



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.1: Protexer os dispositivos

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	Diferencio riscos e ameazas nos contornos dixitais e identifico formas simples de asegurar os contidos, atendendo a fiabilidade dos dispositivos e soportes e a privacidade permitida.	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar as vías polas que poden ser infectados os dispositivos e detectar se ten software malicioso. 	<ul style="list-style-type: none"> · Cumprir as recomendacións e boas prácticas de seguridade corporativa. · Coñecer os riscos do uso dos dispositivos corporativos na casa (teletraballo) e as configuracións de seguridade necesarias para protexer os dispositivos.
iniciación	Identifico formas simples para protexer os meus dispositivos e aplico medidas básicas de seguridade e protección.	<ul style="list-style-type: none"> · Realizar accións básicas para protexer os dispositivos dixitais ante posibles ameazas de seguridade: usando antivirus, contrasinais, mantendo os sistemas operativos e os softwares actualizados, revisar as configuracións de seguridade.... · Crear e xestionar contrasinais e palabras de paso seguras e usándoas adecuadamente: non compartir, mantelas en segredo, actualización habitual, modifícalas... · Utilizar ben as conexións de wifi públicas: estacións, tendas, cafeterías, bibliotecas... · Facer só descargas de aplicacións en lugares oficiais e revisar a configuración e os permisos dados. · Protexer o correo e usalo con seguridade, tendo regras implementadas para desfacerse do correo lixo e non desexado. 	<ul style="list-style-type: none"> · Seguir as instrucións de seguridade para crear e xestionar contrasinais e palabras de paso seguras e usándoas adecuadamente: non compartir, mantelas en segredo, modifícalas... · Protexer e bloquear a pantalla do teléfono móbil corporativo. · Protexer o correo e usalo con seguridade, e ter regras implementadas para desfacerse do correo lixo e non desexado. · Pechar ou bloquear a sesión do posto de traballo e das ferramentas nas que rexistramos a nosa identidade e o noso certificado dixital.



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.1: Protexer os dispositivos

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
	Actúo e reacciono cando chega unha alarma de seguridade para detectar as principais consecuencias da falta de seguridade.	<ul style="list-style-type: none"> · Instalar e executar antivirus e analizar os dispositivos: USB, disco duro, ordenador, tableta, móbil, TV... · Protexer e bloquear a pantalla do dispositivo móbil cun código numérico, cunha secuencia, patrón de movemento, con pegada dixital ou identificación da face. · Utilizar ferramentas gratuítas para bloquear os dispositivos ante perdas ou roubos. 	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer os diferentes ataques informáticos que poden sufrir (<i>phishing, malware, adWare</i> etc.) e como evitalos.
intermedio	Identifico os diferentes riscos e ameazas e actúo ante eles.	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer as vantaxes e desvantaxes en termos de seguridade para actuar cando o dispositivo está ameazado ou protexer de xeito anticipado. 	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar e adoptar medidas preventivas fronte ás ameazas de seguridade: <i>hackeo, cracker e phishing</i>



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.1: Protexer os dispositivos

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
	<p>Selecciono e organizo formas para protexer os meus dispositivos e contidos dixitais aplicando medidas de seguridade e protección de software, (antivirus, corta lumes, técnicas de cifrado, dominio de boas prácticas...) e actualízoas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Actualizar con frecuencia as estratexias de seguridade para actuar cando o dispositivo está ameazado ou protexer de xeito anticipado. · Protexer os accesos e dispositivos con estratexias de seguridade: contrasinais fortes, control dos últimos accesos, configuracións de seguridade, verificación en dous pasos, dobre factor, dobre autenticación, aprobación do inicio de sesión... · Utilizar patróns ou xestores para lembrar os contrasinais. · Activar o inicio de sesión en dous pasos, cando estea dispoñible. · Utilizar ferramentas de control parental: Windows 10, Qustodio, Norton Family. · Crear diferentes contas de usuario no sistema operativo. · Ter configurado de xeito seguro o encamiñador e a wifi protexida (WPA2) e configurar o seu contrasinal. 	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer os accesos e dispositivos con estratexias de seguridade: contrasinais fortes, control dos últimos accesos, configuracións de seguridade, verificación en dous pasos, dobre factor, dobre autenticación, aprobación do inicio de sesión... · Utilizar patróns ou xestores para lembrar os contrasinais. · Asegurarse ao navegar da seguridade e veracidade das páxinas web: https; certificados, cadeado, url correcta.... · Verificar os ficheiros adxuntos antes de descargar. · Cifrar os dispositivos corporativos e a información que se ten neles.

ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.1: Protexer os dispositivos

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
intermedio	<p>Mostro una actitude activa para manterme informado sobre os riscos ao usar a tecnoloxía e sigo os consellos e estratexias para evitar riscos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Comprobar se o wifi está ben configurado para evitar que se conecten a ela. · Asegurarse ao navegar da seguridade e veracidade das web: Https; certificados, cadeado, url correcta.... · Pechar sesión ao terminar nunha web de comercio dixital ou xestión en liña. · Verificar os ficheiros adxuntos antes de descargar. · Coñecer as vantaxes e desvantaxes do uso de protectores biométricos de identificación como a pegada ou a cara. 	



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.2: Protexer os datos persoais e a privacidade

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	<p>Selecciono formas simples de protexer os meus datos persoais e a miña privacidade nos contornos dixitais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Utilizar a navegación de incógnito. · Non ofrecer datos persoais de terceiros, nin distribuír fotos nin etiquetar sen o seu permiso. · Realizar copias de seguridade da información do noso PC ou móbil nun disco externo. · Ter en conta os perigos e consecuencias sobre suplantación na rede: <i>phishing</i>, golpes de roubo de identidade ou outras credenciais. · Protexerse dos perigos asociados á cámara web. · Crear diferentes contas de usuario para o uso do sistema operativo ou do navegador. · Configurar a opción de gardado de contrasinais no navegador. 	<ul style="list-style-type: none"> · Utilizar e facer as copias de seguridade.
	<p>Comprendo os conceptos principais nas políticas de privacidade dos servizos dixitais que informan de como se usan os datos persoais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Ler as condicións de uso dos servizos en liña e estar ao tanto de como os datos persoais poden ou non ser empregados: <i>cookies</i>, fotos publicadas en Facebook, datos persoais en promocións de Internet , anuncios que te perseguen · Ser consciente de que as aplicacións gratuítas, en moitas ocasións, teñen publicidade ou se pagan con datos persoais que despois se venden. 	<ul style="list-style-type: none"> · Cumprir as normativas, protocolos e recomendacións para a protección dos datos persoais, propios ou alleos, e a privacidade dentro do marco corporativo e os que existen nos sistemas administrativos e corporativos. · Controlar o cumprimento da petición de consentimentos dados por terceiros para o tratamento dos datos privados dixitalmente.

ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.2: Protexer os datos persoais e a privacidade

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	Configuro a privacidade predeterminada dos servizos en liña para mellorar a protección da miña privacidade.	<ul style="list-style-type: none"> · Controlar a pegada dixital e xestionar para protexer a privacidade: configuración das opcións de seguridade, control regular por alertas, <i>cookies</i>... 	<ul style="list-style-type: none"> · Personalizar a configuración de privacidade dos dispositivos informáticos.
	Controlo que a miña protección no ámbito da actividade dixital sexa a apropiada e aceptable para asegurar os dereitos e a privacidade, os meus e os doutras persoas.	<ul style="list-style-type: none"> · Ser capaz de identificar aquelas páxinas web ou mensaxes de correo cos que me poden estafar (<i>phishing</i>, timos en páxinas de compra-venda...). · Utilizar de xeito racional as redes sociais: protexer os datos persoais de terceiras persoas, distinguir entre contido dixital apropiado e non apropiado, cumprir as normas de protección de datos.... · Usar o certificado dixital de forma segura (contrasinal forte, instalación en dispositivos de confianza...) 	<ul style="list-style-type: none"> · Estar ao tanto de como os datos persoais da cidadanía ou organizacións poden ou non ser empregados: LOPD, LSSI e RGPD, ou leis de réxime electoral, función estatística, rexistros xudiciais etc.
intermedio	Identifico problemas de privacidade, detecto como se recollen e usan os meus datos, e podo asegurar e protexer os meus dereitos e a miña privacidade.	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer de forma continua a privacidade nas redes: enderezo real, datos bancarios, contrasinais, ausencias no fogar, situacións comprometidas, adaptando a información a cada contexto.... · Realizar copias de seguridade da información do noso PC ou móbil na nube. 	<ul style="list-style-type: none"> · Exercer os dereitos para acceder, rectificar, eliminar os datos ou obxectar, limitar o seu tratamento. · Manexar e aplicar os conceptos de información pública, interese público, dereito ao acceso e os seus límites no campo da transparencia administrativa.



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.2: Protexer os datos persoais e a privacidade

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
intermedio	<p>Detecto os puntos críticos sobre as políticas de privacidade dos servicios dixitais e actúo de forma crítica para exercer os meus dereitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Exercer os dereitos para acceder, rectificar, eliminar os datos ou obxectar, limitar o seu tratamento. · Darse de baixa dunha lista de correo. · Exercer o dereito ao esquecemento en Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> · Darse de baixa dunha lista de correo.
	<p>Realizo transaccións electrónicas simples de forma segura protexendo a miña identidade e os meus datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Configurar os dispositivos de saúde e deporte (<i>wearables</i>) para que sexan seguros e protexan a intimidade. · Saber borrar o historial de <i>cookies</i> e de navegación do navegador. · Evitar o uso de redes wifis para realizar transaccións económicas ou intercambio de información crítica ou persoal. 	<ul style="list-style-type: none"> · Manter prácticas de seguridade na navegación: <i>cookies</i>, complementos e <i>plug-in</i>.
	<p>Actúo de forma responsable e crítica sobre os asuntos públicos ou privados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer os contidos íntimos: fotos, vídeos, documentos, datos médicos, ideoloxía, DNI... e coñecer os riscos de non facelo: sextorsión, identidade falsa etc. · Controlar os consentimentos dados para o tratamento de datos privados: saúde, facenda, datos e interese publico. · Valorar se a maneira na que os datos persoais ou os de terceiras persoas aparecen no contorno dixital é a apropiada e aceptable. · Actuar en canto a perda de privacidade dos menores na rede. 	<ul style="list-style-type: none"> · Valorar se a maneira na que os datos persoais ou os de terceiras persoas aparecen no contorno dixital corporativo é a apropiada e aceptable. · escoitar, avaliar e exercer os dereitos da cidadanía para acceder, rectificar, eliminar os datos ou obxectar, limitar o seu tratamento. · Actuar en canto a perda de privacidade dos menores na rede.



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.3: Protexer a saúde e o benestar

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	Identifico tecnoloxías dixitais básicas para o benestar e a inclusión social.	<ul style="list-style-type: none"> · Aplicación de desconexión dixital. · Detectar e protexer contra o ciberacoso, incluso a outras persoas. · Entender o concepto de ergonómia e practicar a hixiene postural no uso de dispositivos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> · Estratexias para a desconexión dixital.
	Identifico os principais riscos para a saúde do uso da tecnoloxía e os perigos asociados a contidos dixitais que poden ameazar o benestar dixital.	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer os riscos para a saúde que poden derivar do uso inadecuado das tecnoloxías (aspectos ergonómicos, aditivos etc.) e diferenciar o uso de dispositivos móbiles e equipos informáticos (ordenadores portátiles, ordenadores) e os diferentes ambientes (casa, rúa, coche). · Coñecer os riscos aos que estamos expostos na rede: contidos impropios, perda de privacidade, incorrecta xestión de información de terceiros, suplantación de identidade, <i>sexting</i>, <i>ciberbullying</i>, <i>grooming</i>, violencia dixital... · Detectar os sinais de adicción ás tecnoloxías dixitais. 	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer os riscos para a saúde que poden derivar do uso inadecuado das tecnoloxías (aspectos ergonómicos, aditivos etc.) e diferenciar o uso de dispositivos móbiles e equipos informáticos (computadores portátiles, computadores) e os diferentes ambientes (casa, rúa, coche). · Entender o concepto de ergonómia e practicar a hixiene postural no uso de dispositivos tecnolóxicos.

ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.3: Protexer a saúde e o benestar

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	Selecciono formas simples de protexer a miña saúde e evitar os riscos e ameazas para o benestar físico e mental no uso das tecnoloxías dixitais.	<ul style="list-style-type: none"> · Manexar o medo de perder algo da actividade dixital (FOBO) e tomar medidas para gozar do ocio sen unha permanente conexión. · Coñecer as prácticas de risco no uso de dispositivos dixitais: conducción, camiñar pola rúa, uso do mans libres, selfis perigosos... 	<ul style="list-style-type: none"> · Cumprir os regulamentos, facer os cursos e seguir as recomendacións de seguridade e saúde no traballo, en especial coas relacionadas coa ergonomía do posto de traballo e o emprego de pantallas e dispositivos electrónicos ou dixitais. · Coñecer, detectar e protexer contra o ciberacoso, incluso a outras persoas e coñecer os protocolos corporativos para a súa prevención no ámbito laboral.
intermedio	Avalío e indico tecnoloxías dixitais para o benestar e a inclusión social.	<ul style="list-style-type: none"> · Ser consciente da existencia e evitar páxinas que promoven comportamentos non saudables, tanto física como psicolóxicamente: comunidades perigosas. · Coñecer que moitas das aplicacións de saúde non teñen un procedemento de actuación oficial como na medicina convencional. 	<ul style="list-style-type: none"> · Non promover páxinas que inclúan comportamentos non saudables, tanto física como psicolóxicamente: comunidades perigosas.
	Coñezo as consecuencias dun uso prolongado das tecnoloxías: ergonómicos, físicos, visuais, dependencia, adicción... e actúo para evitar riscos e ameazas para a saúde física e mental no uso das tecnoloxías dixitais.	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer as consecuencias dun uso prolongado das tecnoloxías e ter a información sobre a adicción aos medios dixitais, detectar posibles síntomas da adicción tecnolóxica: nomofobia, ningufoneo, <i>phubbing</i>, portatillite, ciberadicción... · Identificar os factores de risco (fatiga física, visual ...) e evitalos mediante exercicios e actitudes: estiramientos, pausas... 	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar os factores de risco (fatiga física, visual...) e evitalos mediante exercicios e actitudes: estiramientos, pausas....



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.3: Protexer a saúde e o benestar

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
intermedio	Adoito tomar medidas preventivas para protexer a miña saúde e a das outras persoas, con especial atención aos menores e colectivos vulnerables.	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer a rapazada dos riscos dixitais con actividades de fomento do uso seguro, mediación activa (supervisión, acompañamento e orientación) ou restritiva (establecer regras e límites). · Manexar a ergonomía do posto de traballo ou de acceso a Internet. · Bloquear aos usuarios non saudables. 	<ul style="list-style-type: none"> · Saber activar e configurar os sistemas aumentativos e alternativos (SAAC) dos dispositivos e contornos dixitais para facilitar o acceso os servizos ás persoas con dificultades.
	Mostro interese e disposición para informarme sobre os riscos e perigos para a saúde dos medios dixitais, busco información e sei onde pedir axuda para me protexer ou facelo con outras persoas.		



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.4: Protexer o medio ambiente

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
iniciación	Recoñezo os impactos ambientais das tecnoloxías dixitais e do seu uso.	<ul style="list-style-type: none"> · Optar pola tecnoloxía para evitar outras accións máis contaminantes: enviar correos, uso de contidos dixitais, papel cero, reunións virtuais... · Coñecer a pegada de carbono e o impacto enerxético do uso das tecnoloxías dixitais (os dispositivos, as infraestruturas de redes e os centros de datos). 	<ul style="list-style-type: none"> · Coñecer a pegada de carbono e o impacto enerxético do uso das tecnoloxías dixitais. · Coñecer as opcións de reciclaxe dos elementos tecnolóxicos obsoletos ou os residuos xerados (cartuchos, envases...). · Elixir as opcións dixitais e da administración dixital para evitar outras accións máis contaminantes: enviar correos, non imprimir...
	Adopto medidas básicas para minimizar o impacto tecnolóxico no medio ambiente: evito a impresión innecesaria en papel, apago os equipos e dispositivos ao final do seu uso, non deixo os cargadores sen móbil...	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer os dispositivos e os seus compoñentes para alongar a súa vida: pantalla, brillo, batería · Darlle prioridade á reparación ou doazón dos dispositivos usados. · Reciclar elementos obsoletos ou desgastados dos equipos e dispositivos: compoñentes electrónicos ou informáticos, os tóner... · Elixir medios dixitais seguros e adecuados, que sexan eficientes e rendibles en comparación con outros. 	<ul style="list-style-type: none"> · Protexer os dispositivos e os seus compoñentes para alongar a súa vida: pantalla, brillo, batería...
	Infórmome sobre o impacto que o uso da tecnoloxía e do consumo en liña ten para o medio ambiente, tanto para o planeta como no desenvolvemento sostible da miña bisbarra.	<ul style="list-style-type: none"> · Elixir dispositivos que consuman menos enerxía, con menos compoñentes tóxicos e máis reciclables. 	



ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.4: Protexer o medio ambiente

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
intermedio	Comprendo o impacto no medio ambiente dos ordenadores e dispositivos electrónicos, así como do consumo dixital global e promovo medidas de protección.	<ul style="list-style-type: none"> · Comprender as tecnoloxías utilizadas a un nivel suficiente para tomar boas decisións de compra ou contratación, por exemplo, de dispositivos ou de provedores de servizos de Internet. · Coñecer os selos eco e medioambientais para dispositivos: Energy Stars, certificados de enerxía A, A+, A++... · Empregar a tecnoloxía adecuadamente para conseguir o maior aforro enerxético e tirar vantaxes dela para programar aforros noutras áreas: acendido a distancia, programación de sensores... · Personalizar a configuración de enerxía do sistema operativo (computador e móbil). · Optimizar a carga da batería para alongar a súa duración (desvantaxes da carga rápida, non esgotar a batería completamente, non realizar cargas constantes...). 	<ul style="list-style-type: none"> · Implementar regras e estratexias que permitan aforrar enerxía no uso de dispositivos dixitais: autoapagado, impresión eficiente...
	Estendo a vida dos meus dispositivos, reciclando os seus compoñentes: substituindo os discos duros, memoria...	<ul style="list-style-type: none"> · Seguir os protocolos de reciclaxe de dispositivos dixitais no meu lugar de traballo ou na miña vida persoal. 	<ul style="list-style-type: none"> · Seguir os protocolos de reciclaxe de dispositivos dixitais no lugar de traballo ou na vida persoal.

ÁREA 4: Seguridade e privacidade

COMPETENCIA 4.4: Protexer o medio ambiente

Nivel	Dimensión 4	Dimensión 5 - Cidadanía	Dimensión 5 – Persoal empregado público
intermedio	Adoito unha postura crítica sobre a obsolescencia programada e planificada, o tratamento do lixo dixital e os residuos tóxicos: baterías, pilas, acumuladores...	<ul style="list-style-type: none"> · Buscar formas en que as tecnoloxías dixitais poderían axudar a vivir e consumir respectando a sustentabilidade da sociedade e o contorno natural. · Buscar información sobre o impacto ambiental da tecnoloxía para influír no comportamento dun mesmo e doutros. · Elixir dispositivos que permitan facilmente cambiar e substituír elementos para alongar a súa vida útil (cambio de batería, pantalla, actualización do software). 	