

# OBJETOS DE APRENDIZAJE

LÍNEA 2

2019

MATERIALES DE FORMACIÓN PARA ESTUDIANTES  
DE GRADO DE LA COMPETENCIA DIGITAL

4. Seguridad: 4.3. Protección de la salud y el bienestar en el uso de las Nuevas Tecnologías:

1. Riesgos del uso de las TIC



crue

Universidades  
Españolas

Red de Bibliotecas  
REBIUN

**MATERIALES DE FORMACIÓN PARA ESTUDIANTES DE GRADO  
DE LA COMPETENCIA DIGITAL**

4. Seguridad: 4.3. Protección de la salud y el bienestar en el uso de las

Nuevas Tecnologías: 1. Riesgos del uso de las TIC

**REBIUN Línea 2 (3er. P.E.) Grupo de Competencia Digital**



Documento bajo licencia Creative Commons



crue

Universidades  
Españolas

Red de Bibliotecas  
REBIUN

## PREGUNTAS TIC - SALUD (REBIUN)

1. Señala la afirmación correcta:

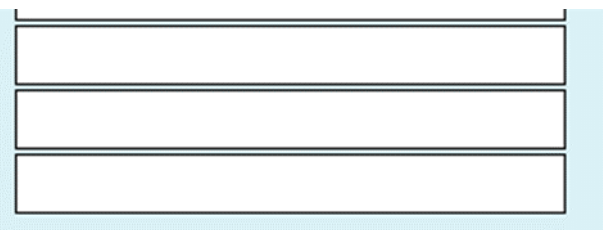
- El uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles en la actividad cotidiana del primer mundo ha provocado la aparición de problemas asociados a este uso.
- La aparición de problemas asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles es una leyenda urbana difundida a través de las redes sociales.
- Aunque se ha detectado la aparición de problemas relacionados con el uso de los móviles, no es verdad que el uso intensivo de ordenadores provoque problemas.
- Los problemas asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles sólo afecta a niños y adolescentes.

2. Las tecnologías digitales presentan una serie de aspectos positivos. Arrastra y suelta las afirmaciones correctas sobre los huecos vacíos:



- a) Promueven la obsolescencia programada
- b) Facilidad de comunicación**
- c) Acceso a la información**
- d) Mejora de la calidad de la educación**
- e) Incentiva el aislamiento social

3. Las tecnologías digitales presentan una serie de aspectos negativos. Arrastra y suelta las afirmaciones correctas sobre los huecos vacíos:



- a) Promueve el autoaprendizaje
- b) Debilitamiento de algunas habilidades**
- c) Trastornos físicos y psicológicos**
- d) Vulneración de derechos / seguridad personal**
- e) El nacimiento de las redes sociales

4. Entre los riesgos asociados al uso de las tecnologías digitales podemos citar...  
 Selecciona la opción correcta

- a) Los riesgos físicos, mentales y externos.**
- b) Los riesgos físicos, profesionales y externos
- c) Los riesgos sociales, físicos y laborales
- d) Los riesgos laborales, colaborativos y sociales

5. Señala la afirmación correcta:

- **Los riesgos asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles pueden dividirse en: riesgos físicos, riesgos externos y problemas psicológicos.**
- Los problemas asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles pueden dividirse en problemas físicos y problemas psicológicos.
- Los problemas asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles pueden dividirse en problemas físicos y ataques externos contra la integridad física y moral de las personas.
- Los problemas asociados al uso intensivo de ordenadores y dispositivos móviles pueden dividirse en ataques externos contra la integridad física y moral de las personas y los problemas psicológicos derivados de estos.

6. Relaciona cada uno de los actos que presentamos con el tipo de problema relacionado con el uso de ordenadores y dispositivos móviles:

Stalking	Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b> Riesgos físicos No es un riesgo, es el nombre de un conocido videojuego
----------	---

Obesidad	Riesgos psicológicos Riesgos externos <b>Riesgos físicos</b> La obesidad es una enfermedad que no tiene nada que ver con el uso de ordenadores y dispositivos móviles
----------	--

Falta de concentración	<b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos Riesgos físicos La falta de concentración no está tipificado como uno de los riesgos psicológicos que provoca el abuso del ordenador o del móvil
------------------------	--

7. Relaciona cada uno de los actos que presentamos con el tipo de problema relacionado con el uso de ordenadores y dispositivos móviles:

Grooming	Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b> Riesgos físicos No es un riesgo relacionado con el uso de las TIC sino el nombre de un deporte de invierno
----------	--

Codo de tenista	Riesgos psicológicos Riesgos externos <b>Riesgos físicos</b> El codo de tenista es el nombre de un tipo de conducción de fluidos, utilizado normalmente en tareas de fontanería
-----------------	--

Rechazo de la realidad	<b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos Riesgos físicos El rechazo de la realidad no está tipificado como uno de los riesgos psicológicos que provoca el abuso del ordenador o del móvil
------------------------	--

8. Relaciona cada una de las definiciones siguientes con el problema derivado del abuso de las tecnologías de la comunicación:

El estafador se hace pasar por una persona o empresa de confianza en una aparente comunicación oficial a través del correo electrónico, sistemas de mensajería instantánea, falsas páginas web o ventanas emergentes, entre otros canales	<b>Phising</b> Cyberbullying Sexting Cybersquatting
---	--

El estafador registra un dominio idéntico o confusamente similar al de	Phising Cyberbullying
--	--------------------------

<p>marcas comerciales, celebridades, grandes empresas o firmas emergentes, con el propósito de extorsionarlas para que lo compren o, simplemente, para desviar el tráfico web a páginas con enlaces patrocinados y generar ingresos por publicidad.</p>	<p>Sexting <b>Cybersquatting</b></p>
<p>De manera anónima, una persona o grupo de personas se valen de las tecnologías de la comunicación para chantajear, vejar, insultar y atentar contra la dignidad de otra persona o grupo de personas de manera recurrente y repetitiva</p>	<p>Phising <b>Cyberbullying</b> Sexting Cybersquatting</p>
<p>Acto mediante el cual una persona envía a otra u otras personas fotografías o videos propios de contenido sexual</p>	<p>Phising Cyberbullying <b>Sexting</b> Cybersquatting</p>

9. Señala qué estrategia nos protege de **ataques externos de las TIC:**

- **Actualiza el sistema operativo, el navegador y el antivirus**
- Utiliza soportes o atriles para los documentos cerca de la pantalla a la misma distancia de visión.
- Jugar de manera controlada e incrementar las actividades al aire libre
- Establece pausas y períodos de desconexión digital para garantizarte el descanso físico y mental

10. Señala qué estrategia nos protege de los **riesgos físicos de las TIC:**

- Fortalecer las relaciones sociales
- **Realiza cada día ejercicios de rotación de cuello, muñecas y hombros**
- Programar actividades alternativas de ocio, estudio, descanso, alimentación, etc.
- Planifica y prioriza tus tareas, evitando las interrupciones y distracciones y la multitarea

11. Señala qué estrategia nos protege de los **riesgos psicológicos de las TIC:**

- Utilizar contraseñas seguras y diferentes para cada uno de nuestros ámbitos de actuación en internet (cuentas de correo personal, actividades económicas, redes sociales, etc.)
- Ajustar bien la espalda contra el asiento para que se adapte perfectamente al perfil de la columna vertebral

- **No recurrir a internet o a las redes sociales para pasar el tiempo o superar momentos negativos**
- No cliques sobre enlaces sospechosos

12. Relaciona cada acción con el tipo de riesgo asociado al uso de las TIC que previene:

Colocar el teclado de manera que los brazos estén en ángulo recto, los hombros relajados y las muñecas apoyadas	<b>Riesgos físicos</b> Riesgos psicológicos Riesgos externos
---	--

Apagar o silenciar el móvil cuando se realizan otras actividades y evitar estar siempre disponible	Riesgos físicos <b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos
--	--

No introduzcas datos personales o bancarios si tu navegador no reconoce el certificado de la página web que visitas	Riesgos físicos Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b>
---	--

13. Relaciona cada acción con el tipo de riesgo asociado al uso de las TIC que previene:

Sitúa el monitor a una distancia aproximada de 50-65 centímetros en función de su tamaño y de las condiciones visuales.	<b>Riesgos físicos</b> Riesgos psicológicos Riesgos externos
---	--

Fortalece tus relaciones sociales	Riesgos físicos <b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos
-----------------------------------	--

No facilites imágenes con contenido sexual tuyas o de otras personas	Riesgos físicos Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b>
--	--

14. Algunos aspectos positivos de las tecnologías digitales son:

La facilidad de comunicación, la posibilidad de ampliar nuestra red de contactos a través de las redes sociales y el acceso a la información

**Verdadero**

Falso

15. Algunos aspectos negativos de las tecnologías digitales son:

Los trastornos físicos y psicológicos que sufren sus usuarios y usuarias, la vulneración de derechos y los riesgos para la seguridad personal.

Verdadero

Falso

16. En relación a los riesgos relacionados con el uso de las tecnologías digitales:

Podemos distinguir tres tipos de riesgos: económicos, físicos y psicológicos.

Verdadero

Falso

17. Relaciona cada uno de estos problemas con el tipo de riesgo relacionado con las TIC que representa:

Dedo de Blackberry	<b>Riesgos físicos</b> Riesgos psicológicos Riesgos externos
--------------------	--

Adicción a las tecnologías	Riesgos físicos <b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos
----------------------------	--

Pharming	Riesgos físicos Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b>
----------	--

18. Relaciona cada uno de estos problemas con el tipo de riesgo relacionado con las TIC que representa:

Estrés visual	<b>Riesgos físicos</b> Riesgos psicológicos Riesgos externos
---------------	--

Tecnofobia	Riesgos físicos <b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos
------------	--

Grooming	Riesgos físicos Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b>
----------	--



19. Relaciona cada uno de estos problemas con el tipo de riesgo relacionado con las TIC que representa:

Obesidad	<b>Riesgos físicos</b> Riesgos psicológicos Riesgos externos
----------	--

Tecnofatiga	Riesgos físicos <b>Riesgos psicológicos</b> Riesgos externos
-------------	--

Sexting	Riesgos físicos Riesgos psicológicos <b>Riesgos externos</b>
---------	--

20. En relación al síndrome del túnel carpiano, señala la afirmación correcta:

Se trata de un problema observado en las estructuras de los túneles construidos con materiales metálicos

Se trata de un problema psicológico que afecta a las personas que atraviesan túneles de más de 100 metros de longitud

**Se trata de un problema musculoesquelético que se manifiesta a través de fuertes dolores en la muñeca y en la palma de la mano después de varias horas de trabajo con el ordenador**

Se trata de un problema psicológico que suele afectar a las personas que trabajan en el sector de la alimentación

21. En relación a la adicción a las nuevas tecnologías, señala la afirmación correcta:

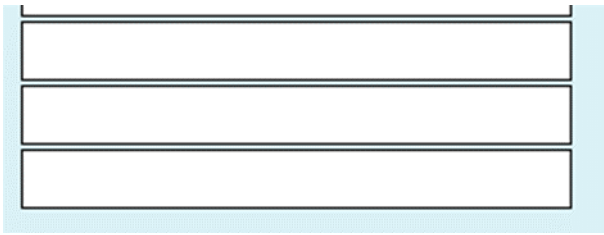
Se caracteriza por un uso abusivo de los videojuegos, no considerándose como conductas adictivas las que tienen que ver con el uso excesivo del ordenador, internet o las redes sociales por no tener estos usos carácter lúdico

Sus consecuencias tienen carácter psicológico y psicosocial, dejando a salvo otros aspectos de las personas que la sufren

**Algunos síntomas son la necesidad de aumentar el tiempo destinado a su uso para mantener el nivel de satisfacción, el uso cada vez más frecuente y compulsivo y la sensación de malestar si no se pueden usar**

Una de sus consecuencias es la mejora del rendimiento académico y profesional

22. Existen unas normas básicas de ergonomía frente al ordenador. Arrastra y suelta las afirmaciones correctas sobre los huecos vacíos:



Sube el asiento para ejercer una presión sobre la parte interior de los muslos.

Ajusta bien la espalda contra el asiento para que se adapte perfectamente al perfil de la columna vertebral. El ángulo que se forma entre el muslo y el torso debe rondar los 90 grados.

Sitúa el monitor y el teclado en el sentido opuesto a ti.

Coloca la parte superior del monitor ligeramente por debajo del nivel de tus ojos e inclina la pantalla en un ángulo de 10-20 grados.

Utiliza soportes o atriles para los documentos cerca de la pantalla a la misma distancia de visión.

23. En relación al e-mail spoofing, indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa:

**Se trata de un Método de suplantación de identidad basado en el envío de correos electrónicos con direcciones falsas de remitentes**

**Verdadero**

Falso

24. Cuando un acosador insiste en tener contacto con la persona objeto de su obsesión mediante llamadas, correos electrónicos y mensajes a través de las redes sociales con menoscabo de la libertad y de la sensación de seguridad de ésta hablamos de

**Cybersquatting:**

Verdadero

**Falso**

