

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, 2016