

## 4. Seguridad

### 4.3. Protección de la salud y el bienestar en el uso de las Nuevas Tecnologías

#### 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 afectan a niños y adolescentes.

#### 2. Las tecnologías digitales presentan una serie de aspectos positivos.

- 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.

- 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:

	Riesgos psicológicos	Riesgos externos	Riesgos físicos
Stalking			
Obesidad			
Falta de concentración			
Grooming			
Codo de tenista			
Rechazo de la realidad			

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

	Phising	Cyberbullying	Sexting	Cybersquatting
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				
El estafador registra un dominio idéntico o confusamente similar al de 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				
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				
Acto mediante el cual una persona envía a otra u otras personas fotografías o videos propios de contenido sexual				

## 8. 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

## 9. 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

## 10. 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

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

	Riesgos físicos	Riesgos psicológicos	Riesgos externos
Colocar el teclado de manera que los brazos estén en ángulo recto, los hombros relajados y las muñecas apoyadas			
Apagar o silenciar el móvil cuando se realizan otras actividades y evitar estar siempre disponible			
No introduzcas datos personales o bancarios si tu navegador no reconoce el certificado de la página web que visitas			
Sitúa el monitor a una distancia aproximada de 50-65 centímetros en función de su tamaño y de las condiciones visuales			
Fortalece tus relaciones sociales			
No facilites imágenes con contenido sexual tuyas o de otras personas			

**12. 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

**13. 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

**14. 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

**15. 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

**16. Existen unas normas básicas de ergonomía frente al ordenador.**

- 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.

## 4. Seguridad

### 4.3. Protección de la salud y el bienestar en el uso de las Nuevas Tecnologías

#### 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 afectan a niños y adolescentes.

#### 2. Las tecnologías digitales presentan una serie de aspectos positivos.

- Promueven la obsolescencia programada
- Facilidad de comunicación
- Acceso a la información
- Mejora de la calidad de la educación
- Incentiva el aislamiento social

#### 3. Las tecnologías digitales presentan una serie de aspectos negativos.

- Promueve el autoaprendizaje
- Debilitamiento de algunas habilidades
- Trastornos físicos y psicológicos
- Vulneración de derechos / seguridad personal
- El nacimiento de las redes sociales

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

- Los riesgos físicos, mentales y externos.
- Los riesgos físicos, profesionales y externos
- Los riesgos sociales, físicos y laborales
- 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:

	Riesgos psicológicos	Riesgos externos	Riesgos físicos
Stalking			
Obesidad			
Falta de concentración			
Grooming			
Codo de tenista			
Rechazo de la realidad			

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

	Phising	Cyberbullying	Sexting	Cybersquatting
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				
El estafador registra un dominio idéntico o confusamente similar al de 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				
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				
Acto mediante el cual una persona envía a otra u otras personas fotografías o videos propios de contenido sexual				

## 8. 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

## 9. 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

## 10. 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

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

	Riesgos físicos	Riesgos psicológicos	Riesgos externos
Colocar el teclado de manera que los brazos estén en ángulo recto, los hombros relajados y las muñecas apoyadas			
Apagar o silenciar el móvil cuando se realizan otras actividades y evitar estar siempre disponible			
No introduzcas datos personales o bancarios si tu navegador no reconoce el certificado de la página web que visitas			
Sitúa el monitor a una distancia aproximada de 50-65 centímetros en función de su tamaño y de las condiciones visuales			
Fortalece tus relaciones sociales			
No facilites imágenes con contenido sexual tuyas o de otras personas			

**12. 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

**13. 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

**14. 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

## 15. 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

## 16. Existen unas normas básicas de ergonomía frente al ordenador.

- 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.