

# ¿CÓMO SABER QUE ESTAMOS ATRAPADOS EN LAS TECNOLOGÍAS?

DOCUMENTO INSPIRADO EN: TERÁN PRIETO A. CIBERADICCIONES. ADICCIÓN 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,...