

# **LAS TECNOADICCIONES**



**3º ESO B**



# ¿Eres un Tecno-Adicto? Comprueba si realizas esto...

Estar pensando cuando se va a volver a conectar.

Estado emocional desagradable cuando la actividad es interrumpida.

Placer o alivio mientras se lleva a cabo su conducta.

Necesidad de incrementar todo el tiempo libre en su uso.

Pérdida de control sobre la conducta

Falta de relaciones con la familia y los amigos

Deterioro en el rendimiento escolar o relaciones familiares

Problemas derivados por la falta de sueño o ejercicio físico.

Mientes con el tiempo que estás conectados a las redes sociales.

Mantenimiento de la conducta, a pesar de sus consecuencias negativas.

# Consecuencias de la tecnoadiccion

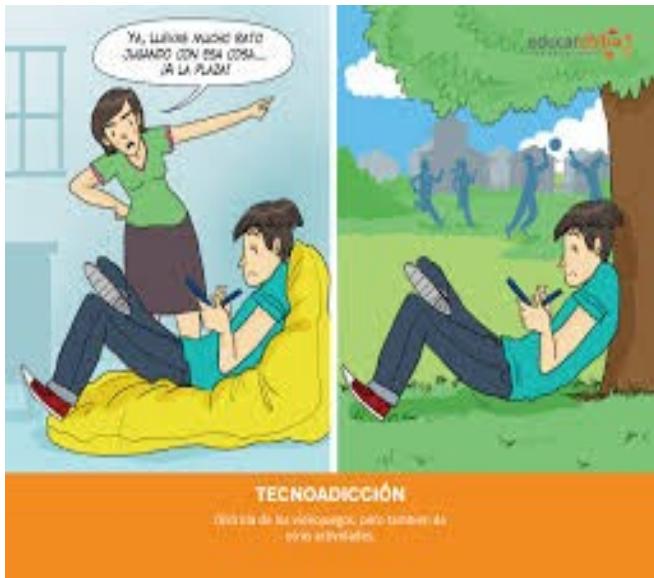
Estrés si no  
Utilizas el  
Móvil y las  
Redes  
Sociales



Alteración del  
Sueño,apetito  
...



Aislamiento



*Falta de interés: Estudios, actividades deportivas, relaciones con amigos y familias*



## DECÁLOGO PARA PREVENIR LA TECNOADICCIÓN

UTILIZAR EL MÓVIL PARA  
COMUNICARSE Y BUSCAR  
INFORMACIÓN.

NO USAR EL MÓVIL  
EN LAS COMIDAS.

APROVECHAR EL TIEMPO  
LIBRE SIN EL MÓVIL  
(DEPORTES,LEER...)

TENER UNA EDAD MÍNIMA  
PARA  
USAR UN MÓVIL.

NO UTILIZAR EL MÓVIL  
MIENTRAS ESTUDIAMOS.

NO UTILIZAR EL MÓVIL  
EN SITIOS PÚBLICOS.

NO UTILIZAR EL MÓVIL  
MIENTRAS CAMINAMOS.

NO UTILIZAR EL MÓVIL  
MIENTRAS ESTAMOS CON  
OTRAS PERSONAS

INTENTAR NO MIRAR EL MÓVIL  
ANTES DE DORMIR Y AL DESPERTARSE

NO TENER APLICACIONES  
QUE PUEDAN GENERAR DEPENDENCIA

# VÍDEOS TECNOADICCIONES

- <https://www.youtube.com/watch?v=6DTCPSzZXSU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gmlksPp0zQA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ffSGxIw1Jbc>