

Adicción a la Internet

¡TEMA DE ACTUALIDAD!

Debido a los acontecimientos actuales, Workplace Solutions® ha creado una presentación titulada "¿DONDE SE ESTAN ESCONDIENDO? LOS NIÑOS QUE SE PIERDEN EN LA INTERNET Y LOS PREDADORES QUE LOS ENCUENTRAN" Para más información sobre como puede llevar este tema a su área de trabajo o a su comunidad llame a 1-800-327-5071

Señales y síntomas de la Adicción a la Internet:

<input type="checkbox"/>	Preocupación por la Internet (Pensando siempre en la actividad anterior en la Internet o esperando nerviosamente la siguiente sesión)	<input type="checkbox"/>	Usar la Internet como un escape a los problemas o para aliviar su descontento interior (sentimientos de desesperanza, culpabilidad, ansiedad, depresión)
<input type="checkbox"/>	Uso cada vez más prolongado de la Internet para quedar satisfecho	<input type="checkbox"/>	Privarse de saludables horas de sueño para permanecer en línea
<input type="checkbox"/>	Repetidos pero infructuosos esfuerzos en controlar o suspender el uso de la Internet	<input type="checkbox"/>	Negar que pasa mucho tiempo conectado a la Internet
<input type="checkbox"/>	Inquietud, mal humor, depresión o irritabilidad cada vez que se intenta usar menos el Internet	<input type="checkbox"/>	Las personas ya se quejan de que usted pasa un tiempo excesivo pegado a su computadora
<input type="checkbox"/>	Continuar el uso de la internet por más tiempo de lo que se había planeado	<input type="checkbox"/>	Revisar muy frecuentemente el correo durante el día
<input type="checkbox"/>	Poner en peligro relaciones importantes u oportunidades laborales, educacionales o profesionales debido al uso desmesurado de la Internet	<input type="checkbox"/>	Esperar que la esposa o miembros de la familia salgan de casa para inmediatamente entrar en línea y conseguir una sensación de alivio
<input type="checkbox"/>	Recurrir a las mentiras para ocultar a la familia o a otras personas que tan apegado está al Internet	<input type="checkbox"/>	Tener menos tiempo para comer en la casa o en el trabajo o tomar los alimentos frente a la computadora
<input type="checkbox"/>	Utilizar los servicios de la Internet diariamente, sin fallar un solo día	<input type="checkbox"/>	Menos deseos de salir o de establecer contacto con el mundo exterior
<input type="checkbox"/>	Perder la noción del tiempo cuando está conectado en la línea	<input type="checkbox"/>	Conectarse con la Internet cuando debería estar trabajando

Si contestó afirmativamente a 5 ó 6 de los síntomas enumerados, usted tiene mayores probabilidades de desarrollar este problema.

Para muchos individuos el abuso de la Internet se está convirtiendo en un problema que se agrava rápidamente. Estudios recientes nos sugieren que en el hogar o en el trabajo casi el 6% de los usuarios de la red cibernética sufren ya de una posible adicción a la Internet que puede ocasionar deterioro psicológico y laboral y dañar sus relaciones personales.

La adicción a la Internet conduce a problemas personales, familiares, académicos y financieros característicos de otras adicciones. El verdadero problema es que los adictos a la Internet pasan más tiempo en soledad y aislamiento que con las personas importantes en su vida.

Si desea tener una consulta profesional para tratar alguna sospecha de adicción a la Internet; para algún problema personal, familiar, de empleados o de personas a su cargo, recuerde que siempre puede llamar a Workplace Solutions® 1-800-327-5071 para concertar una cita en persona, confidencial y sin cobro alguno.

Algunas direcciones electrónicas que pueden ayudarle son:
www.addictionrecov.org
www.netaddiction.com
www.notmykid.org