

Grupo Laberinto ofrece consejos ante la adicción a Internet y pantallas en menores

Internet ha cambiado la manera en que se comunican las personas, cómo se relacionan y aprenden. El acceso a la información global es un avance extraordinario y necesario en la formación de los niños, aunque también trae consigo aspectos más oscuros como la adicción a la red, siendo el conjunto más vulnerable el de los jóvenes. Grupo Laberinto, el último concepto en psicoterapia, analiza los síntomas y expone las pautas para evitar o corregir la dependencia de los gadgets e internet en niños y adolescentes

Una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta o personalidad vinculados con la adicción a Internet y las pantallas y puede estar relacionada con un problema previo como la falta de relaciones sociales, carencias afectivas o soledad. Una de las causas que afecta a una posible adicción está relacionada con los cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia y su fragilidad emocional; los menores buscan la seguridad que les falta dentro de sí mismos en las tecnologías, por eso los jóvenes son más vulnerables, aunque no los únicos. No hay que pasar por alto un dato alarmante: casi el 50% de los niños, menores de catorce años, disponen de un teléfono móvil propio: los expertos indican que conviene retrasar el momento de la compra ya que existe un altísimo porcentaje de adicción en este caso.

Según Grupo Laberinto, el aislamiento familiar y social se encuentra entre los primeros síntomas. El joven se retrae y su carácter cambia, se vuelve irascible e inestable porque sufre ansiedad cuando no está conectado. En una segunda fase, el afectado mostrará menos interés por los estudios e Internet se convierte en prioritario, una bajada en los resultados escolares es consecuencia directa de la adicción a Internet con una pérdida parcial o total del rendimiento en los estudios.

Una medida eficaz es introducir control indirecto sobre la situación: como poner el ordenador en una zona común de la casa, así se reducirá de una forma natural el tiempo de consumo y se regulará el contenido al que se accede. El control directo tampoco está de más, como establecer el límite de uso e instaurar unas normas y horarios de consumo (diario, semanal...) Se recomienda una mejor y más frecuente comunicación dentro de las propias familias, para mejorar la relación entre los miembros y la salud psicológica de todos. Otro consejo que propone el grupo de psicólogos es conocer el tipo de videojuegos que usan los menores y si los contenidos son adecuados es imperativo, al igual que se conocen sus películas favoritas o sus compañías habituales. Por último, dar ejemplo, como siempre, es la mejor terapia: los hijos imitan las conductas de los padres que deberían fomentar otro tipo de pasatiempos en familia, juegos de mesa, paseos, charlas, deporte, lectura, etcétera.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

www.grupolaberinto.es

Síguenos en:

Twitter: @GrLaberintoPsi

Facebook: GrupoLaberinto

Linkedin: GrupoLaberinto

Datos de contacto:

Grupo Laberinto

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Educación Madrid E-Commerce Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>