



Recibido: 01 de noviembre de 2023
Aceptado: 15 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado
DOI 10.59157/redicyt12202376

Adicción a las Redes Sociales

Luis Jair Sierravigas Ortiz
luisyayo748@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz
Maltrata, Veracruz México.

Síntesis.

Las redes sociales, aunque beneficiosas, han generado una adicción preocupante. Desde la infancia, su uso excesivo afecta la salud mental y el rendimiento académico.

Cuerpo del Artículo

Las redes sociales sin duda son una gran herramienta de comunicación e interacción de personas y que ha medida al paso de los años van siendo creadas nuevas aplicaciones y actualizando cada una de ellas que ya existían. Tanto han facilitado muchas cosas como la relación de personas o empresas de lejana ubicación, dar el conocimiento sobre un tema por medio de publicaciones y en muchas cosas más nos han beneficiado, pero también somos culpables que poco a poco nos vayan perjudicando a nuestra persona y de esto va relacionado este artículo.

Actualmente desde muy pequeña edad a los niños se les empieza a dar el celular como una manera de distracción que ven los padres para que su hijo no cause problemas y desde muy pequeña edad se le va inculcando el uso del celular, si bien fuera que lo utilizara como un método de ayuda y empezar con su conocimiento, el niño está acostumbrado a jugar y lo ocupan para eso. Y desde esos momentos ya es una costumbre que va a tener a futuro y que va generando una adicción hacia las redes sociales. “Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara”.

La adicción hacia las redes ya se considera un trastorno de comportamiento que se caracteriza por la necesidad compulsiva e incontrolable de estar conectado a ellas, lo que con lleva muchas consecuencias hacia la vida diaria de una persona como lo es una pérdida de control hacia uno mismo y una interferencia significativa en la vida. Esta adicción se manifiesta en diversos síntomas como la ansiedad, el estrés, la irritabilidad y la falta de concentración cuando la persona se aleja de las redes sociales, así como una disminución de la calidad del sueño, falta de productividad y problemas interpersonales. Lo que va generando muchas consecuencias física y mentalmente. En la vida de un estudiante si se ve afectado seriamente en los dos ámbitos ya que la distracción de las redes lo mantienen ocupado durante el día y sus ocupaciones del estudio lo va dejando para el final y por ese motivo le ocasiona el no



dormir las horas adecuadas que para el siguiente día sus ocupaciones le van a causar problemas a su rendimiento y probablemente el estrés al no poder descansar, físicamente se le ve fatal con ojos rojos y llorosos y con ojeras notables.

Las causas que se ocasiona una dependencia de las redes en la mayoría de los casos es una baja autoestima, la insatisfacción personal, la depresión o hiperactividad e, incluso, la falta de afecto que muchas veces buscan solucionarlo con un simple “like” a sus publicaciones, ya que muchos jóvenes piensan que otras personas le dan afecto con solamente eso. Otra causa por las recurren a estos medios es por que buscan de alguna manera desquitarse con alguien de lo sufrido en casa por el mal maltrato de algún familiar esto es una de las causas del famoso “bullying”, a mi parecer es el ejemplo exacto del mal uso que les damos a las redes sociales. La adicción a las redes sociales es demasiado común debido a que cualquiera que tenga un aparato electrónico y que cuente con conexión red es fácil estar la mayoría del tiempo en las redes sociales ya que a diferencia a otras adicciones cualquier red social es gratuita. “Es por eso el estudio realizado por la Chicago Booth School of Business señalaba, que Facebook, Twitter y otras redes sociales tienen una capacidad de adicción mayor que la del tabaco o el alcohol porque, entre otras cosas, acceder a ellas es sencillo y gratuito”.

“Las redes más usadas de acuerdo con los reportes de Data Reportal a julio de 2023 son:

- 1.-Facebook con 2989 millones de usuarios activos al mes
- 2.-Youtube 2527 millones de usuarios activos al mes
- 3.-WhatsApp 2000 millones de usuarios activos al mes
- 4.-Instagram 2000 millones de usuarios activos al mes
- 5.- TikTok 1081 millones de usuarios activos al mes”

Que tan solo en la red social más utilizada Facebook tiene que sus usuarios son de una edad promedio de:

- El 51 % de los que tienen entre 13 y 17 años usan Facebook
- El 76 % de los que tienen entre 18 y 24 años usan Facebook
- El 84 % de los que tienen entre 25 y 30 años usan Facebook
- El 79 % de los que tienen entre 30 y 49 años usan Facebook
- El 68 % de los que tienen entre 50 y 64 años usan Facebook
- El 46 % de los mayores de 65 años usan Facebook

Para dar más contexto, “GWI ha reportado que el usuario de redes sociales típico pasa 2 horas y 29 minutos al día usando las distintas plataformas sociales, lo cual equivale a 75.5 horas al mes. Esto significa que los usuarios pasan más de tres días completos al mes usando redes sociales, lo que representa 15% de su tiempo despiertos”. Son cifras realmente preocupantes que su principal centro de atracción del mundo general se ha estar sentados todo el día frente a una pantalla.



Por ultimo las recomendaciones para evitar la adicción de las redes sociales son:

- 1.- Establecer un límite de tiempo que se le va a dedicar a las redes sociales no excediéndolas
- 2.- Prescindir del uso del celular en momentos claves como lo son en el desayuno, la comida y la cena
- 3.- Realizar alguna otra actividad sana
- 4.- Puedes utilizar aplicaciones o configuraciones del dispositivo para establecer recordatorios y límites de tiempos

“Desconectarse hoy es una rara medida de resistencia. Pero en un mundo saturado de información, de imágenes y mensajes, que a la vez genera soledad, ansiedad y desigualdad, cada vez más personas desean cerrar este grifo siempre abierto para centrarse de nuevo en lo que ocurre a su alrededor”.

Conclusión

He cierto que las redes sociales vinieron revolucionar al mundo, pero se comprobó que las personas no son capaces de solucionar el tiempo que pasan en ellas, el índice que ocupa por lo menos una red social es altísima, mas de la mitad de la población del mundo y aunque muchas veces las veamos como un pasatiempo nos quedamos mucho tiempo viendo las redes sociales. Esto es más recurrente en la edad en la adolescencia porque su única ocupación es el estudio ya que sus padres son los que les brinda todo lo necesario para sobrevivir el día a día y que su única preocupación sea el estudio y las redes sociales, aunque normalmente dejan el estudio para el final.

