



Instituto Superior de Formación Docente "PAULO FREIRE" 1117

Profesorado de Educación Secundaria en Matemática

Profesorado de Educación Secundaria en Lengua y Literatura

Av. P. Juan May 248 - Capióvi, Mnes. - ipfreire1117@gmail.com - TE (03743)-493918

## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



## La dependencia a Internet o a las redes sociales

Está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana, forman parte de las nuevas adicciones sin DROGA.



### Es necesario prestar atención cuando las personas empiezan a:

- Privarse del sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, En estos casos engancharse a una pantalla, sea PC, Tablet o celulares,

supone una focalización atencional, reduce la actividad física.

- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante de la computadora o el celular.

En cualquiera de estos casos busca ayuda profesional (psicólogos, psicopedagogos).

### En caso de menores de edad

- No utilizar ningún tipo de pantalla en niños menores de dos años.
- Evitar usar aparatos digitales como medio para calmar al niño.
- No utilizar ordenadores ni teléfonos en la hora anterior a dormir. La luz de estas pantallas genera insomnio.
- Establecer horarios y límites para ordenadores y móviles.

- No instalar ordenadores en el cuarto del niño. Mejor tenerlo en un lugar común de la casa.
- Hablar con el niño para hacerle ver los peligros que tiene facilitar determinados datos de forma pública. Extremar la precaución cuando una página web le solicite información personal para acceder a un determinado servicio.
- Hacerle ver que, de la misma manera que en la calle desconfía de los extraños, en las redes sociales no puede proporcionar datos personales ni compartir fotografías con personas que no conoce.
- Utilizar un software de control parental.

**Las tecnologías forman una parte fundamental en nuestra vida cotidiana, por esto es muy importante que se tome conciencia sobre sus alcances, para no llegar a sufrir consecuencia alguna.**

