

### Las redes sociales provocan nuevos síndromes

¿Te entra el pánico cuando pierdes el móvil? ¿Necesitas estar constantemente conectado a tus redes sociales? ¿No puedes pasar sin ver el perfil de tus amigos en Facebook? Pues tal vez sufras alguno de los siguientes síndromes. Pero tranquilo: ¡hay soluciones!



#### Síndromes más comunes:

**Apnea del WhatsApp:** un síndrome que sufren aquellas personas que miran constantemente esta *app* en busca de mensajes o que controlan todos sus mensajes y quitan los que no les interesan.

**Síndrome de la llamada imaginaria:** eso pasa cuando nuestro cerebro nos hace imaginar que escuchamos el tono de una llamada.

**Nomofobia:** este síndrome tiene que ver con el pánico de perder el móvil o salir de casa sin él.

**Síndrome de Google:** significa que el cerebro olvida datos porque sabe que puede encontrar la información fácilmente en Google.

#### Consejos para el buen uso de las redes sociales:

- Controla el tiempo que pasas al móvil y a Internet.
- No te obsesiones con lo que publican tus amigos y conocidos.
- Aprovecha tu tiempo libre para estar con tus amigos ¡y olvidarte del móvil durante un tiempo!
- Habla las cosas importantes cara a cara, nunca por móvil.
- ¡Ten otros hobbies! Leer, hacer deporte, salir de shopping... ¡Hay miles de cosas que puedes hacer sin depender para nada de Internet!

*adaptado de: [www.superpop.es](http://www.superpop.es), 2016*