

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel básico

CÓDIGO 2021-30-0-36

CONTEXTUALIZACIÓN

MARCO EUROPEO DE COMPETENCIAS DIGITALES

Promover la difusión en las administraciones públicas de Euskadi el **Marco Europeo de Competencias Digitales**, e impulsar nuevas formas de aprendizaje y sistemas de certificación.

La Comisión Europea establece las competencias clave en el curriculum del trabajador empleado público moderno, entre las que se encuentran las competencias digitales.

El Marco de Competencias Digitales identifica y valida los componentes clave de la **competencia digital** en términos de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para ser digitalmente competente.

Este marco, desarrollado sobre la base del proyecto **DIGCOMP**, (Digital Competence: Identification and European-wide validation of its key components for all levels of learners) es un proyecto dirigido a identificar las 21 competencias digitales divididas en 5 áreas. Para cada competencia, hay uno, dos o tres niveles de dominio previstos.

MARCO COMPETENCIAL

ÁREA 1: INFORMACIÓN Y ALFABETIZACIÓN DE DATOS

- Competencias
- 1.1. Navegar, buscar y filtrar datos, información y contenido digital
 - 1.2. Evaluar datos, información y contenido digital
 - 1.3. Gestionar datos, información y contenido digital

ÁREA 2: COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN

- Competencias
- 2.1. Interactuar a través de tecnologías digitales
 - 2.2. Compartir a través de tecnologías digitales
 - 2.3. Participación ciudadana a través de tecnologías digitales
 - 2.4. Colaborar a través de tecnologías digitales
 - 2.5. Netiqueta: comportamiento en la red
 - 2.6. Gestionar la identidad digital

ÁREA 3: CREACIÓN DE CONTENIDO DIGITAL

- Competencias
- 3.1. Desarrollo de contenido digital
 - 3.2. Integración y reelaboración de contenido digital
 - 3.3. Derechos de autor y licencias de propiedad intelectual
 - 3.4. Programación

ÁREA 4: SEGURIDAD

- Competencias
- 4.1. Protección de dispositivos
 - 4.2. Protección de datos personales y privacidad
 - 4.3. Protección de la salud y el bienestar
 - 4.4. Protección del entorno

ÁREA 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Competencias
- 5.1. Resolución de problemas técnicos
 - 5.2. Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas
 - 5.3. Uso creativo de la tecnología digital
 - 5.4. Identificación de brechas en la competencia digital

VÍDEO EXPLICATIVO

[Competencias digitales](#)

INFORMACIÓN GENERAL

DURACIÓN 10 horas

ACCESO CURSO <http://autoprestakuntza.euskadi.eus>

DIRIGIDO A

Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.

REQUISITOS

Una cuenta de correo electrónico única por alumno/a. Si dispone de una cuenta asignada a su puesto de trabajo, facilítenos una cuenta personal para asegurarse de recibir usted solamente, su información personal.

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel básico

REQUISITOS TÉCNICOS

SOFTWARE:

- Navegador: Internet Explorer 11, Mozilla Firefox ó Chrome actualizados
- Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado)
- Adobe Flash Player 10 ó superior
- Acrobat reader 8 ó superior (recomendado)
- Conexión a Internet y acceso a Youtube

HARDWARE:

- Memoria RAM 4Gb o 8Gb (recomendado)
- Tarjeta de sonido

MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	VºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
JUNIO	7 junio	18 junio	30 de abril	del 3 al 7 de mayo	7 de mayo	Hasta el 4 de junio
PRUEBAS DE APROVECHAMIENTO			Desde el 21 al 25 de junio			
LUGAR			La prueba se podrá realizar en las sedes del IVAP de cualquiera de los tres territorios.			
SEDES del IVAP			Vitoria-Gasteiz Donostia-San Sebastián, 1 (Aula 26 del IVAP)	Bilbao Alameda Recalde, 18	Donostia San Bartolomé, 28	
HORARIO			08:30 / 10:30 / 12:30	09:00 / 11:00	09:00	
NOTA			El curso permanecerá abierto hasta el último día del plazo de exámenes.			

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES Los objetivos de este curso se centran en familiarizarnos con los efectos que sobre nuestra salud física y emocional tiene el uso de las tecnologías digitales.

- COMPETENCIAS**
- Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de:
- Conocer los riesgos que puede correr mi salud física y psicológica al utilizar de forma incorrecta la tecnología.
 - Conocer la existencia de patrones de actuación para salvaguardar la salud de un uso inadecuado de la tecnología.
 - Conocer los hábitos posturales correctos, ser consciente de que un uso excesivo de la tecnología puede ser adictivo.
 - Conocer los riesgos de adicción a la tecnología.

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA Curso de autoformación online sin tutoría. El curso consta de varias unidades didácticas así como ejercicios prácticos y de reflexión.

- PROGRAMA**
- MÓDULO 1: SALUD FÍSICA Y TRABAJO DIGITAL: Efectos físicos asociados al trabajo digital**
1. Ergonomía
 2. Normas técnicas en ergonomía
 3. Los trastornos musculoesqueléticos (TME)
 4. Tipos TME
 5. Hábitos para espalda y cuello
 6. Posición en un puesto de trabajo con ordenador
 7. El portátil en el escritorio
 8. El portátil en casa
 9. El portátil en los medios de transporte

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel básico

10. Móvil y ergonomía
11. Iluminación
12. Fatiga visual
13. Métodos de evaluación ergonómica de puestos de trabajo
14. Método REBA

MÓDULO 2: SALUD EMOCIONAL Y TRABAJO DIGITAL: Efectos emocionales asociados al trabajo digital

1. Tecnoestrés
2. Tecnoadicción
3. Tipos de Tecnoadicciones
4. Síntomas principales
5. FOMO
6. Cibercondría
7. Fobias asociadas al móvil

EVALUACIÓN

El **Objetivo** de la evaluación será garantizar el cumplimiento de los objetivos generales del curso.

La **prueba de aprovechamiento** será un test online de 20 preguntas con distintos tipos de respuesta (única opción, opción múltiple, verdadero-falso, y de simulación práctica). El tiempo máximo para realizar la prueba será de 30 minutos.

- Para realizar la prueba tiene que solicitar fecha, lugar y hora dentro del plazo de 5 días, en la siguiente dirección: <http://www.bait.eus>
- Solo existe **una única convocatoria** de examen.

VALORACIÓN CURSO

A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.

CERTIFICADOS

Requisitos a cumplir para lograr el **Certificado de aprovechamiento**:

- Superar la prueba de aprovechamiento; al menos 14 respuestas correctas
- El certificado de la prueba se lo podrá descargar en cualquier momento desde el "Historial de usuario, gestión de matrículas y reclamaciones" de la página de <http://www.bait.eus>
- El certificado de aprovechamiento del curso, estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a "Trámites con el IVAP" apartado "Certificaciones".

PRECIO

84 €
ORDEN de 11 de diciembre de 2014, del Consejero de Administración Pública y Justicia, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública.(BOPV nº 248, de 30 de diciembre).

AYUDA

En caso de necesitar **asistencia técnica**:

- póngase en contacto con el CAU en el (945016) **440**
- de lunes a viernes de 08:00 a 20:00

En caso de necesitar **asistencia** sobre el funcionamiento de la **prueba**:

- póngase en contacto en el **664110557** ó **664101155**
- de lunes a jueves de 09:00 a 18:30. Viernes de 09:00 a 16:00.

Para consultas relacionadas con **temas administrativos**: prestakuntza@ivap.eus