

... ¿TE GUSTA SURFEAR O JUGAR POR INTERNET?

Internet te permite crear vínculos a través de redes sociales o sitios de chateo, relajarte por medio de video juegos en línea, consultar sitios dedicados al sexo, jugar dinero o sencillamente buscar informaciones.

A veces pasa que el uso de los medios electrónicos se revele problemático, provocando efectos insidiosos para la salud, el bienestar y las relaciones con los demás.

Los medios los han hecho popular bajo el término de "ciber-adicción".

Los profesionales prefieren el término de "trastorno relacionado con los medios electrónicos". Trastorno que, a veces, puede ser síntoma de una problemática otra que una adicción.

... ¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS LIGADOS CON LOS MEDIOS ELECTRÓNICOS?

- Surfear para huir de los problemas o de emociones, tales como tristeza o miedo
- Aumentar el tiempo dedicado a Internet
- Gastar cuantías importantes en compras en línea
- Pensar constantemente en los sitios de juegos, redes sociales, foros, en los chats
- Descuidar tu familia, tus amigos, la escuela, el trabajo a causa de Internet
- Sufrir consecuencias negativas para ti mismo, físicas (cansancio en los ojos, dolor de espalda, etc.) y psicológicas (cansancio, depresión, etc.)

El uso de internet viene a ser problemático cuando el usuario ya no consigue evitar navegar por internet, a pesar de las consecuencias negativas que acarrea para él.

La vergüenza y el silencio contribuyen a que persistan y se amplifiquen las consecuencias negativas.

... ¿INTERNET PARA LO MEJOR EN VEZ DE PARA LO PEOR!

Para que Internet quede un elemento positivo, es importante:

- Surfear sólo para divertirte o para trabajar
- Fijarte límites de tiempo
- Fijarte límites de dinero si se trata de compras, de juego, de especulación
- Variar los ocios y los placeres en tu vida cotidiana
- Hablar abiertamente de tu práctica de Internet
- Atreverte a pedir ayuda

La familia tiene que expresar abiertamente sus interrogaciones e inquietudes, absteniéndose de juzgar. Parientes o amigos pueden pedir ayuda para ellos mismos, independiente que la persona, que presenta un uso problemático de internet, consulte o no .

