

Redes sociales: una seducción peligrosa

Sentir la necesidad de publicar y fotografiar todo lo que a uno le pasa es una de las claves para reconocer una adicción a las redes sociales

Pese a que sean muy divertidas e, incluso, ayuden a impulsar grandes cambios en la vida personal y profesional, las redes sociales también tienen algunos peligros.

Casi el 40% de los jóvenes utiliza este tipo de plataformas, al menos, dos horas en un día normal de colegio, según el estudio "Investigación sobre conductas adictivas a Internet en los adolescentes europeos". Los expertos denominan a este comportamiento "conducta adictiva a Internet".



Y, ¿cómo saber si se sufre? Estas son las claves para reconocer una adicción a las redes sociales.

1. Lo primero y lo último

Lo primero que hace al despertar un usuario enganchado a sus redes sociales es lo mismo que hace antes de acostarse: consultar las novedades en Facebook, Instagram, Snapchat, etc.

2. La necesidad de medirlo todo

Revisar con frecuencia los perfiles en redes y esperar obtener un *feedback* positivo de las publicaciones realizadas obliga a estar pendiente del número de *likes*, comentarios o *retuits* u otros factores para determinar el éxito o fracaso de una publicación.

3. Conversaciones impersonales

Se sustituyen las conversaciones cara a cara con charlas a través de Internet. El usuario prefiere la vida digital a la vida real, ya que la sensación de soledad nunca existe y es mucho más fácil interactuar con otros usuarios.

4. Ansiedad e irritación

Lo más seguro es que este sea el signo más claro y a la vez más preocupante de las adicciones a estas plataformas de interacción social. ¿El motivo? Estar en un sitio donde no haya cobertura o que la batería se agote y no exista la posibilidad de recargarla en el momento.

5. Publicar varias veces al día

Cuando el usuario siente la necesidad de publicar y fotografiar todo lo que le sucede, desde sus comidas diarias hasta su pose antes de dormir; es decir, hacerse presente en sus diferentes redes con contenidos diarios y banales.

¿Cómo combatir una adicción a las redes sociales?

1. Reconocer la adicción

Aceptar el hecho de que existe una adicción y ser consciente de que se debe superar para lograr un mejor estilo de vida. Se trata del famoso "Primer Paso de Alcohólicos Anónimos" y lo es por algo. Si no se admite que existe un problema, no hay ninguna posibilidad de que se pueda solucionar, ya que el hecho de admitirlo crea dentro de uno mismo la intención de superarlo.

En el caso de las redes sociales, las consecuencias no son tan desastrosas como con el alcohol o las drogas, pero sí pueden tener un efecto bastante negativo, sobre todo, en la productividad.

2. Omitir las notificaciones

A menudo, las notificaciones son las culpables de que los usuarios estén de forma constante mirando el móvil, por lo que silenciarlas puede llegar a ser un primer paso para reducir el uso de las redes sociales.

3. Desconectarse de las redes sociales durante un tiempo

Según algunos expertos, estar desconectado determinado tiempo permite al cerebro crear nuevos caminos neurales, lo que significa que nuevos comportamientos y rutinas comienzan a reemplazar a los antiguos. Sin embargo, esto también puede ocurrir en sentido contrario con hábitos que no son buenos.

4. Establecer momentos de conexión diaria

Fuera de esos momentos, lo apropiado es no conectarse a ninguna red social. Al entrar solo cuando uno decide hacerlo, se está mandando un mensaje al cerebro de que se tiene el control.

5. Bloquear las redes sociales o borrar las aplicaciones

Sería el último recurso. No se trata de la solución idónea, pero para situaciones extremas quizás sea una opción que habría que valorar. //

APLICACIONES QUE AYUDAN A DESCONECTAR

CHECKY: permite controlar el número de veces que se desbloquea el móvil a lo largo del día. Al llegar las doce de la noche, el número total pasa a formar parte de las estadísticas de la *app* y el contador se resetea de nuevo para empezar a contar el nuevo día.

QUALITY TIME: registra las veces que se desbloquea la pantalla del teléfono y hace recuento de las aplicaciones que se abren y el tiempo que se pasa en cada una de ellas. Con estos datos, genera unas estadísticas detalladas. También se pueden programar alarmas para avisar si se pasa demasiado tiempo con el *smartphone*, además de crear bloques de tiempo personalizados durante los que se bloquean las llamadas, las notificaciones o el acceso a algunas aplicaciones.

BREAKFREE: recoge estadísticas de uso del móvil, con datos como número de veces que se desbloquea el terminal, tiempo total de utilización al día, aplicaciones más empleadas, etc. La *app* incluye utilidades con las que bloquear notificaciones o desactivar el acceso a Internet, entre otros, para así disfrutar de un momento sin interrupciones.

FACEUP: es una aplicación cuyo objetivo es conseguir que se levante la cara de la pantalla del móvil. Para ello, primero evalúa el nivel de "adicción" y, a partir de ese momento, hace seguimiento del número de veces que se consulta el *smartphone* al día, cuánto tiempo dura cada uno de esos periodos y qué *apps* son las más consultadas. Todos estos datos se traducen en unas estadísticas detalladas.

OFFTIME: está enfocada a maximizar la productividad. Para ello, limita el acceso a ciertas *apps*, bloquea notificaciones y llamadas. Y, para no perderse nada, la *app* elabora un listado con todo lo ocurrido en las redes sociales. También hace estadísticas.