

MAYO DE 2023

Límites en una era digital en expansión

TikTok, Facebook, Twitter, Instagram, Twitch, YouTube, y Reddit son solo algunas de las plataformas de redes sociales que todas las generaciones usan en 2023. Pueden ser herramientas útiles para conectarse, entretener, compartir una parte de la vida y aprender nuevos temas. Según varios estudios, el uso de la tecnología como las plataformas de redes sociales, incluidos los mensajes instantáneos, se ha asociado a un aumento de la depresión, ansiedad e incluso de los males físicos. Este mes, profundizaremos en cómo las redes sociales y las conexiones digitales pueden afectar nuestra vida cotidiana.



La presión de estar conectado

A medida que seguimos avanzando en el uso y acceso a la tecnología digital, hay una creciente presión de "saber todo lo que está ocurriendo" y de chequear constantemente lo último publicado por los amigos, las noticias, los memes y más. Tener acceso a nuestros amigos y familiares de una forma instantánea es un gran apoyo para algunos, mientras que también agrega una necesidad de estar presente para los demás inmediatamente. Esta presión está presente en el lugar de trabajo también, con diferentes redes de chat y acceso instantáneo a los correos electrónicos que nos recuerdan fechas límites y tareas con un simple "ding". Además, algunas personas experimentan el "Miedo de perderse las experiencias" o "FOMO" (por sus siglas en inglés), lo que aumenta nuestra necesidad de estar conectados y pasar nuestro tiempo en línea. La necesidad de estar conectados puede llevar a muchos desafíos y hábitos no saludables de los que es difícil alejarse.

Relaciones sociales

Si bien tener acceso a los amigos 24/7 puede ser una funcionalidad de apoyo de muchas plataformas de redes sociales, también puede llevar a expectativas injustas o no realistas en cuanto a las relaciones y comparaciones con otros. Las personas pueden publicar una serie de fotos o videos perfectamente seleccionada de sus vidas en Internet que en la realidad no refleja sus interacciones, luchas y éxitos cotidianos. Las expectativas de dejar comentarios o de poner "Me gusta" a las publicaciones es otra presión agregada de estas relaciones. De acuerdo con un artículo escrito para el sitio web de salud de la Universidad de Utah, las redes sociales se asemejan a la publicidad. Podemos seleccionar una imagen o "marca" específica para que otros consuman "reforzado por la moneda corriente de presionar Me gusta y Compartir".

¿Cómo podemos cambiar?

El uso de las redes sociales se ha asemejado a los juegos de azar. La Dra. Jacqueline Sperling, Ph.D., médica del McLean Hospital en Massachusetts, indica que al igual que una máquina tragamonedas, los comentarios positivos y la suba de la dopamina de las redes sociales es impredecible. Esto es lo que nos hace volver una y otra vez. Hacer cambios no va a ser un pequeño desafío, sin embargo, de a poco, uno puede desarrollar nuevos hábitos y establecer límites saludables en cuanto a las redes sociales. A continuación figura una lista para ayudarlo a usted y a sus hijos/adolescentes a reducir el tiempo en las redes sociales:

- Limitar el uso. Comience con descansos cortos de diez minutos en los que baja su teléfono todos los días durante el horario en el que suele usar las redes sociales.
- Mantenga el teléfono fuera de la habitación a la noche para resistir la tentación de permanecer despierto usando las redes sociales.
- Borre las aplicaciones de su pantalla principal. Que no sea tan fácil acceder a ellas y no verlas al abrir el teléfono puede reducir el deseo de abrir la app y actualizarla.
- Ser ejemplo de este comportamiento para sus hijos/adolescentes. Si está dando el ejemplo, aprenderán conductas saludables de usted y encontrarán un sentido de compañerismo al hacer el cambio.
- Utilizar las restricciones parentales en los teléfonos de sus hijos para restringir el tiempo que pueden pasar usando las aplicaciones específicas.
- Desactivar las notificaciones. Si no recibe notificaciones sobre nuevos contenidos/comentarios/me gusta, vamos a estar menos tentados de volver a internet.

Esquina del artista: Torre de la autoestima

Aquí tienen una actividad artística que pueden hacer mientras se toman un descanso de las redes sociales. El objetivo de esta actividad es concentrarse en desarrollar la autoestima (de <https://arttherapyresources.com.au/>).

Materiales: Cartulina, herramientas para colorear (pintura, marcadores, etc), adhesivo o cinta, un marcador para escribir palabras y papel para borrar.

1. Comience creando su fondo y decorando la cartulina de la forma que desee.
2. Utilizando el papel para borrar, escriba palabras de características positivas que usted tiene, para crear los componentes.
3. Crear una "base" de su torre de cualquier forma y escribir allí "Torre sobre mí".
4. Pegar su base a la cartulina, luego apilar cada uno de sus bloques de autoestima arriba hasta que la torre sea tan grande como lo desee (pueden armar más de una cartulina).
5. Cuélguela en algún lugar donde la vea todos los días.

