

6 consejos para evitar la adicción a las redes sociales



¿Estás en clase y no dejas de revisar tu **Instagram**? ¿Antes de dormir pasas horas viendo **Tik Tok**? ¿Esto significa que tienes una **adicción a las redes sociales**?

"Sería difícil estimar cuánto es demasiado", señala Mario Carvajal, psicólogo del [Tec de Monterrey](#) y responsable de proyectos académicos de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud](#).

"Más que la cantidad de tiempo, hay que identificar si su uso interfiere en tu vida diaria, por ejemplo, cuando dejas de hacer tareas, de cumplir con tu trabajo o alimentarte", advierte.

Entre las **consecuencias de una adicción** se encuentran el **generar emociones negativas** o tener un **estado de ánimo decaído**, para evitar caer en ella **Carvajal comparte estos consejos** :

1. Evita la adicción a las redes sociales al limitar las notificaciones

Carvajal asegura que las redes sociales buscan que sus usuarios estén en **uso constante** de las mismas.

Una manera en que llaman la atención de los usuarios es mediante **notificaciones**, por lo que **desactivarlas** evitará que las busques.



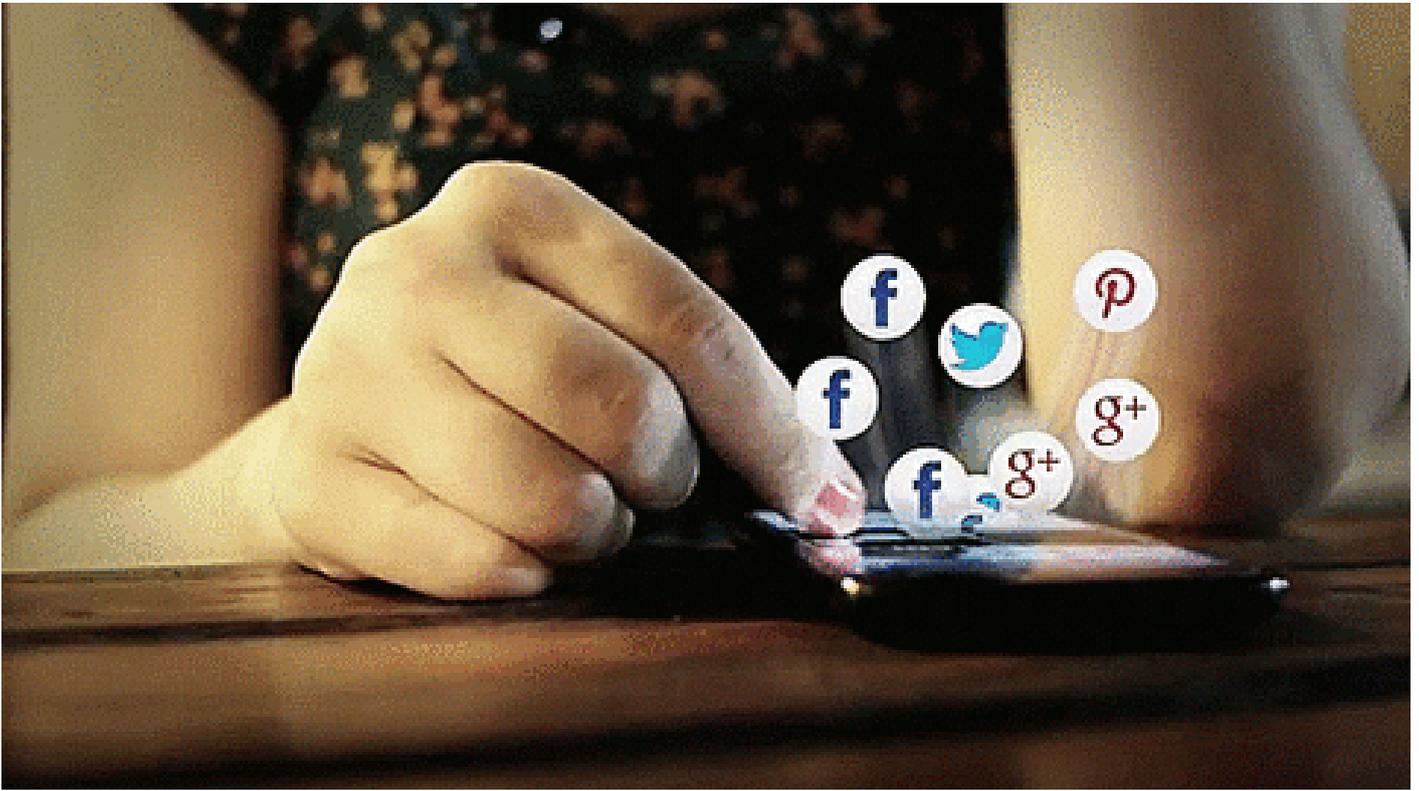
width="900" loading="lazy">

2. Establece un horario para revisar tus redes

*"Las personas tienden a necesitar cosas, a depender de cosas, y las **redes sociales** son una de ellas",* comentó Carvajal.

*"Hay que aprender a modular el tiempo. Si estar en redes no es tu trabajo, **no pases más de cierta cantidad de horas al día en eso**",* indica el psicólogo del Tec.

El especialista agrega que el horario debe ser establecido por cada persona, pero siempre pensando en dejar **suficiente tiempo** para tus **deberes, familia** y hasta el **descanso**.



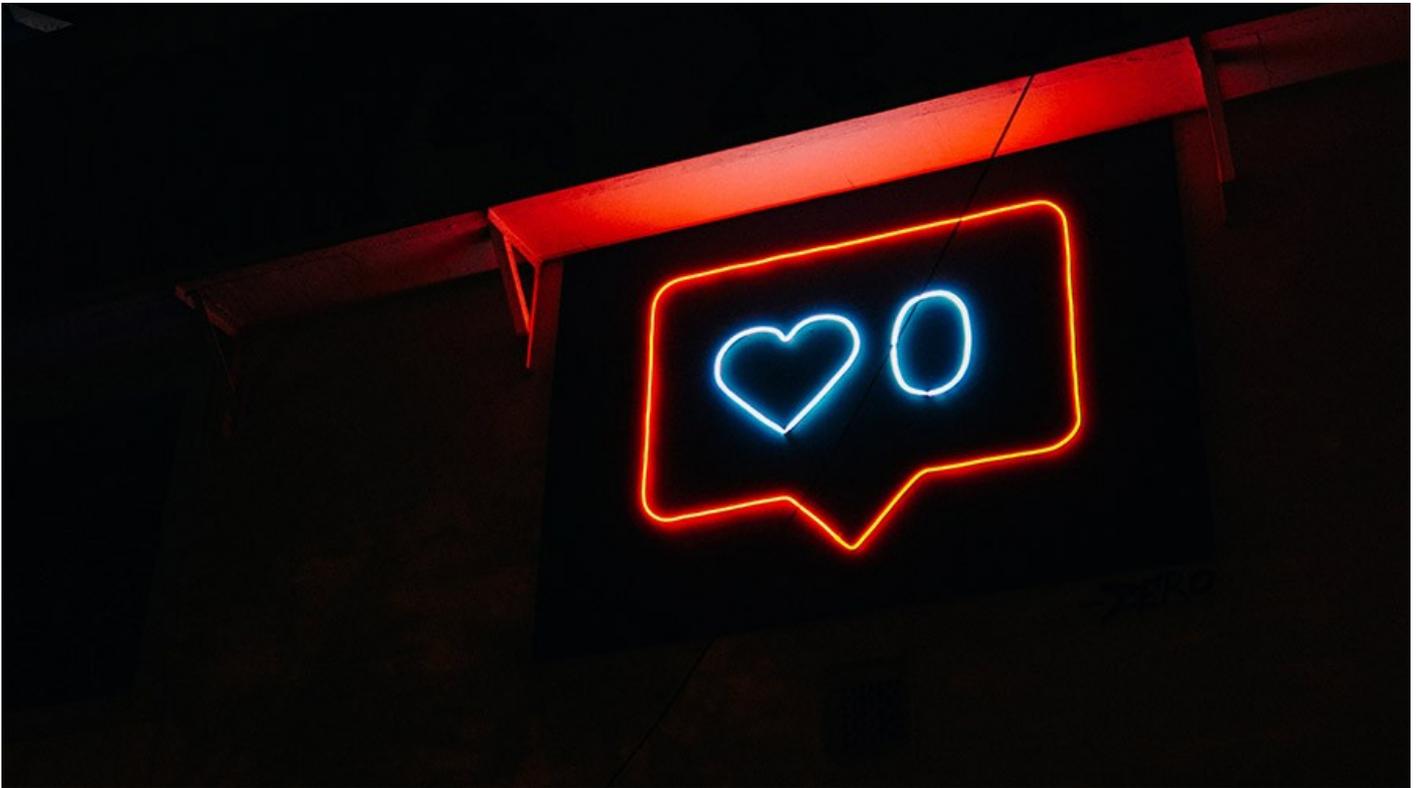
width="480" loading="lazy">

3. Haz un "detox" digital

Algunas personas realizan un "**detox**" de sus **redes sociales** al eliminarlas por completo o apagar por algunos días o semanas el celular.

Carvajal comenta que puede ser de ayuda, siempre y cuando **no te afecte a nivel personal**.

*"Hay que prestar atención si tienes **dificultades para dormir**, si estás **irritable** o te sientes **aprensivo ante la situación**",* comenta Carvajal, quien aconseja que se intente poco a poco, no de golpe.



width="900" loading="lazy">

4. Elimina las apps de redes sociales de tu celular

Otra manera de eliminar las ganas de visitar constantemente **Facebook**, **WhatsApp** o ver todas las **Instastories** de tus contactos, es precisamente **eliminar esas aplicaciones** de tu teléfono.

*“Las redes sociales no son malas, sino que **se salen del control** de las personas”, resalta Carvajal.*

Si intentas eliminarlas, puede ayudarte a darte cuenta que no las necesitas realmente todo el tiempo, agrega el especialista.

“Más que la cantidad de tiempo, hay que identificar si su uso interfiere en tu vida diaria”.

5. Aprende cómo funcionan las redes

Carvajal también opina que se requiere una **educación más consciente** sobre el **uso de las redes sociales** y sus objetivos que buscan, como lo es **engancharte**.

*“Necesitamos aprender lo que es una red social, tener conocimientos sobre tecnología y estar **mejor educados** en esos temas para saber detectar **pensamientos irracionales** y detenerlos”, asevera.*

Agrega que por esto recomienda que **los niños no deben utilizar las redes sociales**, al no saber con quién está compartiendo sus datos.

6. Si te resulta muy difícil, busca ayuda

El experto comenta que en caso de sentirte mal o sentir que el **uso de las redes sociales está interfiriendo en tu vida debes buscar ayuda.**

*“Ahí puedes identificar esto como un **problema de ansiedad** o algo parecido y darle seguimiento”, recalca.*



width="900" loading="lazy">

Si quieres hablar con alguien...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

Alumnos y **colaboradores**, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hijos) pueden tener **atención 24 horas**.

¿Cómo lo utilizo?

- **Tel:** [800 8139 500](tel:8008139500)
- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Además puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga**,

mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO QUERRÁS LEER: