



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2024/2025

Nº de proyecto :24

Estrategias metacognitivas para el uso responsable de la IA en la mejora de los resultados académicos y bienestar en los estudiantes de ciencias de la salud y Educación

Responsable: Luis Iván Mayor Silva

Facultad de Enfermería, fisioterapia y podología
Departamento de Enfermería

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

Los problemas que resuelve el proyecto:

Problemas de comprensión: Los estudiantes podrían desarrollar estrategias metacognitivas para comprender mejor los contenidos y optimizar su proceso de estudio.

Falta de autorregulación: La metacognición les permitiría a los estudiantes monitorear su propio aprendizaje, ajustar sus estrategias y evaluar su progreso.

Uso irresponsable de la IA: La intervención podría conseguir que los estudiantes sepan cómo utilizar la IA de manera ética y efectiva, evitando riesgos y maximizando beneficios.

La falta de adaptación al estudiante: Al combinar estrategias metacognitivas con la IA, los estudiantes podrían adaptar su enfoque de estudio según sus necesidades a su entorno de aprendizaje.

Resolución de problemas académicos: La combinación de estas dos áreas podría ayudar a los estudiantes a abordar desafíos académicos de manera más efectiva y creativa.

Las necesidades a las que responde:

El presente proyecto responde a la necesidad de dotar a los estudiantes de herramientas que sean fáciles de aprender, que no requieran de mucho coste en su implantación y aprendizaje y que les acompañen durante toda su vida al afrontamiento efectivo de los cambios que requiere la sociedad con el uso de la IA.

El objetivo principal del proyecto es desarrollar estrategias metacognitivas en el estudiantado universitario para la utilización responsable y ética de la IA aplicada a la resolución de casos prácticos de diferentes especialidades académicas.

Para alcanzar este objetivo se han delimitado los siguientes objetivos específicos:

Objetivo 1: Diseñar una intervención educativa que mejore la conciencia metacognitiva sobre el conocimiento y la regulación de las estrategias y recursos de aprendizaje sobre el uso de la IA de los estudiantes universitarios.

Objetivo 2: Evaluar la eficacia de la intervención en la conciencia metacognitiva del estudiantado universitario para el uso de la IA.

Objetivo 3: Conocer la influencia de las competencias digitales en los resultados de las tareas de las subescalas.

Objetivo 4: Evaluar la influencia de la conciencia metacognitiva en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios

2. Objetivos alcanzados

Este proyecto ha alcanzado con éxito todos sus objetivos, contribuyendo significativamente a la mejora de la conciencia metacognitiva de los estudiantes universitarios en relación con el uso de la inteligencia artificial (IA) en su proceso de aprendizaje.

Objetivo 1: Diseño de la intervención educativa

Se desarrolló una intervención educativa innovadora con estrategias dirigidas a potenciar la conciencia metacognitiva sobre el conocimiento y regulación de recursos de aprendizaje en el uso de IA. Esta intervención incluyó actividades prácticas, promoviendo una reflexión profunda sobre las estrategias empleadas en el aprendizaje digital.

Objetivo 2: Evaluación de la eficacia de la intervención

La evaluación de la intervención se llevó a cabo mediante pruebas estandarizadas y cuestionarios de percepción, revelando una mejora significativa en la conciencia metacognitiva de los participantes. Se observó un aumento en la capacidad de autorregulación del aprendizaje y el uso estratégico de herramientas de IA.

Objetivo 3: Influencia de las competencias digitales

Se analizó el impacto de las competencias digitales en los resultados de las tareas relacionadas con la metacognición. Los datos obtenidos indican que los estudiantes con mayor dominio digital lograron mejores desempeños en las tareas asignadas, demostrando una correlación positiva entre competencias digitales y conciencia metacognitiva.

Objetivo 4: Relación con el bienestar emocional y psicológico

Finalmente, se evaluó la influencia de la conciencia metacognitiva en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Los resultados indican que una mayor comprensión y regulación de las estrategias de aprendizaje mediante IA contribuye a una reducción del estrés académico, mayor confianza en sus habilidades y una actitud más positiva hacia el aprendizaje.

3. Metodología empleada en el proyecto

Este proyecto tiene como objetivo evaluar el impacto de una intervención educativa diseñada para mejorar la aplicación de estrategias metacognitivas en el uso de la inteligencia artificial (IA) entre estudiantes universitarios. Se establecerán dos grupos: un **grupo experimental**, que recibirá el entrenamiento en estrategias metacognitivas, y un **grupo de control**, que realizará una tarea distractora sin intervención específica. La participación de los estudiantes será voluntaria y se garantizará una asignación aleatoria a los grupos.

Se empleará un diseño cuasi-experimental con mediciones pre-test y post-test. La variable independiente será la participación en la intervención educativa, mientras que las variables dependientes incluirán la conciencia metacognitiva, competencias digitales, bienestar emocional y estresores académicos.

La muestra estará compuesta por **aproximadamente 500 estudiantes** matriculados en el curso 2024/2025 en el primer año de los siguientes grados:

- Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid y de la Universidad de Córdoba .

Los estudiantes resolverán un **caso práctico relacionado con su área de especialización** utilizando IA. Para ello, realizarán tareas de:

- Redacción
- Toma de decisiones
- Comprensión lectora
- Creatividad e innovación

El **grupo experimental** recibirá entrenamiento en estrategias metacognitivas para optimizar el uso de IA y mejorar su bienestar. Por otro lado, el **grupo de control** participará en una tarea distractora sin intervención metacognitiva específica.

4. Recursos humanos

Por parte de la Universidad Complutense de Madrid:

Luis Iván Mayor Silva Coordinación del Proyecto

Alfonso Meneses Monroy

José Oliver Martín Martín

Guillermo Moreno Muñoz.

Rubén Sánchez Gómez

José Luis Mate Muñoz

José Borja Manero Iglesias

Antonio Gabriel Moreno Pimentel

Coral González Barbera

Susana Valverde Montesino

Ariadna Martínez García

Griselda Sofia Kozak Cino

Judit Ruiz Lázaro

Jesús Miguel Parra

María Sánchez Munilla

Alexander Constante Amores

Islam Gairiri Simaqui

Samir Mohamedi Abdelkader

Marta María Hernández Martín

Ibai Julio Lopez de Uralde Villanueva

Tamara del Corral Nuñez Flores

Por parte de la Universidad de Córdoba:

Pedro P. Chamorro Barranco

M^a Tamara Gutiérrez Domingo

Miguel Ángel Maldonado Herves

Joaquín Villaécija Rodríguez

María Victoria Torres Mesa

Moisés López Mata Maestro,

VER ANEXO I

5. Desarrollo de las actividades

Fase I: Diseño de materiales (*Septiembre*)

Coordinador: Iván Mayor **Responsables:** Coral González Barbera, Susana Valverde Montesino, Ariadna Martínez García, Griselda Sofía Kozak Cino, Judit Ruiz Lázaro, Jesús Miguel Parra, María Sánchez Munilla, Alexander Constante Amores, Islam Gariri Simaoui, Samir Mohamedi Abdelkader.

Fase II: Evaluaciones pre-test (*Octubre*)

Coordinadores: José Borja Manero Iglesias, Marta María Hernández Martín.

Fase III: Desarrollo del programa de intervención y control (*Octubre*)

Coordinador: Iván Mayor **Responsables:** Ariadna Martínez García, Griselda Sofía Kozak Cino, Alfonso Meneses Monroy.

Fase IV: Evaluación post-test (*Noviembre*)

Coordinador: Antonio Gabriel Moreno Pimentel.

Fase V: Análisis de datos (*Enero-Febrero*)

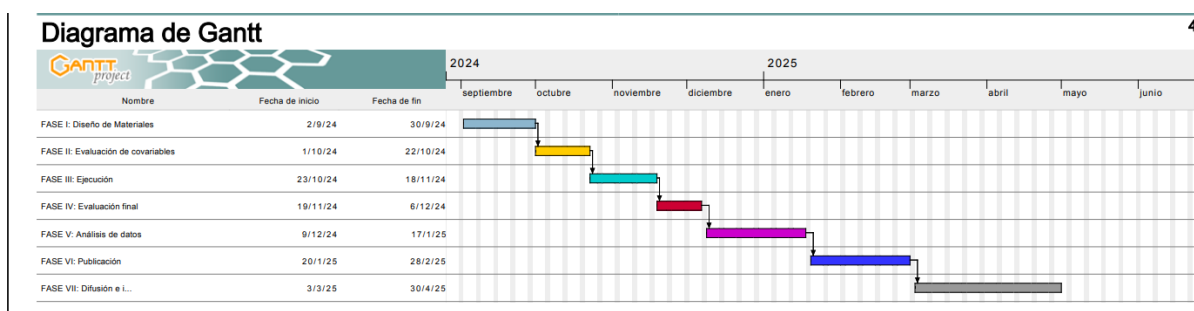
Coordinador: José Luis Mate Muñoz **Responsables:** María Sánchez Munilla, Alexander Constante Amores, Guillermo Moreno.

Fase VI: Publicación en revista científica (*Enero-Febrero*)

Coordinador: José Luis Mate Muñoz **Responsables:** Coral González Barbera, Ibai Julio López de Uralde Villanueva.

Fase VII: Difusión y divulgación (*Redes sociales, jornadas y repositorios*)

Coordinador: Oliver Martín, Islam Sairi, José Borja Manero Iglesias. **Responsables:** Alexander Constante Amores, Tamara del Corral Núñez Flores, Ibai Julio López de Uralde Villanueva.



Ver Caso transversal usado como variable dependiente en la intervención ANEXO II

6. Anexos

ANEXO I

Este es el perfil del equipo de proyecto con los roles asignados :

Coordinación General

Luis Iván Mayor Silva Psicólogo y profesor universitario con amplia experiencia en innovación docente. Ha liderado siete proyectos y participado en otros dos. Su tesis doctoral abordó las estrategias metacognitivas en el tratamiento del tabaquismo. Imparte Psicología en Enfermería y ha sido reconocido por su excelencia docente en el programa Docencia. Coordina la ejecución y cronograma del proyecto.

Diseño Metodológico y Análisis de Datos

Rubén Sánchez Gómez Profesor universitario, experto en Quiropodología y Cirugía. Ha participado previamente en innovación docente y cuenta con 24 publicaciones internacionales, 22 indexadas en JCR. Es responsable del diseño metodológico, análisis estadístico y redacción de resultados para su difusión científica.

José Luis Mate Muñoz Profesor universitario con 61 publicaciones JCR y diez tesis dirigidas. Posee amplia experiencia en investigación educativa. Colabora en el diseño metodológico, análisis de datos y redacción académica para congresos y revistas científicas. Cuenta con evaluaciones positivas en Docencia.

Alexander Constante Amores Docente universitario especialista en estadística y metodología de investigación educativa. Su rol en el proyecto se centra en el análisis psicométrico y cuantitativo de los datos.

Evaluación e Instrumentación

Antonio Gabriel Moreno Pimentel Profesor asociado y enfermero del trabajo en el grupo Quirón Prevención. Experto en calidad y asesoría, con experiencia en proyectos de innovación. Será el responsable de seleccionar instrumentos de evaluación y valorar la dificultad de las tareas.

Guillermo Moreno Muñoz Profesor ayudante doctor, es enfermero y psicólogo con experiencia en proyectos de innovación. Será el responsable de seleccionar instrumentos de evaluación.

María Sánchez Munilla Investigadora predoctoral centrada en la evaluación de la metacognición en secundaria. Participa en el Servicio de Evaluación y Diagnóstico en Educación y en proyectos de innovación docente. Es responsable de elegir instrumentos validados para medir la metacognición.

Jesús Miguel Parra Profesor asociado en la UCM y UAM, doctor en Educación, psicopedagogo y educador social. Ha trabajado en nueve proyectos de innovación. Se encarga de la adaptación de instrumentos a los contextos del proyecto.

Diseño de Materiales e Intervención

Coral González Barbera Profesora titular de la Facultad de Educación, especialista en métodos de investigación y diagnóstico. Coordina servicios de evaluación en orientación educativa, con amplia trayectoria en proyectos Innova. Encargada del diseño de materiales de intervención.

Susana Valverde Montesino Profesora contratada doctora y especialista en Psicología de la Educación e inclusión. Dirige el Máster en Educación Especial y coordina el Grupo de Bienestar Emocional (GABE). Es responsable del diseño de materiales y evaluación del bienestar universitario.

Ariadna Martínez García Investigadora predoctoral en psicología de la educación. Coordina el Grupo de Bienestar Emocional. Se centra en la promoción de la salud mental en la adultez emergente. Desarrolla materiales y da seguimiento técnico al proyecto.

Griselda Sofia Kozak Cino Profesora asociada en la Facultad de Educación, psicóloga y educadora infantil. Investigadora en maltrato infantil intrafamiliar. Responsable de la ejecución técnica del proyecto y actividades relacionadas con el bienestar universitario.

Judit Ruiz Lázaro Profesora acreditada y directora de máster en innovación educativa en la Universidad Europea de Madrid. Con experiencia en IA educativa y evaluación del bienestar escolar. Se encargará de adaptar materiales al perfil del alumnado.

Tecnología y Recursos

Alfonso Meneses Monroy Enfermero y profesor universitario, con experiencia en proyectos de innovación. Responsable de facilitar recursos tecnológicos y humanos necesarios para el desarrollo del proyecto.

José Borja Manero Iglesias Profesor del Departamento de Ingeniería del Software e Inteligencia Artificial. Asesor del Vicerrectorado de Estudiantes y clave en la elección de la IA a implementar en el proyecto.

José Oliver Martín Martín Director de Biblioteca y Apoyo a la Docencia en la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Responsable de la búsqueda y supervisión de tareas distractoras para el grupo control en el entorno bibliotecario.

Evaluación y Apoyo Docente

Marta María Hernández Martín Enfermera coordinadora de ensayos clínicos en el Hospital Gregorio Marañón y profesora asociada. Ha colaborado en proyectos de innovación y cuenta con evaluaciones positivas en Docencia.

Tamara del Corral Nuñez Flores Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, fisioterapeuta. Encargada de la fase de implementación del proyecto en contextos diversos.

Samir Mohamedi Abdelkader Alumno de máster en Investigación en Cuidados de Salud, con experiencia en innovación docente junto a Iván Mayor. Profesional sanitario activo durante la pandemia. Apoya la implementación técnica del proyecto.

Comunicación, Difusión y Divulgación

Islam Gairiri Simaqui Estudiante de enfermería, exalumna interna de Psicología y participante en proyectos previos. Encargada de la fase de difusión e impacto social del proyecto

Julio López de Uralde Villanueva. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, fisioterapeuta. Encargado de la fase de difusión e impacto social del proyecto

Universidad de Córdoba con roles polivalentes :

Pedro P. Chamorro Barranco Licenciado y Doctor en Psicología (PhD), con una trayectoria consolidada como Personal Docente e Investigador en el Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba. Ha desarrollado su labor docente en el área de Psicología Social y Evolutiva, impartiendo asignaturas en titulaciones como Educación Social, Psicopedagogía, Enfermería y Psicología. Su actividad investigadora se enfoca en la Psicología de la Salud, con diversas publicaciones y contribuciones a congresos. Además, cuenta con experiencia profesional fuera del ámbito universitario, desempeñando funciones como psicólogo en atención residencial para menores y orientación educativa.

M^a Tamara Gutiérrez Domingo Graduada y Doctora en Psicología (PhD), Profesora-Investigadora en la Universidad de Córdoba. Es colaboradora en grupos de investigación sobre Psicología Aplicada y Género, estudiando variables psicosociales vinculadas a la promoción de la salud y el bienestar. Ha impartido docencia en asignaturas relacionadas con la Psicología de la Salud Aplicada y la Psicología Positiva, además de participar en la promoción de la salud mental en la comunidad universitaria mediante el servicio de atención psicológica.

Miguel Ángel Maldonado Herves Doctor en Psicología (PhD), con experiencia docente en grados como Psicología, Educación Social y Relaciones Laborales. Miembro de grupos de investigación en Psicología Basada en la Evidencia, ha contribuido con publicaciones científicas y comunicaciones en congresos nacionales e internacionales. Actualmente, participa en el Proyecto Europeo DigiPatch y colabora como revisor en revistas científicas de impacto. Es integrante de la Unidad de Atención Psicológica universitaria y ha intervenido en proyectos de innovación docente.

Joaquín Villaécija Rodríguez Profesor adscrito al área de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad de Córdoba. Su investigación se centra en el bienestar psicológico en infancia y adolescencia, especialmente en contextos de riesgo. Ha participado en estudios sobre diversidad, inclusión y género, además de impartir docencia en asignaturas como Psicología del Desarrollo en grados de Educación Primaria, Psicología y Enfermería. Cuenta con publicaciones científicas y presentaciones en congresos nacionales e internacionales.

María Victoria Torres Mesa Graduada en Enfermería y docente investigadora en el Departamento de Enfermería de la Universidad de Córdoba. Con experiencia profesional en el ámbito asistencial, actualmente desarrolla investigación en Ciencias de la Salud, con un especial interés en la mejora de la calidad asistencial y la educación sanitaria.

Moisés López Mata Maestro, Licenciado en Psicopedagogía y Diplomado en Ciencias Religiosas. Especialista en Neurociencia aplicada a la Educación y Metodologías Activas, con más de 25 años de experiencia como orientador y docente en distintos centros educativos. Ha impartido formación en asignaturas como filosofía, psicología y educación para la ciudadanía, además de liderar programas de capacitación sobre metodologías innovadoras en el aula a nivel nacional.

ANEXO II

Caso: Clara, enfermera en busca de equilibrio entre vida laboral y personal

Clara es una enfermera de 35 años que trabaja en el turno nocturno de un gran hospital en la ciudad. Es conocida por su dedicación y profesionalidad, pero últimamente se ha estado enfrentando a un desafío significativo: equilibrar su vida laboral con su vida familiar.

Clara está casada y tiene dos hijos pequeños, de 4 y 6 años. Su esposo trabaja en el turno de tarde, lo que significa que Clara es responsable de cuidar a los niños y llevarlos a la escuela después de ir a trabajar por la noche. Este horario agotador está comenzando a pasarle factura, y Clara ha notado que su salud física y mental se está deteriorando. Está constantemente cansada, le cuesta concentrarse, tiene problemas para dormir durante el día, se olvida con facilidad de cosas que tiene que hacer y ha comenzado a sufrir de ansiedad.

En el hospital, Clara es responsable de una unidad de cuidados críticos donde la atención y la precisión son esenciales. Sin embargo, ha comenzado a cometer pequeños errores, lo que le preocupa tanto a ella como a sus colegas. Clara sabe que necesita hacer un cambio, pero no está segura de cuál sería la mejor opción.

Además de su situación laboral y familiar, Clara enfrenta una serie de gastos fijos mensuales que ascienden a 2300 €. Estos gastos incluyen el pago de:

Hipoteca: 500€

Suministros (agua, luz, gas, Internet): 300€

Compras/comida: 350€

Coche (100%): 250€

Colegio: 750€

Seguros (casa, coche, vida, defunciones): 150€

Por lo tanto, cualquier cambio en su jornada laboral o en su ingreso debe tener en cuenta su capacidad para cubrir estos gastos.

Actualmente, Clara tiene tres opciones para mejorar su situación:

Opción 1: Solicitar un cambio de jornada

Clara puede solicitar un cambio de jornada y cambiar del turno nocturno al turno de mañana. El cambio a un turno diurno reduciría su nivel de estrés, ya que podría tener un horario más estable y dormir mejor durante la noche. Sin embargo, su salario podría reducirse debido a la eliminación del plus por trabajar en el turno de noche. Actualmente, Clara recibe un plus de 300 € mensuales por trabajar de noche.

Con el cambio de turno, Clara perdería este plus y pasaría a trabajar en el turno de mañana con un salario base de 2500 € mensuales. Además, al trabajar de día, tendría que pagar 200 € adicionales en servicios de guardería para sus hijos, ya que no podría estar en casa para cuidarlos.

Ingresos actuales: $2500 \text{ €} + 300 \text{ € (por nocturnidad)} = 2800 \text{ €}$

Gastos adicionales si cambia de turno: 200 € en guardería.

Esta opción le permitiría cubrir sus gastos, aunque demasiado justo, por lo que dependería de su marido si surgiera un imprevisto. Esta opción le permite pasar más tiempo con sus hijos, aunque menos con su marido. A ella el trabajo de mañana no le gusta tanto como el de noche.

Opción 2: Reducir su jornada laboral

Clara también tiene la opción de solicitar una reducción de jornada para trabajar menos horas. La reducción implicaría una disminución proporcional en su salario. Clara puede reducir su jornada un 20%, lo que le permitiría tener más tiempo libre para descansar y cuidar de sus hijos, pero esto conllevaría una reducción de su salario en el mismo porcentaje.

Actualmente, su salario es de 2500 € mensuales, más el plus nocturno de 300 €, lo que da un total de 2800 € al mes. Si reduce su jornada en un 20%, su salario se reduciría en la misma proporción, quedando en:

Salario reducido: $2500 \text{ €} - 20\% = 2000 \text{ €}$

Plus por nocturnidad reducido (20% menos): $300 \text{ €} - 20\% = 240 \text{ €}$

Salario total tras la reducción de jornada: $2000 \text{ €} + 240 \text{ €} = 2240 \text{ €}$

Aunque tendría más tiempo para cuidar de sus hijos, Clara seguiría necesitando pagar la guardería, lo que añadiría un gasto adicional de 150 € mensuales por las tardes. Su sueldo mensual se reduciría, descontada la guardería, a 2090€, por lo que no cubriría sus gastos. No obstante, tendría más tiempo para pasar con sus hijos y es la opción que prefiere su marido. También es la opción que más lastraría su carrera profesional.

Opción 3: Mantener su situación actual y solicitar ayudas para la conciliación familiar

Clara también puede mantener su horario actual y solicitar ayudas para la conciliación familiar que ofrece el hospital. Estas ayudas podrían cubrir parte de los gastos de cuidado infantil, lo que le permitiría reducir el estrés de cuidar de sus hijos.

El hospital ofrece una subvención de 100 € mensuales para guardería, lo que cubriría parte de los 200 € que necesita para pagar una guardería de día para sus hijos.

Ingresos: Clara mantendría su salario actual de 2800 € (2500 € base + 300 € por nocturnidad). Gastos de guardería después de la subvención: $200 \text{ €} - 100 \text{ €} = 100 \text{ €}$.

Su sueldo, descontada la guardería, se quedaría en 2700€. Con esta opción seguiría teniendo poco tiempo para sus hijos, aunque es la opción que más beneficia su desarrollo profesional. Por otro lado, es la opción que menos satisface a su marido, no mostrándose partidario de ésta.

Cálculo de rentabilidad

Clara debe analizar cuál de las tres opciones es más rentable considerando sus gastos

fijos de 2300 € mensuales. Además, debe evaluar cuál opción le ofrece mejor equilibrio entre horas trabajadas y salario, y cuál no puede aceptar porque no le permitiría cubrir sus gastos.

Tareas para el alumno:

Calcular los ingresos y gastos netos en cada opción (cambio de jornada, reducción de jornada, y situación actual con ayudas familiares).

Determinar cuál opción le permite a Clara cubrir sus gastos fijos de 2300 € al mes.

Evaluar cuál de las opciones es más rentable en términos de ingresos por hora trabajada.

Identificar cuál opción no es viable para Clara desde un punto de vista económico.

Realizar una reflexión sobre la relación entre la conciliación laboral y familiar y la situación financiera.

Datos adicionales sobre la situación de Clara:

Clara tiene dificultades para dormir durante el día, lo que afecta su rendimiento y su salud mental. Ha comenzado a experimentar episodios de ansiedad, lo que hace que su bienestar emocional esté en un nivel muy bajo (2/10). Se siente agotada física y emocionalmente.

Su esposo trabaja en un horario de tarde de 14:00 a 22:00, por lo que Clara asume la mayoría de las responsabilidades con los niños antes de ir a trabajar. Él ha notado el estrés de Clara y sugiere que cambie de turno o reduzca sus horas de trabajo. A nivel familiar, ambos sienten que su bienestar conjunto está en un nivel bajo (3/10), ya que apenas tienen tiempo para estar juntos.

Sus hijos de 4 y 6 años necesitan más atención y tiempo de calidad con sus padres. Recientemente han expresado que extrañan a su madre, lo que afecta su bienestar familiar, que Clara valora actualmente en un nivel bajo (4/10).

La relación entre Clara y su esposo ha comenzado a sufrir debido a la falta de tiempo para estar juntos. A nivel de pareja, Clara siente que su bienestar en la relación está en un nivel muy bajo (2/10).

Clara está evaluando tres opciones para mejorar su situación. Cada opción tiene implicaciones tanto económicas como subjetivas en su bienestar y el de su familia.

Forma

Opción 1: Solicitar un cambio de jornada laboral (cambiar al turno diurno)

Impacto económico:

Clara perdería el plus de nocturnidad de 300 €, y su salario pasaría a ser de 2500 € mensuales.

Tendría que pagar 200 € adicionales en guardería para que sus hijos sean cuidados durante la tarde.

Ingresos netos: $2500 \text{ €} - 200 \text{ €} = 2300 \text{ €}$, lo que no sería suficiente para cubrir sus gastos fijos de 2500 €. Debería discutir con su esposo si él podría cubrir la diferencia.

Impacto en el bienestar:

Salud física y mental: El cambio al turno diurno le permitiría dormir mejor y tener una rutina más saludable, lo que mejoraría su salud física y emocional. Su bienestar podría mejorar significativamente, alcanzando un nivel alto (7/10).

Familia e hijos: Trabajando de día, Clara tendría más tiempo por la tarde para estar con sus hijos, lo que mejoraría su relación con ellos y su bienestar familiar podría aumentar a 7/10.

Relación con su esposo: Al trabajar de mañana y su marido de tarde, la situación no cambiaría notablemente, salvo por la tranquilidad de ambos de que Clara pasa más tiempo con sus hijos. 4/10.

Forma

Opción 2: Reducir su jornada laboral un 20%

Impacto económico:

Clara reduciría su salario un 20%, quedando en 2000 €. Su plus de nocturnidad también se reduciría, pasando a 240 €.

Ingresos netos: 2000 € + 240 € = 2240 €.

Aunque ganaría menos, también ahorraría en servicios de guardería, pero seguiría teniendo un gasto de 150 € mensuales por cuidado infantil.

Total: 2240 € - 150 € = 2090 €, que sería insuficiente para cubrir los gastos familiares de 2300 €.

Impacto en el bienestar:

Salud física y mental: Con una jornada reducida, Clara tendría más tiempo para descansar y cuidar su salud. Su nivel de bienestar emocional podría mejorar considerablemente, alcanzando un nivel alto (8/10).

Familia e hijos: Tener más tiempo libre para estar con sus hijos, aunque siga trabajando de noche, mejoraría su bienestar familiar, que podría llegar a 6/10.

Relación con su esposo: Tendrían algo más de tiempo juntos, pero seguiría trabajando de noche, lo que limitaría su disponibilidad por las noches. Su bienestar en la relación podría mejorar a 6/10. Es la opción que prefiere su marido.

Forma

Opción 3: Mantener el turno nocturno y solicitar las ayudas para la conciliación familiar

Impacto económico:

Clara mantendría su salario actual de 2800 €.

Solicitaría el auxilio para la conciliación familiar, lo que le proporcionaría una subvención de 100 € para la guardería.

Ingresos netos: 2800 € - 100 € (costo de guardería tras la subvención) = 2700 €. Cubriría su parte de los gastos familiares y con margen para poder ahorrar en caso de imprevistos, por lo que no tendría que depender de su esposo para cubrir la diferencia.

Impacto en el bienestar:

Salud física y mental: Mantener el turno nocturno seguiría afectando su salud y sus problemas de ansiedad no mejorarían de forma significativa. Su bienestar emocional probablemente se mantendría bajo, en un nivel de 3/10.

Familia e hijos: Aunque seguiría trabajando de noche, la subvención para la guardería le permitiría tener más tranquilidad respecto al cuidado de sus hijos, pero su tiempo con ellos seguiría siendo limitado. El bienestar familiar podría mantenerse en 4/10.

Relación con su esposo: La falta de tiempo juntos seguiría afectando su relación, manteniendo su bienestar de pareja en un 4/10.

Forma

Preguntas para el alumno:

Impacto económico y emocional de la opción 1 (Permuta horaria):

Si Clara cambia al turno diurno, ¿podría cubrir los gastos familiares de 2300 €, considerando la pérdida del plus nocturno y los gastos adicionales en guardería?

Subjetivamente, ¿cómo mejoraría su bienestar emocional al dormir mejor por la noche y pasar más tiempo con su familia? Puntúa el impacto en su bienestar físico, familiar y de pareja en una escala del 1 al 10.

¿Crees que el aumento en el bienestar familiar y de pareja justifica el sacrificio económico?

Impacto económico y emocional de la opción 2 (Reducción de jornada laboral):

Si Clara reduce su jornada un 20% y su salario disminuye, ¿podrá cubrir los gastos de 2300 €? ¿Cómo podría compensar esta pérdida con su esposo?

Subjetivamente, puntúa cómo impactaría esta decisión en su bienestar físico y emocional. ¿El tiempo adicional con su familia mejoraría su bienestar familiar y de pareja? ¿Cuánto crees que esto podría mejorar su calidad de vida (del 1 al 10)?

¿Consideras que el sacrificio económico es aceptable a cambio de un bienestar subjetivo significativamente mejorado?

Impacto económico y emocional de la opción 3 (Mantener el turno nocturno y solicitar auxilio para conciliación familiar):

¿Crees que Clara podría seguir trabajando en el turno nocturno sin que su salud mental empeore más? ¿Es sostenible a largo plazo desde el punto de vista económico y emocional?

Subjetivamente, ¿cómo puntuarías el impacto en su bienestar emocional y familiar si mantiene su situación actual con la ayuda del auxilio para conciliación familiar?

¿Mejoraría lo suficiente como para justificar mantener el turno nocturno?

Consideraciones sobre el bienestar de Clara y su familia:

Comparando las tres opciones, ¿cuál crees que ofrece el mejor equilibrio entre bienestar emocional y capacidad económica? Usa una escala del 1 al 10 para puntuar cada aspecto.

¿Crees que el bienestar emocional y familiar debería tener más peso en la decisión que el aspecto económico? ¿Por qué?

Si estuvieras en el lugar de Clara, ¿qué decisión tomarías priorizando tanto tu bienestar personal como el de tu familia?