

CHARLA DE HERRAMIENTAS #03

Redes sociales y tiempo de pantalla



Los teléfonos, las pantallas y las redes sociales son parte de nuestra vida diaria. Ya sea que estés navegando en tus descansos, revisando noticias, viendo videos, enviando mensajes a tus amigos o poniéndote al día con tus hobbies, es probable que tu pantalla esté a la mano la mayor parte del día. No hay nada de malo en esto. Las pantallas y las redes sociales pueden ser útiles, entretenidas e incluso relajantes. Sin embargo, también pueden tener un impacto negativo sin que te des cuenta. Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede influir en tu estado de ánimo, sueño, niveles de estrés, relaciones e incluso en cómo te sientes contigo mismo. Esta Charla de Seguridad analiza cómo el tiempo que pasas frente a la pantalla afecta tu bienestar y qué puedes hacer para encontrar un equilibrio más saludable. Te mereces momentos de paz, descanso y conexión auténtica, no el ruido y la presión constantes de una pantalla.

¿Por qué es tan complicado manejar el tiempo que pasamos frente a la pantalla?

Los teléfonos están hechos para atraer y retener tu atención. Las notificaciones, el desplazamiento infinito, los videos y las noticias proporcionan a tu cerebro pequeñas dosis de dopamina. Puede parecer inofensivo en el momento, pero con el tiempo se vuelve mentalmente agotador. Es sencillo revisar el teléfono sin pensarlo, perder la noción del tiempo o sentir la presión de estar disponible todo el día, todos los días.

En los trabajos especializados, donde el tiempo libre es escaso, el teléfono puede ser tu refugio tras un largo día. Sin embargo, si estás siempre conectado, no logras darle a tu mente el descanso que necesita para recargarse, y esa fatiga puede seguir contigo hasta el siguiente día de trabajo.

Redes sociales: el factor de estrés oculto

Las redes sociales hacen que parezca que todos los demás tienen más dinero, más tiempo, más diversión o más éxito. Sin embargo, la mayoría de las personas solo comparte lo mejor de su vida; no sus problemas, facturas, discusiones ni estrés.

- Compararte con las versiones editadas de la vida de otra persona puede impactar tu autoestima y hacerte sentir que no estás a la altura, incluso si tú estás bien. Y con el constante flujo de opiniones, debates y negatividad en internet, es sencillo cargar con un estrés que ni siquiera te pertenece.

Recuerda que lo que encuentras en internet casi nunca es toda la historia.

Señales de que tal vez necesites un descanso de la pantalla.

- Podría ser útil disminuir el consumo si te das cuenta de:
- Desplazándose sin notar cuánto tiempo ha transcurrido.
- Sentirse molesto o agobiado tras pasar tiempo en línea.
- Revisar el móvil por la mañana al despertar o por la noche antes de dormir.
- Perder el sueño porque estás en la cama usando el móvil.
- Sentirse alejado de su pareja, hijos o compañeros de trabajo.
- Sentirse más nervioso tras leer noticias o comentarios.

CHARLA DE HERRAMIENTAS #03

Redes sociales y tiempo de pantalla



Formas más saludables de utilizar las pantallas y las redes sociales

Las pantallas no van a desaparecer, pero puedes establecer hábitos que te ayuden a sentirte más en control en lugar de dejarte llevar por todas partes. Estas herramientas no se tratan de renunciar a la tecnología; se trata de cuidar tu espacio mental para que puedas mantenerte enfocado, descansado y con los pies en la tierra.

Pon límites de tiempo cortos para algunas aplicaciones. Plataformas como TikTok, Facebook, Instagram y YouTube están hechas para que no puedas dejar de desplazarte. Fijar un límite diario (aunque sea de 20 a 30 minutos) te ayuda a gestionar el tiempo que pasas en ellas. La mayoría de los teléfonos tienen opciones para configurar temporizadores que cierran la aplicación o te envían un aviso. Siempre puedes ignorarlo, pero ese recordatorio te da la oportunidad de parar y pensar si realmente quieres seguir navegando.

1. Desactiva las notificaciones que no son necesarias. Esas alertas que suenan y parpadean sin parar mantienen tu mente en tensión todo el día. Al desactivar las que no utilizas (como las de redes sociales, juegos o promociones), puedes conseguir un alivio mental inmediato. Mantén activas las que son importantes (llamadas, mensajes, alertas laborales), pero pon el resto en silencio hasta que decidas revisarlas. Te sorprenderá lo mucho más relajado que te sentirás.
2. Evita las pantallas al menos 30 minutos antes de irte a la cama. La luz azul y el desplazamiento rápido mantienen tu mente activa, incluso cuando tu cuerpo ya está cansado. Pasar los últimos 30 minutos de la noche sin pantallas ayuda a que tu mente se relaje, lo que hace más fácil quedarte dormido y mantener el sueño. Intenta hacer algo más relajante, como escuchar música, estirarte, leer o simplemente sentarte en silencio a reflexionar sobre tu día. Notarás que la calidad de tu sueño mejora casi de inmediato.
3. Diseña momentos "sin móvil". Escoge algunos momentos del día para dejar el móvil a un lado; incluso solo 10 o 15 minutos cada vez. Buenas opciones son durante las comidas, las pausas para ir al baño, la primera hora después de llegar a casa, al pasar tiempo con tus hijos o al relajarte antes de dormir. Estos pequeños momentos sin distracciones ayudan a tu cerebro a reiniciarse y a fortalecer tus relaciones.
4. Cuida tu feed. Si hay cuentas que te generan estrés, te hacen sentir juzgado, irritado o "insuficiente", es mejor dejar de seguirlas o silenciarlas. Rellena tu feed con contenido que te inspire, te eduque o realmente te interese; no con cosas que te hagan sentir mal.
5. Usa la tecnología de forma intencionada, no de manera automática. Antes de abrir una aplicación, tómate un momento y pregúntate: "¿Por qué la estoy abriendo?". ¿Es por costumbre, por aburrimiento, para escapar de algo estresante o porque realmente lo deseas? Incluso una pausa de un segundo te ayuda a recuperar el control.
6. Cambia una sesión de navegación por algo que realmente te ayude a relajarte. En vez de recurrir a tu teléfono de forma automática, opta por una alternativa simple como dar un paseo de 5 minutos, hacer algunos estiramientos, escuchar música, sentarte al aire libre, jugar con tus hijos o mascotas, o tener una charla sin interrupciones. Estas actividades pueden ayudarte a calmar tu mente en lugar de sobrecargarla.

RECURSOS A DISPOSICIÓN

Línea de ayuda 988: Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para cualquier persona que se sienta abrumada, en crisis o que necesite hablar con alguien. No es necesario estar en una crisis grave para hacer la llamada.

- TEAM y Ulliance (Servicio EAP) brindan apoyo gratuito y confidencial para el estrés, la ansiedad y la sobrecarga digital.
- Su representante sindical: una persona de confianza que puede ayudarle a localizar los recursos disponibles que se adapten a sus necesidades.
- Puedes encontrar recursos adicionales a nivel nacional y estatal escaneando el código QR o visitando www.northcountrycarpenter.org/activism/mental-health.

