensible (20 min).	Analizar las implicaciones de la huella digital personal y las prácticas de privacidad y protección de datos en el contexto universitario.	3 hrs	1.3 Rúbrica analítica informe (15%) 1.4 Lista de cotejo capturas (10%) 1.5 Rúbrica participación foro (10%)	35%	<i>Kowalski, R. M. et al. (2014). Bullying in the Digital Age. Wiley.</i> CONDUSEF / Policía Cibernética (2024). Guías de prevención de fraude digital.



	PASO 4: Elabora un informe de riesgos identificados (30 min). Actividad 1.4 Configuración de privacidad Tutorial guiado para revisar y ajustar configuraciones de privacidad en al menos 3 plataformas que utilices. Evidencia: capturas de pantalla antes/después. Actividad 1.5 Foro: ¿Qué saben de mí en internet? Comparte hallazgos principales (sin datos sensibles), comenta a 2 compañeros.					
--	--	--	--	--	--	--





	Actividad 1.6 Análisis de casos sobre riesgos digitales Revisa 3 casos reales (anonimizados) sobre ciberacoso, suplantación y phishing. Para cada caso identifica: tipo de riesgo, señales de alerta, consecuencias legales, acciones preventivas. Herramienta: Presentación interactiva en Genially. Actividad 1.7 Infografía: Protocolo de Seguridad Digital Personal Crea una infografía con tu protocolo personalizado	Evaluar situaciones de riesgo digital (ciberacoso, sexting, suplantación de identidad) y proponer estrategias de prevención.	2 hrs	1.6 Cuestionario análisis de casos (15%) 1.7 Rúbrica infografía (15%)	30%	
--	--	---	--------------	---	------------	--



	de seguridad digital incluyendo: • Gestión de contraseñas • Verificación en dos pasos • Redes seguras • Canales de denuncia. Herramienta sugerida: Canva, Piktochart o Genially.					
Tema 2 - Alfabetización Mediática e Informacional (AMI)	Actividad 2.1 Lectura y cuestionario: El des-orden informativo Lee el material sobre la taxonomía de Wardle y Derakhshan (2017): información errónea, desinformación, mal-información. Responde cuestionario de	Distinguir entre información, desinformación y mal-información aplicando herramientas de verificación y pensamiento crítico.	3 hrs	2.1 Cuestionario (10%) 2.2 Puntuación Wordwall (10%) 2.3 Rúbrica taller fact-checking (20%)	40%	<i>Wardle, C. & Derakhshan, H. (2017). Information Disorder. Council of Europe.</i> <i>UNESCO (2021). Pensar críticamente, hacer clic inteligentemente.</i> Verificado.mx (2024). Metodología de verificación.



	15 preguntas en Quizizz. Actividad 2.2 Juego interactivo: Detecta la fake news Herramienta: Wordwall – Quiz interactivo. 20 noticias (reales y falsas) para clasificar. Identifica elementos: fuente, fecha, evidencia, sesgo. Insignias: Bronce (70%), Plata (85%), Oro (95%). Actividad 2.3 Taller práctico de fact-checking Utiliza herramientas: Google Fact Check Explorer, TinEye (búsqueda					
--	--	--	--	--	--	--





	inversa de imágenes), Verificado.mx. Verifica 5 noticias o publicaciones de redes sociales y documenta tu proceso.					
	Actividad 2.4 Video y examen: Propaganda digital y sesgos cognitivos Visualiza el video sobre técnicas de manipulación mediática (presentación PlayPosit). Identifica: apelación emocional, falsa equivalencia, cherry-picking, hombre de paja. Responde video-examen de 10	Analizar los mecanismos de propaganda digital y manipulación mediática para desarrollar capacidad de lectura crítica de contenidos.	3 hrs	2.4 Video-examen (10%) 2.5 Rúbrica bitácora: consistencia (30%), profundidad (30%), patrones (25%), autenticidad (15%)	30%	<i>D'Ancona, M. (2017). Post-truth: The New War on Truth. Ebury Press.</i> <i>Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus & Giroux.</i>



	preguntas integradas. Actividad 2.5 Bitácora de consumo informativo (2 semanas) Registra diariamente (10 min/día): fuentes consultadas, tipo de contenido (informativo, de opinión, entretenimiento), reacción emocional, verificación realizada (sí/no). Formato: Plantilla digital en Google Forms. Entrega semanal (domingo 23:59 hrs).					
	Actividad 2.6 Presentación Genially: Ética	Diseñar contenido digital	2 hrs	2.6 Cuestionario Genially (10%)	30%	<i>Buckingham, D. (2019). The Media</i>



	de la comunicación digital Revisa presentación interactiva sobre: netiqueta, derecho de autor, Creative Commons, accesibilidad web, lenguaje incluyente. Identifica al menos 5 principios aplicables a tu práctica digital. Actividad 2.7 Ensayo argumentativo: Mi postura crítica ante la desinformación Formato APA 7, extensión 800-1200 palabras. Argumenta cómo la desinformación impacta la vida universitaria y propone	responsable aplicando principios éticos de comunicación y criterios de accesibilidad e inclusión.		2.7 Rúbrica ensayo: argumentación (25%), fuentes (25%), estructura (20%), reflexión (20%), redacción (10%)		Education Manifesto. Polity. <i>Pérez-Tornero, J. M. & Varis, T. (2010). Media Literacy and New Humanism. UNESCO.</i>
--	--	--	--	---	--	---



	estrategias desde la AMI. Mínimo 5 fuentes académicas.					
Tema 3 - Bienestar Digital y Autorregulación Consciente	Actividad 3.1 Lectura y cuestionario: Bienestar digital y salud mental Lee el artículo de Medina <i>et al</i> , "El impacto de las redes sociales en la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática". Identifica y recupera conceptos clave: ejemplo: bienestar digital, mindfulness tecnológico, dieta digital, minimalismo digital. Cuestionario Quizizz de 15 preguntas.	Diseñar un plan personal de bienestar digital basado en evidencia científica y prácticas de autorregulación.	3.5 hrs	3.1 Cuestionario (10%) 3.2 Rúbrica bitácara bienestar (20%)	30%	Medina Chávez, A., Vadillo Dionicio, E. H., Quispe Sulca, M., & García De La Cruz, R. (2026). El impacto de las redes sociales en la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática. <i>Revista Tribunal</i> , 6(14), 919-929. https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v6i14.367 . Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up



	Actividad 3.2 Registro de bienestar digital (2 semanas) Registra diariamente: horas de uso, calidad del sueño, nivel de estrés (escala 1-10), momentos de desconexión intencional. Formato: Plantilla en Google Forms. Identifica correlaciones entre tu uso digital y bienestar.					Less Rebellious. Atria. MEU UAQ (2023). Sección salud integral, p. 42.
	Actividad 3.3 Reto de Desintoxicación Digital (72 horas) Durante 3 días consecutivos aplica restricciones voluntarias:	Aplicar estrategias de desintoxicación digital y gestión consciente del tiempo en pantalla para fortalecer hábitos saludables.	4.5 hrs	3.3 Rúbrica diario reflexivo (15%) 3.4 Rúbrica video: contenido (40%), claridad (25%), expresión	40%	<i>Price, C. (2018).</i> How to Break Up with Your Phone. Ten Speed Press. <i>Alter, A. (2017).</i> Irresistible: The Rise of Addictive



	Día 1: Sin redes sociales. Día 2: Máximo 1 hora de pantalla recreativa. Día 3: Sin dispositivos después de las 20:00 hrs. Registra emociones, dificultades y descubrimientos en diario reflexivo. Actividad 3.4 Video reflexivo: Mi experiencia de desconexión Graba video de 3-5 minutos narrando tu experiencia del reto. Incluye: expectativas previas, vivencias, aprendizajes, compromisos. Herramienta: teléfono móvil o computadora			(20%), tiempo (15%) 3.5 Rúbrica foro (10%)		Technology. Penguin. Video: "The Social Dilemma" – Documental Netflix.
--	--	--	--	--	--	--



	(edición básica permitida). Actividad 3.5 Foro de reflexión colectiva Comparte video en plataforma, visualiza 3 videos de compañeros y comenta.					
	Actividad 3.6 Proyecto integrador: Mi Manifiesto Digital Elabora un documento multimedia que integre: 1. Diagnóstico personal: hallazgos de auditoría digital, bitácoras y registros. 2. Análisis crítico: postura fundamentada sobre	Integrar los aprendizajes del módulo en un proyecto final que articule ciudadanía digital, alfabetización mediática y bienestar digital.	3 hrs	3.6 Rúbrica proyecto integrador: diagnóstico (20%), análisis (25%), plan (25%), compromiso (15%), creatividad (15%) (25%) 3.7 Lista de cotejo coevaluación (5%)	30%	UAQ (2023). Modelo Educativo Universitario. Sección Innovación Educativa. UAQ (2024). PIDE 2024-2027. Eje 1: Procesos sustantivos. Freire, P. (2005). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI.



	desinformación y economía de la atención. 3. Plan de acción: estrategias concretas de bienestar digital con metas SMART. 4. Compromiso público: declaración personal de principios para una vida digital integral. Formato libre: video, página web, presentación interactiva o documento multimedia. Actividad 3.7 Coevaluación de proyectos Evalúa 2 proyectos de compañeros con rúbrica proporcionada. Retroalimentación					
--	--	--	--	--	--	--





	constructiva en máximo 200 palabras.					
Módulo 4		IA y Educación				
<i>Objetivo</i>		Comprender los fundamentos, aplicaciones y dilemas éticos de la Inteligencia Artificial en contextos educativos y cotidianos mediante el análisis de casos, experimentación práctica y reflexión crítica, para tomar decisiones informadas sobre el uso de herramientas de IA que respeten la privacidad, la creatividad humana y los principios de educación digital responsable.				
Subtema	Actividad	Objetivos específicos	Periodo	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Recursos
Tema 1 - Fundamentos y Alfabetización Crítica en IA	Actividad 1.1 Lectura y cuestionario: ¿Qué es la IA y cómo aprende? 1. Revisa la guía UNESCO (2023) Directrices para la IA generativa en educación e investigación (secciones introductorias).	Identificar los conceptos básicos de IA, machine learning e IA generativa para diferenciar sus aplicaciones y límites en contextos educativos.	3 hrs	1.1 Cuestionario Moodle (15%) 1.1 Rúbrica reflexión breve (10%) 1.2 Puntuación automática Wordwall (10%)	35%	UNESCO (2023). Guidance for generative AI in education and research. https://unesdoc.unesco.org Holmes, W. & Tuomi, I. (2022). State of the art and practice in AI in education. European Journal of



	2. Visualiza video-cápsula introductoria elaborada por la instructora (formato H5P en Moodle, 15 min). 3. Responde al cuestionario Moodle de 15 reactivos de opción múltiple y verdadero/falso . 4. Reflexión breve (200 palabras): ¿Qué uso de IA ya está presente en mi vida universitaria? Actividad 1.2 Juego interactivo: Clasifica la IA Herramienta: Wordwall – Juego de clasificación.					Education, 57(4). Long, D. & Magerko, B. (2020). What is AI Literacy? CHI 2020.
--	---	--	--	--	--	---



	Clasifica 20 escenarios: IA simbólica, IA conexionista, IA generativa, automatización simple. Sistema de insignias: Bronce (60%), Plata (80%), Oro (95%).					
	Actividad 1.2 Cuestionario diagnóstico interactivo herramienta: Quizizz preguntas del cuestionario (25 preguntas) Bloque 1: identificación de consumo intencional vs. automático (8 preguntas)	Analizar los sesgos algorítmicos y las alucinaciones de los modelos generativos para desarrollar una lectura crítica informada de sus productos.	3 hrs	1.3 Rúbrica analítica bitácora (20%) 1.3 Lista de cotejo capturas (5%) 1.4 Rúbrica participación foro (10%)	35%	Bender, E. M., Gebru, T., McMillan-Major, A. & Shmitchell, S. (2021). On the dangers of stochastic parrots. FAccT '21. Bang, Y. et al. (2023). A multitask, multilingual, multimodal evaluation of ChatGPT on



	Bloque 2: patrones de consumo automático (7 preguntas) Bloque 3: triggers y diseño persuasivo (5 preguntas) Bloque 4: impacto y consecuencias (5 preguntas) Actividad 1.3 Laboratorio: Detectando sesgos y alucinaciones PASO 1: Aplica una batería de 5 prompts proporcionado s por la instructora en dos modelos distintos (ChatGPT y Claude o Gemini).					reasoning, hallucination, and interactivity. Wardle, C. & Derakhshan, H. (2017). Information Disorder. Council of Europe.
--	---	--	--	--	--	--



	PASO 2: Registra respuestas en plantilla estructurada: fuentes citadas, verificabilidad, sesgos de género/clase/et nia, errores factuales. PASO 3: Verifica datos citados por la IA en fuentes primarias. PASO 4: Genera bitácora comparativa (2-3 cuartillas) con hallazgos. Actividad 1.4 Foro: IA, verdad y responsabilida d Comparte un caso público donde la IA haya producido					
--	--	--	--	--	--	--





	desinformación . Responde al menos a dos aportaciones de compañeras o compañeros.					
	Actividad 1.5 Análisis de casos: IA en universidades Revisa 3 casos reales (proporcionados en Moodle): IA tutora adaptativa, detección de plagio con IA, y generación automática de evaluaciones. Para cada caso identifica: beneficios pedagógicos, riesgos, actores implicados y	Evaluar usos responsables de la IA en educación superior para fundamentar criterios personales de aceptación y rechazo de prácticas automatizadas.	2 hrs	1.5 Cuestionario análisis de casos (15%) 1.5 Rúbrica infografía (15%)	30%	Zawacki-Richter, O. et al. (2019). Systematic review of research on AI applications in higher education. International Journal of Educational Technology in Higher Education. Selwyn, N. (2022). The future of AI and education: Some cautionary notes.



	marco ético aplicable. Elabora infografía comparativa en Canva o Genially.					European Journal of Education, 57(4).
Tema 2 - Uso Ético y Productivo de la IA	Actividad 2.1 Lectura y cuestionario: El arte del prompting Lee material base sobre prompting académico (prompt engineering aplicado a la investigación). Responde cuestionario Moodle de 12 reactivos. Actividad 2.2 Taller práctico: Prompting por tareas académicas Genera al menos 6	Aplicar técnicas de prompting académico para obtener respuestas útiles, verificables y ajustadas al contexto disciplinar del participante.	3 hrs	2.1 Cuestionario Moodle (10%) 2.2 Rúbrica bitácora de prompting: pertinencia (30%), iteración (25%), verificación (25%), reflexión (20%) — pondera 25%	35%	Mollick, E. & Mollick, L. (2023). Using AI to implement effective teaching strategies in classrooms. SSRN. White, J. et al. (2023). A prompt pattern catalog to enhance prompt engineering with ChatGPT. Anthropic (2024). Prompt Engineering Overview. https://docs.claude.com



	prompts avanzados para: resumen de lectura, búsqueda de referencias, parafraseo académico, elaboración de esquemas, análisis crítico de un texto y verificación de información. Registra versión inicial, ajustes iterativos y versión final en bitácora estructurada. Aplica principios de contexto, rol, formato y restricciones.					
	Actividad 2.3 Video y examen: Verificación de salidas de IA	Aplicar procedimientos de verificación y citación de	3 hrs	2.3 Video-examen PlayPosit (10%) 2.4 Lista de cotejo tabla de	30%	Walters, W. H. & Wilder, E. I. (2023). Fabrication and errors in



	Visualiza presentación PlayPosit sobre verificación de hechos, triangulación y detección de referencias inexistentes. Identifica: citas fabricadas, datos inventados, sesgos de confirmación. Actividad 2.4 Práctica: Detecta la cita fantasma Recibes 5 párrafos generados con IA que citan fuentes académicas. Verifica cada cita en Google Scholar, ORCID y bases institucionales UAQ.	contenidos generados por IA para garantizar integridad académica y trazabilidad de la información.		verificación (20%)		the bibliographic citations generated by ChatGPT. Scientific Reports. Verificado.mx (2024). Metodología de verificación. UNESCO (2021). Pensar críticamente, hacer clic inteligentemente.
--	--	---	--	---------------------------	--	--



	Documenta resultados en tabla de verificación.					
	Actividad 2.5 Presentación Genially: Divulgación del uso de IA Revisa presentación interactiva sobre protocolos de divulgación (APA 7, ICMJE, lineamientos SECIHTI y editorial Elsevier/Springer). Identifica diferencias entre IA como herramienta y IA como coautora. Actividad 2.6 Ensayo: Mi postura crítica	Redactar declaraciones de uso de IA conforme a protocolos académicos vigentes para fortalecer la transparencia en trabajos escolares y de investigación.	3 hrs	2.5 Cuestionario Genially (10%) 2.6 Rúbrica ensayo: argumentación (25%), fuentes (25%), estructura APA 7 (20%), reflexión (20%), redacción (10%) — pondera 25%	35%	American Psychological Association (2023). How to cite ChatGPT. APA Style Blog. Flanagin, A. et al. (2023). Nonhuman 'authors' and implications for the integrity of scientific publication and medical knowledge. JAMA. Mhlanga, D. (2023). Open AI in education, the responsible and ethical use of ChatGPT.



	ante la IA generativa Elabora ensayo argumentativo (1 200 palabras) sobre sesgos, alucinaciones y responsabilidad académica frente a la IA. Integra mínimo 5 referencias académicas en formato APA 7. Incluye declaración explícita de uso de IA al final.					
Tema 3 - IA, Autorregulación Cognitiva y Gobernanza Educativa	Actividad 3.1 Lectura y cuestionario: IA y cognición humana Lee material sobre cognitive offloading, dependencia de asistentes de IA y pérdida de habilidades	Analizar los efectos del uso intensivo de IA en la cognición, la autoría y el aprendizaje para reconocer patrones de delegación cognitiva problemática.	2 hrs	3.1 Cuestionario (8%) 3.2 Rúbrica bitácora autorregulación (12%)	20%	Risko, E. F. & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. Trends in Cognitive Sciences. Gerlich, M. (2025). AI tools and the erosion of critical



	de escritura y pensamiento. Responde cuestionario Moodle de 10 reactivos. Actividad 3.2 Bitácora reflexiva semanal Durante 7 días registra: cuántas veces consultaste IA, para qué tareas, qué decidiste hacer sin IA y por qué. Identifica patrón personal de delegación cognitiva.					thinking skills. Societies. Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google effects on memory. Science.
	Actividad 3.3 Reto: Semana de Escritura Consciente (IA como copiloto, no como piloto)	Aplicar estrategias de uso balanceado de IA para preservar el pensamiento	2 hrs	3.3 Rúbrica diario reflexivo (10%) 3.4 Rúbrica video: contenido (40%), claridad	20%	Mollick, E. (2024). Co-Intelligence: Living and Working with AI. Portfolio.



	Durante 5 días aplica el protocolo: primero escribe sin IA, luego usa IA solo para retroalimentar. Día 1–3: Resumen de lectura; Día 4–5: Argumentación breve. Compara calidad, tiempo y aprendizaje percibido. Actividad 3.4 Video reflexivo (3 min) Graba un video personal describiendo: qué aprendiste sobre tu relación con la IA, qué cambiaste y qué seguirás cambiando. Actividad 3.5 Foro: Mi	propio, la escritura académica y el aprendizaje profundo.		(25%), expresión (20%), tiempo (15%) — pondera 5% 3.5 Rúbrica foro (5%)		Zapata-Ros, M. (2018). Learning Analytics y aprendizaje activo. Video: The A.I. Dilemma – Center for Humane Technology.
--	---	--	--	---	--	---



	copiloto, no mi piloto Comparte 2 estrategias concretas que aplicarás en tu próximo trabajo académico.					
	Actividad 3.6 Proyecto integrador: Protocolo Personal de Uso Ético de IA Elabora un documento multimedia (Canva, Genially o Google Sites) que integre: 1. Autodiagnóstico: hallazgos de bitácoras, laboratorios y retos del módulo. 2. Análisis crítico: sesgos,	Evaluar marcos de gobernanza de IA en educación superior para integrar los aprendizajes del módulo en un proyecto integrador institucionalmente situado.	4 hrs	3.6 Rúbrica proyecto integrador: autodiagnóstico (20%), análisis (25%), plan SMART (25%), declaración y propuesta (15%), creatividad (15%) — pondera 55% 3.7 Lista de cotejo coevaluación — pondera 5%	60%	UNESCO (2021). Recommendation on the ethics of AI. UNESCO (2023). Guidance for generative AI in education and research. UAQ (2023). Modelo Educativo Universitario. Sección Innovación Educativa. UAQ (2024). PIDE 2024-2027. Eje 1: Procesos sustantivos.



	alucinaciones, dependencia y autoría propia en tu disciplina. 3. Plan de acción personal con metas SMART sobre cuándo, cómo y por qué usar IA. 4. Declaración de uso de IA conforme a APA 7, UNESCO 2023 y lineamientos UAQ. 5. Propuesta institucional breve (media cuartilla) para tu facultad. Actividad 3.7 Coevaluación entre pares Evalúa dos proyectos integradores de compañeras o compañeros mediante					Floridi, L. (2023). The Ethics of Artificial Intelligence. OUP.
--	--	--	--	--	--	--



	rúbrica compartida y taller Moodle.					
--	---	--	--	--	--	--

