

¿Cómo sé si soy adicto a lo digital y qué puedo hacer?

QUÉ SIENTO CUANDO USO INTERNET ¡importa y mucho! Bienestar digital. Lección 1.15 - 1ºBachiller.

*Obligatorio

Escribe el nombre de tu colegio *

Tu respuesta

Sabemos que las nuevas tecnologías de comunicación e información se diseñan para que los usuarios estén el máximo de tiempo conectados a ellas ya que ese es su negocio: *

- ☐ Sí, incluso consiguen que nuestro cuerpo genere dopamina, sustancia química que de forma artificial hace que parezca que me siento bien
- ☐ Generan un efecto parecido al alcohol, el chocolate y otras sustancias
- ☐ Las dos respuestas anteriores son ciertas, así que lo importante es que no nos dejemos enganchar por ninguna



En especial las redes sociales, necesitan que estemos el mayor tiempo posible conectados y más enganchados y que debemos analizar, despacio, con espíritu crítico y con lupa, porqué: *

- ☐ De esa forma tienen más información sobre nosotros, nuestras aficiones y gustos.
- ☐ Cuanta más información tienen sobre nosotros, más caro venden sus servicios como la publicidad.
- ☐ Las dos anteriores son cosas sobre las que tenemos que reflexionar

Muchas veces, todos nosotros podemos estar enganchados a algo sin ser conscientes de ello y no reconocerlo. En especial con los medios digitales, debemos: *

- ☐ Primero debemos reflexionar despacio y de una manera crítica y con lupa sobre cómo me siento cuando uso esos medios digitales.
- ☐ También debemos reflexionar de la misma forma en cómo me siento cuando NO puedo utilizar esos medios digitales
- ☐ Las dos acciones anteriores y autoconocerse bien, son necesarias.

En el mundo digital hay diferente formas de comportarnos: *

- ☐ Algunos son muy activos y publican constantemente fotos de fiestas, comidas, selfis, etc., más o menos lo que hace mucha gente.
- ☐ Otros son menos activos y les gusta ver lo que publican los demás
- ☐ También hay gente que publica cosas interesantes y diferentes
- ☐ Lo importante es que cada uno actúe de la forma que le haga sentirse mejor en esas redes, sin necesidad de ser distinto de lo que es.



Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

