



Proyecto UNAM

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: UN MAL DE NUESTRO TIEMPO

El primer paso para que una persona la gestione es darse cuenta de que efectivamente le está causando graves problemas en su vida diaria

Todas aquellas conductas o sustancias que en un primer momento nos proporcionan placer o reducen la sensación de malestar tienen el potencial de despertar en nosotros una adicción, es decir, una imperiosa necesidad de recurrir a ellas.

El uso de las redes sociales no es la excepción. Desde hace varios años se ha visto que éstas poseen una enorme capacidad adictiva, sobre todo entre los adolescentes y jóvenes.

“Al igual que el tabaco, el alcohol o la cocaína, el hecho de entablar relaciones virtuales con otros usuarios que comparten nuestros gustos o intereses, sumar más seguidores a nuestras cuentas de *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*... y recibir *likes* por lo que publicamos ayuda a sentirnos menos mal o, de plano, muy bien, felices. Sin embargo, al igual que el tabaco, el alcohol o la cocaína, el uso intensivo y descontrolado de las redes sociales puede causarnos graves problemas”, dice Luis Carlos Faudoa Mendoza, académico del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Los hábitos nos permiten ser constantes y productivos en nuestras tareas cotidianas. Pero, de acuerdo con Faudoa Mendoza, si alguien adopta un hábito y lo lleva al extremo, podrá predominar en su vida y afirmarse que se ha convertido en una adicción.

“En el caso de las redes sociales, esto se manifiesta mediante pensamientos recurrentes. Por ejemplo, una persona puede estar en la escuela, el trabajo o una función de cine con sus amigos, y no dejar de pensar en que lo único que desea es ver su cuenta de *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* o *Twitter*. En una fase posterior, poco a poco desplazará las otras actividades que antes le proporcionaban placer o satisfacción, como estudiar, trabajar, leer un libro, practicar un deporte, etcétera, para centrar toda su atención en su celular o computadora”, añade.

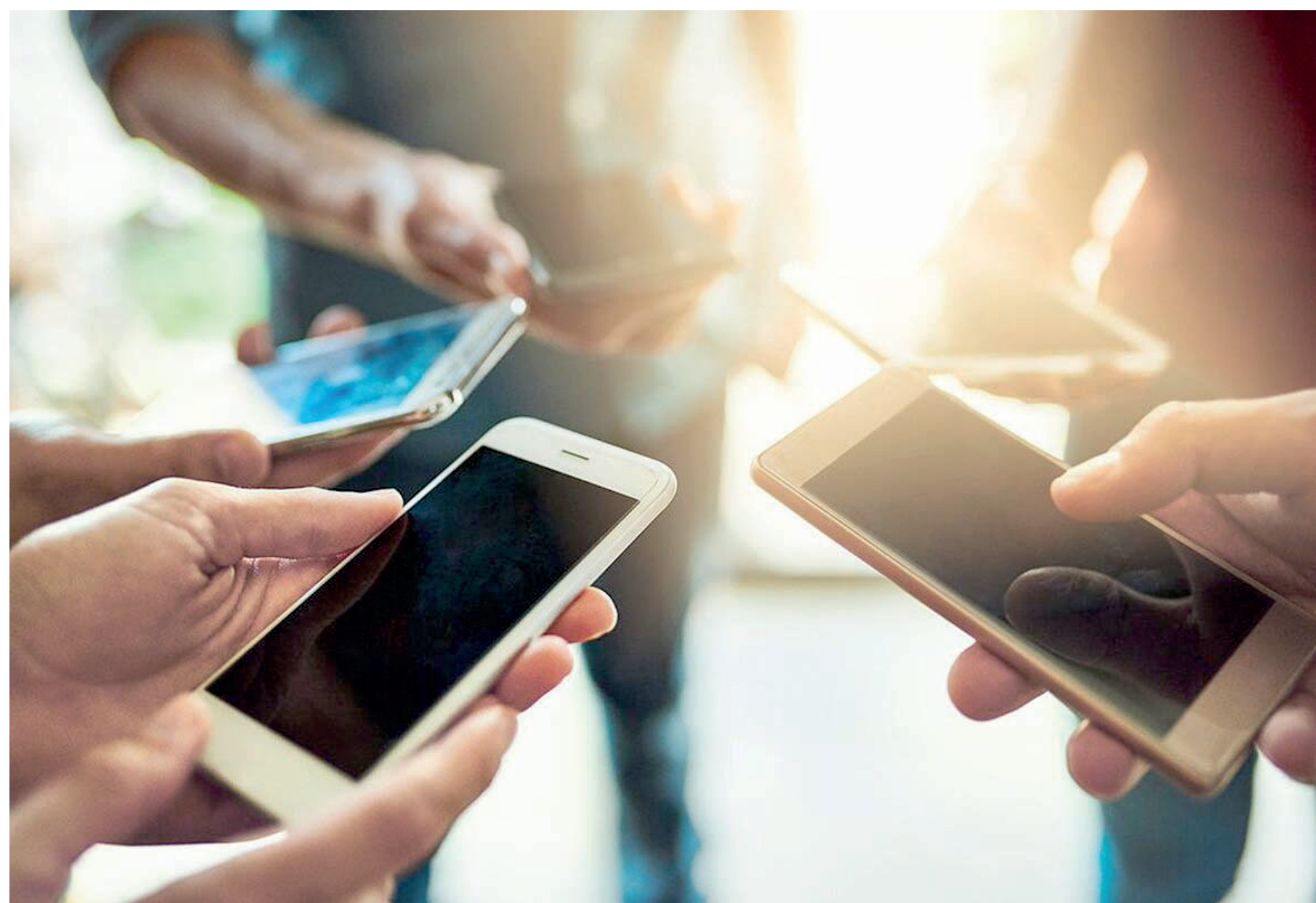
Otra característica de la adicción a las redes sociales es el malestar que la persona experimenta cuando, por una u otra razón o circunstancia, no puede acceder a ellas.

“Es algo así como un síndrome de abstinencia. La persona puede sentirse triste y ansiosa, enojarse con más facilidad y, por lo tanto, padecer también taquicardia, respiración agitada y fatiga. Asimismo, al centrar toda su atención en las redes sociales, es posible que sufra una alteración en sus horarios de alimentación y sueño que dé lugar a la aparición de una comorbilidad, un trastorno de ansiedad o una depresión.”

Imperiosa necesidad

Según el académico universitario, en lo que atañe a esta adicción, lo importante no es el tiempo que se pasa en las redes sociales, sino la imperiosa necesidad de usarlas.

“Como ya señalé, si alguien tiene pensamientos recurrentes asociados a las redes sociales, se le dificulta realizar otras actividades luego de que se le obliga a dejarlas y es víctima de una especie de síndrome de abstinencia, estamos ante un caso de adicción, sin duda.”



Se ha visto que es más frecuente entre los adolescentes y jóvenes.

Ahora bien, no siempre es necesario desarrollar una adicción a las redes sociales para sufrir un daño o un perjuicio mientras las estamos usando.

“En efecto: su consumo nocivo muchas veces nos lleva a adoptar conductas negativas, como compararnos con otras personas, lo cual puede afectar nuestra auto-percepción y nuestra autoestima, ingresar en plataformas de alto riesgo (pornográficas, de venta de drogas...) o exponernos continuamente al acoso de otros usuarios”, indica Faudoa Mendoza.

Cómo gestionarla

El primer paso para que una persona gestione una adicción a las redes sociales es darse cuenta de que efectivamente le está causando graves problemas en su vida diaria. Una vez dado este paso, podrá buscar el mejor camino para efectuar un cambio.

“Claro, puede ir con un psiquiatra, un psicólogo o un psicoterapeuta. Yo, por mi lado, no sugiero la abstinencia absoluta, porque las redes sociales ya son



LUIS CARLOS FAUDO A MENDOZA

Académico del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM

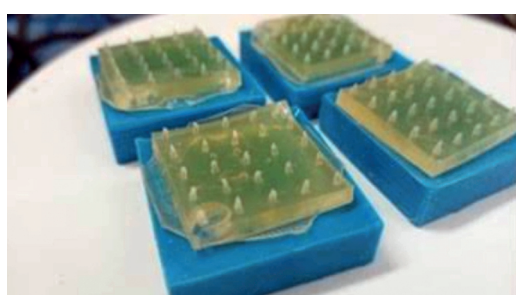
“Al igual que el tabaco, el alcohol o la cocaína, el uso intensivo y descontrolado de las redes sociales puede causarnos graves problemas”

parte de nuestro día a día, pero sí recomiendo estas medidas: ser consciente de que he decidido usar una red social, en lugar de coger a cada rato mi celular o mi computadora para *escrolear* o ver cuántos *likes* he recibido; preguntarme cómo me siento antes de usarla: ansioso, tranquilo, excitado...; fijarme cómo me siento cuando entro en ella: eufórico, sereno, contento...; deshabilitar las notificaciones para no tener refuerzos intermitentes que me empujen a consultar constantemente mi celular o mi computadora; establecer un horario para el uso de mis redes sociales; y hacer una lista de los sitios donde no puedo usarlas, como el comedor durante el desayuno, la comida y la cena, la escuela en horas de clases y mi cuarto después de las ocho de la noche. Estas medidas me permitirán ir controlando los estímulos. Al principio resultarán complicadas, pero conforme se vaya formando un nuevo hábito, serán más sencillas”, concluye el académico. ●

Memoria autobiográfica

● ¿Qué sucedería si, de repente, las redes sociales desaparecieran y toda la información que sus usuarios guardan en ellas (fotografías, videos, mensajes, textos...) se esfumara en el aire?

“A pesar de que son muy pocas las personas que revisan esa información, estoy seguro de que, si se cancelara la posibilidad de hacerlo, nos sumiríamos en un estado de profunda angustia y ansiedad. No obstante, lo más probable es que, después de un periodo de duelo, saldríamos de ese estado y, gracias a los recuerdos que alojamos en nuestra memoria autobiográfica, podríamos reconstruir muchas cosas que hubiéramos perdido”, responde Luis Carlos Faudoa Mendoza.

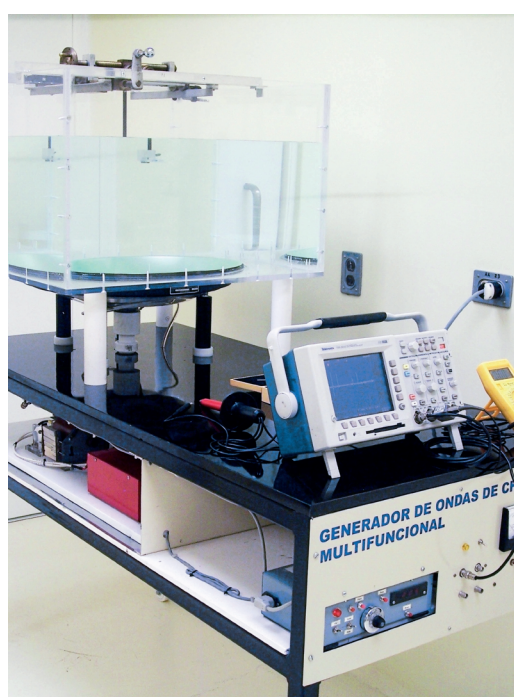


Parche para tratar quemaduras y úlceras por pie diabético

::::: Especialistas de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán de la UNAM, liderados por José Juan Escobar, diseñaron un parche con microagujas biodegradables cargadas con un antibiótico para el tratamiento de quemaduras de primer grado y heridas o úlceras en personas diabéticas, cuyo propósito es prevenir infecciones y favorecer la cicatrización de este tipo de lesiones.

Con ondas de choque extraen compuestos benéficos de plantas

::::: En el Centro de Física Aplicada y Tecnología Avanzada, *campus* Juriquilla, de la UNAM, un grupo de investigadores asesorado por Miriam Rocío Estévez González recurrió a ondas de choque para extraer, de manera más rápida, eficiente y ecológica que con los métodos convencionales, fitoquímicos con propiedades antioxidantes, antibacteriales y anticancerígenas de diversas plantas endémicas. Aunque esta investigación está todavía en el nivel básico, es prometedora para futuras aplicaciones.



Se establecerá Reserva Ecológica en la ENES León

::::: La UNAM, por medio de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Unidad León, trabaja para establecer una Reserva Ecológica en un terreno de 25 hectáreas que se localiza a un costado de este campus y que es representativo del ecosistema de matorral xerófilo central mexicano, considerado a nivel mundial en peligro de desaparecer.

