

COMPETENCIAS DIGITALES

PROTECCIÓN DE LA SALUD

Protegiendo
la salud
física

Protegiendo
la salud
mental.



SEGURIDAD
EN
INTERNET



Protección de la salud

Los dispositivos móviles y ordenadores están insertadas en nuestra vida diaria y al utilizarlos podemos correr ciertos riesgos en nuestra salud.





CONTENIDO:

RIESGOS EN LA SALUD FÍSICA

RIESGOS EN LA SALUD MENTAL

RIESGOS DEL EXTERIOR



RIESGOS EN LA SALUD FÍSICA

DOLORES DE ESPALDA

Causada por la mala posición del cuerpo, la silla y por no ejercitarse.

ESTRÉS VISUAL

El estar mucho tiempo delante de un dispositivo electrónico puede causar vista cansada.

El ordenador, las tabletas y los teléfonos móviles son indispensables en nuestras vidas. Las utilizamos en muchas actividades: tareas, ocio, mensajería. El realizar todas estas actividades hacen que nuestro cuerpo tome ciertas posturas dañinas, hábitos poco saludables. Si no cuidamos nuestro cuerpo podemos enfermarnos y tener las siguientes afecciones:

OBESIDAD

El estar mucho tiempo en estado de reposo frente a un dispositivo electrónico disminuye la actividad física y aumenta el riesgo de obesidad.

PROBLEMAS AUDITIVOS

El uso inadecuado de auriculares conectados al móvil, tablet u ordenador pueden causar pérdida de audición.

RIESGOS EN LA



SALUD MENTAL



La exposición a las nuevas tecnologías nos pueden causar una gran carga emocional y exponernos riesgos en nuestra salud mental.

MODALIDADES DE TECNOESTRÉS:

TECNOANSIEDAD:

Puedes sentir tensión, malestar físico y psicológico y puede derivar en Tecnofobia.

TECNOFATIGA:

Puedes sentir cansancio, fatiga y agotamiento. Este malestar es causado por la sobrecarga de información que recibes en internet.

TECNOADICCIÓN:

Las personas que tienen tecnoadicción hacen uso incontrolable de los dispositivos tecnológicos, se vuelven dependientes de la tecnología.



RIESGOS DEL EXTERIOR

PHISHING

Es una forma de ciberdelincuencia en el que el delincuente envía correos electrónicos suplantando la identidad de personas conocidas por la víctima, para robarle sus datos.

PHARMING

Los delincuentes atacan los sistemas de servidores o incluso el equipo de las víctimas, para que el usuario al momento de entrar a internet entre a una página falsa.



CYBERSQUATTING

Los ciberdelincuentes suplantán dominios idénticos o similares a marcas de grandes empresas con el propósito de extorsionar al público o desviar tráfico web a páginas con publicidad.

EMAIL SPOOFING

Suplantación de identidad mediante el envío de correos electrónicos con direcciones falsas de remitentes.

RIESGOS DEL EXTERIOR

GROOMING

Es una conducta delincriminal en el que un adulto se gana la confianza de un menor con el fin de manipularlo.

CYBERBULLYING

Es una forma de acoso, chantajes, vejaciones e insultos en la red.



SEXTING

Envío y recepción de contenido de carácter sexual a través de un dispositivo.

STALKING

Acoso insistente a través de redes sociales.



VÍDEO



Protege tu salud física y mental,
usando las tecnologías de
comunicación e información con
respeto, integridad y sentido común.

