

PREVENCIÓN ADICCIÓN NUEVAS TECNOLOGÍAS

“Me quedé sin internet unas horas y
conocí a unas personas increíbles.
Dicen ser mi familia”

vuela



¿Qué es la adicción?

Es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano.

FACTORES DE RIESGO

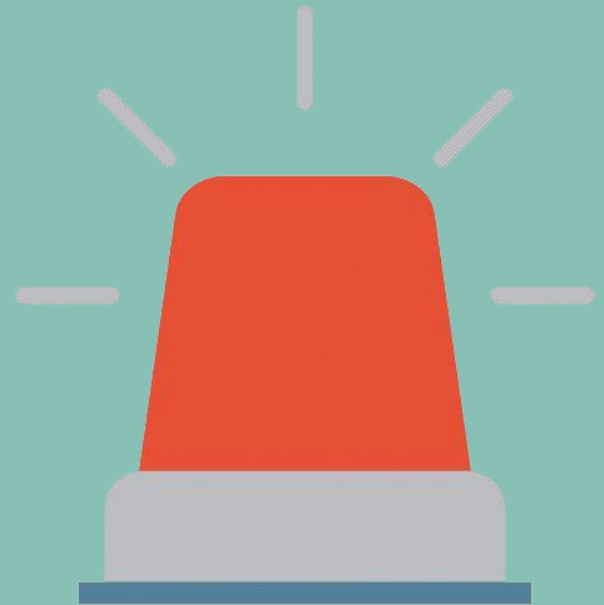
Ser adolescente.
Búsqueda de sensaciones nuevas.
Presentan mayor conectividad a la red.

FACTORES PSICOLÓGICOS

Personas que muestran una insatisfacción personal con su vida. Intentan llenar esa carencia con drogas, alcohol o conductas sin sustancias (compras, juegos, internet, móviles..)

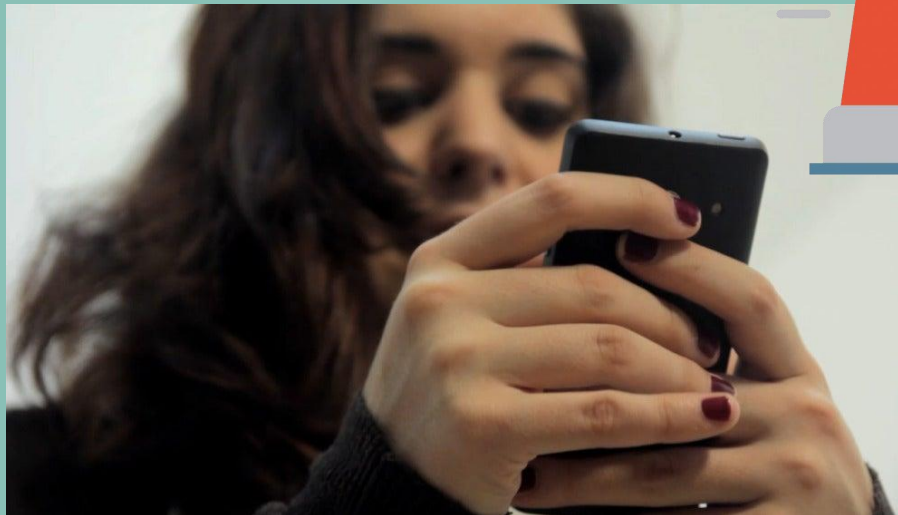
Factores de alarma

- Privación de sueño. Dormir menos de 5 horas por estar conectado/a.
- Descuidar otras actividades importantes. (contacto con la familia, relaciones sociales, estudio...)
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano.
- Pensar en la red constantemente. Sentirse irritado/a cuando falla la conexión.
- Intentar limitar el tiempo de conexión sin conseguirlo y perder la noción del tiempo.



Factores de alarma

- Mentir sobre el tiempo real que estamos conectados/as.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir euforia y activación cuando se está delante del ordenador, móvil..



Síntomas



Nos recuerdan a la dependencia de sustancias químicas.

Uso excesivo asociado a una pérdida de control

Síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión..) ante la imposibilidad temporal de acceso a la red

Necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión.

Repercusiones negativas en la vida cotidiana.

Reducción horas de estudio.

Reducción de la actividad física. Sedentarismo.

Estrategias de intervención

- Limitar horas de uso.
- Fomentar la relación con las personas.
- Potenciar aficiones.
- Promover actividad física.
- Voluntariado.
- Comunicación en familia. Asistencia psicológica.



¡MUCHAS GRACIAS POR
TU ATENCIÓN!

vuela

