Cáritas Diocesana de Getafe Ecam

Adicción a las Redes Sociales



Se refiere a un patrón compulsivo de uso de redes sociales que interfiere negativamente con la vida diaria de una persona. implica una dificultad para moderar o detener su uso a pesar de las consecuencias negativas.



CAUSAS

FOMO (Fear of Missing Out): El miedo a perderse algo sentirse excluido.

Soledad y Aislamiento: Las personas pueden recurrir a las redes sociales como una forma de conexión social fácil y rápida.

Estrés y Evitación: El uso excesivo puede convertirse en una vía de escape para evitar los problemas emocionales o las responsabilidades.



SÍNTOMAS

- **Aumento del tiempo dedicado a las redes sociales.**
- **Preocupación constante por las notificaciones.**
- **Descuido de responsabilidades y actividades diarias.**
- **Irritabilidad o ansiedad cuando se intenta reducir el uso.**



PREVENCIÓN

Establece Límites: Fija horarios específicos y respétalos. Evita el uso antes de acostarte o al despertar.

Notificaciones: Desactiva las notificaciones innecesarias.

Actividades Alternativas: Busca actividades como el ejercicio, la lectura o el tiempo en familia y amigos.

ESTUDIO·630

Cáritas Diocesana de Getafe Ecam

1. **Elabora** un **texto expositivo** a partir del cartel con la siguiente estructura:
   - **TÍTULO** (lo más creativo y relacionado con la información del cartel)
   - **Define** con tus palabras qué es la **adicción a las Redes Sociales.**
   - **Resume** con tus palabras las **causas** y los **síntomas.**
   - **En cuanto a la prevención hay tres consejos, añade uno que se te ocurra y que sea útil para aquellas personas que pueden sufrir esta adicción.**

CUIDADO CON LA ORTOGRAFÍA

RÚBRICA

ASPECTOS	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
Presentación y estructura	La presentación es correcta (márgenes, espaciado entre párrafos, limpieza). Distribuye la información en tres partes (introducción, desarrollo y conclusión).	La presentación es correcta (márgenes, espaciado entre párrafos, limpieza) Distribuye la información en tres partes (introducción, desarrollo y conclusión) aunque alguna parte no queda clara.	La presentación presenta menos de 2 errores. Distribuye la información en tres partes (introducción, desarrollo y conclusión) aunque dos de las partes no quedan claras.	La presentación presenta 3 errores. No distribuye la información en tres partes (introducción, desarrollo y conclusión).
Ideas extraídas del cartel.	Comprende correctamente las ideas. Desarrolla cada una de ellas con coherencia y **con sus propias palabras.**	Comprende parte del texto, faltan ideas esenciales y repite ciertas expresiones del cartel.	Parafrasea el texto y repite casi en la totalidad las expresiones del texto.	No expresa las ideas correctamente, repite parte del texto.
Extensión	El texto tiene 15 y 20 líneas.	El texto tiene entre 10-14 líneas.	El texto tiene entre 8 y 9.	El texto tiene menos de 8 líneas.
Ortografía	El texto no presenta errores de ortografía.	El texto presenta hasta 4 errores de ortografía.	El texto presenta entre 5 y 7 errores ortográficos.	El texto presenta más de 8 errores ortográficos

Cáritas
Diocesana de Getafe
Ecam

Cáritas
Diocesana de Getafe
Ecam