

SÍNTOMAS PARA PENSAR SI TE ESTÁS PASANDO CON LOS VIDEOJUEGOS...(TAMBIÉN VÁLIDO PARA LAS REDES SOCIALES):

¿Recibes quejas en relación con el uso de la red, por el tiempo de conexión o por el tiempo que llevas jugando?

¿Tienes que mentir sobre el tiempo real que has estado jugando?

¿Sientes inquietud, nerviosismo, irritación cuando no puedes hacer uso del ordenador, la consola o móvil para jugar?

¿Tienes la impresión, sinceramente, de que no puedes realizar un uso controlado?

¿Piensas en la red social o videojuego con demasiada frecuencia?

¿Ha disminuido tu rendimiento escolar por estar más tiempo "enganchado/a" a jugar, de la cuenta?

¿Pasas cada vez estás menos tiempo "real" (no virtual) con los amigos/as., y más tiempo a través del móvil o consola?

¿Pierdes horas de sueño por estar en la red?

¿Prefieres que tus íntimos no conozcan tu relación respecto al uso, al tiempo dedicado o a los contenidos que visitas, etc.?