

GUÍA PARA IDENTIFICAR ALERTAS A UNA POSIBLE ADICCIÓN Y CÓMO ENFRENTARLA.

"Sólo es un scroll más"

La búsqueda y ubicación de información que tenemos clasificada como altamente valiosa lleva a nuestro cerebro a generar altos niveles de dopamina, lo que nos provoca sentimientos de felicidad... y lo que era unos segundos más frente a la pantalla se vuelven 30 o 40 minutos adicionales.

"Esta publicación seguro me dará más likes"

De acuerdo a un estudio realizado por la Universidad de California, los "likes" activan una zona del cerebro conocida como *núcleo accumbens* relacionada con la obtención de placer y que al mismo tiempo juega un papel protagónico en la activación de procesos adictivos; cada "like" genera en el cerebro un pico de felicidad que después se buscará repetir, igual que una droga.



"¿Ya viste mi historia?"

El uso excesivo de las redes sociales tiende a provocar un aumento en la necesidad de reconocimiento y validación por parte de los demás.

"Voy a ver qué hay de nuevo"

Se activa una necesidad imperiosa y constante de revisar qué nuevas publicaciones hay, y de no hacerlo hay una sensación de estar perdiendo algo que lleva a sentimientos de tristeza y frustración.

TIPS PARA MEJORAR

- ☐ ESTABLECER TIEMPO DE USO DE LAS REDES SOCIALES.
- ☐ DESACTIVA NOTIFICACIONES.
- ☐ APAGA EL CELULAR O SALTE DE LAS APP's SÍ ESTÁS EN LA COMPUTADORA, EN LOS TIEMPOS QUE TENGAS ESTABLECIDOS PARA PASAR FUERA DE REDES.
- ☐ PROCURA ESCUCHAR O VER NOTICIAS UN TIEMPO LIMITADO.
- ☐ PROCURA SER MUY SELECTIVO CON LOS CONTACTOS QUE ACEPTAS Y LOS TEMAS QUE ELIGES VER EN PANTALLA.
- ☐ EVITA QUE EL CELULAR SEA LO PRIMERO QUE CONSULTES AL DESPERTAR.
- ☐ PRIORIZA OTRAS ACTIVIDADES.