



espacios

DIGITALEX

aula virtual

Red de Centros de Competencias
Digitales de Extremadura

formaciononline.espaciosdigitalex.org

Tecnología y salud: construyendo hábitos tecnológicos saludables

Programa financiado por la Junta de Extremadura -Consejería de Economía, Empleo y Transformación Digital-, a través del Servicio Extremeño Público de Empleo (SEXPE), gestionado por la Asociación de Universidades Populares de Extremadura (AUPEX)

aupeX
asociación de
universidades populares
de Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Economía, Empleo y Transformación Digital

SEXPE
Servicio Extremeño
Público de Empleo

Índice de contenidos

Presentación.....	1
Objetivos.....	1
¿A quién va dirigido?.....	2
Requisitos.....	2
Índice de contenidos.....	2
Estructura y funcionamiento del curso.....	3
Cuestiones a tener en cuenta.....	4
Criterios de evaluación.....	5
Documento justificativo del curso.....	6
Más información.....	6

Presentación

En la actualidad, vivimos en un mundo cada vez más digitalizado, donde el uso de herramientas y plataformas tecnológicas es esencial en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, esta dependencia creciente de la tecnología también conlleva desafíos relacionados con la salud física y mental, así como con la seguridad en línea. Es por tanto necesario el conocer la importancia de mantener un equilibrio saludable en nuestra relación con la tecnología y abordar los aspectos fundamentales para lograrlo.

En este curso, titulado "Tecnología y salud: construyendo hábitos tecnológicos saludables" exploraremos definiciones clave, profundizaremos en las consecuencias del uso excesivo de las tecnologías - incluyendo los problemas físicos, sociales y de salud mental que pueden surgir - , accederemos a consejos y herramientas para un uso responsable de la tecnología, abordando hábitos saludables y la importancia de la higiene digital y exploraremos nuestros derechos digitales y otros aspectos relacionados con la identidad en línea.

Este Nooc de 10 horas está diseñado para ayudarte a comprender los desafíos y oportunidades del mundo digital actual y te brindará las habilidades necesarias para mantener un bienestar digital óptimo, protegiendo tu salud física y mental, y gestionando tu identidad en línea de manera responsable.

Objetivos

- Fomentar la conciencia sobre la importancia del bienestar digital en un mundo altamente conectado.
- Evaluar el propio nivel de bienestar digital.
- Comprender las consecuencias del uso excesivo de la tecnología, ayudando a comprender las posibles consecuencias físicas, sociales y de salud mental del uso tecnológico excesivo.
- Promover hábitos saludables en el uso de las tecnologías digitales, adquiriendo conocimientos sobre hábitos saludables y técnicas de higiene digital para gestionar de manera responsable el uso de la tecnología.
- Mejorar la gestión de la identidad digital, ayudando a proteger datos personales y a

mantener una presencia en línea positiva.

- Consolidar el uso responsable de la tecnología, equilibrado y beneficioso para el bienestar general en el mundo digital actual.

¿A quién va dirigido?

Personas trabajadoras demandantes de empleo o con mejora de empleo, jóvenes y empresarios o empresarias y personas emprendedoras mayores de 16 años y residentes en Extremadura

Requisitos

- Es necesario disponer de un correo electrónico activo, acceso a Internet y conocimientos y habilidades intermedias en el uso de herramientas y entornos digitales.
- Se utilizará para el desarrollo óptimo de esta formación el navegador web Mozilla Firefox o Google Chrome actualizados.
- Contar con un lector .pdf para visualizar documentos.
- Altavoces o auriculares para poder visualizar contenidos multimedia.
- Si necesitas apoyo, puedes acudir a cualquiera de nuestros Espacios Digitalex.

Índice de contenidos

Bienvenida

Unidad 1. Introducción

Unidad 2. Hablando de Bienestar Digital

- Algunas definiciones
- ¿Qué se entiende por bienestar digital?
- Hagamos un test
- Datos y estadísticas

Unidad 3. Consecuencias del uso excesivo de las tecnologías

- Hablemos de la dopamina

- Problemas físicos
- Problemas sociales
- Problemas de salud mental
- Otras consecuencias

Unidad 4. Consejos y herramientas para el uso responsable de las tecnologías

- Hábitos saludables / Higiene digital
- El más importante

Unidad 5. Derechos digitales y más

Resumen final

Estructura y funcionamiento del curso

El desarrollo de la formación es totalmente online en formato NOOC (Nano Open Online Massive) a través de la plataforma Moodle de Espacios Digitalex. Red de Centros de Competencias Digitales de Extremadura <https://formaciononline.espaciosdigitaless.org/>

Accederás introduciendo en “acceso” el usuario y contraseña que te enviaremos en las 24 horas posteriores a tu inscripción al correo electrónico que nos hayas facilitado. Revisa la bandeja de Spam. En ese email también recibirás esta “Guía del alumnado” para, en el caso de que aún no la hayas descargado, la tengas disponible como referencia con toda la información relativa al curso.

Para acceder correctamente debes respetar las mayúsculas, minúsculas y resto de caracteres que incluya la contraseña y nunca copies y pegues del correo que recibas a las casillas de acceso; podrías introducir sin darte cuenta caracteres en blanco que impidieran que entraras correctamente.

Una vez dentro de la plataforma de formación online (área personal), tendrás delante de ti éste y otros cursos (si te hubieras inscrito en más).

También podrás acceder a otros recursos de aprendizaje. Hemos añadido dentro de la plataforma más

opciones para enriquecer la formación del alumnado. Mientras dure la formación, podrás disfrutar de videotutoriales, webinars y contenidos extra para desarrollar tus competencias digitales.

Ya dentro del curso, éste está modulado en Unidades que se irán abriendo conforme vayas avanzando en cada una de ellas. La estructura es lineal y por bloques, sencilla e intuitiva.

Dentro de cada curso tienes disponible Información general del mismo, acceso a esta Guía, al foro de bienvenida (para que te presentes si te apetece) y el foro del curso. Al tratarse de un NOOC, el curso no contará con tutorización activa. El foro del curso se utilizará por la secretaría del curso para anunciar algún tipo de novedad o cambio que pueda producirse en el mismo.

El curso está estructurado en Unidades, cada unidad contará con un videotutorial y un podcast que contendrán el mismo contenido. Se han creado en dos medios distintos para que puedas elegir tu preferido o el que mejor se adapte a tu estilo de vida. Además de este contenido, también se contará con una sección de enlaces externos a otra información de interés (disponible así mismo en la descripción del vídeo) y que ampliará la materia vista en cada unidad. Una vez que hayas revisado todo el material de la unidad tendrás a tu disposición un cuestionario autoevaluativo para que puedas comprobar el avance de tus conocimientos. Realizado este cuestionario se abriría la siguiente unidad para que puedas continuar con la formación, por lo que NO podrás acceder a la información de cada Unidad de forma salteada o discontinua.

Si llegas al final del curso, encontrarás la Encuesta de valoración final del alumnado. Se trata de una serie de preguntas para que podamos conocer tu nivel de satisfacción y opinión sobre el curso. Su realización es obligatoria para finalizar con éxito la formación y obtener el documento justificativo.

En el apartado “criterios de evaluación” podrás leer más acerca de los criterios establecidos para superarlo.

Cuestiones a tener en cuenta

Fechas límite: el curso se realizará desde las 12 del mediodía del día marcado como inicio del curso hasta las 12 del mediodía del 15 de noviembre de 2025, pudiendo dedicar al mismo -dentro de ese

rango- el tiempo que consideres oportuno, 24 horas al día todos los días de la semana.

Durante el curso, cada persona será la encargada de llevar su propio aprendizaje adquiriendo los conocimientos a través de los diferentes medios propuestos. El foro del curso será un espacio abierto y compartido en el que cada participante podrá volcar los comentarios, añadidos, u observaciones que considere de interés para el resto de participantes, pudiendo entablarse conversaciones compartidas de ayuda para el entendimiento de los contenidos.

Todas las pruebas de conocimiento son autoevaluativas por lo que no existirá tutorización activa y cada participante podrá gestionar su avance de manera personal e individualizada.

Criterios de evaluación

Dentro las unidades didácticas se plantean estas pruebas evaluativas obligatorias:

- **Cuestionarios autoevaluativos:** Estos cuestionarios serán calificados cada uno de ellos con una puntuación de 0 a 100. Consistirán en 5 preguntas tipo test y habrá uno en cada unidad de conocimiento. Se dispondrá de 3 intentos para superar cada cuestionario y para aprobarlos será necesario responder correctamente a las 5 preguntas, es decir, obtener un 100.

Para conseguir el documento justificativo de haber superado la formación es necesario haber aprobado el 80% de los cuestionarios propuestos, en este caso, 4 de los 5. En caso de que no apruebes este número mínimo de cuestionarios podrás seguir participando en el curso pero sin obtener el justificante de haberlo superado.

Además, debes completar la Encuesta de valoración final del alumnado que se abrirá cuando hayas superado todo lo anterior. Tu opinión cuenta y por eso su realización también es un requisito para finalizar con éxito el curso.

Las actividades obligatorias dentro del curso son los cuestionarios autoevaluativos y la encuesta de valoración final del alumnado.

Debes realizarlo todo dentro del plazo marcado, incluida la encuesta de valoración final del alumnado.

Para superar el curso y descargarte el documento justificativo del curso, debes aprobar el 80% de los cuestionarios evaluativos y realizar la encuesta de valoración final del alumnado.

Documento justificativo del curso

Una vez completadas con éxito todas las pruebas evaluativas, podrás descargarte en formato digital .pdf, un documento que justifica la superación de la acción formativa, las horas lectivas del mismo y su fecha de realización.

El objetivo de esta formación es desarrollar las competencias digitales de la ciudadanía desde el "saber hacer", "saber aprender" y "tener actitud".

Estará disponible para su descarga hasta 15 días después de la fecha de fin del curso.

Más información

Espacios Digitalex. Red de Centros de Competencias Digitales de Extremadura
Calle Vasco Núñez, 31 bajo
06001 Badajoz (Badajoz)
924229339

formaciononline@espaciosdigitaless.org