

Conoce los aspectos negativos que produce la CIBERDENPENDENCIA

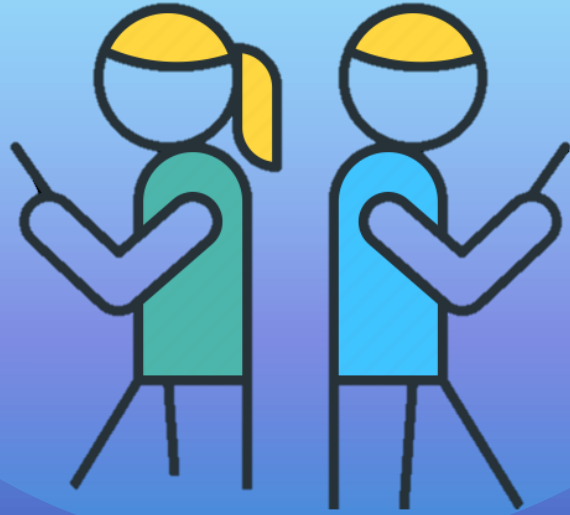
Bienestar estudiantil



Colegio
San Pedro Claver
SALESIANOS DE DON BOSCO - CARTAGENA



A continuación conoceremos algunas de las consecuencias que genera la dependencia y el uso excesivo de internet y aparatos electrónicos. Además de algunas recomendaciones.



PHUBBING

Es el acto de ignorar una persona y al propio entorno por concentrarse en la tecnología móvil.

SINDROME DEL MENSAJE MÚLTIPLE

Es la necesidad imperiosa de manejar múltiples conexiones para recibir todos los mensajes y respuestas que sean posibles.





VAMPING

Uso de los aparatos electrónicos durante la noche, reduciendo los tiempos de sueño.

TAXIEDAD

Sentimiento de angustia por no poder enviar o recibir mensajes o si no se reciben respuestas inmediatas.



TEXTOFRENIA

Tensión y confusión por creer que su teléfono celular recibe notificaciones constantes sin que esto realmente suceda.



NOMOFOBIA

Temor obsesivo a no poder utilizar el telefono móvil para comunicarse.





SINDROME DE ALINEACIÓN

Sentirse menos por
no estar conectado a
internet.

RECOMENDACIONES

- Trata de darte tiempos durante el día en los que descanses de la vida virtual, es decir, si vas a almorzar no contestes llamadas o mensajes, por ejemplo.
- Si vas a compartir espacios con tu familia o amigos, disfruta del tiempo en su compañía y no chatees o revises tu dispositivo móvil durante la actividad compartida.
- Trata de no conectarte todo el día a las redes sociales, ponte límites de uso.
- En caso de tener celulares o tabletas, establezcan lugares de uso y lugares donde no debieran usarse, ya sea porque se consideraría grosero o peligroso.