

# CIBERDEPENDENCIA

¿Cómo **administrar** tu **tiempo** en **pantalla**?





## Ciberdependencia

# ¿Qué es?

Se trata de un **uso desmedido** de las tecnologías de la información y la comunicación que desemboca en **adicción**, trayendo **desordenes en el comportamiento** de las personas.

Las personas convierten en imprescindibles las herramientas digitales, los teléfonos celulares o las consolas de videojuegos, **invirtiendo tiempo considerable** en el uso de redes sociales y aplicaciones.

Ciberdependencia-

# Pérdida del control frente al uso racional de Internet.



# Riesgos de la ciberdependencia

## **PHUBBING**

Acto de menospreciar a quien nos acompaña al prestar más atención al móvil u otros aparatos electrónicos que a su persona.

## **VIBRANXIETY**

(TEXTOFRENIA) Sentir que el teléfono vibra o suena, El usuario cree que su teléfono le ha informado de una alerta que no se ha producido.

## **TAXIEDAD**

Sentimientos de angustia por no poder enviar ni recibir mensajes o al enviar mensajes y no recibir respuestas inmediatamente.

## **EDITIOVILTAFOBIA**

Miedo o insatisfacción al comparar la vida de los demás y sus éxitos con los tuyos.

## **RETTEROFOBIA**

Necesidad de leer y revisar varias veces un mensaje antes de enviarlo.

## **CIBERADICCIÓN**

Pérdida del control frente al uso racional de Internet, o no se piensa en nada más que en usarlo.



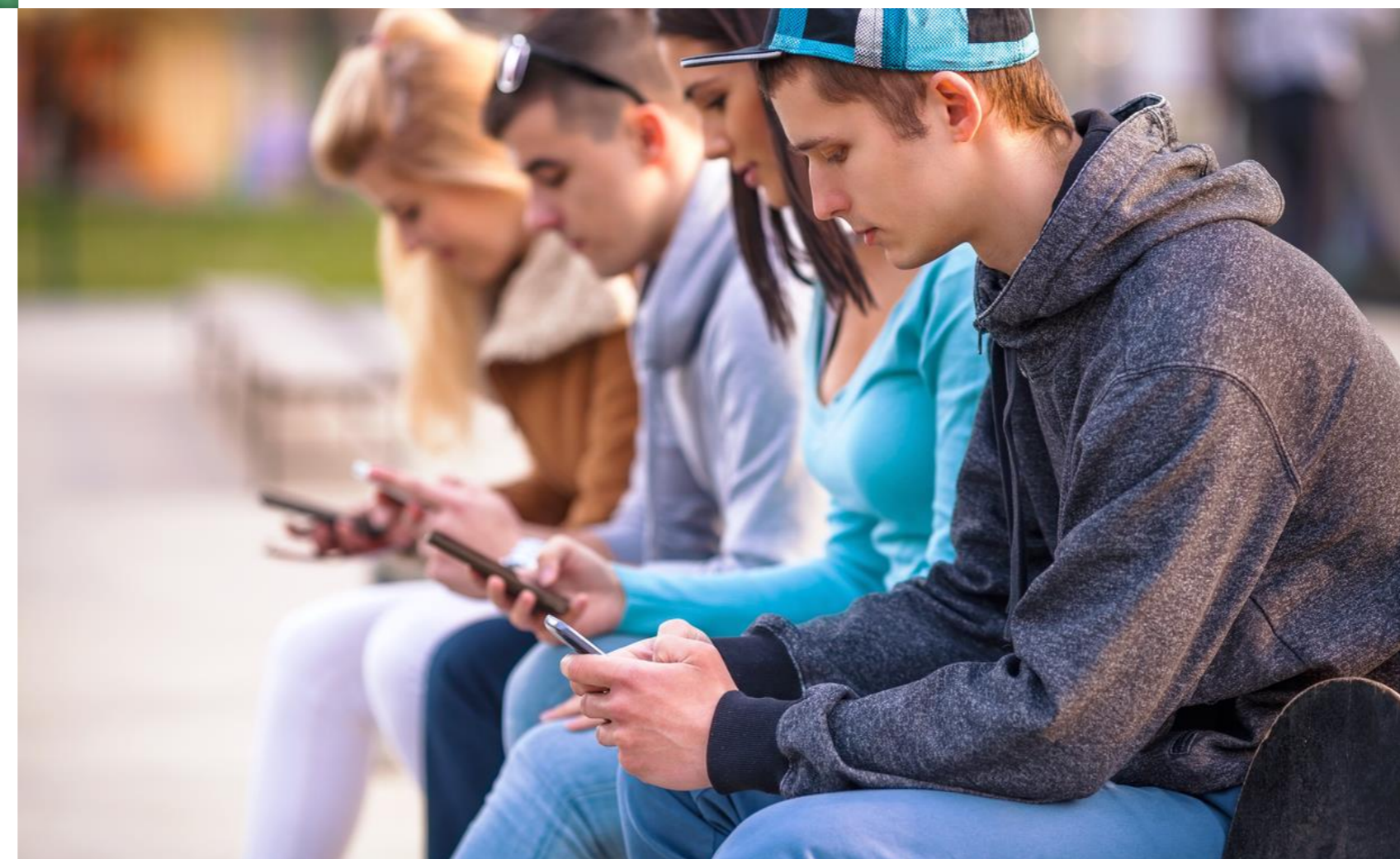
# ¿Ciberadicto?



Persona que pasa un **tiempo excesivo** navegando por la red, ya sea jugando, comunicándose o comprando por Internet.



Su vida se ve afectada, convirtiéndose en un **problema** para él y para las personas de su entorno.



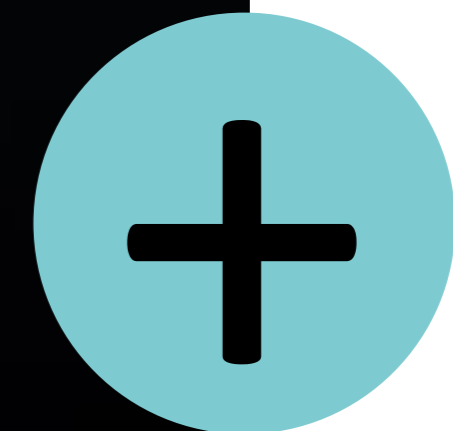
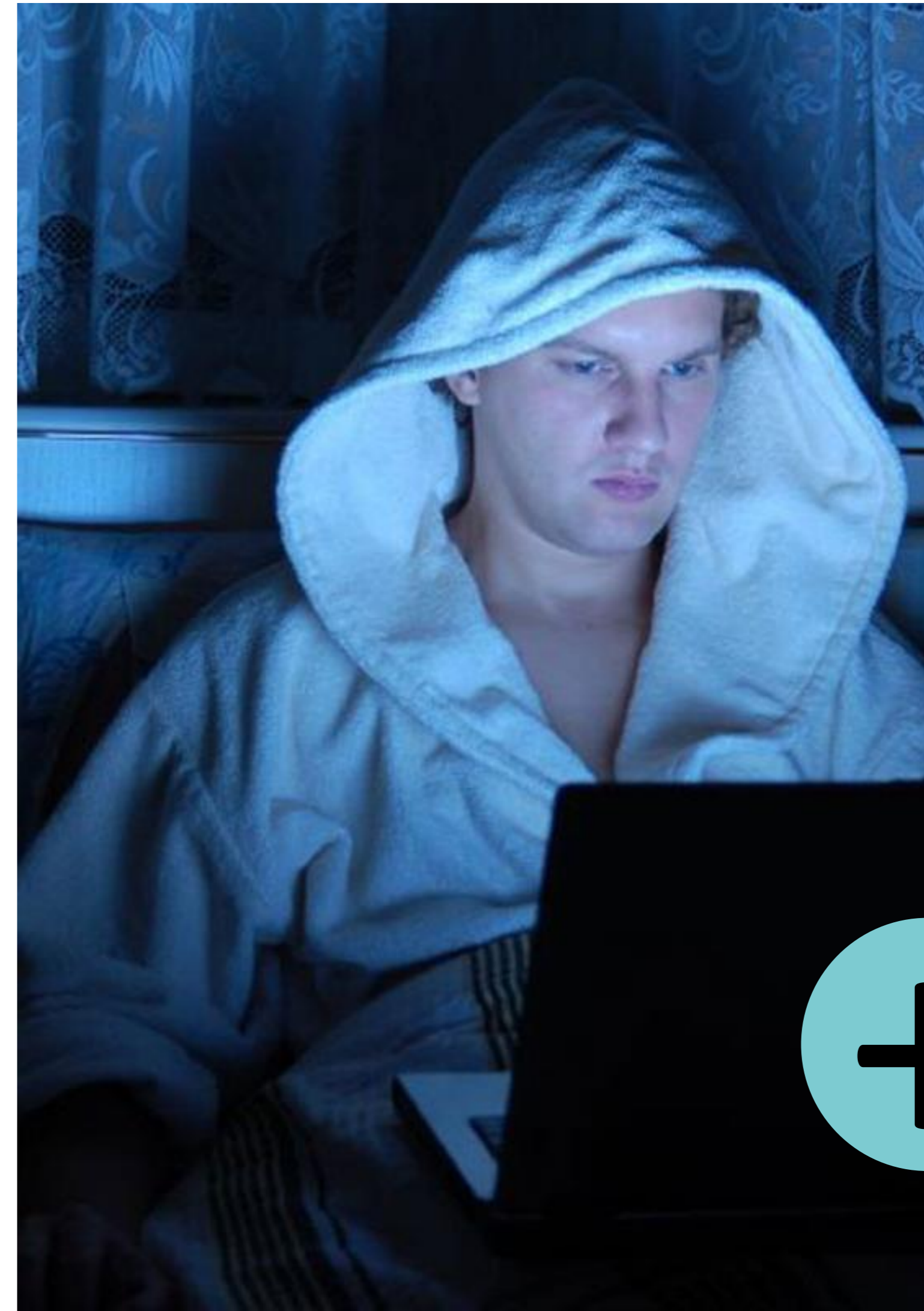
En toda adicción existen tres elementos:

1. Una **persona**.
2. Unas **circunstancias personales** determinadas.
3. Una sustancia o situación que produzca **placer**.



# Categorías de la ciberadicción

Ha sido clasificada en diversas categorías por los profesionales de la salud:

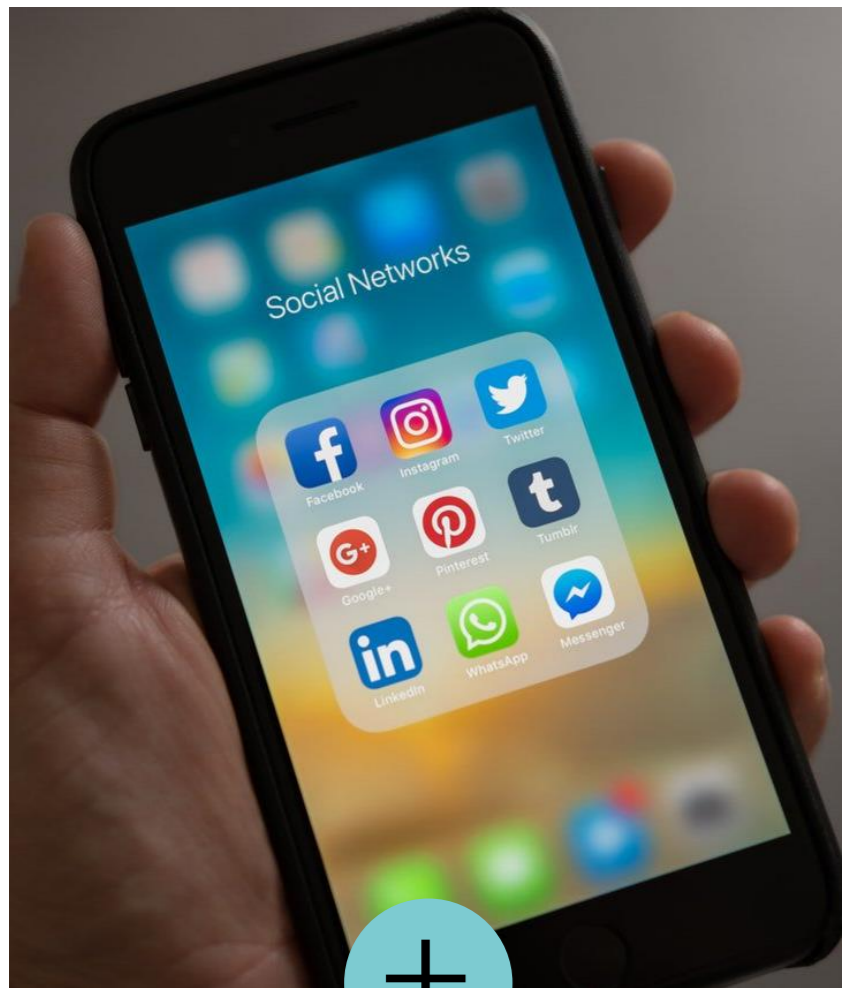






## Ciberdependencia

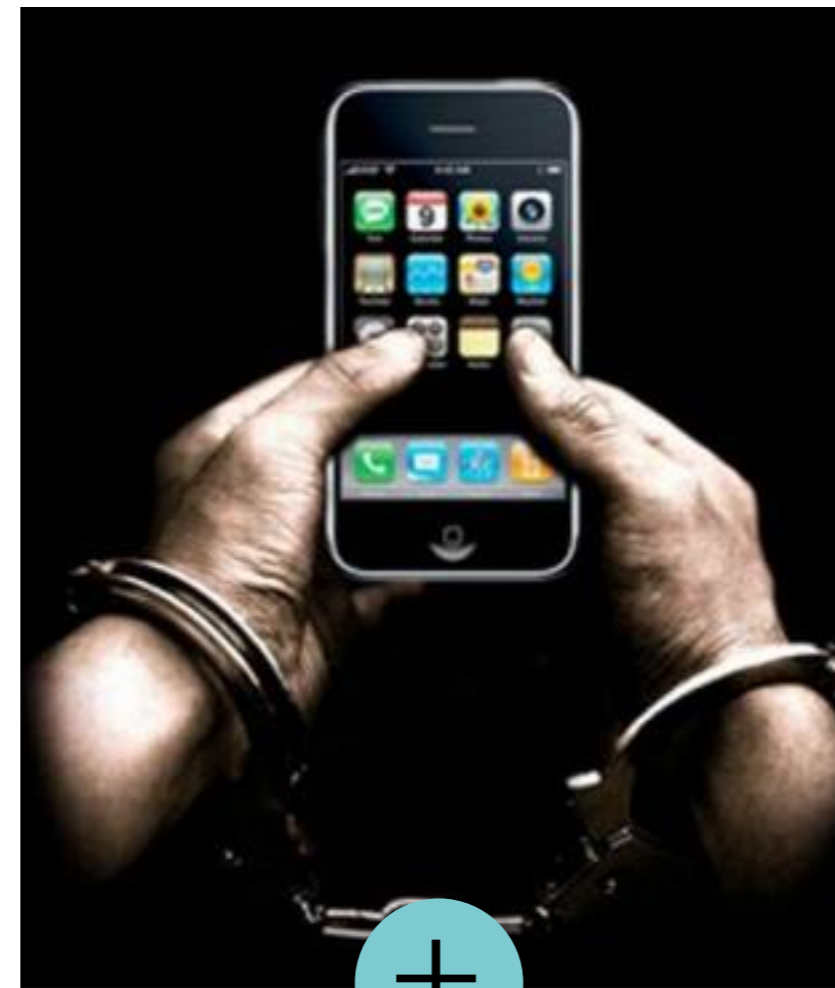
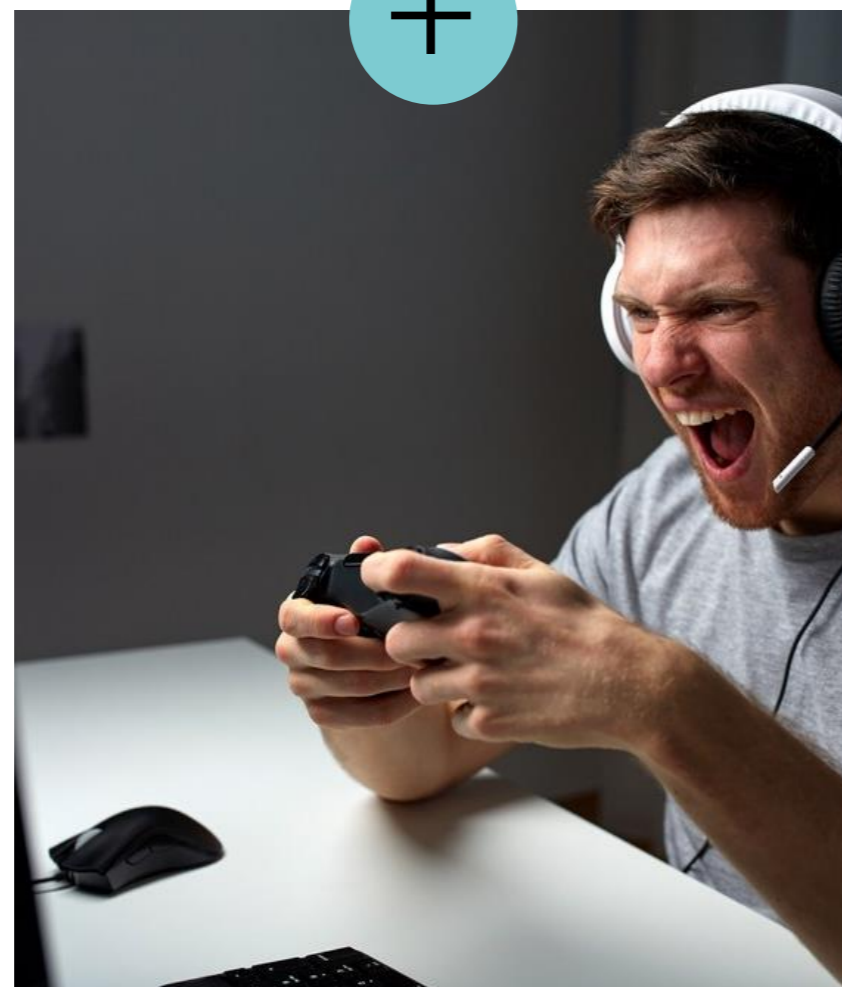
# Categorías



### ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Dependencia y necesidad de estar conectado.

**ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS**  
Uso excesivo o compulsivo de videojuegos o juegos en línea.



**NOMOFOBIA**  
Miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil.

**WHATSAPPITIS**  
Necesidad de entrar a la aplicación constantemente, a pesar de saber que no se tiene ninguna notificación.



*Este tipo de dependencias se presentan con mayor frecuencia en niños y adolescentes.*



Ciberdependencia

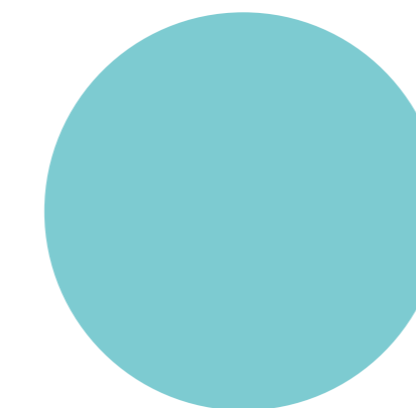
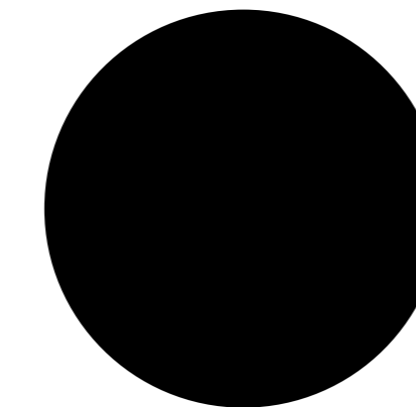
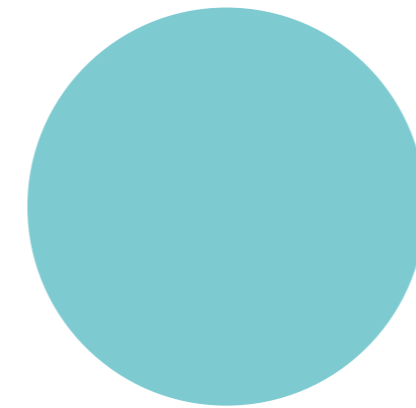
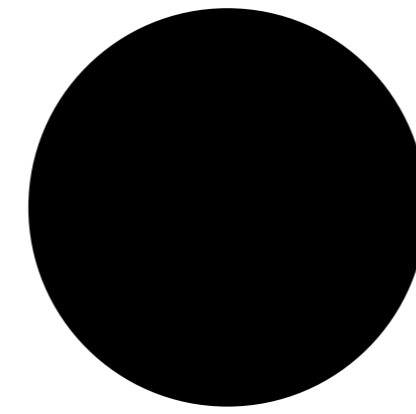
# Signos de alarma

¿Eres ciberdependiente?

¿Has tenido **discusiones** fuertes con tus padres por el excesivo uso de las pantallas?

¿Te **saltas comidas** por jugar en el celular, tableta o consola?

¿Te **desvelas** hasta altas horas de la noche porque te picaste en la serie o videojuego?



¿Algún amigo o persona de confianza te ha dicho que **está preocupado** por ti?

¿Te **levantas a media noche** para jugar o usar tus dispositivos en general?


¿Has **bajado de calificaciones** en los últimos meses porque prefieres jugar videojuegos que estudiar?

¿Has **sido agresivo** con alguien que por alguna razón te priva del uso del celular o te pide que dejes de usarlo por un buen momento?

¿Tus amigos **han dejado de invitarte** porque nunca quieres salir con ellos por estar en el celular o porque aún con ellos no haces más que usarlo?

¿Has **mentido** o **roto alguna regla** con tal de seguir usando tu aparato?



A group of five young people (three men and two women) are sitting on a picnic blanket outdoors, laughing and enjoying themselves. They are dressed in casual, outdoor-appropriate clothing. The background shows a grassy field and a white car parked nearby.

¿Qué hacer si **coincido** con varias de estas características?

### **Pasatiempo**

Identifica un pasatiempo o interés que no implique el uso de Internet, videojuegos, computadoras, televisión, celular, laptop o tabletas. Por ejemplo, jugar fútbol, pintar, leer, patinar, nadar, pasear en el parque, ir por un helado, etc.

### **Lista por día**

Haz una lista de las tareas y obligaciones por cada día, apégate a ella y date tiempo para divertirte en Internet hasta que hayas terminado tus pendientes.

### **¿Y si no logras reducir el tiempo en pantalla?**

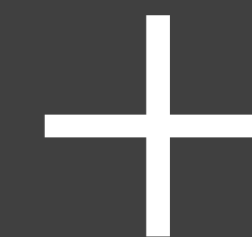
No tengas pena y pide ayuda... ¡Para eso existen especialistas!



## Acepta el reto

- da +

**Menos** tiempo en la pantalla da **más** tiempo para lo demás.

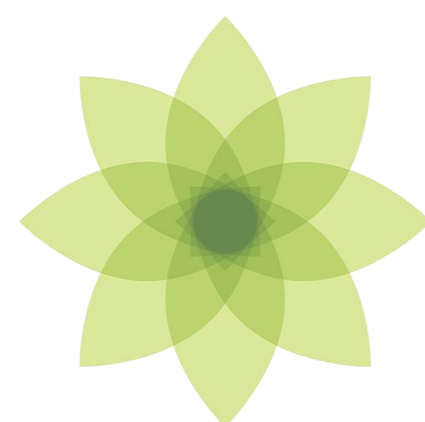


### Instrucciones

**1.** Descarga la app **Quality Time** si tienes Android o **Moment** si tienes iOS y usa tu celular como siempre.

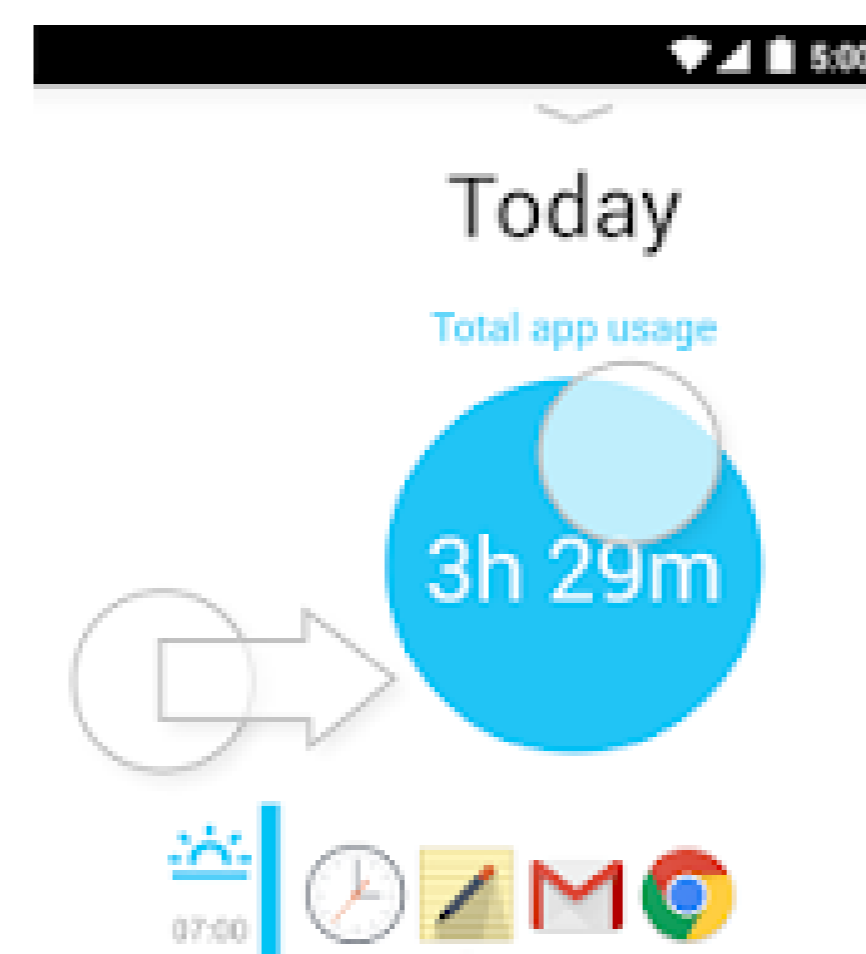
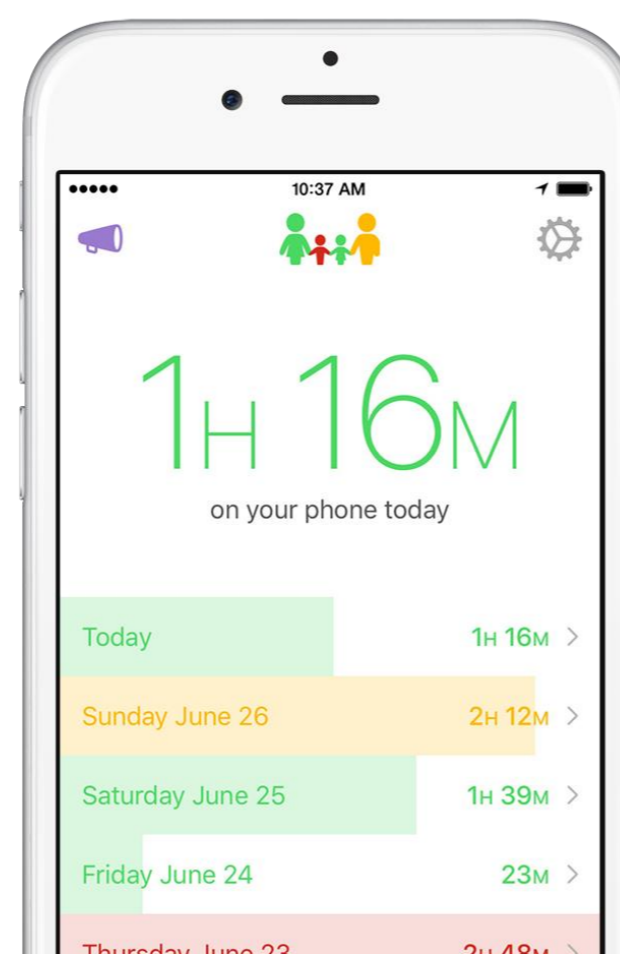


Quality Time



Moment

**2.** Establece una **meta** adecuada y consciente del tiempo que deberías usar el dispositivo.



**3.** Pon los medios para lograrlo. Si es necesario, **borra** las apps que más te distraen.

**4. Comparte tu experiencia** con tus familiares, amigos y AFM.



Ciberdependencia

# Consecuencias

Sino actúas a tiempo, poco a poco irás sufriendo algunas de las siguientes:



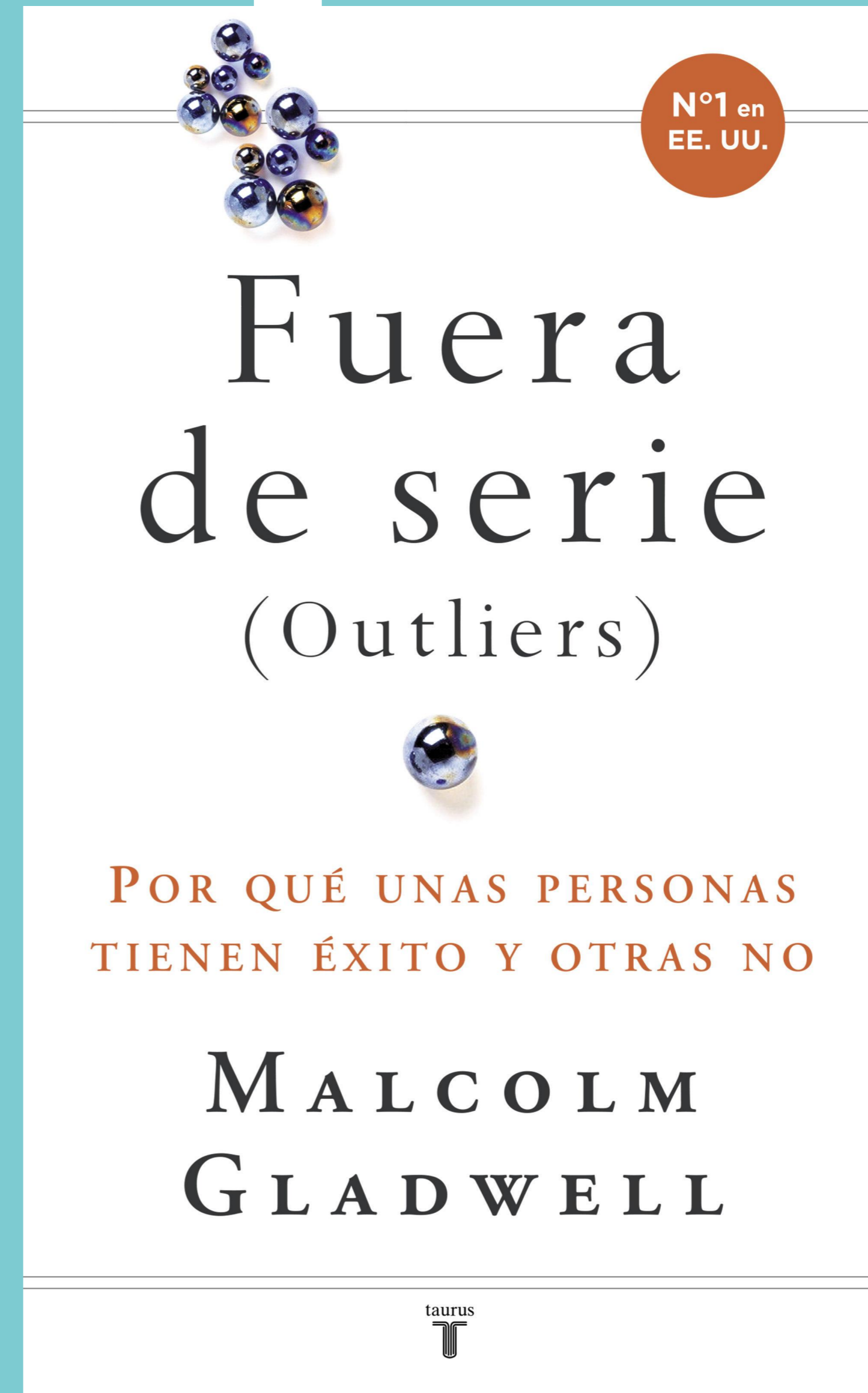
1. **Fracaso** escolar o laboral
2. **Aislamiento** o pérdida de las relaciones sociales
3. **Agresividad**
4. **Alteraciones** en la conducta (rompimiento de normas y mentiras)
5. Sensación de **abstinencia** cuando no se está conectado (irritabilidad y ansiedad)
6. Problemas de **salud**
7. **Mala alimentación**
8. **Insomnio digital**
9. Problemas de **higiene**
10. Baja **calidad de vida**



# El valor del tiempo

Malcolm Gladwell explica que personas como **Mozart, Bill Gates** y The **Beatles** llegaron a tener éxito gracias a su educación y al apoyo de otras personas, pero sobre todo por haber invertido al menos **10,000 horas de trabajo** a su afición o profesión, es decir, supieron aprovechar su tiempo.

**Recuerda:** Las horas que dedicas a los aparatos las puedes invertir en algo que verdaderamente te apasione y que aporte algo a tu vida.





¿Sabes cuál es el  
**secreto** para lograrlo?

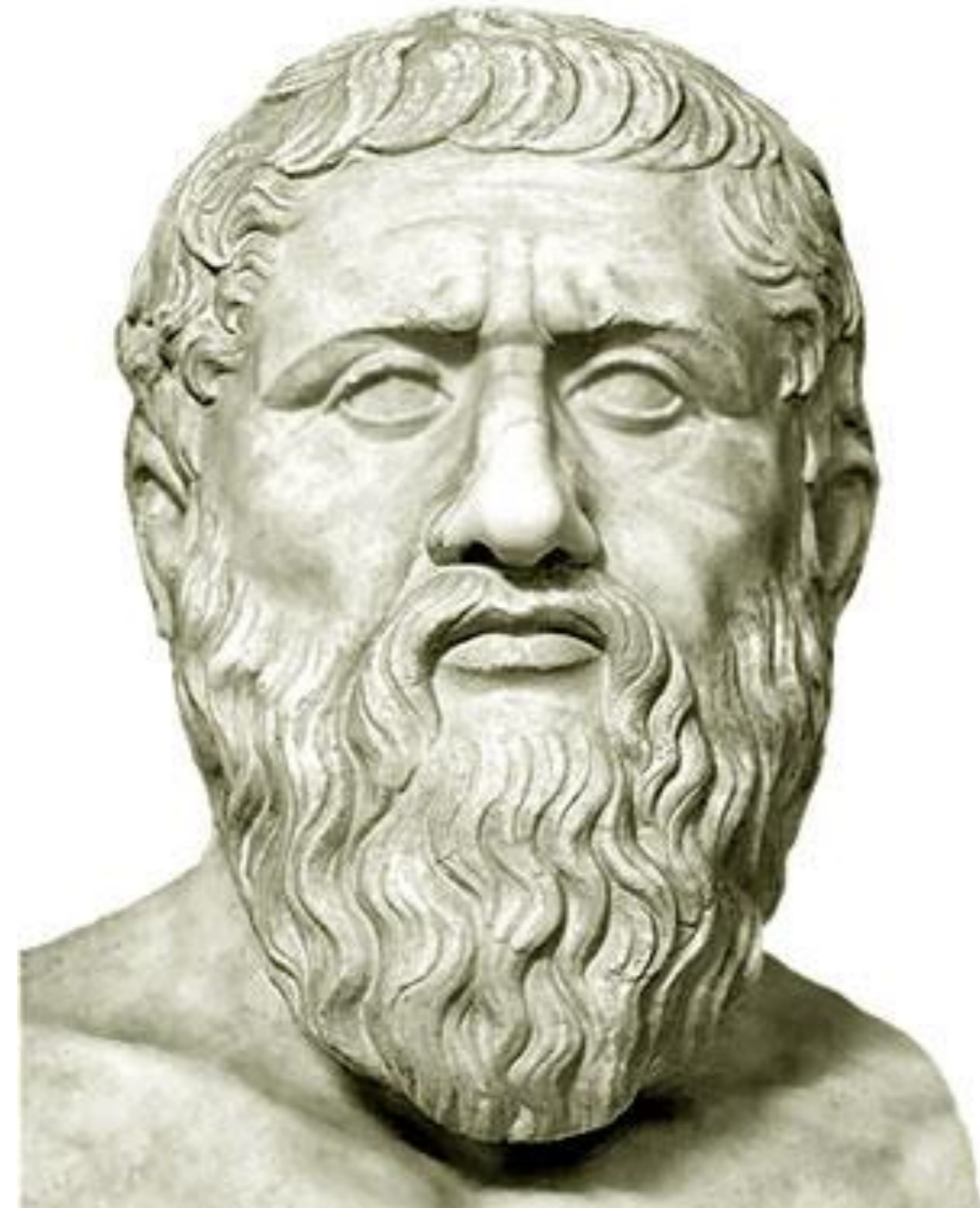
a u t o d o m i n i o



Si logras **autodominarte** podrás alcanzar cualquier meta en la vida y autorrealizarte, pues serás capaz de imponer tu voluntad ante las adversidades. Concentrarte en lo importante; cumplir con tus deberes y lograr un control emocional para tomar mejores decisiones.



# ¿Cómo lograr el autodomínio?



**Platón** dijo: «La victoria más grande que puedes conseguir, es la conquista del propio yo..»

- Proponte **metas pequeñas** que vayan aumentando poco a poco.
- **Prioriza** a qué le das mayor importancia (familia, amigos, estudio, etc.) y establece alternativas que no incluyan ningún dispositivo.
- **Distingue** entre lo que se te antoja y lo que «realmente quieres y necesitas».
- **Confía** en ti mismo.
- **Cambia** tus patrones de comportamiento y hábitos.
- Sé **disciplinado** y **esfuérzate** cada día para conseguir esa meta.
- **Maneja** tus **emociones**.
- Toma **decisiones** conscientes y correctas para cada momento.
- **Apóyate** con tu familia y amigos.







# Ventajas de las nuevas tecnologías



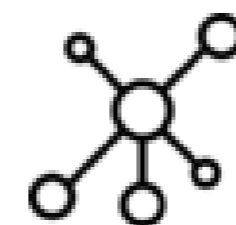
## acceso

A un gran volumen de información que puede ayudar en el estudio y ampliación del conocimiento.



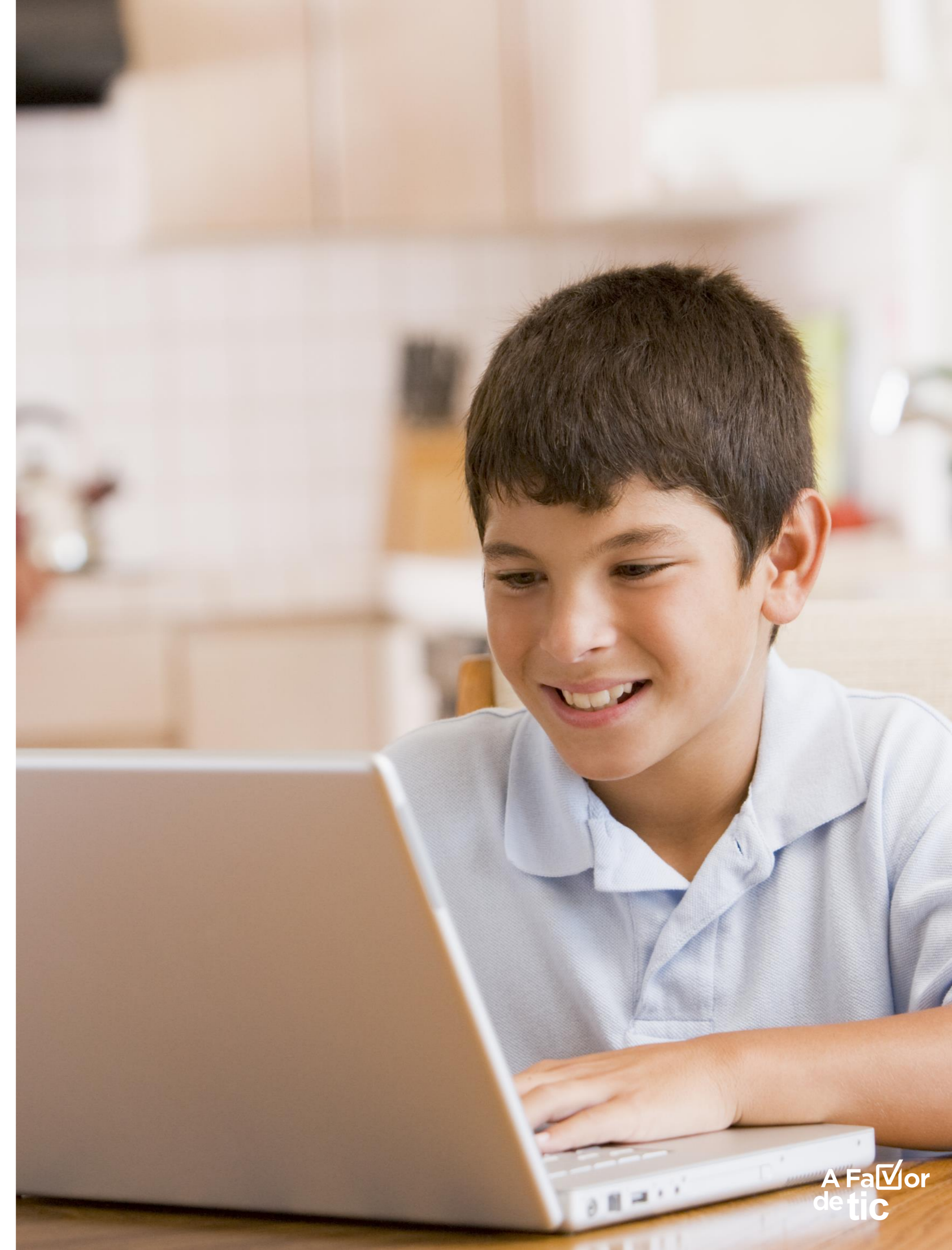
## multitud

De posibilidades de ocio y entretenimiento. Las redes sociales e internet ofrecen acceso a la cultura y al ocio de forma sencilla y rápida.



## conexión

Formas de comunicación que permiten relacionarte y acercarte con personas que están lejos físicamente.



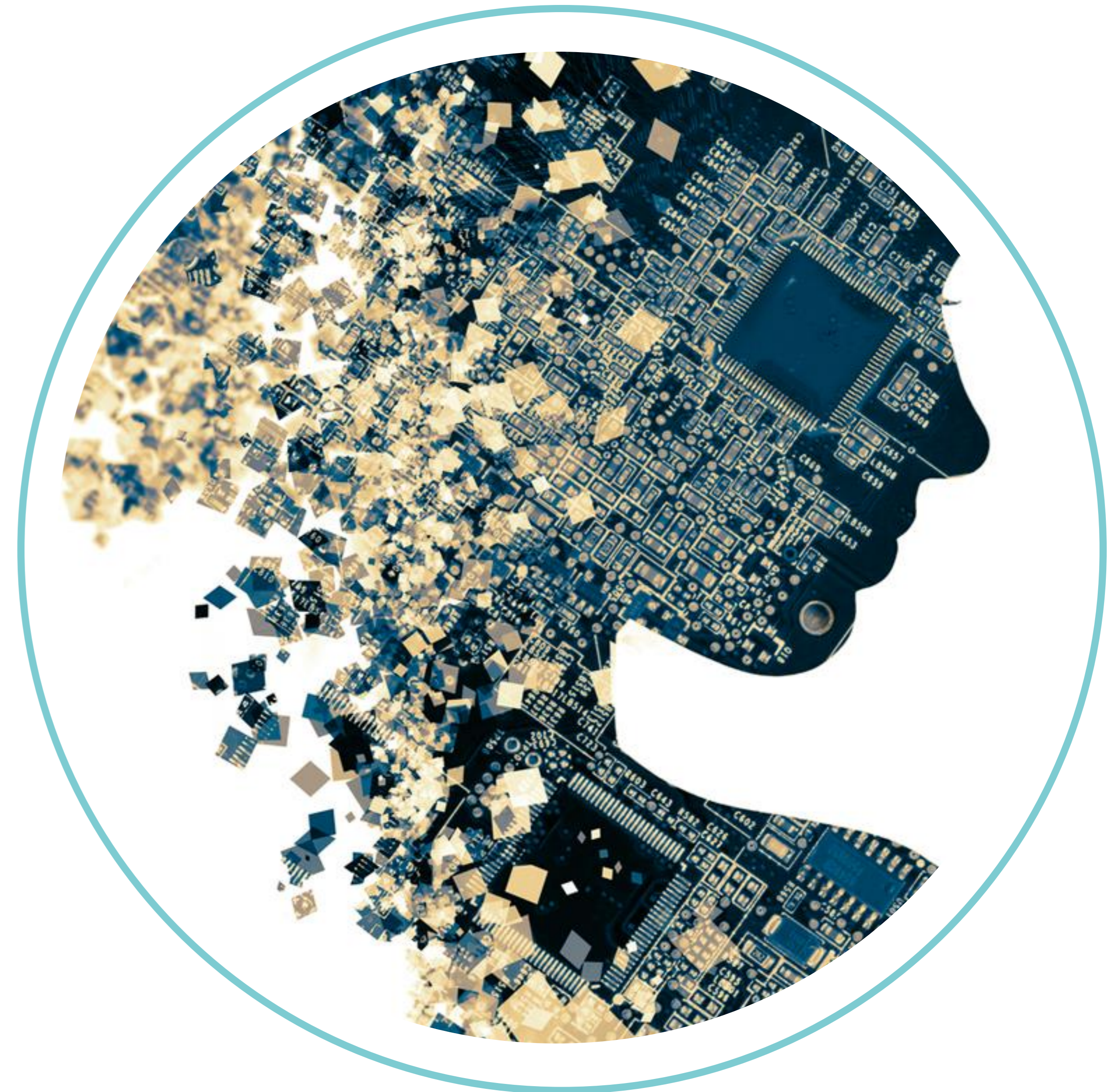


Conviértete en un

# Líder digital

- Los jóvenes son uno de los principales activos de cambio para hacer frente a los problemas del mundo.

**“Haz que tu tiempo frente a la pantalla valga la pena.”**





+

**“Consume** las pantallas,  
que no sean ellas las  
que te **consuman** a ti”