

El lapso promedio de 2 horas y 20 minutos al día que se pasa en las redes sociales se considera excesivo, lo que puede conducir a la adicción. En cuanto a los adolescentes, el 95 por ciento de los jóvenes de 13 a 17 años usan las redes sociales a diario. Las adolescentes pasan un promedio de 5.3 horas en los sitios de redes sociales diariamente, en comparación con los adolescentes, que pasan un promedio de 4.4 horas. Las investigaciones también han demostrado que 7 de cada 10 adolescentes que usan las redes sociales durante más de 5 horas tienen un mayor riesgo de suicidarse.

## Marcadores de adicción

- Cantidades excesivas de tiempo dedicado a las redes sociales
- Falta o reducción del tiempo pasado con familiares y amigos
- Pérdida de interés en pasatiempos
- Malas calificaciones o bajo rendimiento laboral
- Fuerte apego al teléfono celular
- Retiro emocional de las interacciones del mundo real
- Experimentar ansiedad cuando le quitan el teléfono
- Cambios de humor debido al uso de las redes sociales
- Encubrimiento de conductas adictivas

## Estrategias para evitar la adicción

- **Establezca límites**
  - Prioriza a Dios primero
  - Deja de seguir/silenciar cuentas y personas que no sean una influencia positiva
  - Silenciar notificaciones o eliminar aplicaciones de redes sociales del teléfono
- **Limitar el tiempo de pantalla**
  - Establezca marcos de tiempo libres de pantallas o redes sociales (domingos por la noche, etc.)
  - Establezca límites de tiempo en las aplicaciones de redes sociales
- **Conciencia plena digital**
  - Desarrolla la conciencia del comportamiento en línea
- **Programación estratégica**
  - Reserva tiempo dedicado a actividades específicas no-pantalla para llenar su tiempo.
- **Prioriza el autocuidado**
  - Haz ejercicio
  - Descansa lo suficiente
  - Establezca un sistema de apoyo

“Queridos amigos, ya que son extranjeros y residentes temporales, les advierto que se alejen de los deseos mundanos, que luchan contra el alma.”

—1 Pedro 2:11

### Referencias:

1. Bergman, M. (2023, December 7). *Signs of Social Media Addiction*. Social Media Victims Law Center. <https://socialmediavictims.org/social-media-addiction/signs/>
2. Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>
3. Health, G. (2024, May 30). *Social Media Addiction: What Are the Signs?* Good Health Psych | Psychiatric Services for Adults, and Adolescents in NYC. <https://goodhealthpsych.com/blog/social-media-addiction-recognizing-the-signs-and-taking-action/>
4. *How to Stop Social Media Addiction?* (2025). Attainbh.com. <https://www.atainbh.com/blog-post/how-to-stop-social-media-addiction>
5. *Is Social Media Addiction Real?* (2024). *What to Know* | Sierra Vista. Sierra Vista Hospital. <https://sierravistahospital.com/blog/is-social-media-addiction-real-what-to-know/>
6. Statista Research Department. (2024, February 19). *U.S. teens daily time spent on social media 2023*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1451257/us-teens-hours-spent-social-networks-per-day/>