

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género M H

Lea con atención las siguientes preguntas y conteste de forma correcta cada inciso, en esta evaluación no hay respuestas correctas o incorrectas.

Duración: 10 minutos

¿Cómo deberían estar tus pies cuando estás sentado/a trabajando?

- a) Cruzados
- b) Colgando
- c) Apoyados en el suelo
- d) Pueden estar en cualquier posición

¿Cuál es la mejor postura para tu espalda cuando estás sentado/a?

- a) Recta y apoyada en el respaldo de la silla
- b) Inclined hacia adelante
- c) Inclined hacia atrás
- d) La postura no importa

¿Cuántas veces debes hacer pausas activas durante la jornada laboral?

- a) No es necesario hacer pausas activas
- b) Una vez al día
- c) Cada dos horas
- d) Solo cuando te sientas cansado/a

¿Cómo debe estar la pantalla del ordenador respecto a tus ojos?

- a) Más abajo que tus ojos
- b) De 10 cm a 12 cm arriba de tus ojos
- c) Al mismo nivel que tus ojos
- d) De 10 cm a 12 cm debajo de tus ojos

¿Cómo debe estar tu muñeca cuando utilizas el ratón o el teclado?

- a) Doblada
- b) Recta
- c) Solo es importante la posición de los dedos
- d) Depende de la persona

¿Es bueno para tu postura alternar entre estar sentado y de pie mientras trabajas?

- a) Sí
- b) No
- c) Solo si te sientes cómodo/a
- d) No es relevante para la postura

NOMBRE: _____

EDAD: _____

Género M H

¿Es recomendable tener un apoyo lumbar en tu silla de trabajo?

- a) No es necesario
- b) Sí, ayuda a mantener una buena postura
- c) Solo si tienes dolor de espalda
- d) Solo para trabajos largos

¿Cómo debe estar tu cabeza cuando trabajas en una computadora?

- a) Inclínada hacia adelante
- b) Inclínada hacia atrás
- c)) La posición correcta para trabajar en la computadora es mantener el cuello y la cabeza rectos
- d) No importa la posición

¿Qué es la ergonomía?

- a) Una enfermedad causada por una mala postura
- b) La ciencia que estudia la relación entre el trabajo y la salud
- c) Un tipo de silla
- d) Un tipo de ejercicio

¿Es útil realizar estiramientos durante las pausas de trabajo?

- a) Sí, pueden ayudar a reducir la tensión y el dolor
- b) No, es una pérdida de tiempo
- c) Solo si tienes tiempo extra
- d) Solo si haces un trabajo físico

¿Debe tu cuello estar relajado mientras trabajas?

- a) No importa la tensión en el cuello
- b) Sí, debe estar relajado
- c) Debe estar tenso
- d) Solo si te duele el cuello

¿La iluminación del espacio de trabajo puede afectar tu postura?

- a) No, no tiene nada que ver
- b) Sí, una mala iluminación puede hacer que adoptes posturas perjudiciales
- c) Solo si la iluminación es muy baja
- d) Solo si la iluminación es muy brillante

NOMBRE: _____ EDAD: _____ Género M H

Cada respuesta correcta otorga 1 punto. Las respuestas correctas son: 1-c, 2-a, 3-c, 4-c, 5-b, 6-a, 7-b, 8-c, 9-b, 10-a, 11-b, 12-b.

- **0-4 puntos:** Nivel de conocimiento básico. Necesita mejorar su conocimiento sobre ciberseguridad. Recomendamos una revisión completa del módulo y/o actividades adicionales de aprendizaje.
- **5-8 puntos:** Nivel de conocimiento intermedio. Posee algunos conocimientos sobre ciberseguridad pero todavía hay áreas para mejorar. Recomendamos una revisión de los temas con los que tuvo dificultades.
- **9-12 puntos:** Nivel de conocimiento avanzado. Posee un buen conocimiento sobre ciberseguridad. Manténgase actualizado y continúe aprendiendo sobre nuevas amenazas y cómo prevenirlas.