

# ADICCIÓN DIGITAL

Antes de ver los videos, los invitamos a conversar en familia sobre el tema adicción digital, reflexionando a partir de lo que cada uno ya sabe, para después incorporar a esas ideas la información que nos brindan los videos.

## Preguntas para reflexionar antes de los videos:

¿Qué es adicción?

¿Qué sabes de adicción digital?

¿Dirías que tienes un uso balanceado o adictivo de las tecnologías? ¿Por qué?



## ¡AHORA A VER LOS VIDEOS!

## Preguntas para después de ver los videos

1. ¿Por qué las personas van perdiendo interés en las actividades que hacían antes?

2. ¿Te ha pasado que has dejado de hacer una actividad recreativa, por quedarte haciendo una actividad online? ¿Qué piensas de eso?

3. En el video se cita a Chamath Palihapitiya diciendo "ustedes no se dan cuenta, pero sus comportamientos están siendo programados ¿qué entiendes de esta frase? y ¿Cómo se relaciona con adicción digital?

4. ¿Por qué crees tú que necesitamos de la validación social/reconocimiento? Y en base a ello ¿cómo la tecnología suplente esta necesidad de las personas?

5. ¿Cómo podemos prevenir desarrollar adicción digital?