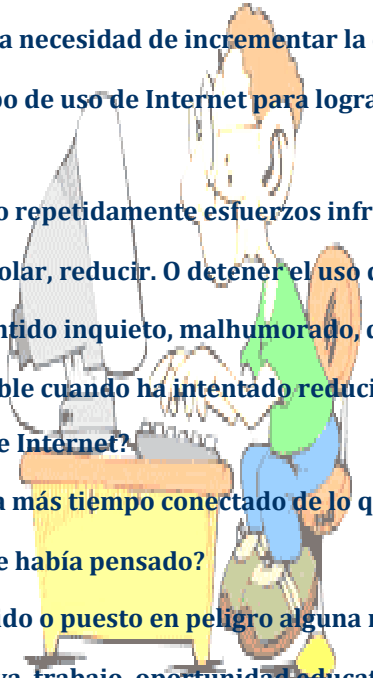


TEST

1. Te sientes preocupado con Internet (pensamientos acerca de la última conexión o anticipas la próxima sesión)?
2. ¿Sientes la necesidad de incrementar la cantidad de tiempo de uso de Internet para lograr la satisfacción?
3. ¿Ha hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir. O detener el uso de Internet?
4. ¿Se ha sentido inquieto, malhumorado, deprimido o irritable cuando ha intentado reducir o detener el uso de Internet?
5. ¿Se queda más tiempo conectado de lo que inicialmente había pensado?
6. ¿Ha perdido o puesto en peligro alguna relación significativa, trabajo, oportunidad educativa o profesional debido al uso de Internet?
7. ¿Ha mentado a los miembros de su familia, terapeuta u otros para ocultar su grado de implicación con Internet?
8. Usa Internet como un medio de evadirse de los problemas o de aliviar un estado de ánimo

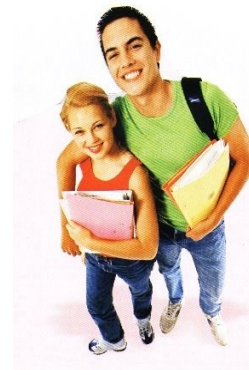
De acuerdo con estos criterios, se considera adicto si responde afirmativamente a 5 o más de los items anteriores.



ADICCIONES TECNOLOGICAS



Los buenos hábitos son la clave de todo éxito. Los malos hábitos son la puerta abierta al fracaso.



INTRODUCCION

Los jóvenes actualmente se manejan como peces en el agua ante un computador, teléfono celular o consola de video juego, muchas son las formas como se mantienen interconectados a través de las llamadas redes sociales, cada día están más inmersos en estos espacios, en los que se relacionan por varias causas: amistad, parentesco, intereses comunes, diversión o compartir conocimientos

La red internet se ha convertido en un instrumento fundamental, pero al mismo tiempo expone sin control a los jóvenes a situaciones peligrosas para las que tal vez no están preparados.

Internet puede parecer un entorno seguro y controlado, pero la red arrastra las características que definen al resto de la sociedad, con cosas fantásticas y otras que son claramente peligrosas. Mucho padres creen que ellos están seguros porque están en casa, pero en realidad están navegando por el mundo, y es importante que en este viaje haya una persona adulta que los ayude y supervise.

SUGERENCIAS PARA UN USO ADECUADO DEL CELULAR DEL CELULAR

- Proporcionar el móvil a los jóvenes a una edad en la que tengan criterio correcto para su uso.
- Utilizar tarjeta de prepago mejor que contrato para ayudar a los jóvenes a limitar y controlar los gastos.
- Enseñarles a desconectar sus **teléfonos** en lugares inapropiados como en las consultas médicas.
- Prohibir a los estudiantes que lo lleven a la escuela.
- Alejar el móvil de zonas blandas del cuerpo.
- Mantener el teléfono apagado tanto tiempo como sea posible.
- No dormir con el teléfono encendido cerca de la cabeza.
- No hablar en **movimiento** (aumenta el efecto negativo de las ondas electromagnéticas sobre el **cerebro**).
- No permanecer mucho tiempo en zonas donde haya antenas de telefonía móvil.

SUGERENCIAS PARA UN USO ADECUADO DEL INTERNET

-Informar a los padres, que muchas veces no saben como funciona Internet ni sus riesgos, y deben asumir su deber de educar.

- En casa, colocar el ordenador a la vista de todo el mundo, en una dependencia familiar (salón, biblioteca) distinta del dormitorio .

-Hacer de Internet una actividad abierta y familiar, navegar juntos (sobre todo con los más pequeños) , saber con quienes se comunican y el tiempo que dedican .

- Establecer reglas básicas de uso en casa y en el centro educativo: momento del día en el que se puede usar Internet (no el clase ni en el cine...).

- Tener un cortafuegos (firewall) y un antivirus actualizado que proteja el ordenador de los virus y de los programas espía.

- Utilizar navegadores infantiles (que solo acceden a páginas adecuadas) sitios web seguros y controlando el tiempo de conexión.



OBJETIVOS

- Educar a los Estudiantes del Colegio Fiscomisional “San Francisco” sobre la definición, causas y consecuencias sobre las adicciones tecnológicas mas prevalentes en la actualidad y como estas afectan en la salud física y mental, a través de la entrega de este catalogo a la población de estudio.
- Concientizar a los maestros y padres de familia, sobre el uso inadecuado de estas nuevas tecnologías, para que sean ellos quienes guíen a sus hijos con valores y principios de autovaloración, para así poder prevenir un posible incremento de adolescentes adictos en nuestra ciudad y provincia..



Adicción.

Es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea.



“Si pasas muchas horas delante del ordenador..., si hablas con el teclado o a la pantalla le dices cosas..., si notas que las relaciones familiares se resienten.... ¡¡¡¡Piensatelo!!!! puedes estar sumido en una **ADICCIÓN**”.

Aspectos Positivos y Negativos de la Telefonía Móvil



Con un móvil estamos siempre localizables y en disposición de localizar, es cómodo y práctico. Pero no todos son ventajas. Además de resultar caro, un mal uso puede ocasionar problemas de salud y para la seguridad personal

No cabe duda que la telefonía móvil ofrece numerosas ventajas: Facilita la comunicación, es muy útil en casos de emergencia y permite un acceso directo a servicios, generalmente de ocio, pero también de Internet, GPRS, etc. Pero también plantea numerosos aspectos negativos acentuados por un mal uso.

Los aspectos negativos del uso de la telefonía móvil pueden dividirse en problemas para la salud, problemas para la seguridad personal y la intimidad y problemas de gasto económico.

Celular.



La adicción al teléfono consiste en un fracaso crónico y progresivo en resistir el impulso de realizar llamadas telefónicas, a pesar de las consecuencias negativas que ello conlleva para la vida de la persona .

El uso excesivo de celulares se ha convertido en la pesadilla de adultos, niños y adolescentes lo que puede en algunos casos generar adicción y acarrear problemas sociales insospechados .



La FACUA (Federación de Consumidores en Acción) dice que el uso de los teléfonos móviles puede provocar adicción con efectos psicológicos y emocionales semejantes a los de los cigarrillos y otras sustancias: agresividad, mal humor, aislamiento, abandono del entorno social, uno de cada mil usuarios puede ser adicto.

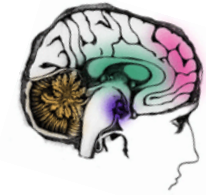
Principales síntomas

- **Gasto exagerado de la factura de teléfono.**
- **Descenso del rendimiento escolar y laboral**
- **Aumento del nivel de estrés y ansiedad .**

CAUSAS DE LA ADICCION

VULNERABILIDAD PSICOLOGICA

Los adolescentes son más vulnerables que los adultos y los ancianos frente a las adicciones debido a que las regiones del cerebro que gobiernan el impulso y la motivación no están totalmente formadas a esta edad.



PROBLEMAS EMOCIONALES

Los adolescentes al vivir una etapa de crisis y al tratar de evadir los problemas, buscan salidas fáciles o formas de olvidarlos.



CURIOSIDAD

En ocasiones los jóvenes con una curiosidad insana, por observar que algunos adolescentes de su edad imitan el acto de experimentar y sentir el placer de cualquier adicción.

INFLUENCIA SOCIAL

La sociedad y el entorno lleva a los jóvenes a usar la tecnología de una forma inadecuada .



INTERNET.

El Internet cuenta con multitud de herramientas y aplicaciones que permiten al usuario interactuar, a la conexión con las redes a nivel mundial que permite a los ordenadores (y a las personas) comunicarse entre sí en cualquier parte del mundo. En los últimos años producto de la globalización y el avance de los medios de comunicación surge Internet como el boom de fines del siglo XX.

Síntomas:

Un adicto a Internet presenta :

1. **Humor variable,**
2. **Ansiedad,**
3. **Impaciencia por la lentitud de las conexiones,**
4. **Estado de conciencia alterado,**
5. **Irritabilidad en caso de interrupción,**
6. **Incapacidad para salirse de la pantalla,**
7. **Privación del sueño (suele permanecer hasta la madrugada), lo cual ocasiona fatiga,.**
8. **Debilidad y deterioro de la salud.**
9. **También experimenta un sentimiento de secreta intimidad cuando está conectado,.**
10. **Sensación de que el tiempo se detiene o pasa muy rápido.**

Efectos Negativos

El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales

1. Debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud.
2. Fatiga.
3. Depresión y aumento del sentimiento de soledad.
4. Alteraciones del humor (inestabilidad emocional, ansiedad...).
5. Irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, etc.
6. Un decremento en el tamaño de su círculo social y empeoramiento de la comunicación familiar.
7. Estado de conciencia alterado (total focalización atencional).
8. Privación de sueño.

Por tanto, se afecta el ámbito profesional (o académico), familiar y las relaciones sociales como consecuencia de un imperceptible pero persistente deterioro de la salud física y de las capacidades psicológicas de autorregulación.