

DETOX DIGITAL EN LA ETITC

CIBERHIGIENE Y TIPS DE SEGURIDAD DIGITAL

26/02/2024

Gestión de seguridad de la información - Gestión de talento humano

Intoxicación digital



Se refiere a un uso excesivo, que supera el límite de la dependencia a los aparatos digitales como las tabletas, los ordenadores y los teléfonos móviles.

Un uso compulsivo y poco equilibrado de medios, puede acarrear consecuencias más o menos graves, tanto a nivel físico como a nivel psicológico, con síntomas y trastornos parecidos a los producidos por las clásicas intoxicaciones

Consecuencias por abuso de la tecnología:

- Aislamiento social
- Depresión
- Ansiedad
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Trastornos del sueño
- Tensión ocular
- Pérdida de memoria
- Fatiga
- Desarrollo de tumores cerebrales
- Pérdida de placer en las actividades diarias
- Nomofobia: Miedo a no tener a la mano el celular

Ley 2191/2022

Promueve la desconexión laboral de los trabajadores para garantizar el goce efectivo del tiempo libre.

Propósitos del detox

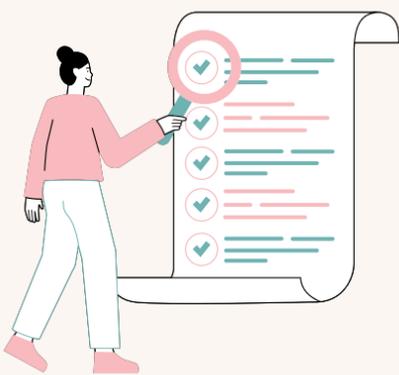
- Configurar los dispositivos
- Segmentar contenido en redes sociales
- Establecer límites entre lo laboral y el tiempo libre
- Establecer horarios para la respuesta de chats
- Desactivar las notificaciones
- Practicar un hobby



Realizar rutinas saludables de bienestar físico y psicológico que impulsen el estado de ánimo, movimiento del cuerpo y relajación, sin necesidad de usar el celular.

Ciberhigiene y Tips de Seguridad

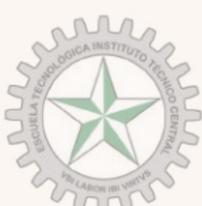
¿Qué tan limpia es su identidad en línea?



- Elimine su información de los sitios de búsqueda.
- Adopte una mentalidad de confianza cero con el correo electrónico.
- No se conecte a wifis gratuitas, cuídese de páginas de adultos, sitios de azar o juegos online

Protección de la información en trabajo remoto

1. Recuerde la responsabilidad de los activos de tipo documental
2. Cree una cuenta de usuario en el pc compartido con la familia
3. Active una licencia de antivirus de pago
4. Evite subir archivos personales y fotos al One Drive
5. Reporte correos sospechosos a mesadeayuda@itc.edu.co
6. Informe de correo electrónico no deseado
7. Active la autenticación de múltiple factor
8. Use contraseñas distintas en cada aplicativo con un gestor de contraseñas



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

Si deseas ampliar la información puedes consultar la presentación dando click aquí:

PPT