

2. CONÓCETE, CONOCE A TUS ALLEGADOS

Señales:

- ✓ ¿Duermes poco (< de 6 h.)?
 - ✓ ¿Te conectas durante largos periodos?
 - ✓ ¿Descuidas el trabajo o las relaciones personales?
 - ✓ ¿Sientes nervios, aburrimiento o irritabilidad si no tienes el móvil cerca?
 - ✓ ¿Te han dicho alguna vez "te pasas el día pegadx al móvil"?
 - ✓ ¿Has dejado de hacer otras cosas por atender al móvil o internet?
- Si te ocurren algunas de estas cosas, ¡puede que seas unx adictx! Pero no te preocupes, hay soluciones. ¡Si no lo has visto en ti, pero acabas de pensar en alguien cercano, también le puedes ayudar! Sigue girando...

Parece que los únicos adictos son aquellas personas que consumen drogas y generan una dependencia de ellas...., pero hay otras adicciones, igual de perjudiciales para la salud del individuo, pero más difíciles de detectar y, sobre todo, de intervenir, al estar socialmente más admitidas.

Del Uso al Abuso: Los dispositivos móviles e internet son potentes herramientas que nos hacen la vida más cómoda y conectada ¿pero qué pasa cuando abusamos de ellas? ¿quieres saber si tú también eres adicto? ¡Gira la rueda y concómete mejor!

4. COMO INTERVENIR...

- ✓ La **nomofobia** consiste en el miedo irracional a no llevar el teléfono móvil encima, quedarse sin batería, no estar conectado , y es considerada por algunos como la enfermedad del siglo XXI.
- ✓ Si lo detectas en ti mismx, habla con tus personas cercanas y pide ayuda. Convéncete de que no tienes la culpa.
- ✓ La mejor forma de superar un problema es compartiéndolo y trabajarlo con tus seres queridos y con la ayuda de personas profesionales expertos en dependencias, adicciones, y en el tratamiento de la seguridad personal o la autostima.

3. ¿TIENE CONSECUENCIAS ESTA ADICCIÓN?

- ✓ Puede conllevar adicciones paralelas como ludopatía, o compra impulsiva (arruina a familias enteras al no poder gestionar el dinero de manera racional).
- ✓ Desatendemos nuestra vida real.
- ✓ Bajamos la productividad tanto laboral como en lo personal.
- ✓ Nos vuelve asociales. Aunque nos conecta digitalmente, nos aleja y aísla en la interacción física.
- ✓ Dependencia por estar continuamente conectado.
- ✓ Genera estrés la desconexión.
- ✓ Por lo tanto, es necesario intervenir. Te proponemos algunas fórmulas.

#adicciones4.0

Prevención de las Adicciones en el Ámbito Laboral
REDES SOCIALES, NUEVOS RIESGOS

Adicciones 4.0

menos perceptibles, igual de dañinas

Financiado por:

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Dep. Legal: M-34042-2017

www.ugt.es

7. SOY VÍCTIMA O CONOZCO A VÍCTIMAS DE CIBERBULLYING..., ¿QUÉ HACER?

¡Pedir ayuda y no responder nunca a las provocaciones!

Tenemos que evitar los lugares donde nos acosan. Cuanto más sepan de nosotros, más vulnerables somos y más daño nos podrán hacer.

Utilizar herramientas que impidan intrusos en nuestros dispositivos móviles u ordenadores (www.osi.es es una gratuita, por ejemplo).

Guarda las pruebas del acoso. Deja constancia de que estás en disposición de presentar una denuncia. Toma medidas legales.

Quien apoya el ciberbullying riendo las gracias o compartiendo y difundiendo el contenido. De este tipo de ciberbullying, hemos podido ser cómplices sin saberlo.

No compartas, ¿te gustaría si te pasara a ti?

Quien realiza de manera aleatoria, porque lo ve como una diversión y, normalmente, desconoce el daño que está causando (falta de empatía) y las consecuencias finales que puede llegar a tener.

Quien lo realiza de manera aleatoria, personal por una venganza directa.

Quien lo realiza de manera

Existen varios tipos de acosador/a:

8. ¿CÓMO COMBATIR EL CIBERBULLYING?

Cuando hemos podido ser cómplices de ese ciberbullying a Uso responsable de las redes: no difundir contenido que ofendan a otras personas. Detrás de la broma o burla, existen crisis, episodios de depresión e incluso intentos de suicidio.

Con nuestro share o difundiéndolo, hemos sido cómplices del daño..., en nuestras manos está evitarlo.

Cuando no somos cómplices, pero sí conocedores de un ciberacoso →Dirigirnos a la policía y denunciar la situación.
No compartas, y denuncia.

Cada vez aumenta de manera más preocupante el acoso por medio de internet. La facilidad a la que se llega a la víctima y el anonimato que a veces protege al acosador, hace que multipliquen los casos de maltrato a través de la red.

El ciberbullying junto al acoso escolar se ha convertido en una de las principales causas de suicidio juvenil en el mundo.

Aprendamos un poco más de acoso en redes...

5. CIBERBULLYING



#adicciones4.0

UGT

Prevencción de las Adicciones en el Ámbito Laboral
REDES SOCIALES, NUEVOS RIESGOS

Adicciones 4.0
menos perceptibles, igual de dañinas

Financiado por:

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Dep. Legal: M-34042-2017

www.ugt.es