



Pilar 6 - ACTITUD Y APTITUD

Qué problema aborda este pilar

La tecnología forma parte central del trabajo contemporáneo. Sin embargo, el modo en que las personas se relacionan con ella no depende únicamente de las herramientas disponibles, sino también de la mentalidad y de las competencias que desarrollan para utilizarlas.

En muchas organizaciones, las dinámicas digitales se adoptan de forma automática, sin una reflexión consciente sobre cómo influyen en la forma de trabajar, en la calidad de las relaciones o en el bienestar de las personas.

El pilar **Actitud y Aptitud** aborda precisamente este aspecto: la forma en que las personas comprenden, interpretan y utilizan la tecnología dentro de su entorno profesional.

Idea central del capítulo

El bienestar digital no depende solo del diseño del entorno o de las normas organizativas. También está influido por la actitud con la que las personas se relacionan con la tecnología y por las habilidades que desarrollan para gestionarla.

Cuando las personas adoptan una relación más consciente con las herramientas digitales, es más fácil identificar hábitos poco saludables, ajustar prácticas de trabajo y utilizar la tecnología de forma más alineada con los objetivos profesionales y personales.

Este pilar propone observar la tecnología no solo como un conjunto de herramientas, sino como un entorno que requiere aprendizaje continuo y una actitud reflexiva.

Elementos clave del pilar ACTITUD y APTITUD

El capítulo aborda tres dimensiones principales.

Mentalidad digital

La forma en que las personas interpretan el papel de la tecnología en su trabajo influye en cómo la utilizan. Una mentalidad reflexiva permite cuestionar hábitos y adoptar prácticas más sostenibles.

Uso consciente de la tecnología

El uso de herramientas digitales puede convertirse en automático si no se revisan periódicamente los hábitos de trabajo. Desarrollar una relación más consciente con la tecnología ayuda a tomar decisiones más deliberadas sobre su uso.

Formación y conocimiento digital

El aprendizaje continuo es un elemento clave para adaptarse a los cambios tecnológicos. Desarrollar competencias digitales permite utilizar las herramientas de manera más eficaz y reducir fricciones en el trabajo diario.



Implicaciones prácticas

Promover una relación más consciente con la tecnología implica fomentar:

- espacios de aprendizaje sobre uso digital
- reflexión sobre hábitos tecnológicos
- desarrollo de competencias digitales

Cuando las personas comprenden mejor el impacto de las herramientas en su forma de trabajar, pueden utilizarlas de forma más equilibrada y eficaz.

Idea final del capítulo

El bienestar digital no depende únicamente de la tecnología disponible, sino también de la forma en que las personas deciden relacionarse con ella.

Desarrollar una actitud reflexiva y competencias digitales sólidas permite construir una relación más saludable y sostenible con la tecnología en el trabajo.



La cultura digital no cambia con discursos:
cambia cuando el liderazgo modela el
comportamiento esperado.