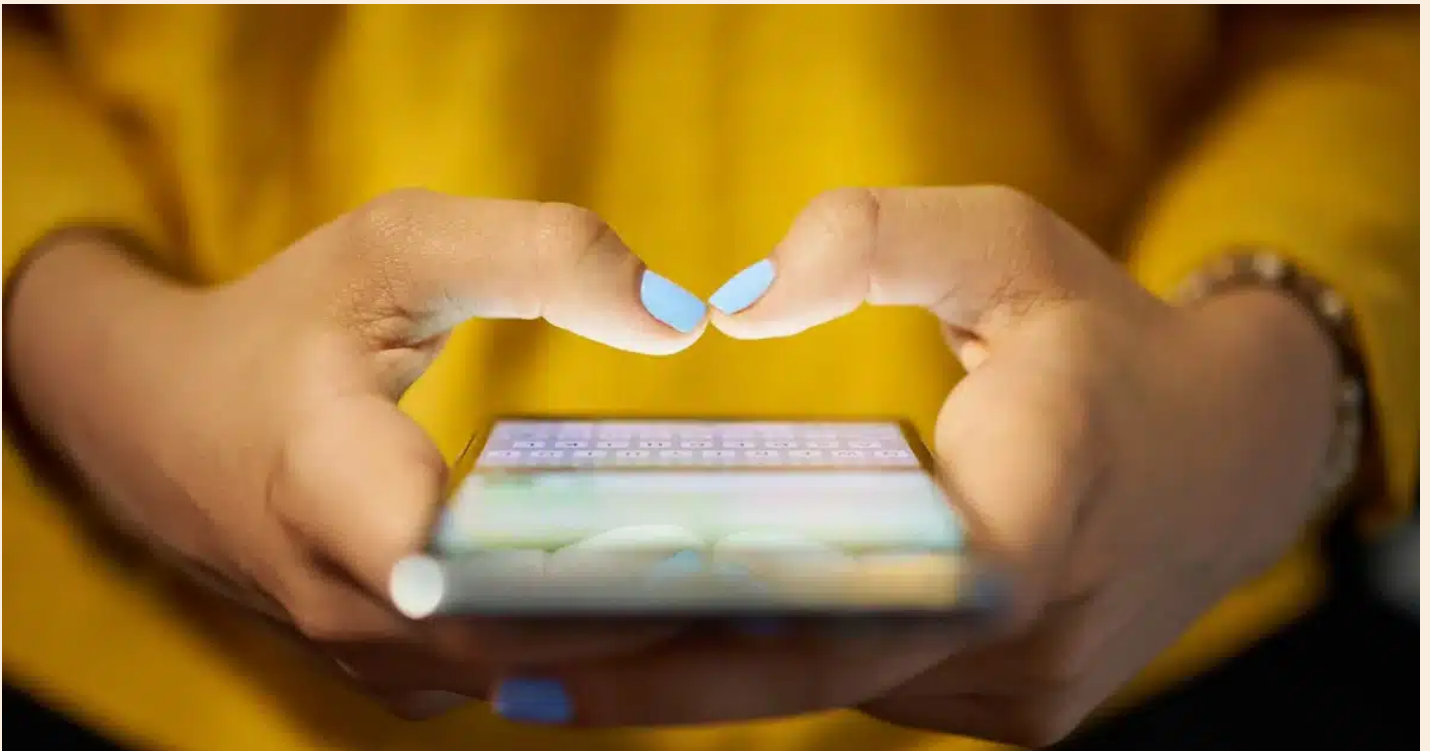




1. Evaluación terapéutica del uso digital

Una profesional escucha, registra hábitos y analiza junto a la consultante el contenido de su teléfono. La escena representa la entrevista inicial, la identificación de conductas compulsivas y la construcción de objetivos realistas para recuperar el control del tiempo de pantalla.



2. Uso compulsivo de redes sociales

El contacto constante con notificaciones, publicaciones y mensajes puede sostener ciclos de ansiedad, comparación y búsqueda de aprobación. Esta fotografía permite trabajar el reconocimiento de señales de dependencia y el impacto emocional del consumo digital repetitivo.



3. Videojuegos y concentración prolongada

Un adolescente permanece frente a la computadora con auriculares, concentrado en un videojuego. La imagen facilita abordar el uso problemático del gaming, la pérdida de noción del tiempo y la necesidad de establecer pausas, límites y actividades alternativas.



4. Pantallas durante el descanso

El uso de tabletas en posiciones de reposo puede extenderse durante horas y desplazar el sueño, el movimiento y la interacción social. La fotografía ilustra la importancia de observar rutinas, postura corporal y momentos del día con mayor exposición.



5. Tecnología dentro de la dinámica familiar

Varios integrantes de una familia comparten el mismo espacio mientras cada uno concentra su atención en una pantalla. La escena permite analizar cómo la conexión digital puede reducir el diálogo presencial y por qué conviene crear acuerdos y zonas libres de dispositivos.



6. Acompañamiento adulto y alfabetización digital

Una madre acompaña a su hija durante el uso de una computadora. La fotografía representa la supervisión activa, la conversación sobre contenidos y el aprendizaje de pautas seguras, en lugar de una prohibición aislada o un control sin diálogo.



7. Privacidad, seguridad y vida digital

La protección de datos personales forma parte del bienestar tecnológico. Esta fotografía vincula la desintoxicación digital con la revisión de permisos, contraseñas, exposición en redes y prevención de riesgos asociados a la circulación de información personal.



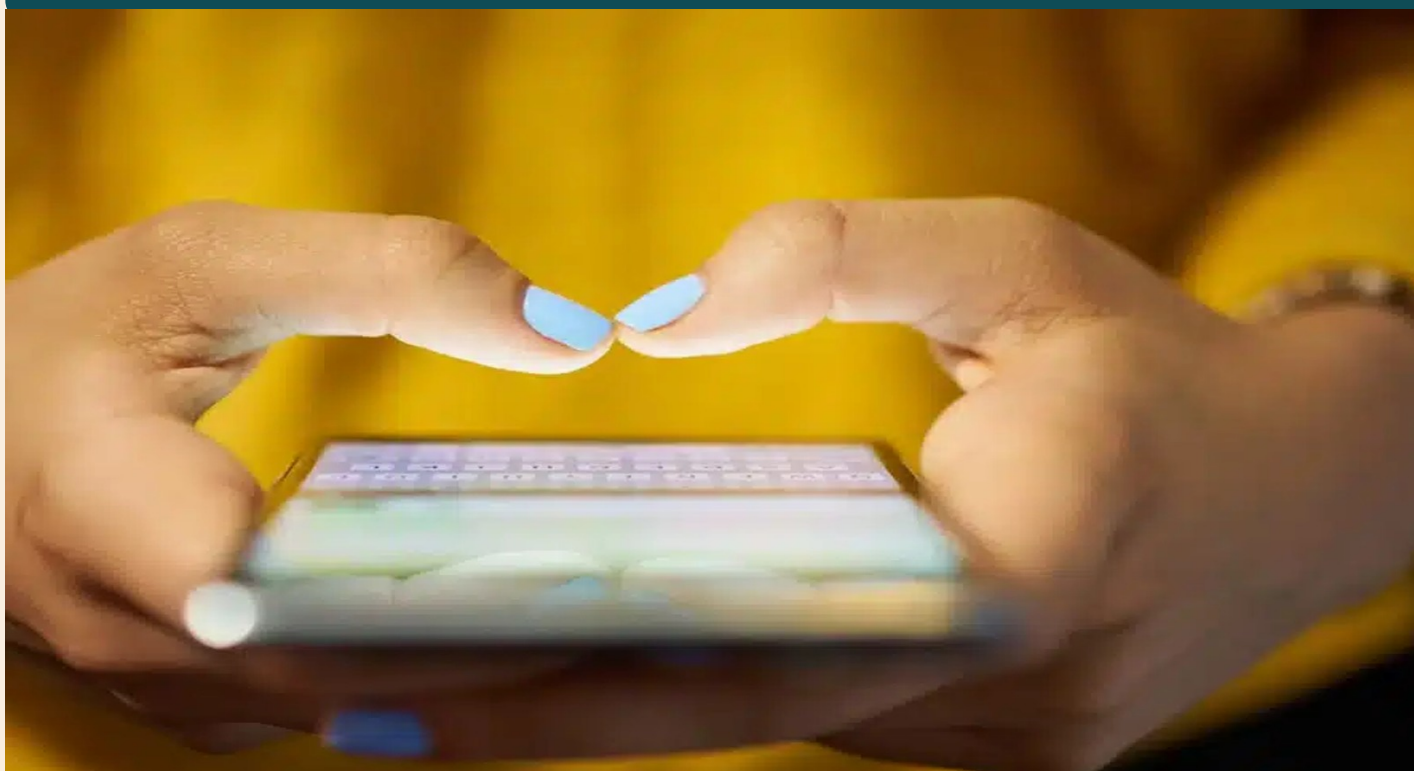
8. Detección del aislamiento por videojuegos

El encuadre destaca la atención exclusiva sobre la pantalla y la desconexión del entorno inmediato. Es útil para explicar indicadores como abandono de responsabilidades, irritabilidad al interrumpir el juego, reducción de actividades presenciales y dificultades para autorregularse.



9. Normas familiares sobre el tiempo de pantalla

La presencia simultánea de varios dispositivos muestra la necesidad de reglas compartidas y coherentes. Horarios, espacios sin pantallas, conversaciones abiertas y ejemplo adulto ayudan a construir hábitos sostenibles sin convertir la tecnología en el centro de la convivencia.



10. Autorregulación frente al teléfono

El primer plano de las manos sobre el dispositivo simboliza el impulso automático de revisar mensajes y redes. Reconocer desencadenantes, silenciar avisos, usar temporizadores y reemplazar el desplazamiento compulsivo por actividades conscientes son estrategias centrales del proceso.