



SALUD MENTAL





# LOS MALABARES EN PANDEMIA.

CÓMO MANEJAR LAS DISTINTAS  
ÁREAS DE NUESTRA VIDA  
CUANDO TODAS SE LLEVAN A  
CABO EN EL MISMO LUGAR

---

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ RUIZ

Psicóloga

Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral

«Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

El 13 de marzo del 2020 fue una fecha que impactó la vida de las y los guatemaltecos, pues fue el día en el que se anunció el primer caso de la COVID-19 en Guatemala. El 14 de marzo se anuncia la suspensión de clases y eventos masivos y, dos días más tarde, se declara cuarentena en el país, por lo que se suspenden labores presenciales y a su vez se promueve el trabajo desde casa (*home office*).

En tan solo pocos días, todo lo que se tenía establecido como «normal» cambió. Todas y todos, por seguridad y prevención, tuvieron que adaptarse a vivir con nuevas medidas, como el distanciamiento social, trabajo desde casa, clases en línea, entre otras, lo cual hizo que los hogares se modificaran y se adaptaran espacios para trabajar y desarrollar las actividades y rutinas que cada uno/a ya tenía establecidas.

Al inicio, este proceso de adaptación a la «nueva normalidad» trajo muchos cambios que impactaron en varios ámbitos de la vida y, con esto, un nuevo dilema a enfrentar: ¿cómo separar cada una de estas áreas, si todas se están llevando a cabo dentro del mismo espacio?

Adaptarse a la nueva normalidad desde casa ha sido complicado, ya que es difícil separar y hacer las pausas respectivas para comenzar o terminar el horario laboral u otros tiempos, como el horario de descanso y convivencia familiar. Aunado a esto, se manejan temas como la frustración, manejo inadecuado de emociones, ansiedad, estrés por miedo a enfermar o que alguien de la familia enferme o muera, entre otros problemas de la salud mental que son consecuencia del nuevo contexto. Asimismo, situaciones como la falta de acceso a internet o fallas de conexión, fallos en los sistemas operativos que pausan o enlentecen el trabajo y manejar los horarios, tanto de trabajo como, si hay niñas y niños en casa, estar pendientes de que presten atención a sus propios trabajos escolares en línea; todo esto conlleva a un sentimiento de falta de estructura en la rutina diaria.

Otro factor detectado en estudios realizados en 2019 es un aumento en el desgaste laboral y la ansiedad. Lamentablemente, una de las áreas afectadas por la pandemia es la economía, lo cual ha llevado a la reducción de personal, despidos o cierre de empresas, provocando en las personas niveles altos de ansiedad ante la idea de un posible despido. Lo anterior ha generado un aumento en la carga laboral como manera de demostrar productividad y evitar la posibilidad de ser despedido/a (1).

Por otro lado, un elemento que ha afectado la calidad de vida durante la pandemia es el aislamiento. Las interacciones diarias con las y los compañeros de trabajo, amigos y amigas de la universidad, pareja, etcétera, promovían nuestro sentido de bienestar y pertenencia, ya que, como seres sociales, estamos acostumbrados/as a vivir en sociedad. La pandemia vino a obligarnos a permanecer dentro de casa, limitando las oportunidades de reforzar este sentimiento: los niños y niñas extrañan su recreo para poder jugar con sus amigos, adultos extrañan las reuniones sociales con sus amigos o incluso los pequeños recesos laborales para tomar café y compartir una que otra anécdota o chiste con compañeros/as de trabajo. Compartir con la familia, visitar a los abuelos y abuelas, a quienes tanto bien les hace estar con sus seres queridos; todo ese compartir se extraña (1).

Situaciones como las anteriores han provocado un incremento en el desgaste laboral, problemas de sueño, sedentarismo, frustración, desmotivación laboral o académica y estrés. Probablemente, estas situaciones no son exclusivas de la pandemia, ya que son aspectos que en el día a día se tienden a vivir, pero su frecuencia e intensidad, en estos últimos meses, han aumentado.

Resguardarse en casa y seguir con la rutina diaria es una manera de protegerse, tanto a uno mismo como a los seres queridos, pero es importante tomar cartas en el asunto para que, en un corto o mediano plazo, el distanciamiento social no pase factura a la salud mental, pues muchas personas se aislaron completamente durante meses y continúan haciéndolo, lo que genera cambios de comportamientos con el tiempo. Para eso, es importante tomar la iniciativa con pequeños cambios que ayuden a sacarle provecho a las áreas importantes de la vida (2).

## ESTABLECER UN ESPACIO FÍSICO PARA CADA ÁREA

Designar espacios adecuados para el trabajo, para las clases, la actividad física e incluso para el descanso es importante. En el caso de delimitar un espacio para trabajar o estudiar, se recomienda que la mesa de trabajo y la silla sean suficientemente cómodas, para poder pasar varias horas en estas. Debe contar con una buena ventilación, luz adecuada e incluso fácil acceso a internet. Si se comparte el espacio de trabajo con otras personas, se puede ser creativo/a y crear señales visuales que ayuden a comprender cuando se está ocupado/a y de esta manera minimizar las interrupciones (1).

## MANTENER CONTACTO CON LAS Y LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO O UNIVERSIDAD

Como se mencionó anteriormente, al trabajar desde casa, la interacción con las y los compañeros es casi nula, por lo cual es importante intentar mantener estos pequeños espacios de comunicación, ya sea por mensajes de texto o videollamadas. De esta manera, se puede estar en contacto y al tanto de ellos/as.

## MANTENER EL HORARIO LABORAL

En pandemia, mantener el horario laboral puede ser un tanto complicado, ya que al estar en casa, la persona debe ocuparse de otras cosas, como las necesidades de sus hijos/as, los quehaceres domésticos, los tiempos de comida y de elaboración de esta. Por eso, es importante establecer las horas de trabajo que se deben cumplir, independientemente de las necesidades que cada quien tiene; para ello, es indispensable programar un horario que se adapte a estas necesidades, para no seguir de largo en una misma tarea, lo cual puede producir un desgaste laboral.

## TOMAR DESCANSOS

Hacer pequeños descansos del horario laboral es indispensable. Levantarse de la silla, estirar las piernas, dar una vuelta por la casa, interactuar con la familia por unos minutos, ir por un refrigerio a la cocina, respetar los tiempos de comida e incluso enviar algún mensaje de texto o videollamada para mantener la conexión con las y los compañeros de trabajo es necesario. Hay que recordar que nadie trabaja las ocho horas laborales seguidas sin siquiera hacer una pausa para ir al baño o tomar una llamada.

Inclusive, es importante recordar que, al permanecer en casa, la rutina sí cambiará en el sentido de que ya no hay que considerar el tiempo que toma arreglarse para ir al trabajo y el tiempo en tráfico, lo cual hace que esas horas puedan utilizarse para implementar otras dinámicas, como la actividad física, meditar, desayunar y convivir en familia, o esas actividades que siempre se postergan por «falta de tiempo». Es importante no llenar este tiempo con trabajo, para evitar caer en el desgaste laboral.

## DEFINIR LOS CAMBIOS ENTRE JORNADAS O FINALES DE ELLAS

Regresando al tema del tráfico, aunque fuera un momento tedioso, marcaba una transición o el final de una jornada (laboral o académica). Muchos y muchas probablemente no lo vean así y, en lugar del tráfico, salir de la oficina, bajar el elevador o las gradas, caminar hacia el carro o a la parada de bus eran actividades que marcaban la transición entre una jornada y otra. Con la pandemia, estas marcas de cambio han sido eliminadas, lo que hace que las personas fácilmente sigan con la rutina o mezclen actividades, como desayunar o almorzar mientras se trabaja, tomar clases en línea mientras se sigue acostado en la cama, estar en una reunión mientras se hace algún quehacer del hogar, etcétera.

Algunas alternativas para retomar las actividades que marcaban el final de cada tarea, en tiempos de pandemia, podrían ser:

- Desconectarte de la computadora: marcar tu estado como desconectado o no disponible y apagar la computadora.
- Tomar unos minutos antes de terminar para hacer una lista de las cosas que quedaron pendientes; esto, para tenerlas en cuenta al iniciar la jornada al siguiente día, no para continuarlas hasta terminar ese mismo día.
- Quedarte en casa no es sinónimo de desatender tu aspecto físico: arréglate al inicio de la jornada, y al terminar cámbiate a un atuendo más cómodo que ayude también a marcar este cambio.

Resguardarse es necesario para poder reducir el riesgo de contagiarse de la COVID-19, y hacer estos cambios es indispensable para continuar siendo productivos/as en la «nueva normalidad». Son pequeños cambios los que ayudarán a que esta adaptación sea más manejable.



## REFERENCIAS

1. Staglin G. When Home becomes the workplace: Mental Health and remote work; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/2QwjQa7>
2. Markowitz A. Trabajar desde casa: cinco pasos para establecer límites. Estados Unidos: AARP; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3cSX1VK>



# ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN FAMILIAR CON DIAGNÓSTICO POSITIVO DE LA COVID-19?

---

MARÍA ALEJANDRA BONILLA ARGUETA

Práctica Profesional Supervisada, Psicología Clínica

Definitivamente, nadie estaba preparado/a para enfrentar una catástrofe a nivel mundial como la pandemia por la COVID-19, y mucho menos para lidiar con el hecho de que un familiar tenga diagnóstico positivo de esta enfermedad. La COVID-19 genera mucha confusión y miedo, y como consecuencia, afecta física y psicológicamente a todas las personas involucradas.

La sociedad ha levantado tantos estereotipos de los individuos infectados, que las y los enfermos terminan siendo tratados de una manera poco digna, colocándoseles etiquetas como «infectado», «positivo», «población en riesgo», etcétera. Esto ha ocasionado que tanto las personas con la COVID-19 como sus familiares no solo sufran por el diagnóstico, sino también por el «qué dirá» la sociedad. Temen ser juzgados, humillados, inclusive rechazados. Se han escuchado casos en donde las y los mismos trabajadores no quieren que compañeros/as que se contagiaron por el virus regresen a sus puestos; vecinos/as que amenazan con atacar si alguien de la colonia presenta un contagio, muestran rechazo o

critican a la persona contagiada. Desde luego, afecta escuchar que personas cercanas te culpen por haberte enfermado.

Cuando se presenta un caso positivo de la COVID-19 en la familia, suele ser un momento crítico, porque la normalidad con la que se solía vivir se rompe y se reemplaza por un ambiente de vulnerabilidad física y mental, ya que se vive en un lugar de riesgo. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (1), algunos cambios que se pueden realizar en casa para atender al enfermo/a son:

- Limitar el contacto: se debe establecer una sola habitación para la persona contagiada y las y los demás deberán guardar su distancia. Es decir, la organización espacial de la casa cambiará totalmente. Si no se cuenta con el espacio suficiente o viven muchas personas en la misma casa, se debe tratar de delimitar el área en donde estará el familiar enfermo, protegerse con el uso de mascarilla y desinfectar los espacios transitados por la persona contagiada.
- Lavar platos y cubiertos utilizados por la persona contagiada. Se deben separar de los del resto de habitantes, lavar con guantes y agua caliente. Además, las y los integrantes deberán comer en lugares separados.
- Los alimentos y medicinas se deben administrar con la protección adecuada (mascarilla, guantes, careta) o dejar los productos requeridos al alcance del contagiado/a.
- Desinfección y limpieza: se deberá desinfectar la casa con mayor precisión.
- Monitoreo: las y los familiares también deberán hacer cuarentena y monitorear constantemente si se presentan síntomas del virus. El estrés por contagio puede incrementar.

## CAMBIOS Y REACCIONES EMOCIONALES MÁS COMUNES DE UNA PERSONA DIAGNOSTICADA CON COVID-19

Durante todos los cuidados que se deben dar al paciente, se tiene que tomar en cuenta que las reacciones emocionales más comunes de una persona contagiada por la COVID-19 son:

- Ansiedad y miedo, porque no se sabe qué pasará con su salud, si podrá recuperarse, cuánto tiempo va a tardar, cómo pagará los gastos médicos, etcétera. Pasará por mucha incertidumbre y, como consecuencia, puede sentirse muy asustado/a.
- Culpa, por los gastos médicos y preocupación que genera dentro de su familia. Incluso, el pensamiento de contagiar a un ser querido puede acechar con frecuencia.
- Aislamiento: puede que la o el paciente quiera alejarse de toda su red de apoyo para no ponerla en riesgo o evitar sentir el rechazo mencionado anteriormente.
- Sentimiento de incapacidad: puede que la persona contagiada haya tenido que dejar su trabajo o estudios debido al diagnóstico; por ende, puede llegar a sentirse incapaz y creer que es una carga económica y emocional para su familia.
- Insomnio: la o el enfermo puede tener muchas preocupaciones y miedos durante su enfermedad que le mantengan despierto/a o le impiden relajarse.

Asimismo, se debe tomar en cuenta que las y los familiares también se ven afectados por toda esta situación, ya que trae muchos cambios dentro de la dinámica del hogar. Según Loarche (2), entre las reacciones más comunes están:

- Síntomas de COVID-19
- Preocupación excesiva
- Ansiedad
- Aislamiento, por temor a contagiar a alguien o miedo a que critiquen su estilo de vida
- Dificultad para hacer las tareas diarias
- Insomnio
- Miedo, culpa, angustia o tristeza

## RESPUESTAS ASERTIVAS ANTE LA O EL FAMILIAR CONTAGIADO

Definitivamente, el diagnóstico por la COVID-19 afecta tanto al contagiado o contagiada como a su familia. Por lo tanto, todos y todas dentro del hogar necesitan apoyarse entre sí para manejar de una manera más funcional y sana la situación crítica que se vive. Por eso, es importante que la familia tenga respuestas más asertivas ante el diagnóstico, por ejemplo:

- Respeto hacia las emociones y proceso de aceptación que atraviesa la o el contagiado. No se debe culpar a nadie del contagio, porque no se puede saber con certeza cómo ocurrió, por lo que es necesario respetar y no juzgar al paciente.
- Tener comprensión ante lo difícil que es esta situación para la persona diagnosticada, ya que debe estar aislada y lidiar con todos los síntomas mencionados anteriormente.
- Manifestar empatía: aunque sea una situación complicada para cada uno de los miembros de la familia, es importante comprender y ser pacientes con lo que está pasando el enfermo o enferma.
- Tener paciencia con la mejoría de los síntomas de la COVID-19 y con el proceso emocional que se atraviesa.
- Mantener comunicación constante: el hecho de que un familiar deba hacer distanciamiento físico, no significa que también deba tener un distanciamiento emocional de sus seres queridos.

Para complementar, Gallardo Ponce (3) menciona que una de las maneras de reducir los efectos de la ansiedad y el estrés es el apoyo familiar, ya que pasar tiempo con los seres queridos ayuda a lidiar con los pensamientos negativos y genera un sentimiento de seguridad en medio de las dificultades.

También se tiene que tomar en cuenta que estar presentes físicamente para una persona contagiada es algo complejo. Sin embargo, existen muchas maneras de apoyar a una persona con la COVID-19 sin tener contacto físico con ella, por ejemplo:

- Videollamadas, mensajes de texto o llamadas frecuentes.
- Preocuparse porque esté cómodo/a durante su cuarentena.
- Prepararle la comida (con medidas de prevención).
- Dejarle notas o cartas junto a su comida con mensajes positivos.
- Estar pendiente de sus síntomas y malestares.
- Realizar actividades juntos/as en línea, como ver películas, jugar videojuegos, escuchar música, leer algún libro, pintar o dibujar, ver videos en YouTube, aprender un nuevo pasatiempo en casa, comer en familia por videollamada, etcétera.
- Transmitir calma y seguridad.
- Mostrar comprensión y no emitir juicios o críticas ante el diagnóstico.
- No hacer sentir culpable al familiar por los resultados de la prueba.
- Comunicarse de una manera asertiva, recurrente y amigable.



Por otro lado, recordemos que el cuidado físico y mental no solo será para el paciente, sino también para las personas involucradas en su atención. La Fremap Mutua Colaboradora con la Seguridad Social n.º 61 (4) presenta algunos consejos para cuidar de la propia salud mental:

- Analiza los pensamientos que te invaden, intenta definirlos y valora si son reales o te estás adelantando a los sucesos.
- Evita la sobreinformación en los medios.
- Usa adecuadamente la tecnología.
- Comparte tus inquietudes y emociones con tu red de apoyo.
- Acepta tus emociones en vez de resistirlas.
- Crea espacios personales en los que puedas darte un tiempo fuera de toda la situación y expresa tus emociones sin máscaras.
- Toma perspectiva, piensa que todo en la vida pasa, incluso los momentos difíciles.
- Practica el agradecimiento: ser agradecido/a puede ayudar a cambiar la perspectiva.
- Vive el presente y valora las pequeñas cosas.
- Visualiza qué te gustaría hacer cuando todo termine.
- Cuídate, realiza hábitos saludables como comer sano y hacer ejercicio.
- Busca actividades sanas que te generen paz, satisfacción y placer.
- Genera nuevas rutinas en casa y delimita tiempos para cada actividad.

Es importante mencionar que, en este proceso de acompañamiento al familiar diagnosticado con la COVID-19, es válido y aconsejable recibir apoyo psicológico para poder enfrentar de manera adecuada la situación. A continuación, se presenta un listado de instituciones que trabajan en salud mental en Guatemala:

- Asociación Guatemalteca de Psicología (AGP)
  - [agpconsultas@agpenlinea.org](mailto:agpconsultas@agpenlinea.org)
  - Teléfono: 5441 6862
  
- Liga Guatemalteca de Higiene Mental (LGHM)
  - <https://www.ligadehigienemental.org/>
  - Teléfono: 2232 6269 y 2238 3739
  
- Asociación Psiquiátrica de Guatemala (APSG)
  - <http://asociacionpsiquiatricadeguatemala.org/>
  - Teléfono: 2334 7249
  
- Listado de psicólogos/as en Guatemala
  - <https://www.profesionalmente.com.gt/busca-un-profesional/departamento/guatemala>
  
- Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)
  - <https://principal.url.edu.gt/vida-estudiantil/centro-landivariano-de-salud-integral/>
  - PBX:: 2426 2626, extensión 2621
  
- Centro Landivariano de Práctica y Servicios de Psicología
  - [centrolandivariano@url.edu.gt](mailto:centrolandivariano@url.edu.gt)
  - Teléfono: 2230 5339 al 41

## REFERENCIAS

1. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cuidar a una persona enferma: Consejos para cuidadores en entornos no relacionados con los cuidados de salud. Estados Unidos: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2021. Disponible en: <https://bit.ly/3tOVCGx>
2. Loarche G. Reacciones ante la situación de emergencia: Coronavirus COVID-19. Uruguay: Universidad de la República Uruguay, Facultad de Psicología; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3tOVgjb>
3. Gallardo Ponce I. Estrés. México: CuidatePlus; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3f4x7Rt>
4. Fremap Mutua Colaboradora con la Seguridad Social n.º 61. Coronavirus: Afrontamiento emocional ante la pandemia de COVID-19; 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3tEk8tC>



# REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL.

## ¿NOS ESTÁN CONTROLANDO?

---

**MGTR. RAQUEL MARROQUÍN**

Coordinadora del Departamento de Psicología, Centro Landivariano de Salud Integral «Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

Una red social nace de un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, ya sea por temas comerciales, amistad, trabajo, parentesco u otros. Las «redes sociales» permitieron que ese conglomerado se encontrara en un entorno virtual, convirtiéndose en sitios web conformados por comunidades de personas que tienen cosas en común (1).

Si lo vemos desde un punto de vista positivo, el uso de las redes sociales es una ventana de oportunidades para el crecimiento personal, profesional y de conexión con los seres queridos. Permite tener una comunicación más fácil y rápida con personas en cualquier parte del mundo que tengan acceso a internet. Se puede crecer personalmente al seguir cuentas que aportan de manera positiva al cuidado de la salud integral y que motivan a explotar o descubrir nuestro potencial. Asimismo, es posible crecer profesionalmente a través de las redes sociales, al darse a conocer en las diferentes plataformas y compartir información de la empresa o emprendimiento por medio de imágenes, videos, historias, etcétera. Se puede mantener contacto con las amistades, conocidos/as, familiares y estar al tanto de lo que sucede en sus vidas. Así pues, el uso responsable de redes sociales puede traer muchos beneficios a las y los usuarios.

Ahora bien, si lo vemos desde un punto de vista negativo, su uso incorrecto puede generar muchos problemas, algunos de ellos con efectos potencialmente peligrosos para la salud física y mental. Ciertos temas en las redes pueden generar adicciones que luego conllevan a padecer depresión, ansiedad, estrés, inseguridad, entre otros problemas de salud mental. Debemos tener mucho cuidado y criterio al navegar por las redes.

El uso excesivo de las redes sociales provoca que la vida del usuario gire en torno a los *likes* que recibe al publicar algo en su perfil. Esto desencadena una codependencia a los comentarios de sus seguidores, a prestar más atención al qué dirán y a continuar en la búsqueda constante de aprobación para lograr encajar en la sociedad.

El uso inadecuado de las redes sociales desemboca en un problema que afecta la salud mental de las personas, especialmente la de adolescentes, quienes atraviesan por la etapa de la pubertad, el desarrollo de su identidad, experimentan los cambios físicos, emocionales, sociales y sexuales y se ven influenciados/as o presionados/as por sus pares o por la misma sociedad. Sumado todo esto más el uso inapropiado del internet, es muy fácil que puedan tomar malas decisiones para su bienestar integral.

La Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés) realizó una encuesta en la que investigó en qué aspectos impactaba el uso de redes sociales en la salud mental. La conclusión a la que llegó es que estas afectan la calidad del sueño, la imagen corporal, el ciberacoso y el sentimiento de estar perdiéndose de algo. Según la encuesta, las cinco mayores redes que contribuyen a que las y los jóvenes empeoren la opinión que tienen de su cuerpo son: Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter y YouTube (2).

Prestemos atención, por ejemplo, a Instagram. Es una red social donde solo se comparten imágenes. ¿Qué mensaje se envía a los usuarios? «Lo que importa es la imagen», así que, si vas a publicar algo, debe ser casi perfecto, y esto lo puedes lograr aplicando todos los filtros que puedas. ¿El resultado final? Una imagen perfecta, aceptada y validada por seguidores que ni conoces. Esa imagen refleja todo menos la realidad, tu realidad.

Con este tipo de redes, se refuerza la no aceptación de nuestro cuerpo, el rechazo a lo que realmente somos. Sin darnos cuenta, comenzamos a criticar nuestra imagen, nos comparamos con las demás personas, sentimos cierto temor por subir o no una foto y manejamos altos niveles de ansiedad si no logramos obtener cierta cantidad de *likes*, lo que daña nuestra autoestima. Si has experimentado o estás experimentando estos síntomas, es probable que tengas una dependencia a las redes sociales y tu salud mental esté en riesgo.

# CONDUCTAS Y PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DERIVADOS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES

Según Gómez Calvo (3) y Calvillo Ríos y Jasso Velásquez (4), hay ciertas conductas que pueden indicar que nos encontramos ante un caso de adicción a redes sociales. ¡Alerta! Si te identificas con la mayoría de estas conductas, es posible que experimentes una adicción a las redes sociales:

- Sentirte ansioso/a al percatarte de que no llevas tu celular o no tienes señal de internet.
- Al despertar, lo primero que haces es revisar las redes sociales.
- Sentirte frustrado/a por no obtener la aceptación de comentarios o imágenes compartidas.
- Revisas constantemente los perfiles de redes sociales.
- Piensas que la vida de las personas que sigues en redes sociales es mejor que la tuya.
- Posteas en redes sociales a pesar de estar con gente.
- Sientes necesidad de publicar y fotografiar todo lo que sucede.
- Sientes mayor seguridad y comodidad al tener conversaciones virtuales que presenciales.
- Pierdes la noción del tiempo navegando en las redes.
- Te aíslas de las y los demás y te pones irritable la mayoría del tiempo.
- Tienes bajo rendimiento en el trabajo, en la escuela o la universidad.
- Pierdes interés por otros temas.



- Puedes caer en el sedentarismo, trastornos de conducta e incluso obesidad.
- Experimentas euforia y activación excesiva ante la computadora o celular.
- Pierdes horas de sueño.

Según diferentes estudios, el uso excesivo de las redes sociales puede producir problemas psicológicos, como (4):

- Déficit de atención e hiperactividad
- Depresión
- Temor
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de personalidad narcisista
- Trastorno esquizoafectivo
- Hipocondría
- Adicción
- Inseguridad

Otros problemas serios que se pueden presentar son los trastornos alimenticios y el trastorno dismórfico corporal (distorsión de nuestro físico) (3). Estos problemas deben ser tratados por profesionales de la salud mental de inmediato.

No podemos permitir que las redes sociales tomen el control de nuestro bienestar psicológico, por lo que, si te has identificado con algunas de las señales de alerta, aún estás a tiempo de hacer un cambio y, si es necesario, buscar la ayuda de un/a profesional antes de que sea demasiado tarde. ¡Hazlo! No tiene nada de malo velar por tu salud mental, es parte del autocuidado.

## TIPS PARA EVITAR LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

- Desactiva las notificaciones.
- Establece un horario para revisar tus redes y respétalo.
- Intenta apagar el celular por un tiempo.
- Elimina alguna de las aplicaciones.
- Si te resulta muy difícil y te genera ansiedad, busca ayuda profesional.

El proceso de «desintoxicación de redes sociales» funciona igual que cualquier otro proceso: poco a poco y un día a la vez. No te desesperes, así como aprendiste a usar tu teléfono y las diferentes aplicaciones, así puedes disminuir su uso. Ten paciencia. Por ejemplo: si pasas a diario ocho horas viendo Instagram o Tik Tok, no te puedes proponer quitártelo por un día de la noche a la mañana, pues eso te generaría ansiedad; una meta alcanzable sería reducir el tiempo a siete horas diarias. Y así, poco a poco lograrás disminuir el uso excesivo de las redes sociales y recuperarás tu salud y paz mental. Si, a pesar de tu esfuerzo por «desintoxicarte», no observas mejorías y los síntomas empeoran, debes buscar ayuda con un/a profesional de la salud mental.

Recuerda que siempre será más importante vivir un momento que mirarlo en una pantalla; es mejor tomar un café en modo presencial o darse un abrazo en vez de un emoticón; reír sin *stickers*, dar *likes* con las palabras, aplaudir con las dos manos, escuchar una historia en vez de pasarla con el dedo; mirar a los ojos y mostrarte como eres.

El mejor momento para iniciar un proceso de desintoxicación de redes sociales es ahora, en este tiempo de espera a que pase la pandemia para volver a ver a nuestros seres queridos como se debe.

¡Tú eres capaz de controlar las redes y no que ellas te controlen a ti!

## REFERENCIAS

1. Redes sociales: qué son, cómo funcionan, qué tipos existen y cómo influyen en las estrategias de Marketing; 2019. Disponible en: <https://bit.ly/2PkKban>
2. BBC Mundo. ¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes?; 2017. Disponible en: <https://bbc.in/392b8Ha>
3. Gómez Calvo A. Adicción a las redes sociales; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3f3IES9>
4. Calvillo Ríos C, Jasso Velásquez D. Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencias en la salud mental. Alternativas cubanas en Psicología. 2020;6(18): 100-110. Disponible en: <https://bit.ly/3tKO5s4>

