



TECNOADICCIONES

HECHO POR:
DANIEL PANCHO, JOSE CAMPOS, CARLOS
AROYO, JAVIER CONEJERO

QUE ES LA TECNOADICCIÓN

ES UN FENÓMENO NEGATIVO QUE APARECE EN ALGUNOS USUARIOS QUE UTILIZAN PERMANENTEMENTE LA TECNOLOGÍA EN ESTA CONDUCTA DESTACA LA ADICCIÓN A INTERNET , LA CUAL SE HA INCREMENTADO A CAUSA DEL ABARATAMIENTO DE SU USO Y LA GENERALIZACIÓN DE LOS SMARTPHONES EN LOS ÚLTIMOS AÑOS



CUALES SON LOS SÍNTOMAS DE LA TECNOADICCIÓN

Algunos de los síntomas más frecuentes son:

LOS 7 síntomas de una tecnoadicción y como prevenirlos



- 1 No poder parar de jugar o de usar el móvil
- 2 Mal humor cuando se para de hacerlo
- 3 Solo se siente felicidad realizando esa actividad
- 4 Negación de la adicción
- 5 Peor rendimiento escolar
- 6 Aislamiento, problemas con los amigos y la familia
- 7 Necesidad de dedicar cada vez más tiempo a la actividad adictiva

- > CAMBIO FRECUENTE DEL ESTADO EN REDES SOCIALES.
- > COMPROBACIÓN COMPULSIVA DE MENSAJES DE TEXTO Y CHATS.
- > EXCESO DE SELFIES PARA SUBIR A LA RED
- > ANSIEDAD Y ESTRÉS AL QUEDAR SIN LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS
- > AISLAMIENTO SOCIAL

CUALES SON LOS CAUSAS DE LA TECNOADICCIÓN

- > ANSIEDAD Y ESTRÉS AL QUEDARSE SIN ACCESO A INTERNET O SIN LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS
- > AISLAMIENTO SOCIAL
- > NECESIDAD DE COMPRAR LAS ÚLTIMAS NOVEDADES TECNOLÓGICAS DEL MERCADO AUNQUE NO SEAN NECESARIAS.
- > PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE NO INVOLUCREN UN ORDENADOR TELÉFONO U OTRO GADGET TECNOLÓGICO



CÓMO RECONOCER A UN TECNOADICCIÓN

1 COMPROBACIÓN COMPULSIVA DE MENSAJES DE TEXTO Y CHATS

2 CAMBIO FRECUENTE DEL ESTADO DE FACEBOOK Y EXCESO DE SELFIES
PARA SUBIR A LA RED

3 ANSIEDAD Y ESTRÉS AL QUEDARSE SIN ACCESO A INTERNET O LOS
DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS

4 AISLAMIENTO SOCIAL

COMO CURAR LA TECNOADICCIÓN

PARA TRATAR ESTA ENFERMEDAD PRIMERO HAY QUE HACER UN DIAGNÓSTICO CERTERO Y SEGUIDAMENTE TRATAR DE MODIFICAR PENSAMIENTO ACTITUDES Y VALORES RELACIONADOS CON LA TECNOLOGÍA

COMO SE PUEDE TRATAR LA TECNOADICCIÓN

PARA TRATAR ESTA ENFERMEDAD PRIMERO HAY QUE HACER UN DIAGNÓSTICO CERTERO Y SEGUIDAMENTE TRATAR DE MODIFICAR PENSAMIENTOS ACTITUDES Y VALORES RELACIONADOS CON LA TECNOLOGÍA