

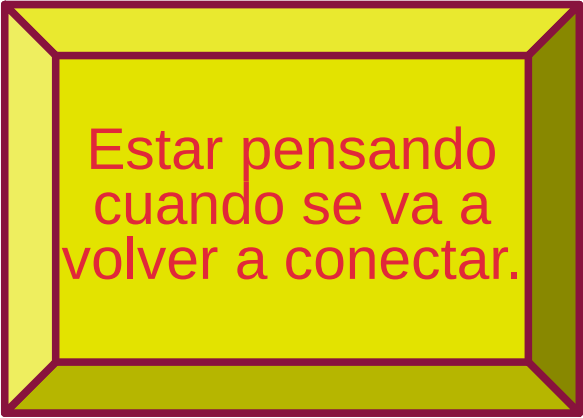
LAS TECNOADICCIONES



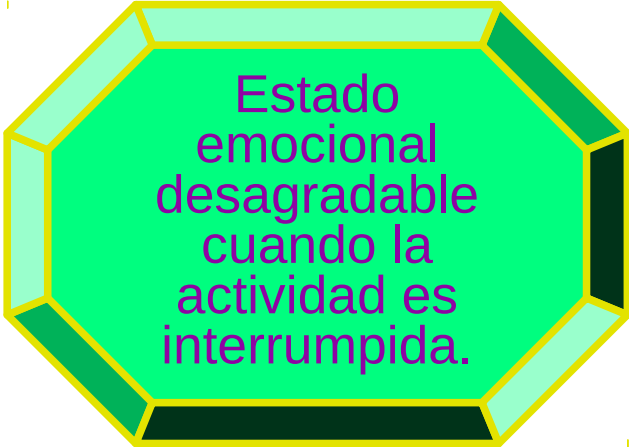
3º ESO B



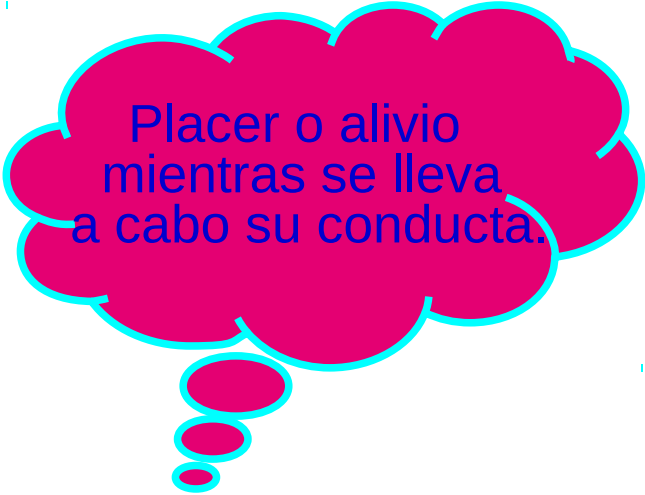
¿Eres un Tecno-Adicto? Comprueba si realizas esto...



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



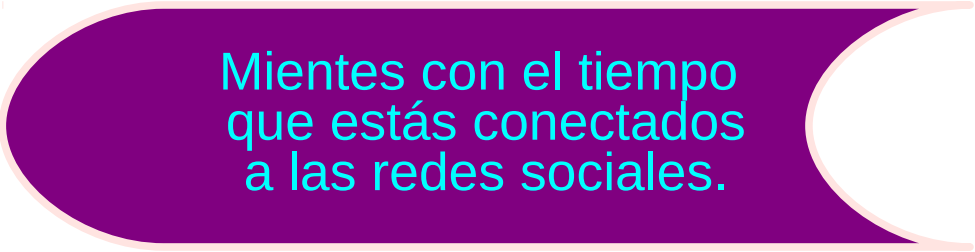
Falta de relaciones con
la familia y los amigos



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 tecnoadicción

*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>