

¿Adicto a las redes sociales? (opinión experta)



Juan Carlos Villalobos* | Opinión | Director de la Licenciatura en Comunicación y Medios Digitales del Tec, campus Guadalajara

La navegación en **Facebook, Twitter, Instagram** y similares es un hábito tan frecuente, que ya parece acto reflejo.

Pocas personas se pueden resistir a la **tentación de revisar su teléfono** tras recibir una alerta, como si cada mensaje, "me gusta" o etiquetado de fotografía fueran fundamentales.

Hay investigaciones en Israel, en la **Universidad de Ariel**, donde se afirma que la **adopción del Internet** por parte de las personas tiene un **impacto positivo** en sus vidas.

Lo anterior es obvio desde el punto de vista de la **conexión con los otros** y el **ahorro de recursos en las comunicaciones** instantáneas.

Otras investigaciones, como la de *Glasgow University* en Escocia, indican que el uso de **Facebook en adolescentes**, sobre todo antes de dormir, **genera estrés y hasta depresión**.

"La señal más clara de adicción a los medios sociales y su afección, es la acumulación de pendientes que tenemos al final de la semana".

El Instituto Pew investiga sobre los **beneficios de los medios sociales** para medianos y pequeños negocios.

A la vez, señala cómo los empleados de cualquier empresa pueden **perder enfoque y energía** si constantemente revisan sus medios sociales durante su jornada laboral.

Aunque no existe un estudio formal, expertos en tecnología y uso de dispositivos coinciden: la **obsesión por revisar las cuentas sociales** deterioran nuestra calidad de vida.

Por eso comparten consejos para desprendernos de esta adicción, con el propósito de **mejorar nuestra salud, relaciones personales** y eficiencia en el trabajo.



width="900" loading="lazy">

NO LLEVAR DISPOSITIVOS A LA CAMA

Lo primero es no llevarse el celular o la *tablet* a la cama, hay que **dejarlos fuera de la recámara** y desconectarse por lo menos **30 minutos antes** de irse a dormir.

Así reducimos la angustia de sacar el móvil cada que vibra o timbra.

Existen otras recomendaciones para moderar el uso de dispositivos, como **hacer ejercicio**, **platicar con familia** y amigos, dormir más tiempo y **leer**.

Lo que queda claro es que sólo podemos **reducir la dependencia a nuestros dispositivos** si tenemos claridad de cuáles son los usos y beneficios reales que proporcionan.

La diferencia es no **entregarnos a la satisfacción fácil** e inmediata que nos genera un número elevado de *"likes"* en la foto de **nuestra hamburguesa**.



width="950" loading="lazy">

***Juan Carlos Villalobos**

Especialista en comunicación y medios, sociedad y repercusiones de la comunicación y el uso de medios en la población.

Recibió el grado de Maestro en Comunicación y Medios Digitales por la Universidad de Washington, en Seattle, Estados Unidos.

Ha colaborado para el servicio público en Jalisco y se ha desempeñado como académico y administrativo del Tec, campus Guadalajara, en las áreas de Comunicación y Desarrollo Humano.

Especialista en estrategia de contenido para medios digitales, *Media Literacy*, reputación en redes, repercusiones de la comunicación y uso de medios en la población.

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: