

**Competencia 4.3 Protección de la salud: evitar riesgos para la salud relacionados con el uso de la tecnología en cuanto a amenazas para la integridad física y el bienestar psicológico**

	A1	A2	B1	B2	C1	C2
1	Conozco los riesgos que puede correr mi salud física y psicológica al utilizar de forma incorrecta la tecnología y los evito en mi práctica docente.	Conozco los riesgos que puede correr mi salud al utilizar de forma incorrecta la tecnología, y busco información en la red para mejorar el uso que hago y lo aplico a mi práctica docente.	Sé cuáles son los riesgos, tanto físicos como psicológicos, que puede tener el uso incorrecto de la tecnología y aplico estrategias de prevención cuando trabajo con mis dispositivos digitales y/o en la nube y los tengo en cuenta en mi práctica docente.	Aconsejo a otros miembros de la comunidad educativa sobre cómo prevenir los hábitos en el uso de la tecnología que son perjudiciales tanto física como psicológicamente.	Manejo la tecnología con una actitud positiva y cercana, gestionando mis emociones cuando ocurren determinados problemas, y trato de transmitir esto a mi alumnado en mi comunidad educativa cuando hacemos uso de los dispositivos digitales, elaborando con ellos materiales para saber cómo actuar en cada caso.	Comparto en comunidades educativas hábitos de uso de la tecnología saludables, los fomento y los disemino en redes.

	A1	A2	B1	B2	C1	C2
2	Conozco la existencia de patrones de actuación para salvaguardar la salud de un uso inadecuado de la tecnología y aplico este conocimiento en mi práctica docente.	Me informo de los patrones de actuación más adecuados para salvaguardar la salud propia y de los otros de un uso inadecuado de la tecnología y lo aplico en mi práctica docente.	Desarrollo un patrón de actuación de aplicación rutinaria para acceder a la red, evitando ciberacoso y cuidando mi identidad, y lo aplico en mi práctica docente.	Explico a mi alumnado patrones de actuación en la red para evitar el ciberacoso y que cuiden su identidad.	Promuevo en mi comunidad educativa patrones de actuación a aplicar al acceder a la red y que eviten el ciberacoso a la vez que protegen su identidad.	Pongo en práctica patrones y pautas de actuación destinadas a evitar el ciberacoso y a reforzar la seguridad en la red en mi comunidad educativa.
3	Conozco los hábitos posturales correctos, sé que un uso excesivo de la tecnología puede ser adictivo y aplico este conocimiento en mi práctica docente.	Intento aplicar los conocimientos sobre hábitos posturales correctos ante dispositivos digitales en el día a día de mi actividad profesional.	Cuido mis hábitos en relación a la adopción de posturas ergonómicas correctas ante los dispositivos digitales para evitar daños corporales y lo aplico a mi práctica docente.	Elaboro actividades para mi práctica docente para fomentar la prevención de malos hábitos posturales y adicciones entre mi alumnado.	Me mantengo alerta ante los comportamientos y hábitos posturales de mi alumnado con la intención de corregirla, si fuera necesario, así como para intentar evitar adicciones potenciales.	Controlo el tiempo que paso trabajando en línea, con mis dispositivos y con los de mi comunidad educativa, elaborando una rutina de uso que incluye descansos en pequeños intervalos y medidas para prevenir posibles problemas de salud.
4	Conozco los riesgos de adicción a la tecnología, sobre todo para los usuarios más jóvenes, y tomo medidas para evitar este problema en mi práctica docente.	Informo a mi alumnado de los riesgos de adicción a la tecnología y estoy atento a los casos que puedan producirse.	Trabajo con mi alumnado medidas para evitar los riesgos de adicción a la tecnología.	Utilizo un protocolo de detección de los riesgos que produce la adicción a la tecnología con mi alumnado e intento redirigirlos cuando encuentro casos.	Creo protocolos de detección y de actuación en casos de adicción a la tecnología y los aplico en mi comunidad educativa.	Me coordino con equipos de otras comunidades educativas para la creación y puesta en marcha de protocolos de detección y de actuación en casos de adicción a la tecnología.