

# Reto Rural digital

Actualización Octubre/2025

---

## DigiCuida

Guía del Alumnado

Muévete con seguridad. Resuelve problemas en entornos digitales

LABURO, Soc. Coop. Mad.

Calle de la Alameda, 22

28014 Madrid (Madrid)

+34 91 954 19 64 +34 604 51 89 59

administracion@laburo.es

## 1. INTRODUCCIÓN

Queremos darle la bienvenida a esta experiencia formativa, esperando que sea una oportunidad de aprendizaje para ampliar sus habilidades digitales y mejorar su vida cotidiana.

El curso **Muévete con seguridad. Resuelve problemas en entornos digitales** forma parte del Programa “Reto Rural Digital” para proyectos de capacitación digital en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que subvenciona el Ministerio de Transición ecológica y el Reto Demográfico con el compromiso de reducir la brecha digital.

Este curso tiene como fin ofrecer a las personas emprendedoras, autónomas y desempleadas herramientas para mejorar el uso crítico, responsable y creativo de las tecnologías, fundamental para aprovechar las oportunidades que nos brindan los avances tecnológicos.

Además, el curso integra contenidos transversales de igualdad, promoviendo una mirada inclusiva y equitativa sobre el uso y acceso a la tecnología, y favoreciendo actitudes de respeto, corresponsabilidad y cooperación en el ámbito digital.

La competencia digital implica usar tecnologías digitales de forma eficaz y segura, ampliar los conocimientos con la búsqueda de información, la comunicación y la colaboración, un uso responsable de servicios digitales y la resolución de problemas técnicos todo ello desde una perspectiva de igualdad, respeto y bienestar digital.

Cada participante, con el apoyo de la orientación y acompañamiento que ofrecerá el equipo docente, identificará y aplicará prácticas útiles para el uso seguro de las herramientas digitales y la solución a problemas técnicos que se le puedan presentar.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persiguen al realizar este curso son los siguientes:

- Conocer y aplicar medidas básicas de seguridad digital.
- Aprender a proteger dispositivos, datos personales y contraseñas.
- Desarrollar hábitos saludables y equilibrados en el uso de la tecnología.
- Comprender el impacto ambiental del uso de dispositivos digitales.
- Resolver problemas técnicos frecuentes en aplicaciones y herramientas digitales.
- Reconocer las propias áreas de mejora en las competencias digitales.

---

## 3. CONTENIDOS Y APRENDIZAJES

### 3.1. Protección y privacidad en los dispositivos y aplicaciones

#### 3.1.1. Contenidos

- Configuración de privacidad en móviles y aplicaciones.
- Contraseñas seguras y autenticación en dos pasos.
- Reconocimiento de intentos de *phishing* y malware.
- Tratamiento responsable de datos personales de personas cuidadas.

#### 3.1.2. Aprendizajes

- Ajustar la configuración de privacidad en el móvil o tablet.
- Crear y recordar contraseñas seguras.
- Detectar señales de falta de seguridad en un dispositivo.
- Actualizar correctamente aplicaciones y sistemas.
- Identificar y eliminar correos o mensajes fraudulentos.

### 3.2. Seguridad en la comunicación y la navegación

#### 3.2.1. Contenidos

- Diferenciar correos legítimos de mensajes falsos o spam.
- Identificar estafas frecuentes (ayudas falsas, premios, suplantación).
- Precauciones al comprar o registrarse en páginas web.

#### 3.2.2. Aprendizajes

- Reconocer y bloquear contactos sospechosos.
- Detectar una web insegura antes de registrarse.
- Analizar ejemplos reales de estafas digitales.
- Reportar un intento de fraude o engaño online.

### 3.3. Proteger la salud, el bienestar y el entorno digital

#### 3.3.1. Contenidos

Reconocimiento del impacto del uso excesivo de dispositivos.  
Estrategias de bienestar digital y desconexión.  
Buenas prácticas medioambientales en el uso de la tecnología.

#### 3.3.2. Aprendizajes

Establecer horarios y pausas para el descanso.  
Aplicar rutinas de desconexión digital.  
Gestionar las notificaciones para reducir el estrés.  
Adoptar hábitos sostenibles en el uso de dispositivos.

### 3.4. Resolución de problemas técnicos

#### 3.4.1. Contenidos

Solución de fallos comunes en correo, conexión o aplicaciones.  
Recuperación de contraseñas olvidadas.  
Uso de actualizaciones y copias de seguridad.

#### 3.4.2. Aprendizajes

Resolver problemas de conexión o envío de archivos.  
Reiniciar el router o dispositivo ante errores básicos.  
Localizar y utilizar tutoriales o recursos de ayuda online.  
Aprender a pedir ayuda técnica de forma eficaz.

### 3.5. Creatividad y mejora continua

#### 3.5.1. Contenidos

Uso creativo de la tecnología en el cuidado (audios, recordatorios, vídeos).  
Autoevaluación del nivel digital.  
Estrategias para continuar aprendiendo.

### 3.5.2. Aprendizajes

- Crear materiales digitales útiles para la labor de cuidado.
- Aplicar la tecnología para mejorar la organización del trabajo.
- Realizar un test de autoevaluación digital.
- Identificar nuevas metas para seguir mejorando sus competencias.

## 4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Este curso consta de cuatro sesiones con una duración de dos horas cada una, en la que trataremos todos los contenidos citados anteriormente de la siguiente manera:

**Sesión 1.** Protege tus dispositivos y tus datos personales: Se abordarán las medidas esenciales para mantener los dispositivos seguros, contraseñas, bloqueos, actualizaciones y copias de seguridad. También se analizarán ejemplos de phishing, mensajes falsos y configuraciones de privacidad.

**Sesión 2.** Navega y comunícate de forma segura: navegar por Internet de manera segura, identificar fuentes fiables, evitar fraudes y reconocer hábitos digitales saludables.

**Sesión 3.** Resolver problemas técnicos cotidianos: resolver errores comunes (correo, conexión, apps). Se realizarán simulaciones prácticas de solución de fallos y se explorarán recursos online de ayuda. Fomentando la autonomía digital.

**Sesión 4.** Identificar áreas de mejora en las propias competencias digitales: Esta sesión estará destinada a fortalecer la autonomía digital y el aprendizaje continuo.

## 5. METODOLOGÍA

Este curso se desarrollará en la modalidad presencial, con una duración de ocho horas, complementado con un Webinar para resolver dudas surgidas en la clase, así como para ampliar información de los temas de interés.

El curso se fundamenta en metodologías activas, en las que el alumnado protagoniza su propio aprendizaje: adquiriendo capacidades, conocimientos y destrezas significativas para su desarrollo personal, social y/o profesional. Atenderemos en medida de lo posible las necesidades e intereses de cada participante, lo haremos mediante el acompañamiento de prácticas individuales.

Se trabajará en grupo para generar un aprendizaje con el que compartir experiencias previas enriquecedoras para el grupo. Además, de dotar espacios para propiciar la autonomía, el pensamiento crítico y la confianza tecnológica.

Para ello, utilizaremos recursos digitales al alcance del alumnado para poder adaptarnos a su contexto y necesidades. Se propondrán tareas prácticas que se pueden presentar en su día a día y trabajaremos para resolverlas, así los contenidos tendrán un carácter más significativo.

## 6. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

### 6.1. Seguimiento

#### 6.1.1. Evaluación inicial

Queremos que la formación esté adaptada a las necesidades de los/as participantes por ello, se realizará un análisis previo de los conocimientos e inquietudes del grupo para conocer nuestro punto de partida e intentar **adaptar los contenidos a los intereses**.

Esta evaluación se llevará a cabo con una dinámica participativa en la que el alumnado responderá a cuestiones como qué saben de algunas competencias básicas digitales, que esperan aprender del curso y que dificultades diarias tienen en relación a los entornos digitales.

#### 6.1.2. Evaluación continua

Para poder reajustar los contenidos debemos tener un seguimiento de los aprendizajes que va adquiriendo el alumnado para ello utilizaremos la observación directa y el intercambio de opiniones sobre la dinámica y los contenidos del curso, intentando resolver cualquier dificultad que se nos presente.



### 6.1.3. Evaluación final

La evaluación final tiene como propósito reconocer los avances individuales logrados a lo largo del curso, valorando no solo los conocimientos adquiridos, sino también la confianza, la autonomía y la actitud positiva hacia el uso de la tecnología.

Para ello, se entregará un cuestionario a los/a participantes para que puedan evaluar el conocimiento, habilidades y capacidades adquiridas durante el curso, este cuestionario se realizará a través de un enlace.

Al finalizar el curso se entregará a cada alumno/a un diploma acreditativo de aprovechamiento de la acción formativa.

## 6.2. Seguimiento

### 6.2.1. Webinar

El Webinar tiene como propósito servir de encuentro informal para que las personas participantes puedan intercambiar experiencias, inquietudes y dificultades sobre los contenidos ofrecidos en el curso.

Este espacio estará guiado por el equipo docente cuya función será moderar y dinamizar el espacio y si fuera necesario aportar nuevos recursos que fortalezcan las habilidades digitales trabajadas durante la acción formativa.

Su periodicidad será mensual, pero podrá realizarse de forma quincenal.