


# Minimalismo digital: estrategias para mejorar la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia

## Digital minimalism: strategies to improve teacher productivity and well-being during and after the pandemic

 Enrique Bonilla Murillo<sup>1</sup>

 Verónica Sagnité Solís Herebia<sup>2</sup>

**Resumen:** ¿Cómo puede el minimalismo digital mejorar la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia? Ante la sobre carga de información, distracciones, problemas emocionales, adicción a los gadgets y la capacidad de enseñar durante la pandemia. Una estrategia para superar los desafíos es el uso estratégico, práctico y mínimo de las herramientas y consumo digitales que más aportan a nuestros objetivos y nuestro bienestar.

**Palabras clave:** TIC, cultura digital, minimalismo digital, educación, COVID-19.

**Abstract:** How can digital minimalism improve teacher productivity and well-being during and after the pandemic? Given the overload of information, distractions, emotional problems, addiction to gadgets and the ability to teach during the pandemic. A strategy to overcome the challenges is the strategic, practical, and minimal use of the digital tools and consumption that contribute the most to our goals and our well-being.

**Keywords:** ICT, digital culture, digital minimalism, education, COVID-19.

**Recepción:** 20 de mayo de 2022

**Aceptación:** 30 de junio de 2022

**Forma de citar:** Bonilla, E. y Solís, V.S. (2022). Minimalismo digital: estrategias para mejorar la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia. Voces de la educación 7(13), pp. 80-96.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

---

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Tamaulipas, email: ebonilla@docentes.uat.edu.mx

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Tamaulipas, email: vsolis@docentes.uat.edu.mx

## **Minimalismo digital: estrategias para mejorar la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia**

### **Introducción**

El uso creciente y omnipresencia de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han cambiado nuestras formas de vida, dado que, en los sectores financieros, políticos, sociales y culturales, las TIC están presentes y siguen propiciando la sociedad digital en la que vivimos (Loya-Salas, 2016). Esta interconexión a través de la tecnología genera nuevos retos para todos los sectores como el bienestar y el rendimiento (Peiró et al., 2014). Específicamente para la educación, el desafío ha sido la integración de las TIC en el proceso de enseñanza y aprendizaje de manera holística. Es decir, que involucre todas las dimensiones como la política educativa, infraestructura, liderazgo, capacitación docente, cultura escolar y la pedagógica (González-Pérez, 2017; Salas-Rueda, 2018).

En México como en otros contextos todavía hay retos que atender en cobertura, acceso y calidad en torno a la utilización de las TIC (Gil et al., 2018; Kim y Freberg, 2018). No es suficiente que en materia de política educativa se mencione el uso de la tecnología para atender los retos educativos. O en algunos casos que se adquiera más infraestructura tecnológica; y se capacite a la planta docente en temas que no impactan directamente en puntos clave del proceso educativo como el liderazgo y la comunicación. El reto es desarrollar planes estratégicos y operativos de integración de las TIC facilitados por líderes tecnológicos consientes del contexto, la cultura escolar y con conocimiento de lo que implica utilizar individualmente e implementar colectivamente la tecnología para cumplir con los objetivos académicos (Martínez et al., 2019; Cifuentes y Vanderlinde, 2015).

Con la llegada de la pandemia provocada por COVID-19, este uso de las TIC en la educación se ha acelerado a pesar de las deficiencias en las diferentes dimensiones de integración tecnológica que pudieran existir en las instituciones educativas. Dicha aceleración y uso de las TIC en todas las actividades formativas no es sinónimo de un uso efectivo, aunque en muchos casos, con la educación en línea, se han solventado algunas necesidades de las universidades como diversificar programas educativos, incrementar la

oferta y la matrícula (Arkorful y Abaidoo, 2015; Collins y Berge, 2000), además, de atender a poblaciones estudiantiles progresivamente diversas en demandas, características y necesidades. De alguna u otra forma el uso de la tecnología se intensificó en ciertas dimensiones con la pandemia, especialmente en la dimensión capacitación docente y pedagógica. La urgencia de atender la situación de emergencia incrementó la capacitación docente mediada por las TIC, al mismo tiempo, se elevó el uso de la tecnología digital para facilitar el proceso educativo.

Dicha aceleración del uso de las TIC pudiera provocar situaciones que afecten el bienestar y la productividad de los docentes. Más aún, si este incremento proviene de reacciones espontáneas ante la emergencia sanitaria y no de una planeación estratégica ya sea por parte de las instituciones educativas o personalmente, porque al final la manera en que se reacciona tiene relación con la conciencia propia, es decir, conocer que capacidades tenemos y cuáles carecemos para poder actuar en consecuencia. Independientemente de la efectividad de las capacitaciones docentes y el uso de la tecnología para enseñar durante la pandemia, la expansión del consumo digital ya era una realidad que se acentuó aún más. El problema con el uso maximalista de la tecnología digital es la dependencia total, la sobrecarga y dominación tecnológica que controla que pensamos, sentimos y como invertimos nuestro tiempo (Sarnou, 2021), si no somos conscientes de ello. En este sentido, Cobo (2016) coincide al señalar que la sobre saturación de información, la diversidad de plataformas de interacción y estímulos cognitivos pueden generar déficit atención o reducida capacidad de realizar un análisis detenido.

Otros de los efectos es la falta de atención pues utilizar diferentes y múltiples dispositivos digitales, atender las redes sociales, revisar correo electrónico, comunicarnos por chats y a la par estar conectado a una videoconferencia de forma síncrona afecta la concentración y el foco en una tarea específica. La distracción digital es un problema en los ambientes laborales y académicos porque las personas divagan mentalmente del 30 al 40% diariamente cuando están involucradas con tecnología (Anthonysamy et al., 2020). Esta falta de atención a una tarea específica es causada por estos elementos tecnológicos externos, pero también por elementos internos como el compromiso, entusiasmo,

habilidades, el estado emocional, físico y psicológico de las personas, además del ambiente educativo y del hogar (Anthonysamy et al., 2021, Sarnou, 2021).

Desde hace algunos años, anteriores a la pandemia, existe la preocupación por los efectos negativos del creciente protagonismo de dispositivos digitales en la vida social, incluida la escuela. Diversos autores (Turkle, 2015; Boyd, 2014) han planteado la necesidad de establecer criterios y pautas que guíen nuestra práctica de vida digital. Este ensayo tiene como objetivo responder a la pregunta ¿Cómo puede el minimalismo digital mejorar el bienestar y productividad docente durante y después de la pandemia? Este cuestionamiento se deriva de la revisión de literatura en torno a la integración de las TIC en el proceso educativo (Cabero y Fernández Silva, 2018; Keengwe y Kidd, 2010; Zinger, 2017). Además, se evidencia empíricamente por medio de las actividades personales y académicas, mismas que nos retan a mantenernos enfocados y motivados para cumplir con las demandas docentes y a la par cuidar nuestra salud general.

### **Minimalismo Digital**

Se parte de la idea de que estamos inmersos en una sociedad digital que no se puede cancelar o detener, solo podemos adaptarnos a ella. Para lograrlo se requiere lidiar con la cultura digital a su vez provocar transformaciones cualitativas en capacitación personal, en el sistema educativo y en el mercado laboral (Skivko et al., 2019). Los docentes no requieren más aplicaciones o dispositivos móviles para desempeñar su trabajo, necesitan mejorar la calidad de lo esencial del proceso educativo como es la comunicación, la colaboración y el liderazgo, pues la tecnología en sí no es la solución de todo, es una herramienta que facilita y que pudiera potenciar la educación (Bell, 2016). Para optimizarla es imperativo desarrollar habilidades que faciliten el uso efectivo y minimalista de las TIC, que aporten a objetivos académicos y que incrementen el bienestar docente.

El concepto “minimalismo” se entiende como el deseo de querer menos cosas, más control e intención en como utilizamos nuestro tiempo y energía (Sarnou, 2021). El constante bombardeo de anuncios comerciales nos ha llevado como sociedad a querer y adquirir cada vez más productos materiales sin conciencia en el impacto ambiental ni en el social. Esta

idea del minimalismo surge como una contra fuerza ante el consumismo y saturación de información que lo fomenta (Määttä y Uusiautti, 2020). Una persona minimalista utiliza solo los recursos mínimos necesarios para cumplir con sus objetivos, por lo tanto, este uso eficiente impacta en el ambiente y su bienestar.

Similarmente, ante el uso excesivo y desmedido de la tecnología para enseñar, aprender, trabajar y entretenernos, el término minimalismo digital se ha popularizado en ambientes de negocios y vida privada, derivado de la presencia, consumo de medios y la dominación de la tecnología en las individualidades (Skivko, 2019). Newport (2019) por su parte mencionó que sin darnos cuenta hemos incorporado la tecnología en nuestras vidas motivadas por sus beneficios sin considerar los efectos en la productividad y el bienestar personal. La aplicación de la tecnología en todas las actividades humanas confunde a los usuarios con respecto a lo real y lo virtual, generando transformaciones que impactan en su estado emocional y conductual (Addeo y Massullo, 2021). El minimalismo digital explora la posibilidad de controlar y filtrar el flujo de la información en la comunicación en línea, así como el uso inteligente y austero de las plataformas digitales con el fin de incrementar el desempeño y la satisfacción de los trabajadores (Skivko, 2019).

#### *Minimalismo digital en contextos educativos*

En el contexto educativo, el concepto minimalismo digital ha sido poco referido, aunque hay estudios desde la psicología educativa y educación en línea que lo mencionan (Määttä y Uusiautti, 2020; Sarnou, 2021). También, en otros estudios de educación a distancia, Collins y Berge (2000) notaron que el minimalismo tecnológico pudiera ser una forma efectiva para que estudiantes logren más con menos tecnología. Esto es, que alcancen los aprendizajes esperados con el uso eficiente de herramientas tecnológicas que realmente aporten a su educación. Por ejemplo, Liaw (2004) recomendó que, para aprendizaje basado en la web, los sistemas y el software deberían de estar acorde con el confort de los estudiantes, asimismo, utilizar principios de minimalismo tecnológico, proveer apoyo y capacitación a docentes y estudiantes, y comprender la aceptación de la tecnología de ambos.

Todavía, existen huecos en la literatura, particularmente en tema del minimalismo digital como estrategia para mejorar el bienestar y productividad docente. Aunque otros investigadores han estudiado el impacto de las TIC en la productividad (Quiroga-Parra et al., 2017), y en otras instancias se ha explorado el tema de bienestar y rendimiento a través de estudios de psicología organizacional (Peiró et al., 2014) y educativa (Määttä y Uusiautti, 2020); igualmente, se ha correlacionado la satisfacción y desempeño docente con el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo (Zafarullah y Pertti, 2017) y pensamiento estratégico (Goldman, 2007; Haycok, 2012).

Desde las teorías de liderazgo, se ha argumentado la efectividad y necesidad de desarrollar estilos de liderazgo y conductas adecuadas al contexto social y ambiental actual, como el liderazgo transformacional y el liderazgo con base en la teoría camino-objetivo. El primero enfatiza el desarrollo de la autoeficacia y autoconocimiento de los líderes (Caldewell y Hayes, 2016), el segundo se centra en la satisfacción, y motivación de los seguidores considerando la situación en la que se encuentren (Naluree et al., 2015). Aunque, se requiere mayor comprensión del asunto para mejorar el bienestar docente y la productividad por medio de capacitaciones que impacten en la comunicación, colaboración y el liderazgo docente. Mientras tanto, se presentan algunas sugerencias sobre cómo utilizar el minimalismo digital para lograrlo tomando en cuenta el desarrollo de habilidades de autorregulación, pensamiento crítico y gestión del tiempo para mayor eficacia, mismas que a su vez tienen relación estrecha con el liderazgo personal.

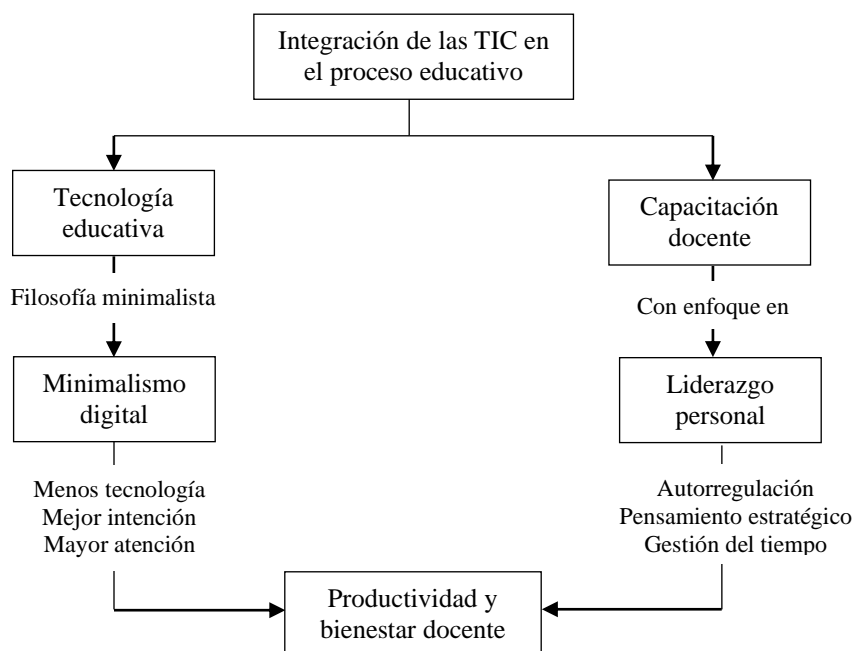
### **Recomendaciones**

Si bien, el uso efectivo de la tecnología es provocado por una planeación estratégica tanto nacional como institucional (en política educativa, infraestructura, liderazgo tecnológico), la capacitación docente es clave, sin embargo, su enfoque deberá ser no solamente en cuestiones técnicas o pedagógicas, sino también en el liderazgo docente (Gil et al., 2018), es decir en el desarrollo de habilidades personales como autorregulación, pensamiento estratégico y gestión del tiempo (Anthonysamy et al., 2020), para lograr la orientación de los objetivos a puntos clave del proceso educativo y a su vez incrementar el bienestar

docente. En la figura 1 se ejemplifica esta propuesta de capacitación docente en torno al uso minimalista de la tecnología.

**Figura 1.**

*Capacitación docente e integración minimalista de las TIC.*



Por un lado, los líderes educativos tienen la responsabilidad de proveer las condiciones para la integración de las TIC, es decir, gestionar y optimizar la tecnología y por otro, capacitar a docentes y lograr el bienestar y productividad.

### *Gestión y optimización de la tecnología*

Una primera recomendación es reducir los medios tecnológicos de comunicación entre personal administrativo y docente. El correo electrónico, aunque pudiera ser no tan popular entre estudiantes, es un medio habitual en la comunidad académica que brinda estructura y formalidad a los docentes. Asimismo, el WhatsApp, provee inmediatez, sin embargo, se sugiere que su implementación como estrategia de comunicación sea intencionada. Es decir que los usuarios de este medio sean conscientes de su propósito en el proceso educativo. Por ejemplo, si docentes durante horario laboral reciben múltiples mensajes y

notificaciones, al mismo tiempo están conectados en una clase virtual, a su vez toda esta información llega por distintos medios y en diferentes equipos y dispositivos móviles; la intención y la atención se dispersa. La falta de concentración y foco provoca insatisfacción laboral e impacta en la productividad (Anthonysamy et al., 2020). El utilizar una tecnología simple y eficaz probada por su efectividad ayudaría a controlar y filtrar el flujo de información (Escorcía-Oyola & Treviño, 2015; Collins y Berge, 2000, Skivko et al., 2019).

Una segunda recomendación es reducir la burocracia digital, es decir mejorar la intención. La constante solicitud de evidencias digitales sobre cada actividad en el quehacer docente provoca estrés, frustración e insatisfacción laboral. Quiroga-Parra et al. (2017) mencionaron la necesidad de transformar la práctica profesional a través de un rediseño de las estructuras laborales y organizacionales a maneras de trabajo más flexibles e interconectadas, pues las TIC permiten generar interacciones más efectivas cuando se utilizan de forma eficiente (Mantravadi y Snider, 2017). Una manera más práctica de entregar y evidenciar el trabajo docente pudiera ser por medio de una plataforma digital única con cuenta individual en la que los docentes carguen la documentación requerida por los administradores o coordinadores de cada área que se atiende.

### *Bienestar y productividad docente*

La tercera recomendación es capacitar para incrementar el bienestar y la productividad docente. El deterioro del bienestar psicológico tiene consecuencias económicas en cualquier tipo de actividad laboral. Los trabajadores felices tienen mejor atención dado que mejoran su pensamiento crítico, su acción y resiliencia (Peiró et al., 2014). El uso minimalista de la tecnología para fomentar e incrementar dicho bienestar y rendimiento demanda el desarrollo de habilidades docente específicas que permitan el uso austero de la tecnología. Como usuarios digitales se está en riesgo permanente pues plataformas como Facebook, por ejemplo, están diseñadas para mantenernos enganchados el tiempo máximo posible, nuestra atención es el producto en venta (Janssen, 2019).

Ante la competencia por la atención, las empresas tecnológicas y comerciales se valen de las vulnerabilidades emocionales y psicologías de las personas para obtener ganancias



económicas e influencia en la sociedad y cultura. En este contexto, el desarrollo de las siguientes habilidades podría ofrecer una oportunidad para enfocarnos y alcanzar las metas personales, académicas y profesionales.

### *Autorregulación*

La falta de habilidades como autorregulación, pensamiento estratégico y gestión del tiempo pudieran potenciar la falta de atención a cosas verdaderamente valiosas y en el peor de los escenarios ceder el control de las emociones y acciones a la tecnología. Permitir a la tecnología dirigir el proceso trae consigo desconexión de la vida real, privación social y condicionamiento (Serdyukov, 2021). Una forma de lidiar con la falta de atención e intención en las actividades docentes es practicar la meditación que auxilie en el desarrollo de la conciencia y control de las emociones, pensamientos y comportamientos (Anthonysamy et al., 2020).

En muchas partes del mundo la práctica de *mindfulness* o atención plena está siendo introducida en centros de trabajo y escuelas para mejorar la concentración a través de la experimentación de actividades que permitan enfocarse en el presente como la meditación y relajación (Beal, 2018; Bostock, 2019). De acuerdo con Bandura (2005) los humanos tienen la capacidad de auto gestionarse y esto los puede llevar a proactivamente a controlar sus procesos cognitivos, motivaciones y conductuales, es decir, desarrollar la capacidad de auto regularse.

### *Pensamiento estratégico*

El pensamiento estratégico es una manera de pensar con atributos específicos que pueden ayudar a mejorar el bienestar y productividad. Primero se debe tener perspectiva, es decir una visión global del contexto. Se necesita tener una intención enfocada, como tener un propósito, objetivos y una visión que impulse hacia el cumplimiento del propósito. Otro atributo es el oportunismo inteligente, esto es, aprovechar las oportunidades que se presentan para cumplir con los objetivos. Además, pensando en el tiempo, este atributo requiere que se sea consciente del pasado y del presente para que se pueda imaginar un

futuro. Es decir, poder pensar a través del tiempo. Además de estos, deberá estar impulsado por una hipótesis o un supuesto (Goldman, 2007).

Es importante comprender que el pensamiento estratégico es una actividad individual. Es un proceso cognitivo personal que tienen la intención de encontrar nuevas formas de lograr cierto objetivo para cumplir un propósito. La manera de lograrlo es pensar las formas de cómo hacerlo, es decir, descubrir estrategias que ayuden conseguir objetivos de manera más efectiva y para ello se planea estratégicamente (Jiménez Romero et al., 2018).

El pensamiento estratégico está ligado al pensamiento crítico. Este último es la capacidad que tiene un individuo de analizar, sintetizar, evaluar y aplicar la información que consume (Brown, 2020). Por tanto, este puede llevar a una persona a desarrollarlo, puesto que surge de experiencias específicas personales, interpersonales, organizacionales y externas. Alcanzar un pensamiento estratégico, se logra aprendiendo sobre donde se ubica la persona y a donde se quiere llegar, explorando varias rutas, determinando la mejor, planeando los recursos que se necesitan, examinando el mapa objetivamente y aprovechando la pasión y el compromiso (Haycock, 2012). En el bullicio de la sociedad digital, esta habilidad puede ayudar a tomar decisiones sobre qué información consumir, pero sobre todo es útil para determinar los pasos a seguir y que herramientas tecnológicas son las más adecuadas.

### *Gestión del tiempo*

Los recursos económicos, el conocimiento ni la tecnología son suficientes para alcanzar un desempeño alto en las actividades que se realizan como docentes. El factor tiempo en este proceso académico y laboral juega un rol crítico en el bienestar y la productividad. La capacidad de gestionar el tiempo, es decir, organizar y priorizar tareas ayuda al logro de metas importantes (Bostock, 2019), además de reducir el estrés y producir satisfacción laboral. El minimalismo digital se puede lograr una vez que implementemos estrategias eficaces para mejorar la productividad. Se sugiere que los líderes educativos practiquen y promuevan estrategias efectivas de asignación de tiempo para determinar necesidades, establecer metas, priorizar y planear tareas para alcanzar objetivos organizacionales

(Zafarullah y Pertti, 2017). Las habilidades de gestión del tiempo junto con el uso mínimo y estratégico de tecnología pudieran ayudar a los docentes a mejorar su calidad de vida.

### **Estrategias digitales minimalistas**

La mejora de la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia con el uso de estrategias digitales minimalistas tienen relación con las habilidades de liderazgo personal. Las siguientes acciones pudieran tener mayor impacto si la capacitación docente se centra en la autorregulación, pensamiento crítico y gestión del tiempo.

Las instituciones de educación han implementado acciones específicas para reducir el estrés y aumentar la productividad entre los docentes a través de una desintoxicación digital (détox digital) en la que las escuelas ofrecen talleres, cursos o eventos libres de tecnología (Skivko et al., 2019). De igual manera, los líderes educativos estimulan a docentes a través de incentivos, para la búsqueda de soluciones no digitales a retos académicos como mejorar la comunicación y los resultados de aprendizaje. Por ejemplo, utilizar material físico e impreso para realizar una actividad académico-administrativa, tal vez, podría mejorar el estado emocional del docente (Sarnou, 2021).

La creación de ambientes físicos libres de ruido y distracciones también es una acción que puede mejorar la intención y atención. La autorregulación es un asunto personal, sin embargo, en un contexto educativo real o digital, los docentes requieren una experiencia en la que los líderes educativos estructuren el ambiente acorde a las necesidades académicas (Anthonysamy et al., 2020).

Otros investigadores proponen disminuir el consumo de información digital para promover el bienestar personal siempre y cuando sea apropiado para el individuo (Määttä y Uusiautti, 2020). Tomar descansos y reemplazar las tecnologías con alternativas significantes (Janssen, 2019). Newport (2019) a grandes rasgos, propone dejar de lado la tecnología por un periodo de aproximadamente 30 días de acuerdo con las necesidades y posibilidades de cada persona. En este lapso, se evita por completo el consumo digital y uso de aparatos digitales. Durante el periodo de desintoxicación, se sugiere reflexionar sobre los hábitos y

necesidades para después ir reincorporando solo aquellas tecnologías que realmente aportan a su productividad y bienestar. Mientras dura este tiempo, de “aburrimento” en lugar de recurrir al celular, un cuaderno o libro es mejor opción para lograr el propósito (Bostock, 2019).

## **Conclusiones**

Las TIC continúan fomentando la sociedad digital actual. El uso constante y creciente de la tecnología en todos los sectores tanto económicos, sociales y culturales sigue modificando las maneras en que interactuamos, trabajamos y vivimos. Esta cultura digital había sido gradual y en diferentes niveles de integración en cada contexto. Sin embargo, la pandemia provocada por Covid-19 intensificó la aplicación de las TIC en todas las actividades humanas y en todos los sectores e industrias. Específicamente en la educación, se aumentó su utilización para facilitar los procesos. Aunque el reto sigue siendo el uso efectivo de las TIC en todas las dimensiones, con la pandemia se expandió el consumo y carga de la información aún más, poniendo en riesgo el rendimiento y salud de los usuarios.

Con este ensayo se exploró las ideas del minimalismo para contrarrestar los retos de vivir y trabajar en una sociedad digital influenciada por el consumismo, materialismo y la saturación e intoxicación de información. Asimismo, se analizó el minimalismo digital como estrategia para mejorar la productividad y bienestar docente durante y después de la pandemia. Se propone una capacitación docente e integración minimalista de las TIC porque utilizar menos tecnología, con mejor intención y mayor atención se pudiera propiciar docentes satisfechos y más productivos. La propuesta es capacitar con un enfoque en liderazgo personal, es decir, en el desarrollo de habilidades de autorregulación, pensamiento estratégico y gestión del tiempo, así podrían controlar y filtrar el flujo de la información a través las tecnologías más robustas y eficientes.

Los líderes educativos tienen la responsabilidad de gestionar y asignar mejor las tecnologías y la capacitación que recibe la planta docente. La forma de optimizarla depende de cada contexto educativo, de sus características y necesidades. Pareciera que en tiempos de emergencia la única solución es más tecnología y más información. Sin embargo, en la

sociedad del siglo XXI, ni el conocimiento, ni recursos económicos ni tecnológicos son suficientes para lograr metas educativas que requieren la atención plena de las personas. Lo importante es preguntarse y preguntarnos ¿cuáles son las herramientas tecnológicas que mejoraran la comunicación? ¿Las tecnologías que utilizamos facilitan o limitan la productividad? ¿Cómo impacta la burocracia digital a los docentes?, pues docentes distraídos por atender las demandas y requerimientos técnicos y burocráticos, no están habilitados para impactar positivamente en la educación.

El minimalismo digital puede mejorar la productividad docente durante y después de la pandemia siempre y cuando los docentes reflexionen sobre sus propias capacidades y estén dispuestos a una transformación individual. La literatura revisada de distintas disciplinas del conocimiento apunta a la necesidad de realizar cambios estructurales sociales, organizacionales, pero también sugiere que el cambio más importante es en cada persona. Aunque esta propuesta de capacitación y uso minimalista de la tecnología se centra en docentes; administradores y estudiantes también requieren habilidades blandas, liderazgo personal y comprender que el mundo está cambiando hacia culturas de colaboración sustentables y minimalistas y quienes no lo estén haciendo enfrentan a retos mayores en situaciones de crisis que su vez las alimentan en lugar de suavizarlas.

## Bibliografía

- Addeo, F., & Masullo, G. (2021). Studying the Digital Society: Digital Methods between Tradition and Innovation in Social Research. *Italian Sociological Review*, 11 (4S), 153-165] <http://dx.doi.org/10.13136/isr.v11i4S.428>
- Anthonyamy, L., Choo, K. A., & Hew, S. H. (2020). Self-regulation Strategic Framework for minimizing distraction in digital society. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529(5) <http://dx.doi.org/10.1088/1742-6596/1529/5/05202>
- Arkorful, V., & Abaidoo, N. (2015). The role of e-learning, advantages and disadvantages of its adoption in higher education. *Instructional Technology*, 12(1) 29-42. [https://www.itdl.org/Journal/Jan\\_15/Jan15.pdf](https://www.itdl.org/Journal/Jan_15/Jan15.pdf)
- Bandura, A. (2005). *The evolution of social cognitive theory*. In G. Smith & M.A. Hitt (Eds.) *Great minds in management*, 9-35. Oxford: Oxford University Press.
- Beal, D. (2018). *The brain power classroom: 10 essentials for focus, mindfulness, and emotional wellness*. Sedona: Best Life.
- Bell, D. (2016). Twenty-first Century Education: Transformative Education for Sustainability and Responsible Citizenship. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 18(1) 48-56. <https://doi.org/10.1515/jtes-2016-0004>
- Bostock, C. (2019). *Digital life: value or vice?* The journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh, 49(4), 295. <https://doi.org/10.4997/JRCPE.2019.408>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press
- Brown Dr, C. L. (2020). *Book review: Media and Moral Education. A Philosophy of Critical Engagement*. *Excelsior: Leadership in Teaching and Learning*, 13(1), 8.
- Caldwell, C., & Hayes, L. A. (2016). Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of Management Development*, 35(9), 1163–1173. <https://doi.org/10.1108/JMD-01-2016-0011>
- Cifuentes, G., & Vanderlinde, R. (2015). Liderazgo de las TIC en educación superior: Estudio de caso múltiple en Colombia [ICT leadership in higher education: A multiple case study in Colombia]. *Comunicar*, 23(45), 133–142.
- Cobo, C. (2016). La Innovación Pendiente. Reflexiones (y Provocaciones) sobre educación, tecnología y conocimiento. Colección Fundación Ceibal. <https://prep-digital.fundacionceibal.edu.uy/jspui/handle/123456789/159>
- Collins, M., & Berge, Z. L. (2000). *Technological minimalism in distance education*. The Technology Source. <http://horizon.unc.edu/TS/editor/192.html>
- Escorcía-Oyola, L., & de Triviño, C. J. (2015). Tendencias de uso de las TIC en el contexto escolar a partir de las experiencias de los docentes [Trends in ITC use in a school context, based on teachers' experiences]. *Educación y Educadores*, 18(1), 137–152. <https://doi.org/10.5294/edu.2015.18.1.8>
- Gil, J. M. S., Ornellas, A., & Carballo, J. A. (2018). La situación cambiante de la universidad en la era digital [The changing situation of university in the digital age].

- Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 21(2), 31–49.  
<https://doi.org/10.5944/ried.21.2.20673>
- Goldman, E. (2007). Strategic thinking at the top. *MIT Sloan Management Review*, 48 (4).  
[https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/smhs\\_crl\\_facpubs/226](https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/smhs_crl_facpubs/226)
- González-Pérez, A. (2017). Dinamización tecnológica de la escuela a través del liderazgo del coordinador TIC [Technological dynamism of school through the leadership of the ICT coordinator]. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 43(2), 115–125.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000200006>
- Haycock, K. (2012). *Strategic thinking and leadership*. Library leadership & management, 26(3/4). <https://doi.org/10.5860/llm.v26i3/4.2635>  
<https://doi.org/10.3916/C45-2015-14>
- Janssen, M. (2019). A Guide to Digital Decluttering: A Review of Digital Minimalism.  
[https://digitalcollections.dordt.edu/faculty\\_work/1050](https://digitalcollections.dordt.edu/faculty_work/1050)
- Jiménez Romero, S., Martillo Pazmiño, I. O., & Aguayo Delgado, M. I. (2018). *El pensamiento crítico y su relación con el pensamiento estratégico y el liderazgo*. Universidad y Sociedad, 10(1), 112-116.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202018000300112&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000300112&lng=es&tlng=es).
- Keengwe, J., & Kidd, T. T. (2010). Towards best practices in online learning and teaching in higher education. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 6(2), 533-541. [https://jolt.merlot.org/vol6no2/keengwe\\_0610.pdf](https://jolt.merlot.org/vol6no2/keengwe_0610.pdf)
- Kim, C. M., & Freberg, K. (2018). Online pedagogy: Navigating perceptions and practices to develop learning communities. *Teaching Journalism & Mass Communication*, 8(2), 11-20. <https://aejmc.us/spig/wp-content/uploads/sites/9/2018/12/TJMC-8.2-Kim-Freberg.pdf>
- Liaw, S.S. (2004). Considerations for Developing Constructivist Web-Based Learning. *International Journal of Instructional Media*, 31(3).  
<https://www.learntechlib.org/p/63314/>.
- Loya Salas, M. D. L. S. (2016). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en educación en América Latina: una política educativa. *Cultura Científica Y Tecnológica*, (52). <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/880>
- Määttä, K., & Uusiautti, S. (2020). *Educational Psychological Perspectives on Sustainability Education*. Sustainability, 12(1), 398.  
<https://dx.doi.org/10.3390/su12010398>
- Mantravadi, S., & Snider, D. (2017). Online teaching overview and misconceptions: Two keys of sustainability in online courses and tools. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 17(7), 106–110.  
<https://www.articlegateway.com/index.php/JHETP/article/view/1472>
- Martínez, M. C., Manzano, M. J. R., Lema, L. E. C., & Andrade, L. C. V. (2019). *Formación por competencias: reto de la educación superior*. Revista de ciencias sociales, 25(1), 94-101. <https://www.redalyc.org/journal/280/28059678009/movil/>



- Naureen, G., Awan, R., & Noshaba, A. (2015). Relationship between leadership styles of school heads and their teachers' job satisfaction as moderated by locus of control and task structure. *Journal of Educational Research*, 18(2), 14-31. <https://www.prdb.pk/article/relationship-between-leadership-styles-of-school-heads-and-t-9507>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin.
- Peiró, José Maria, & Ayala, Yarid, & Tordera, Núria, & Lorente, Laura, & Rodríguez, Isabel (2014). *Bienestar sostenible en el trabajo: revisión y reformulación*. Papeles del Psicólogo, 35(1),5-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77830184002>
- Quiroga-Parra, Darío Jesús, & Torrent-Sellens, Joan, & Murcia-Zorrilla, Claudia Patricia (2017). *Las tecnologías de la información en América Latina, su incidencia en la productividad: Un análisis comparado con países desarrollados*. Dyna, 84(200),281-290. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49650910034>
- Salas-Rueda, R.A. (2018). *Uso del modelo TPACK como herramienta de innovación para el proceso de enseñanza-aprendizaje en matemáticas*. Perspectiva educacional, 57 (2), 3-26. <https://doi.org/10.4151/07189729-vol.57-iss.2-art.689>
- Sarnou, D. (2021). *Exploring the Necessity for Students to Exercise Digital Minimalism While Studying Online: Case of 35 Master Students at the Department of English of Abdelhamid Ibn Badis University, Algeria*. Journal of Language Teaching and Research, 12(3), 370-376. <https://doi.org/10.17507/jltr.1203.06>
- Serdyukov, P. (2021). *Formalism in online education*. Journal of Research in Innovative Teaching & Learning, 14(2), 118-132. <https://doi.org/10.1108/JRIT-02-2021-0010>
- Silva, H. G. T. (2018). Actitud hacia las TIC y hacia su integración didáctica en la formación inicial docente. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(3). <https://doi.org/10.15517/aie.v18i3.34437>
- Skivko, M., Korneeva, E., & Kolmykova, M. (2019). *Digital Minimalism as a Leading Limitation of Media Communications in the Heyday of Digital Culture*. In Proceedings of the 6th International Conference on Social, Economic, and Academic Leadership (ICSEAL-6-2019) (pp. 225-229). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200526.010>.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press.
- Zafarullah, S., & Pertti, V. (2017). *Effect of time management on the job satisfaction and motivation of teacher educators: A narrative analysis*. International Journal of Higher Education, (2), 213-224. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n2p213>.
- Zinger, D., Tate, T., & Warschauer, M. (2017). *Learning and teaching with technology: Technological pedagogy and teacher practice*. <https://dx.doi.org/10.4135/9781529716627.n33>



## *Acerca de los autores*

***Enrique Bonilla Murillo***, doctor en Liderazgo Educativo por la City University of Seattle, Estados Unidos. Su tesis doctoral fue sobre las características de la educación en línea y el sentido de comunidad percibido por los estudiantes. Es licenciado en Relaciones Internacionales, con maestría en Docencia. Cuenta con una certificación (ICELT) In-Service Certificate of English Language Teaching por la Universidad de Cambridge como Instructor de Inglés. Es integrante del cuerpo académico dedicado a investigar la integración de la tecnología en el proceso educativo. Es instructor en línea y presencial de asignaturas de inglés en la Universidad Autónoma de Tamaulipas UAT-Unidad Académica Multidisciplinaria Valle Hermoso (UAMVH). Además, imparte asignaturas en el área de Tecnología Educativa en Educación Superior.

***Verónica Sagnité Solís Herebia***, doctoranda en Comunicación en la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT), Maestra en Tecnología Educativa y Licenciada en Comunicación y Relaciones Públicas. Responsable del Cuerpo Académico Tecnologías de la Información y la Comunicación en el Proceso Educativo (UAT CA-167). Docente de tiempo completo de la UAM Valle Hermoso de la UAT. Ponente y tallerista en congresos nacionales con temas de Formación docente en tecnologías para el aprendizaje (bachillerato y universidad) y Desarrollo del autoconocimiento en estudiantes de bachillerato.