

# **CURSO**

## **PRÁCTICAS SALUDABLES PARA EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES**

### **Unidad 1 - Caja de herramientas**

#### **Lecturas**

- Sánchez, D. & Robles, M. A. (julio-diciembre de 2016). Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. Educación y Humanismo, 18(31), 186-204.

**<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6395330>**

#### **Videos**

##### **Peligros y riesgos por el uso excesivo de la tecnología**

- Alta Densidad (6 de marzo de 2014). Siete enfermedades producidas por el exceso de tecnología [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=4mVfaCahUg>**

- Buenos Días Perú (29 de junio de 2018). Conozca los riesgos en la salud por el uso excesivo de la tecnología [Video]. YouTube.

**[https://www.youtube.com/watch?v=IXGSzH\\_39Mg](https://www.youtube.com/watch?v=IXGSzH_39Mg)**

- ConectaCEC (21 de noviembre de 2017). ¡Peligro! ¡El uso excesivo de la tecnología enferma! [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=ciaTNS6G4-w>**

- Club de Vida (29 de julio de 2019). Cómo AFECTA el SMARTPHONE a tu SALUD [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=tkhjN6eOC0A&t=146s>**

##### **Riesgos músculo-esqueléticos**

- Oscar Fuentes Garrido (2016). WHATSAPPITIS ES TENDINITIS POR USO EXCESIVO DEL WHATSAPP VEA EJERCICIOS QUE AYUDAN CHVNOTICIAS 27 03 [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=xiPbH2LSp-0>**

- RPP Noticias (5 de noviembre de 2014). Whatsappitis: Enfermedad en las manos por el uso excesivo de Whatsapp [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=Hjb0H9iUdzs>**

## Riesgos visuales

- Excélsior TV (17 de septiembre de 2019). ¿Cómo afecta la luz del celular a la vista? [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=-mojS2VKh6Q>**

- La Revista CMI (29 de noviembre de 2016). La luz azul, un riesgo para la salud [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=SsszGNgGOnU>**

## Riesgos auditivos

- Todo Noticias (14 de febrero de 2019). La OMS advierte sobre el mal uso de los auriculares [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=CknXL4Z9vYI>**

## Riesgos psicosociales

- El Siglo mx (1 de noviembre de 2012). Tecnoadicción: Un riesgo que puedes prevenir [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=gmlksPp0zQA>**

- NTR TV (17 de Julio de 2015). Tecno-ansiedad, provocado por dependencia a redes sociales [Video]. YouTube.

**[https://www.youtube.com/watch?v=KeJ481EyW\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=KeJ481EyW_E)**

- UGT-Euskadi (25 de septiembre de 2020). La tecnoansiedad [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=vYePRgclQZs>**

- UGT-Euskadi (25 de septiembre de 2020). La telefatiga [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=ID9mU304dCg>**

- UNIR | La Universidad en Internet (28 de junio de 2019). Tecnoestrés, la patología de la era digital | UNIR [Video]. YouTube.

**<https://www.youtube.com/watch?v=zcbXmPtM5cw>**