

## PLAN DE ESTUDIO

# Módulo 3 : Cómo crear una cultura inclusiva y apoyar la inclusión digital y el bienestar

N.	Temas y subtemas	Actividades de aprendizaje	Duración	Material y hojas de actividades	Sugerencias para la implementación
1.	<b>1.1. Overview of the training and session outline</b>	<b>1.1.</b> Proporcione una visión general de los objetivos de la formación y describa las unidades de la sesión para aclarar qué se puede esperar.	15'	Presentación oral con apoyo de una presentación en PPT  Para la preparación del facilitador: Kit de herramientas STAY CONNECTED EN: Capítulo 3: Barreras para la inclusión digital. En este capítulo se identifican retos como la falta de visibilidad, las barreras tecnológicas y el aislamiento social en entornos de trabajo híbridos, y se ofrecen estrategias para celebrar reuniones híbridas inclusivas.	<b>Actividad 1.1. Establecimiento de objetivos personales para la formación</b>  <b>Paso 1.</b> Explique a los participantes por qué es importante establecer objetivos personales para la formación. Destaque cómo esto ayuda a personalizar su experiencia de aprendizaje y fomenta la participación activa.



				<p>Contenido clave para consultar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Página 34: Identificar las barreras para la inclusión digital</li> <li>▪ Página 36: Retos de las reuniones híbridas</li> <li>▪ Páginas 37-39: Estrategias para llevar a cabo reuniones híbridas inclusivas</li> </ul>	<p><b>Paso 2.</b> Dé tiempo a los participantes para que reflexionen y anoten sus objetivos personales en sus cuadernos o en una hoja de trabajo proporcionada.</p> <p><b>Paso 3.</b> Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas para que compartan sus objetivos. Anímeles a debatir las similitudes y diferencias</p> <p><b>Paso 4.</b> Reúna a todo el grupo para debatir los temas generales o patrones observados en los objetivos</p>
	<p><b>1.2. Definiciones de inclusión digital, conexión social y bienestar</b></p>	<p><b>1.2.</b> Dirija un debate en grupo para establecer el tono y crear vínculos. Utilice la pregunta «¿Qué significa para usted la inclusión digital?» para animar a los participantes a presentarse y compartir experiencias.</p>	30'	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint</p> <p>Vídeo: Cómo recuperar tu vida del trabajo: <a href="https://shorturl.at/wmEMN">https://shorturl.at/wmEMN</a> (el vídeo dura 8 minutos). Como alternativa, utiliza el contenido</p>	<p><b>Actividad 1.2. ¿Cómo se interrelacionan la inclusión, la conexión y el bienestar?</b></p> <p><b>Paso 1.</b> Explique a los participantes la importancia de comprender la conexión entre la inclusión, la conexión y el bienestar en</p>



				<p>del kit de herramientas STAY CONNECTED EN – Introducción (4-7) como guía para este subtema</p> <p>Herramientas digitales para la práctica del bienestar digital:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Noisli: <a href="http://www.noisli.com">www.noisli.com</a></li><li>▪ BreakTimer: <a href="http://www.breaktimer.app">www.breaktimer.app</a></li></ul>	<p>los contextos digitales y sociales. Destaque el papel de la reflexión personal y el debate compartido en el fomento de estos conceptos.</p> <p><b>Paso 2.</b> Reproduzca el vídeo «Bienestar digital» (<a href="#">enlace</a>) y pida a los participantes que reflexionen sobre estas preguntas durante el vídeo:</p> <p>«¿Qué significa para ti la inclusión digital?».</p> <p>«¿Cómo se relaciona el vídeo con tu comprensión de la conexión social y el bienestar?».</p> <p>Anime a los participantes a tomar notas durante el vídeo.</p> <p><b>Paso 3.</b> Divida a los participantes en grupos de dos para que puedan compartir sus reflexiones y conclusiones sobre el vídeo,</p>
--	--	--	--	---	--



					<p>y debatir ejemplos de cómo la inclusión digital y el bienestar han influido en sus vidas o en su trabajo.</p> <p><b>Paso 4.</b> Reúna a todos los participantes para debatir los temas generales o los patrones observados durante las discusiones en parejas. Resuma los puntos clave que conectan la inclusión digital, la conexión social y el bienestar, vinculándolos con el objetivo de la actividad.</p>
	<p><b>1.3. Importancia del bienestar digital en el lugar de trabajo híbrido</b></p>	<p><b>1.3.</b> Facilite un breve debate en el que se destaque la importancia del bienestar digital, con ejemplos de cómo el trabajo híbrido afecta al equilibrio entre la vida laboral y la personal. Proporcione casos prácticos de fracasos y éxitos en materia de inclusión.</p>	<p>30'</p>	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint</p> <p>Kit de herramientas STAY CONNECTED EN – Marco para conceptualizar la visibilidad, p. 34</p> <p>Enlaces alternativos para explorar el subtema:</p>	<p><b>Actividad 1.3. Mapear mis propios hábitos de bienestar digital</b></p> <p><b>Paso 1.</b> Presente brevemente las diapositivas del PPT, centrándose en los principales retos y estrategias para el bienestar digital. Comparta un ejemplo personal de cómo</p>



				<p><b>¿Qué es el bienestar digital y por qué es importante?</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0">https://www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0</a></p> <p><b>Trabajo híbrido y conciliación de la vida laboral y personal</b> <a href="https://www.yarooms.com/blog/hybrid-work-life-balance">https://www.yarooms.com/blog/hybrid-work-life-balance</a></p> <p><b>4 maneras de mejorar el trabajo híbrido para todos</b> <a href="https://youtube.com/watch?v=40TumEHQk8A">https://youtube.com/watch?v=40TumEHQk8A</a></p>	<p>la gestión del bienestar digital mejoró la productividad o el equilibrio.</p> <p><b>Paso 2.</b> Divida a los participantes en pequeños grupos (3-5 personas). Pida a cada grupo que comparta sus prácticas actuales de bienestar digital.</p> <p>Ejemplos de preguntas:</p> <p>«¿Cómo gestionas la sobrecarga digital?».</p> <p>«¿Qué estrategias te ayudan a desconectar después del trabajo?».</p> <p><b>Paso 3.</b> Pide a cada grupo que proponga una nueva estrategia para mejorar el bienestar digital en su contexto de trabajo híbrido.</p>
--	--	--	--	---	--



2.	<b>2.1. Identificación de las barreras para la inclusión digital</b>	<b>2.1.</b> Presente un caso práctico que ilustre las barreras digitales más comunes y el impacto de la baja visibilidad y la brecha digital. Pida a los participantes que identifiquen las principales barreras en los casos prácticos o recursos preseleccionados.	30'	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint</p> <p>Seleccione uno de estos recursos externos:</p> <p>Caso práctico de trabajo híbrido de Microsoft<sup>1</sup> <a href="https://shorturl.at/HQ79a">https://shorturl.at/HQ79a</a></p> <p>Trabajo híbrido: cómo el «sesgo de proximidad» puede conducir al favoritismo<sup>2</sup> <a href="https://shorturl.at/aXxNM">https://shorturl.at/aXxNM</a></p> <p><b>Hoja de actividades 1</b> Marco de visibilidad: hoja de preguntas para el debate</p>	<p><b>Actividad 2.1. Descubrir las barreras digitales en los lugares de trabajo híbridos</b></p> <p><b>Paso 1.</b> Selecciona un caso práctico detallado que destaque las barreras digitales comunes (por ejemplo, los retos de visibilidad, la brecha digital). Prepara la hoja de actividades 1 «Marco de visibilidad: hoja de preguntas para el debate».</p> <p><b>Paso 2.</b> Presente el contenido teórico (PPT). Informe a los participantes sobre el caso práctico. Comparta el caso práctico preseleccionado (utilice material visual si es posible). Destaque las barreras clave y su impacto.</p>
----	--	--	-----	--	---

<sup>1</sup> [www.microsoft.com/insidetrack/blog/reinventing-microsofts-employee-experience-for-a-hybrid-world](https://www.microsoft.com/insidetrack/blog/reinventing-microsofts-employee-experience-for-a-hybrid-world)

<sup>2</sup> [www.bbc.com/worklife/article/20210804-hybrid-work-how-proximity-bias-can-lead-to-favouritism](https://www.bbc.com/worklife/article/20210804-hybrid-work-how-proximity-bias-can-lead-to-favouritism)



					<p><b>Paso 3.</b> Divida a los participantes en pequeños grupos y pídale que identifiquen las barreras del caso práctico utilizando la hoja de trabajo «Marco de visibilidad».</p> <p><b>Paso 4.</b> Oriente a los participantes para que relacionen las barreras identificadas con sus propias experiencias laborales.</p>
	<p><b>2.2. Retos de comunicación en entornos de trabajo híbridos</b></p>	<p><b>2.2.</b> Realizar un ejercicio de role-play para simular una reunión híbrida, destacando las barreras comunes (por ejemplo, problemas técnicos, señales sociales). Guiar a los participantes para que identifiquen y resuelvan juntos los retos.</p>	<p>45'</p>	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint</p> <p>Para crear tarjetas con situaciones específicas que planteen retos e información sobre el «sesgo de proximidad», la «multitarea» y las «prácticas de reuniones híbridas», utilice el kit de herramientas STAY CONNECTED EN:</p>	<p><b>Actividad 2.2. Simulación de una reunión híbrida</b></p> <p><b>Paso 1.</b> Prepare hojas de comentarios de la Hoja de actividades 3 para las reflexiones individuales y grupales.</p> <p><b>Paso 2.</b> Ofrezca una visión general de los retos de la comunicación híbrida utilizando las diapositivas del PPT.</p>



				<p><b>Sesgo de proximidad:</b> Explicación y causas: p. 51-52 Situaciones relacionadas con el sesgo de proximidad en lugares de trabajo híbridos: p. 52</p> <p><b>Retos en las reuniones híbridas:</b> Problemas comunes como la multitarea y las dificultades tecnológicas: p. 36 Buenas prácticas para reuniones inclusivas (incluye la estructuración de las contribuciones y la reducción de la multitarea): p. 37</p> <p><b>Consejos para reuniones híbridas inclusivas:</b> Lista de verificación y consejos detallados sobre la participación y la moderación: p. 37</p> <p><b>Hoja de actividades 2</b> Tarjetas de escenarios: Retos en las reuniones híbridas</p>	<p><b>Paso 3.</b> Distribuya los escenarios de los juegos de rol, utilizando las tarjetas de escenarios proporcionadas en la Hoja de actividades 2, que incluyen retos técnicos y sociales para cada grupo.</p> <p><b>Paso 4.</b> Explique los objetivos de la actividad de juego de roles y distribuya las tarjetas de escenarios pertinentes.</p> <p><b>Paso 5.</b> Cada grupo lleva a cabo una reunión simulada basada en el escenario que se le ha asignado, de modo que anime a los participantes a utilizar las estrategias descritas en sus tarjetas de escenario (por ejemplo, asignar un coanfitrión o utilizar herramientas interactivas).</p>
--	--	--	--	---	--



				<b>Hoja de actividades 3</b> Hoja de comentarios y reflexión sobre las reuniones híbridas	<b>Paso 6.</b> Facilite un debate utilizando las preguntas de las tarjetas de escenario y la hoja de comentarios. <b>Paso 7.</b> Distribuya las hojas de comentarios para que los participantes documenten sus conclusiones personales y anímelos a proponer acciones y estrategias concretas que podrían adoptar en sus lugares de trabajo.
3.	<b>3.1. Desarrollo de técnicas de comunicación inclusiva</b>	<b>3.1.</b> Presentar la lista de verificación para reuniones inclusivas y explicar sus componentes clave. Facilitar una sesión de brainstorming en la que los participantes sugieran formas de adaptar la lista de verificación a la dinámica de su equipo.	30'	Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint  STAY CONNECTED Kit de herramientas ES – Capítulo 3.3 Cómo llevar a cabo reuniones híbridas inclusivas, pág. 33-39. En esta sección se describen las mejores prácticas clave para reuniones inclusivas, tales como:	<b>Actividad 3.1. Diseño de reuniones inclusivas</b>  <b>Paso 1.</b> Presente brevemente el concepto de reuniones híbridas inclusivas y su importancia utilizando una diapositiva de PowerPoint. A continuación, destaque los componentes clave de la lista de verificación para reuniones



				<ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir los materiales de debate con antelación.</li><li>• Asegurarse de que las cámaras estén encendidas y hablar con claridad.</li><li>• Utilizar herramientas de participación, como encuestas, rompehielos y pizarras virtuales.</li><li>• Asignar a los asistentes presenciales como «compañeros» de los participantes remotos.</li><li>• Contar con un moderador de la reunión para ayudar a los asistentes remotos con la tecnología o plantear sus preguntas en tiempo real.</li><li>• Estructurar las contribuciones de manera que los participantes remotos se sientan igualmente involucrados y visibles.</li></ul>	<p>inclusivas (págs. 33-39 del kit de herramientas STAY CONNECTED).</p> <p><b>Paso 2.</b> Divida a los participantes en grupos de 3 a 5 personas. Asigne un cronometrador y un secretario a cada grupo. A continuación, dé estas instrucciones:</p> <p>«Revisen la lista de verificación proporcionada y discutan cómo adaptar estas prácticas a las necesidades específicas de su equipo».</p> <p>«Identifiquen una posible barrera y sugieran una solución».</p> <p>Anime a los grupos a utilizar notas adhesivas o una pizarra para documentar sus ideas.</p>
--	--	--	--	--	--



					<p><b>Paso 3.</b> Pida a cada grupo que comparta una idea de adaptación. A continuación, resume la sesión, destacando los temas comunes y las sugerencias innovadoras.</p>
4.	<b>4.1. Desarrollo de estrategias de bienestar para entornos de trabajo híbridos</b>	<b>4.1.</b> Organice un debate en el que los participantes compartan sus hábitos de bienestar digital y evalúen su eficacia.	20'	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint.</p> <p>STAY CONNECTED Kit de herramientas ES – Capítulo 2.4 Políticas de bienestar digital para abordar el equilibrio entre la vida laboral y personal, p. 29-31. Este capítulo trata los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar políticas y prácticas para promover el equilibrio entre la vida laboral y personal y prevenir el agotamiento</li></ul>	<p><b>Actividad 4.1.</b> Evaluación de los hábitos de bienestar digital</p> <p><b>Paso 1.</b> Presente los datos clave del capítulo 2.4 sobre la fatiga digital, su impacto en la productividad y las herramientas de bienestar.</p> <p><b>Paso 2.</b> Divida a los participantes en pequeños grupos (3-4 personas). Plantee las siguientes preguntas para el debate:</p> <p>«¿Qué hábitos de bienestar digital ha adoptado personalmente?».</p>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directrices para establecer límites digitales en torno al uso de la tecnología (por ejemplo, consultar el correo electrónico solo durante las horas designadas)</li> <li>• Recomendaciones para la desintoxicación digital, las prácticas de mindfulness y la gestión de las notificaciones</li> <li>• Herramientas sugeridas, como Headspace, ActionDash y BreakTimer, para gestionar el bienestar digital</li> </ul> <p><b>Hoja de actividades 4</b> Componentes clave de una política de bienestar digital</p>	<p>«¿Qué hábitos funcionan mejor y cuáles deben mejorarse?».</p> <p><b>Paso 3.</b> Anime a los grupos a compartir sus experiencias personales con la fatiga digital. Asegúrate de que la persona que toma notas documente las soluciones</p> <p><b>Paso 4.</b> Pide a cada grupo que comparta una solución o idea clave; a continuación, resume los temas comunes y las mejores prácticas.</p>
	<b>4.2. Inclusión de equipos híbridos y bienestar digital en la práctica</b>	<b>4.2.</b> Pida a los participantes que elaboren un plan de acción personal para el bienestar, que incluya un objetivo para mejorar el equilibrio entre la vida laboral y la vida privada en el trabajo híbrido y una estrategia para promover la inclusión.	25'	<p>Presentación oral con apoyo de una presentación en PowerPoint</p> <p><b>Hoja de actividades 5</b> Plantilla de plan de acción para la</p>	<p><b>Actividad 4.2. Creación de un plan de acción para el bienestar</b></p> <p><b>Paso 1.</b> Presenta brevemente los datos clave</p>



				<p>inclusión del equipo y el bienestar digital</p> <p>STAY CONNECTED Kit de herramientas Es – Capítulo 3.3. Cómo llevar a cabo reuniones híbridas inclusivas, p. 36-36. Esta sección contiene una lista de verificación para llevar a cabo reuniones híbridas inclusivas, que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer normas para la reunión (por ejemplo, oportunidades para hablar compartidas)</li><li>• Utilizar salas de descanso y encuestas para fomentar la participación</li><li>• Distribuir claramente las funciones para mejorar la responsabilidad compartida durante los debates</li></ul> <p>Para ejercicios de autocuidado o de responsabilidad del equipo, el</p>	<p>sobre el impacto de la fatiga digital en la productividad y el compromiso (utiliza la información del RECAP en el PPT). Destaca la importancia de fomentar el bienestar y la inclusión en entornos de trabajo híbridos</p> <p><b>Paso 2.</b> Explique el objetivo de crear un plan de acción personal para el bienestar. A continuación, comparta la plantilla de la hoja de actividades 5 y repase brevemente sus secciones: objetivos SMART, medidas a tomar, posibles obstáculos y soluciones.</p> <p><b>Paso 3.</b> Explique la parte interactiva: los participantes redactarán sus propios planes, centrándose en un objetivo cada uno para el equilibrio entre la vida laboral y personal híbrida y la inclusión.</p>
--	--	--	--	--	--



				<p>kit de herramientas puede abordar temas relacionados, como las estrategias de bienestar digital (capítulo 2.4, páginas 29-31).</p>	<p><b>Paso 4.</b> Anime a los participantes a rellenar la plantilla de forma individual (5 minutos). A continuación, forme grupos reducidos (3-4 participantes por grupo) para debatir los planes y recopilar ideas adicionales (5 minutos).</p> <p><b>Paso 5.</b> Vuelva a reunir al grupo para compartir ideas y soluciones. Refuerce los puntos clave para las estrategias viables que los participantes pueden implementar después de la formación.</p>
5	<p><b>5.1. Resumen de las lecciones clave aprendidas en cada sesión.</b></p>	<p><b>5.1.</b> Distribuya las hojas de reflexión después de cada sesión y pida a los participantes que resuman la lección más impactante.</p>	10'	<p><b>Hoja de actividades 6</b> Módulo 3 Hoja de reflexión</p>	<p>Anime a los participantes a compartir un compromiso concreto para mejorar la inclusión.</p>