

Jóvenes menores de 25 años, con mayor riesgo de adicción a redes sociales

Síntomas similares a la adicción a sustancias

Las personas entre los 6 y los 25 años de edad son las más vulnerables a volverse adictas a las redes sociales, afirmó Martha Catalina Pérez González, subdirectora del Centro de Evaluación e Investigación Psicológica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS).

A este grupo de edad fue dirigida toda una estructura de mercadotecnia para que desde pequeño tuviera celular y cuenta en las redes sociales.

Esto no quiere decir que los mayores de 25 años estén a salvo. “Cualquier persona puede generar esta adicción”, aclaró Francisco José Gutiérrez Rodríguez, director del Centro de Evaluación e Investigación Psicológica.

Desgraciadamente no hay cifras de cuántos adictos hay en México a las redes sociales: “Se han hecho estudios parciales en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), pero no pueden ser concluyentes. No hay, incluso, en estos momentos un programa para atención a adictos a las redes sociales”, dijo.

La adicción a las redes sociales se puede entender como una serie de pautas de comportamiento, donde para la persona se vuelve imprescindible el uso de diferentes medios tecnológicos que las incluyen, además del servicio de mensajería, el chat y una serie de nuevas tecnologías que van asimilando esa conexión a través de diferentes medios.

Se considera una adicción cuando estas actividades interfieren con el curso de la vida normal del sujeto en el ámbito social, laboral y educativo.

Las personas con mayor riesgo en caer en esta adicción son aquellas que les cuesta interactuar con otros, que tienen déficit de habilidades sociales o han establecido cierto divorcio con los miembros de la familia, son personas que tienen problemas de control de impulsos y les cuesta mucho trabajo moderar el uso racional de las nuevas tecnologías.

La adicción es psicológica. La persona, al no poder ingresar a las redes sociales, tiene una reacción parecida a un cuadro de abstinencia por el uso de sustancias. No se siente bien, está de mal humor, altera su estado de ánimo, explicó Martha Catalina Pérez.

Los jóvenes adictos llegan a tener menos horas de descanso. Como quieren estar frente a la computadora, las noches se convierten en días para ellos. Pueden llegar a dormir de tres a cuatro horas al día. A nivel físico puede, por manejar el mouse, inhabilitar algunos músculos de su mano derecha o

izquierda, además de tensión en la espalda baja, problemas visuales y dolores de cabeza, al no tener un periodo de descanso.

Al no estar en contacto con las redes sociales su sensación puede ser de minusvalía. Puede sentir que sólo a través de éstas sí vale algo. En cambio, al utilizarla el sentimiento puede ser de omnipotencia, de tener el control de otros, poder enamorar a otros. Éstos se terminan cuando apaga la computadora, por lo tanto los adictos nunca quieren dejar de utilizarla.

“Hay muchachos que llegando a casa revisan su Facebook, el Twitter, y si tienen algún servicio de tarifa pagada [en su teléfono móvil], lo traen todo el día. Es una forma de estar en contacto con muchos que no tienen realidad”, dijo Pérez.

Quitarles de manera brusca el acceso a la computadora o al teléfono celular genera en los adictos sentimientos de ira y reacciones agresivas e inesperadas al hacer frente de un sentimiento de privación. Una estrategia efectiva que pueden aplicar los padres de familia es indicarle a su hijo que si dedica una o dos horas a las redes sociales, invierta el mismo tiempo en relacionarse de manera real con sus amigos.

“Las personas que ya cayeron en esta adicción tienen que elaborar un proyecto de vida diferente, se tiene que monitorear qué es lo atractivo, si de esta manera puede establecer contactos sociales y cómo estos contactos sociales no queden sólo de forma virtual, sino fomentar un manejo adecuado de su tiempo, que incluya actividades al aire libre, trabajo cooperativo en lugar de solitario, además de fomentar habilidades sociales cara a cara, habilidades para el cortejo, la seducción, la conversación y de cortesía”, concluyó Francisco José Gutiérrez Rodríguez.

Guadalajara, Jal., 6 de julio de 2012

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Internet

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Francisco José Gutiérrez Rodríguez](#) [1]

[Martha Catalina Pérez González](#) [2]

[redes sociales](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/jovenes-menores-de-25-anos-con-mayor-riesgo-de-adiccion-redes-sociales>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-jose-gutierrez-rodriguez>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/martha-catalina-perez-gonzalez>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/redes-sociales>