

Cuántas horas del día debes dedicar a las redes sociales para ser un adicto

El Ciudadano · 12 de junio de 2018

Un estudio concluyó que los niños que dedican más de dos horas de su día pueden presentar una baja en el rendimiento de sus actividades escolares



Investigadores aseguran que las personas que pasan dos o más horas al día metidos en el entramado y divertido mundo de las redes sociales **tienen más probabilidades de padecer problemas de salud mental.**

El estudio publicado por la agencia BBC sostiene que, aunque la relación entre la adicción a las redes sociales y los problemas mentales aún no está del todo clara, **el uso diario de ellas durante al menos dos horas está vinculado a trastornos psicológicos.**

Los especialistas analizaron el comportamiento y datos facilitados por parte de 753 estudiantes sobre su actividad en **Facebook, Twitter e Instagram.** Entre los problemas psicológicos, destaca la **ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas.**

«Es posible que los adolescentes con problemas de salud mental estén buscando interacciones porque se sienten solos», reseña el informe, además de reconocer y alertar que la relación entre el uso de sitios de redes sociales y los problemas de salud mental es compleja. «Es difícil encontrar una causalidad directa».

Y tú ¿eres adicto a las redes sociales?. Foto: Web

Igualmente, el estudio concluye que los niños que dedican más de dos horas de su día a las redes sociales pueden presentar una **baja en el rendimiento de sus actividades escolares.**

De acuerdo con otra investigación, se necesitan más de dos horas al día para decir que hay un problema, pero depende de cada persona. La adicción a las redes sociales viene acompañada de señales de comportamiento asociadas a adicciones químicas, como cambios de humor o aislamiento social, sostiene el especialista.

Sin embargo, es difícil definir cuánto tiempo es efectivamente dañino, ya que eso depende de cada persona o de las cosas que le afectan en su trabajo o en sus relaciones personales.

¿Cómo saber si eres adicto?

De acuerdo con psicólogos, estas preguntas pueden ayudarte a hacerte una autoevaluación.

1. ¿Piensas a menudo en las redes sociales cuando no estás conectado?
2. ¿Sientes la urgencia de usarlas cada vez más tiempo?
3. ¿Las usas para evadirte de problemas personales?
4. ¿Sueles tratar sin éxito de limitar su uso?
5. ¿Te genera ansiedad no poder usarlas?
6. ¿Sientes que tienen un impacto negativo en tu trabajo, relaciones o estudios?

Si las respuestas a ellas es sí, entonces te recomendamos acudir a un especialista.

Fuente: [El Ciudadano](#)