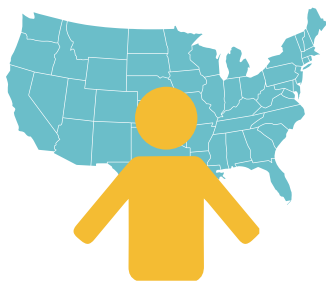


# Adicción a las Redes Sociales

Al igual que otras adicciones conductuales, el uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la forma en que el cerebro procesa el placer y la recompensa. En promedio, las personas pasan más de 6 horas diarias en las redes sociales.

## ¿Cuándo sé que mi uso de las redes sociales podría convertirse en una adicción?

- Cuando estás demasiado preocupado por las redes sociales.
- Cuando tienes una necesidad incontrolable de utilizar las redes sociales.
- Cuando el tiempo dedicado al uso de las redes sociales perjudica las relaciones con los demás y el trabajo.
- Cuando utilizas las redes sociales para olvidar los problemas personales de forma persistente.
- Cuando experimenta síntomas de abstinencia y se siente inquieto si no utiliza las redes sociales.



**Los expertos estiman hasta el 10% de las personas en Estados Unidos tienen adicción a las redes sociales.**



## Efectos negativos

Un uso equilibrado de las redes sociales puede conllevar algunos beneficios. Sin embargo, aumentar el tiempo puede tener algunos efectos negativos.

1. Baja autoestima
2. Compararte con los demás
3. Aumentar el aislamiento y la soledad.
4. Exposición a ciberacosadores
5. Patrones de sueño perturbadores
6. Disminuir la actividad física
7. Bajo rendimiento en la escuela/trabajo
8. Síntomas depresivos
9. Exposición a la desinformación
10. Relaciones de fractura