

Curso de Competencias Digitales

(90 horas)

Público objetivo: Personas de 45 años en adelante, con conocimientos básicos o nulos en tecnología, que buscan mejorar su autonomía digital, empleabilidad y participación en la sociedad digital.

Módulo 1: Introducción a la Era Digital (6 horas)

Conceptos básicos: ¿Qué son las competencias digitales?

Dispositivos digitales: ordenador, smartphone, tablet

Navegación segura por el entorno digital

Actitudes frente a la tecnología: confianza, curiosidad, autonomía

Módulo 2: Manejo del Ordenador y Sistemas Operativos (12 horas)

Encendido, apagado, configuración básica

Escritorio, carpetas, archivos

Uso del teclado y ratón

Instalación y desinstalación de programas

Introducción a Windows / Linux

Módulo 3: Internet y Navegación Segura (12 horas)

¿Qué es Internet? Cómo funciona

Navegadores web: Chrome, Edge, Firefox

Búsqueda eficaz de información

Seguridad online: contraseñas, antivirus, estafas comunes

Privacidad y protección de datos

Módulo 4: Comunicación Digital (10 horas)

Correo electrónico: crear, enviar, organizar

Videollamadas: Zoom, Teams, Meet

Mensajería instantánea: WhatsApp, Telegram

Netiqueta: normas de comportamiento digital

 Módulo 5: Gestión de Archivos y Nube (10 horas)

Crear, guardar, mover y eliminar archivos

Tipos de archivos: PDF, DOCX, JPG, etc.

Uso de memorias USB y discos externos

Introducción a la nube: Google Drive, OneDrive

Compartir documentos de forma segura

 Módulo 6: Herramientas Digitales para la Vida Cotidiana (10 horas)

Banca online y pagos digitales

Citas médicas y trámites administrativos

Mapas y geolocalización

Aplicaciones útiles: transporte, salud, ocio

Lectura digital: ebooks, prensa online

 Módulo 7: Competencias Digitales para el Empleo (12 horas)

Búsqueda de empleo online: portales y redes

Crear un currículum digital

Introducción a LinkedIn

Videocurrículum y entrevistas online

Formación continua: MOOCs, cursos gratuitos

 Módulo 8: Ofimática Básica (12 horas)

Procesador de textos: Word o Google Docs

Hojas de cálculo: Excel o Google Sheets

Presentaciones: PowerPoint o Google Slides

Plantillas y formatos

Ejercicios prácticos aplicados

 Módulo 9: Proyecto Final y Evaluación (6 horas)

Edición básica de imágenes y vídeos

Introducción a la inteligencia artificial y asistentes virtuales

Evaluación de competencias adquiridas