

# ¿CÓMO SABER QUE ESTAMOS ATRAPADOS EN LAS TECNOLOGÍAS?

DOCUMENTO INSPIRADO EN: TERÁN PRIETO A. CIBERADICIONES. ADICIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (NTIC). EN: AEPAP (ED.). CONGRESO DE ACTUALIZACIÓN PEDIATRÍA 2019. MADRID: LÚA EDICIONES 3.0; 2019. P. 131-141.

## 1 AISLAMIENTO

Cuando prefieres estar en soledad...

Cuando pierdes las amistades..

## 2 FALTA DE CONCENTRACIÓN

Cuando te cuesta concentrarte en otras actividades...

Cuando bajas el rendimiento...

## 3 DESCUIDO DE RESPONSABILIDADES

Cuando cambias los hábitos diarios...

Cuando no cumples con tus obligaciones...

## 4 DESCUIDO PERSONAL

Cuando descuidas tu aseo...

Cuando descuidas tu imagen...

## 5 PÉRDIDA DE LA NOCIÓN DEL TIEMPO

Cuando no tienes control para marcar tiempos de uso...

Cuando tienes problemas para dormir...

## 6 PROBLEMAS FÍSICOS

Cuando sientes dolor de cabeza, de estómago...

Cuando tienes problemas de espalda...

## 7 PROBLEMAS EMOCIONALES

Cuando sientes irritación, irascibilidad exagerada...

Cuando sientes apatía, euforia,...