

Internet puede facilitarnos mucho la vida, nos ayuda a estar al día de las noticias, a escuchar las últimas novedades musicales, a encontrar información para trabajos de clase o a relacionarnos con los demás. Pero si no controlamos el uso que hacemos de este medio, nos podemos “enganchar”. Si detectas alguna de las siguientes señales de alarma, no lo dudes, contacta con nosotros: soap@usj.es

Señales de alarma

- Privarse de sueño (< 5 horas) para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- 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 del ordenador.

Estrategias de prevención

- Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Fuente: <http://www.adicciones.es/files/91-96%20editorial%20echeburua.pdf>

Si tienes alguna duda, contacta con nosotros: soap@usj.es