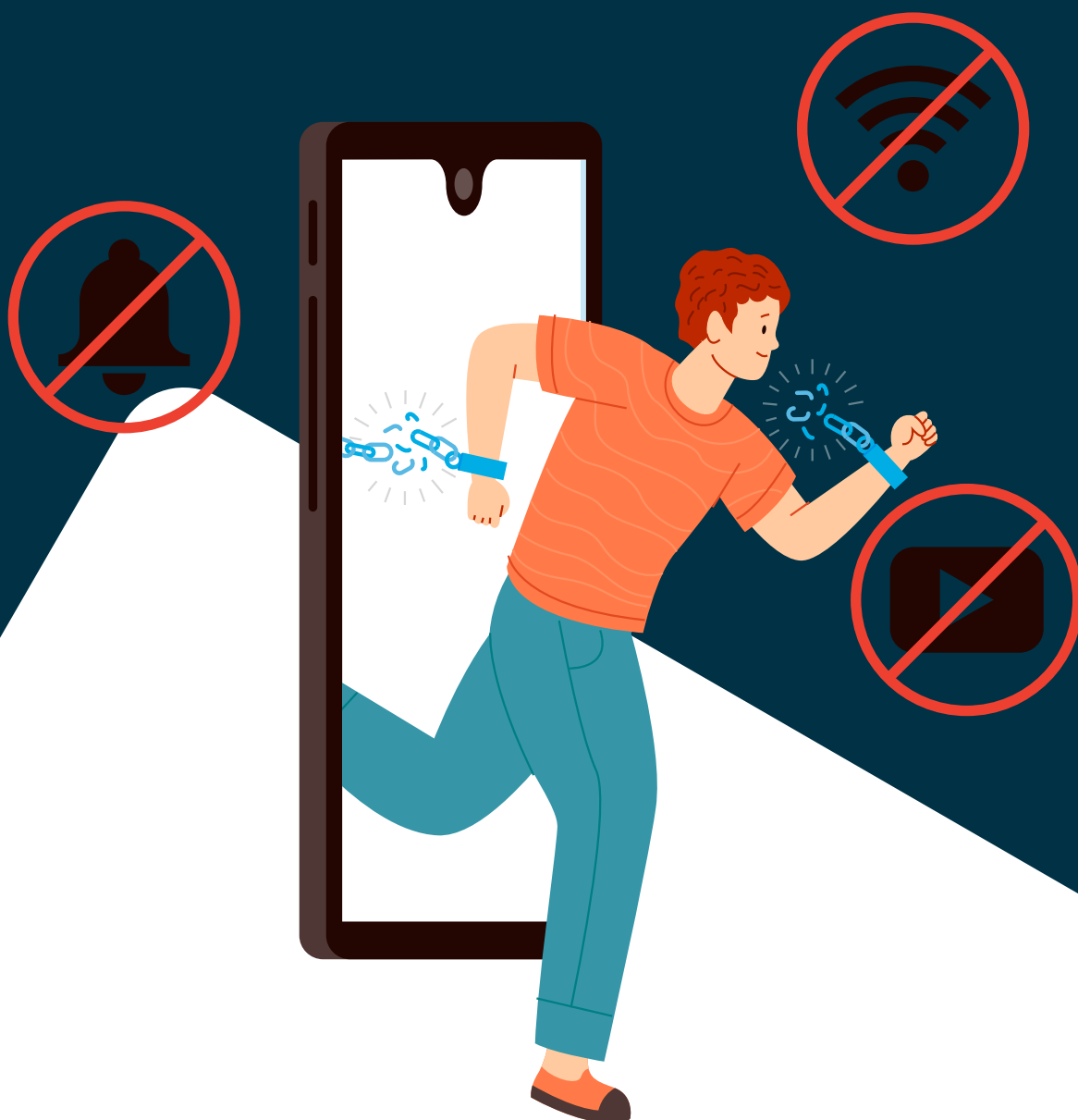


Curso virtual:

Prevención de lesiones por uso excesivo de la tecnología



Descripción:

La Seguridad y Salud en el Trabajo comienza con la responsabilidad individual. Desarrollar el instinto de supervivencia es esencial para prevenir accidentes y proteger la vida, ya que nos ayuda a reaccionar ante situaciones de riesgo. El autocontrol en el uso de tecnologías es clave para mantener un equilibrio entre la vida digital y la real. El uso excesivo de dispositivos puede afectar la salud física, mental y emocional, así como deteriorar las relaciones personales. Mantener coherencia entre mente, emociones y cuerpo favorece la adaptación al entorno y promueve un uso saludable de la tecnología, lo que mejora el bienestar general y la calidad de vida.

Objetivo general:

Movilizar en los estudiantes la generación de conciencia sobre los efectos negativos del uso excesivo de las tecnologías en su vida personal y social al brindar herramientas prácticas para desarrollar un uso más equilibrado y saludable de los dispositivos tecnológicos.

Competencia:

Facilitar al estudiante elementos básicos para que desarrolle su capacidad de tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades, y actuar de acuerdo con ellas, con el objetivo de proteger su integridad física, emocional y mental; avivando de manera constante el interés por aprender y compartir con otros los conocimientos y experiencias propias para proteger su vida.



Público objetivo:

Trabajadores, responsables
SST y directivos



Sector económico:

Todos los sectores

Módulos de conocimiento:

Introducción

Todos Sumamos

Yo sumo, ¿y tú? ¿Cómo puedes adquirir la habilidad para responder en tu día a día de forma segura y saludable?

Módulo 1

Reconociendo el impacto del uso excesivo de la tecnología

Las principales categorías que impactan a los seres humanos

Módulo 2

Monitoreando y gestionando el tiempo en pantalla

Soy responsable de mis acciones

Mejoro mi entorno para mitigar impactos

Me desconecto para conectarme
Aprendemos todos

Módulo 3

Creando Espacios y espacios y momentos libres de tecnología

Identifico, respeto y doy la importancia a diferentes espacios donde convivo

Rompo la caja para salirme de la rutina

Comparto en familia, recuperando tradiciones ancestrales

Módulo 4

Desintoxicación digital: ¿Cómo desconectarse para reconectar?

Conectando con mi yo

Generando, construyendo y manteniendo vínculos

Atención plena con mis emociones

Módulo 5

Atención plena en el uso de la tecnología

Uso consciente de la tecnología

Interacciones digitales significativas

Módulo 6

Busco continuamente cómo mejorar

Evaluando mis aprendizajes

Comparto mis aprendizajes

Resultados del aprendizaje:

El estudiante identificará los efectos del uso excesivo de la tecnología en la salud física, mental, emocional y en las relaciones interpersonales, fomentará el control del tiempo frente a dispositivos mediante límites y horarios saludables, y promoverá su bienestar integral para mejorar su calidad de vida.

Certificación:

El curso está certificado por Positiva Compañía de Seguros S.A. y requiere una calificación mínima de 3.0 para su aprobación.

Características técnicas:



Duración:

4 horas



Tiempo activo en
plataforma:

6 meses



Tipo de
aprendizaje:

Asincrónico



PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

Para tramitar tu inscripción, ingresa al siguiente link:

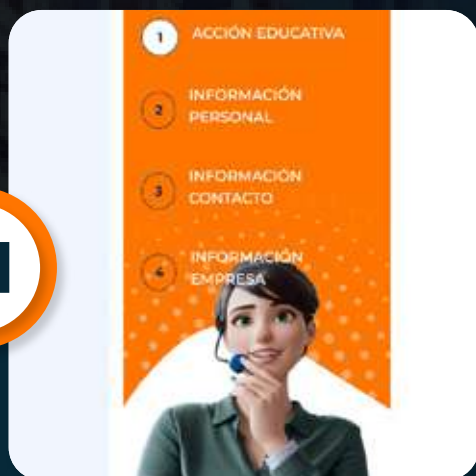
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/new>

Para realizar inscripciones masivas superiores a 10 estudiantes,
comúnicate al siguiente correo electrónico:

educavirtual@positiva.gov.co

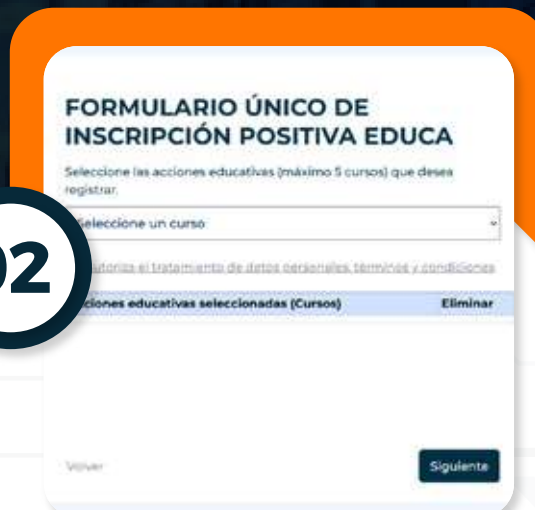
Instructivo de inscripción:

01



Ingresa a:
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/new>

02



Te solicitamos escoger la acción educativa que desees cursar.

03



Diligencia los datos que te solicitamos en el formulario único de inscripción.

04



Una vez diligencies todos los datos, debes dar clic en el botón "enviar".

Recuerda:

Dependiendo de la alianza o del curso, recibirás una confirmación que deberás leer atentamente, ya que se brindará información sobre cuándo te llegarán las credenciales de acceso. Además, al correo registrado se te notificará la verificación de la inscripción con los datos que diligenciaste.