¿Estamos atrapados en las redes sociales?

Estadísticas 🡪 https://www.websiterating.com/es/research/social-media-statistics-facts/

Pide ayuda

#AhoraPrevencion 🡪https://www.lapreveteca.es

El abuso de las redes sociales provoca alejamiento de la vida real, induce ansiedad, afecta a la autoestima y hace perder capacidad de autocontrol

Psicólogos, psiquiatras y expertos de Silicon Valley alertan de que el uso de las redes sociales puede ser adictivo y sus consecuencias, las mismas que las de cualquier otra adicción: ansiedad, dependencia, irritabilidad, falta de autocontrol... Ante esa tesitura cada vez más voces se preguntan: ¿son las redes sociales un problema real?

Un estudio realizado por la Chicago Booth School of Business señalaba, hace ya cinco años, que Facebook, Twitter y otras redes sociales tienen una capacidad de adicción mayor que la del tabaco o el alcohol porque, entre otras cosas, acceder a ellas es sencillo y gratuito.

Principales señales de alarma

Privarse de sueño (menos de 5 horas) para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.

Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios o en el trabajo.

Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante de la pantalla (ordenador, tableta, o Smartphone).

Conclusiones

Las redes sociales han creado una burbuja social, ha cambiado las reglas sociales como las conocíamos y ahora es más importante un like en una publicación, que una llamada o una reunión para saber cómo estamos.