CONTR@DICCIÓN

#1

SÍNDROME DEL TONO DE LLAMADA FANTASMA



El síntoma característico de esta perturbación es tener la sensación falsa de que nuestro teléfono está sonando o vibrando. Es ya un comportamiento automatizado y condicionado.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Sentir más vibraciones y sonidos de conciertos y festivales de verano.



CONTR@DICCIÓN

#2

DEPRESIÓN CAUSADA POR LAS REDES SOCIALES



Causada por la excesiva interacción en las redes sociales, lo que puede provocar sentimientos de aislamiento, inutilidad, comparación de nuestra vida con la de los demás, falta de energía o de sueño. Esto puede deberse a que, por norma, las personas tienden a publicar momentos felices: fotos de vacaciones, vida descansada, coches, casas, promociones en el trabajo o fiestas. Así, nos comparamos con los demás y tendemos a devaluar nuestra vida.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Pensar en mí en primer lugar.



CONTR@DICCIÓN



#3 ADICCIÓN DE LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son en la mayoría de los casos adictivos, y por eso pasamos tanto tiempo jugando. Pero el problema es cuando no lo podemos controlar y tenemos la necesidad de estar jugando siempre y, en consecuencia, descuidamos las tareas básicas del ser humano como dormir, comer, bañarse, o convivir con otras personas.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Pasar más tiempo de calidad con la familia como por ejemplo jugando a juegos de mesa.



CONTR@DICCIÓN



#4 NOMOPHOBIA

Significa temor a quedarse sin teléfono móvil. Esta enfermedad se caracteriza por la ansiedad de no tener un dispositivo móvil en las manos o cuando se termina la batería.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Empezar a pasear sin llevar el móvil.



CONTR@DICCIÓN



#5

CYBERSICKNESS
NÁUSEA DIGITAL

Esta perturbación se caracteriza por la desorientación y el vértigo sentido al exponerse a determinados entornos gráficos. Demasiado color y estímulos visuales pueden desencadenar conflictos en los circuitos cerebrales y provocar convulsiones.



¿CÓMO RESOLVERLO?

Vivir vértigos positivos como el skydiving.



CONTR@DICCIÓN



#6

CYBERCONDRIA
HIPOCONDRIA DIGITAL

Muchas personas buscan información en Internet cuando sienten algún dolor o síntoma extraño y creen que padecen una enfermedad grave. Es habitual que, como resultado de sus búsquedas en Internet, aparezcan enfermedades como cáncer, tumores o SIDA, entre otros. Esto no se debe hacer, pues se crean falsos diagnósticos.



¿CÓMO RESOLVERLO?

Acude al médico con regularidad.

CONTR@DICCIÓN



#7

AMNESIA DIGITAL

Los buscadores son una herramienta de búsqueda de información muy útil para resolver dudas, encontrar imágenes o videos, etc., sin embargo también tienen un efecto no tan positivo. Tendemos a no retener tanta información porque sabemos que en un solo click podremos recuperarla en pocos segundos, sustituyendo así al uso y ejercicio de nuestra memoria.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Leer cuantos más libros mejor



CONTR@DICCIÓN



#8

MUERTE EN LA CARRETERA

El uso del teléfono móvil es una de las principales causas de muerte en carretera.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Utilizar más veces la bicicleta para ir a trabajar



CONTR@DICCIÓN



#9

PHUBBING

Cuando se reúne un grupo de personas, están juntas pero se ignoran, debido al uso del teléfono móvil.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Disfrutar de una cena entre amigos sin teléfono móvil



CONTR@DICCIÓN

#10



LESIONES POR ESFUERZO REPETITIVO (LERS)

El uso excesivo de ordenadores, videojuegos y móviles puede provocar lesiones en la columna y en las manos debido a una postura incorrecta y al tiempo prolongado en el que se utilizan estos dispositivos.

¿CÓMO RESOLVERLO?

Apuntarse al gimnasio y recuperar una postura correcta

