

CÓMO LIBRARSE DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

ELIMINA LAS APLICACIONES O DESACTIVA LAS NOTIFICACIONES DE LAS REDES SOCIALES

La mayoría de la gente consulta las redes sociales sin pensar, así que creas una pequeña barrera desactivando las notificaciones. Si no ves un símbolo o una alerta de redes sociales la próxima vez que cojas el móvil, tendrás menos ganas de pasar tiempo en ellas.



PRUEBA NUEVAS AFICIONES O ACTIVIDADES

Un nuevo interés o actividad puede reducir el uso de las redes sociales. Tendrás menos tiempo para las redes sociales y más para estar presente y socializar en persona.



NO A LOS RETOS DE REDES SOCIALES

Ponte el reto de pasar un tiempo determinado sin consultar las redes sociales, ya sea unas horas o una semana entera.



ESTABLECE LÍMITES Y RESPÉTALOS

La mayoría de los teléfonos y tabletas te permiten ver cuánto tiempo has pasado en determinadas aplicaciones. Fijate un límite de tiempo y cúmplelo, o utiliza una aplicación que prohíba las redes sociales una vez alcanzado el límite.

