

## CONSEJOS:

Como comprenderás no resulta fácil dar consejos a efectos de evitar un síndrome de adicción. Sin embargo, si podemos hacerte reflexionar sobre determinadas actitudes que deberás observar en ti cuando navegues en Internet. Sería como un conjunto de síntomas con los que hay que tener cuidado en la red cuando se empiezan a manifestar:

### 1) Dispersión de la atención.

Si eres de los que se conecta con un objetivo en concreto, por ejemplo buscar quién gano el último OSCAR a la mejor dirección, y termina viendo la web del colegio donde estudió quién gano el GOYA a la mejor actriz... quizás hayas visitado un montón de páginas web durante mucho tiempo y aún no tengas cumplido tu objetivo original de conexión. **Cuidado si no guardas la debida concentración al navegar.**

### 2) Búsqueda de satisfacción.

Si usas la red para experimentar, para sentir cosas, no navegas para buscar información sino para buscar sensaciones del mundo real a través de la red... **Cuidado si sustituyes experiencias, tanto buenas como menos buenas del mundo real, por las del ciberespacio.**

### 3) Desarrollo de tolerancia.

Cuando se buscan en la red sensaciones fuertes, según se van encontrando y satisfaciendo, se buscan más sensaciones, más experiencias y cada vez más fuertes. **Cuidado si cada vez necesitas ver más vídeos, bajarte más canciones, tener más amigos que..., etc**

### 4) Creación de distintas identidades.

Jugar a ser más de una persona en la red, a tener distintas identidades con más de un nombre, con diferentes edades, etc, tiene su peligro. **Cuidado si empiezas a sentir que todos los días debes de ser cada uno de ellos al menos un rato.**

### 5) Conexión compulsiva:

Conectarse todas las veces que se pueda, aunque sean tres minutos, entre una tarea y otra. **Cuidado si no estás pendiente de otra cosa nada más que de conectarte.**

### 6) Pérdida de la noción del tiempo.

¿Eres de los que de repente cuando te llama tu madre a cenar no puedes creerte que ya haya pasado tanto tiempo? ¿Eres de los que no es consciente que llevas conectado casi tres horas y sin embargo pensabas que solo llevabas una? **Cuidado, tu tiempo es sólo tuyo y cuando lo gastas ya no vuelve.**

### 7) Síndrome de abstinencia

**Cuidado si al no tener Internet porque falle, porque estas castigado, etc. y sientes enfado, tristeza, en exceso, incluso sientes agresividad.**

### 8) Supresión de horarios de sueño, comidas, tareas...

**Cuidado si prefieres estar ante la pantalla a dormir, comer en la mesa o dejas de hacer otras tareas de forma ya habitual.**

Si tú presentas estos síntomas, puede que estés en riesgo de sufrir un desorden de adicción a Internet. Háblalo con un adulto de confianza.

## TUTORÍA ADICCIÓN.

**NO SIEMPRE DOMINAS TÚ LA RED. SE PRUDENTE: ELLA TAMBIÉN PUEDE DOMINARTE A TI.**

***En el mundo real conocerás muchas adicciones y los problemas que plantean.***

***Adicciones al alcohol, las drogas, al juego, al sexo... por desgracia son más comunes de lo que creemos y sus consecuencias suelen ser muy graves, no solamente para quienes las padecen sino para todos los familiares, amigos y compañeros que tienes a su lado.***

***Con independencia de los graves problemas de salud y físicos que producen, sus secuelas psicológicas a nivel de integración social y de relaciones humanas perduran casi toda la vida de la persona que las padece, con independencia de la tipología de la adicción de que se trate.***

***Internet puede ser una adicción exactamente igual para algunas personas, existiendo en la actualidad ya clínicas y psicólogos especializados en su tratamiento al estilo de las demás adicciones antes indicadas.***

***Las personas que sufren esta adicción al ciberespacio no tienen características especiales: podemos sufrirla cualquiera de nosotros... por lo que deberemos tener cierta prudencia tanto en el tiempo de uso de la Red como en el modo de usarla.***

## ¿Sabías qué

... el mes de marzo de 2010 una clínica de Londres ha abierto sus puertas para "rehabilitar" a niños a partir de 12 años, cuya adicción a Internet es tal que su salud está en riesgo?\_

## Una clínica para niños adictos a Internet



Un niño frente al ordenador. (Imagen: Ivan Walsh)

- Ha abierto en Londres para rehabilitar a niños de 12 años o más.
- Más de una cuarta parte de los escolares británicos pasan alrededor de seis horas al día delante del ordenador

Lo publicó el día 18 de marzo el periódico "Evening Standard".

<http://www.20minutos.es/noticia/654854/0/clinica/adictos/internet/>

*Según una encuesta entre niños de secundaria, más de una cuarta parte de los escolares pasan alrededor de seis horas al día delante del ordenador, por lo que algunos de ellos llegan a sufrir comportamientos compulsivos, desórdenes del sueño y depresión a causa de su adicción.*

*Pérdida del apetito, cansancio y aislamiento de la sociedad son otros de los síntomas de estos adolescentes que, en algunos casos, llegan a experimentar un síndrome de abstinencia propiamente dicho.*

*El tratamiento propuesto por la clínica trata de estimular la interacción social y en persona de los jóvenes que asisten a rehabilitación y enseña a los padres a "desconectar" a sus hijos sin que se cree un conflicto.*

## NUNCA OLVIDES QUE...

El problema de la adicción a Internet no tiene nada que ver con el número de horas que navegues en la red. Hay personas que pueden estar conectadas durante varias horas al día a la red, por ejemplo, por cuestiones de trabajo o porque viven en la montaña sin apenas actividades de ocio, y no por ello desarrollan ningún comportamiento anormal.

A continuación te presentamos un test alojado en la extinta, pero sin embargo soberbia web, [www.redytu.com](http://www.redytu.com), que te ayudará a conocer en que medida puedes correr algún riesgo de poder llegar a padecer conexión compulsiva en Internet.

## Marca las opciones con las que te identifiques:

1. Internet me parece un instrumento estupendo para divertirse.
2. Internet me parece un instrumento estupendo para trabajar.
3. Lo que sé de internet lo he aprendido casi todo por mi cuenta.
4. Un amigo o familiar me ha enseñado casi todo lo que se de internet.
5. Me conecto con mucha frecuencia.
6. Me conecto a diario o casi a diario, siempre que puedo.
7. Normalmente encuentro las cosas que busco en Internet.
8. Encuentro pocas páginas para menores.
9. Creo que internet es sólo una herramienta más.
10. Normalmente no me aburro en internet.
11. Normalmente me aburro en internet.
12. Navego cerca de 10 horas a la semana, o más.
13. He visitado páginas de violencia o sadismo en bastantes ocasiones.
14. He visitado páginas de pornografía en bastantes ocasiones.
15. Me gustan mucho los *chats*.
16. Casi siempre entro en los *chats* con mi propio nombre.
17. Normalmente me invento el *nick* con el que entro en los *chats*.
18. A veces entro con un *nick* del sexo opuesto.
19. Creo que en los *chats* siempre se habla de lo mismo.
20. Cuando me conecto para algo en concreto, al final casi siempre termino haciendo más cosas.
21. Me gusta enviar correos electrónicos siempre que puedo.
22. Normalmente recibo muchos correos electrónicos de mis amigos.
23. He recibido correos electrónicos de desconocidos.
24. Tengo amigos/as en Internet con los que hablo más que con mis amigos de siempre.
25. Creo que Internet es un buen sitio para hacer amigos.
26. Internet lo utilizan sobre todo los jóvenes.
27. Cuando me conecto, se me pasa el tiempo volando y siempre estoy navegando mucho más de lo que había pensado.
28. La mayoría de la gente miente descaradamente en los *chats*.
29. Cuando no puedo conectarme por alguna razón, me pongo nervioso/a o de mal humor.
30. He encontrado información muy útil en Internet.
31. Creo que en la Red se puede encontrar casi todo.
32. En ocasiones he encontrado cosas que creo que son un delito.
33. A veces me he quedado sin comer o he dormido mucho menos por estar conectado a Internet.
34. Creo que conozco las normas básicas de seguridad para navegar por Internet.
35. Alguna vez me han hecho pasar un mal rato en Internet.

Resultados:

- Si tienes más de 23 marcadas, es muy posible que estés verdaderamente enganchado a Internet.

- Si tienes 22 o menos marcadas, según bajas dicho número te alejas de empeorar tu salud por culpa de la red.