CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Adicción a las nuevas tecnologías

Uso del móvil, las redes sociales o los videojuegos con pérdida de control y consecuencias en el sueño, los estudios o las relaciones. El DSM-5-TR solo recoge el trastorno de juego por internet como área de estudio.

SEÑALES FRECUENTES

- Pérdida de control del tiempo de uso
- Irritabilidad si no puede conectarse
- Deja de lado otras actividades

PAUTAS PARA TI

1. Fija horarios sin pantallas, sobre todo antes de dormir
2. Desactiva notificaciones y saca el móvil del dormitorio
3. Recupera actividades fuera de la pantalla

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Normas claras y el ejemplo de los adultos
2. Zonas y horarios sin pantallas para toda la familia

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si afecta al sueño, los estudios o el trabajo
2. Si hay aislamiento o agresividad al quitarlo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Paso más tiempo con el móvil o los videojuegos del que quiero

☐ Me pongo nervioso si no puedo conectarme

☐ He dejado de hacer cosas por estar conectado

☐ Uso el móvil hasta muy tarde

☐ Lo uso para no pensar en cómo me siento

☐ He discutido por el tiempo que paso conectado

☐ He intentado reducirlo sin conseguirlo

☐ Duermo o rindo peor por ello

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias
- Artículo completo: Adicción a las tecnologías: clinicavivaldi.com/trastorno-adiccion-tecnologias
- Guía gratuita: Infancia y juventud: clinicavivaldi.com/guia-infancia-juventud
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112