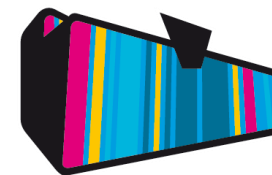

DETECTAR LA LÍNEA ROJA ENTRE EL USO Y EL ABUSO.

ADICCIONES SIN SUSTANCIA

Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia

ASESORIA PSICOLÓGICA
psicologica@imagina.aytoalcobendas.org



imagina



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

HOY EN DÍA, VIVIMOS EN UN MUNDO SÚPER DINÁMICO Y CAMBIANTE DONDE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON PARTE DE NUESTRA VIDA DIARIA, POR ESO ES IMPOSIBLE HABLAR DE ADICCIONES SIN SUSTANCIA SIN HABLAR DE LAS TECNOLOGÍAS, YA QUE ESTÁ RELACIONADO.

Piensa en cuántas veces al día usas tu teléfono, navegas por Internet o te conectas a redes sociales. Todo esto se ha vuelto tan común que ni siquiera lo pensamos.



DECIDME CUANTAS HORAS, PENSADLO.



SIN EMBARGO, CON TODA ESTA TECNOLOGÍA A NUESTRO ALCANCE, HAY UNA CRECIENTE PREOCUPACIÓN SOBRE CÓMO LA USAMOS. ESPECIALMENTE ENTRE LOS ADOLESCENTES, EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LOS MEDIOS DIGITALES ESTÁ EN AUMENTO.

ESTO INCLUYE DESDE PASAR DEMASIADAS HORAS EN LAS REDES SOCIALES HASTA INVOLUCRARSE EN ACTIVIDADES POTENCIALMENTE ADICTIVAS, COMO LOS JUEGOS DE APUESTA, EL JUEGO ONLINE, LA PLAY, LAS COMPRAS, EL PORNO.. ETC.



TIPOS





-
- **Redes Sociales:** Pasar horas interminables en plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat, afectando tu salud mental y tus relaciones.
 - **Juego Online y Apuestas:** Involucrarse en juegos de apuesta o juegos online de manera compulsiva, afectando tu economía y generando estrés.
 - **Compras Online o no:** Comprar compulsivamente en línea, lo que puede llevar a problemas financieros y emocionales.
 - **Pornografía o sexo :** Consumo excesivo de pornografía, que puede distorsionar tu percepción de las relaciones y la sexualidad.
 - **Videojuegos:** Jugar videojuegos de manera excesiva, afectando tu vida social, académica o laboral.
-

Además de las mencionadas, hay otras adicciones sin sustancia como, la adicción al ejercicio extremo, la adicción al trabajo, a sentirnos guapos, a la comida... etc

Explicar con ejemplos.

¿POR QUÉ IMPORTA?



REDES SOCIALES:

Pasar demasiado tiempo en plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat puede afectar nuestra salud mental. Puede generar ansiedad, depresión y una sensación de soledad, a pesar de estar "conectados" con muchas personas.



JUEGO ONLINE, O NO Y APUESTAS

Los juegos de apuesta y el juego online o no online pueden ser súper adictivos. Los diseñadores de estos juegos saben cómo hacer que los sigas jugando, lo que puede llevar a problemas de dinero y estrés.



COMPRAS ONLINE O NO ONLINE

La facilidad de comprar cosas con un clic puede llevar a una adicción a las compras. Esto no solo afecta tu bolsillo, sino que también puede generar ansiedad y estrés cuando las compras se salen de control.



PORNOGRAFÍA O SEXO

El acceso fácil y anónimo a la pornografía puede llevar a una adicción que afecta a las relaciones personales y la salud mental. Puede distorsionar la percepción de las relaciones y la sexualidad, y generar sentimientos de culpa y vergüenza.



OTRAS ADICCIONES SIN SUSTANCIA:

Además de las mencionadas, hay otras adicciones sin sustancia como la adicción a los videojuegos, la adicción al ejercicio extremo, la adicción al trabajo, a sentirnos guapos, a la comida. Todas estas pueden tener un impacto negativo en tu vida diaria y en tu bienestar emocional.



¿QUÉ PASA EN MI CEREBRO?



CÓMO DETECTAR LAS SEÑALES DE ALARMA



Prioridades Cambiadas: Cuando la actividad se convierte en tu principal prioridad, desplazando otras responsabilidades y actividades importantes, como el trabajo, la escuela o las relaciones personales.

Pérdida de Control: Si sientes que no puedes controlar el uso de la actividad, y sigues haciéndolo a pesar de las consecuencias negativas, es una señal de adicción.

Tolerancia y Abstinencia: Necesitar cada vez más de esa actividad para obtener el mismo efecto (tolerancia) y experimentar síntomas físicos o emocionales desagradables cuando no puedes acceder a ella (abstinencia).

-
- **Impacto Negativo en la Vida:** Si tu uso de la actividad está afectando negativamente tu salud, tus relaciones, tu rendimiento académico o laboral, es una señal clara de adicción.
 - **Intentos Fallidos de Dejarlo:** Si has intentado reducir o dejar la actividad varias veces sin éxito, esto indica una dependencia



¿QUÉ HACER ANTES DE TENER ADICCIÓN ?



- **Establece Horarios:** Dedicar horarios específicos para usar Internet y redes sociales, y respétalos.
- **Desactiva Notificaciones:** Las notificaciones son diseñadas para captar tu atención. Desactívalas o reduce la cantidad que recibes.
- **Breaks Regulares:** Tómame descansos regulares de las pantallas para evitar el agotamiento digital.
- **Establece Metas Claras:** Define metas específicas y alcanzables para reducir el uso de tecnología. Por ejemplo, puedes establecer la meta de no usar tu teléfono durante las comidas o limitar el tiempo en redes sociales a una hora al día.
- **Participa en Actividades Físicas:** Hacer ejercicio regularmente no solo mejora tu salud física, sino que también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad que pueden llevar al uso excesivo de tecnología. Intenta actividades como caminar, correr, nadar o practicar algún deporte.

- **Desconecta Digitalmente:** Dedicar un día a la semana para desconectarte de las pantallas. Durante este tiempo, participa en actividades sin tecnología, como leer un libro, pasar tiempo al aire libre, o hacer manualidades.
- **Desarrolla Habilidades de Gestión del Tiempo:** Aprende a gestionar tu tiempo de manera efectiva para equilibrar tus actividades en línea y fuera de línea. Utiliza herramientas como planificadores o aplicaciones de gestión del tiempo para mantenerte organizado y evitar el uso excesivo de tecnología.
- **Fortalece las Relaciones Personales:** Pasa más tiempo con amigos y familiares en persona. Las interacciones cara a cara son fundamentales para tu bienestar emocional y pueden disminuir la dependencia de las interacciones virtuales.
- **Apoyo Emocional:** Si sientes que necesitas ayuda para manejar tu uso de la tecnología, no dudes en buscar apoyo emocional. Habla con un amigo de confianza, un familiar o un profesional de la salud mental.

- **Crea un Entorno Libre de Distracciones:** Organiza tu espacio de trabajo o estudio para minimizar las distracciones digitales. Apaga las notificaciones, guarda tu teléfono en otro lugar y utiliza aplicaciones de bloqueo de sitios web si es necesario.
- **Educa a Otros:** Comparte tus conocimientos sobre los riesgos del uso excesivo de tecnología y las estrategias para manejarlo con amigos y familiares. La educación y la concienciación pueden ayudar a todos a mantener un equilibrio saludable.

DUDAS

QR



GRACIAS

ASESORIA PSICOLÓGICA

psicologica@imagina.aytoalcobendas.org



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

