

# TIEMPO DE USO EN DISPOSITIVOS MÓVILES

¿Te has preguntado cuánto tiempo pasas frente a la pantalla de un celular o en redes sociales?



En la actualidad, pasamos una gran cantidad de tiempo mirando pantallas, la del celular, la tele, el computador, etc.

Si bien no hay estudios concluyentes, diversas investigaciones sugieren que pasar tiempo excesivo frente a una pantalla puede tener efectos perjudiciales como por ejemplo, **disminuir la cantidad de actividad física y afectar negativamente la higiene del sueño y la salud mental.**

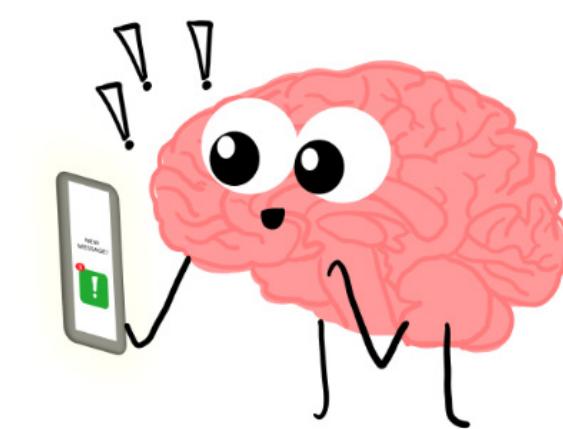




La aparición de las redes sociales han complejizado aún más este problema, pues a causa de ellas pasamos más tiempo frente a una pantalla.

Por otro lado, las redes sociales tienen otras características que pueden tener efectos negativos en la salud y han levantado la preocupación de investigadores e investigadoras.

Una de estas características es que están diseñadas de modo que promueven la repetición de su uso. Los “likes” por ejemplo, o la constante aparición de nuevas imágenes y reels al hacer scroll, activan sustancias químicas en el cerebro que nos hacen anhelar más de estas interacciones, lo que las hace potencialmente adictivas.



Investigaciones sugieren que un uso excesivo de redes sociales puede aumentar la probabilidad de padecer problemas de salud mental, como por ejemplo,

- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Falta de concentración**
- **Distanciamiento afectivo**



Por cierto, no todo es negativo. Las redes sociales también tienen aspectos positivos. Ofrecen oportunidades de **entretenimiento, socialización y de aprendizaje**, entre otras.

Si bien, es difícil encontrar una causalidad directa entre problemas de salud mental y el uso de redes sociales, diversos especialistas recomiendan limitar el uso diario de las redes para evitar sus efectos negativos.

