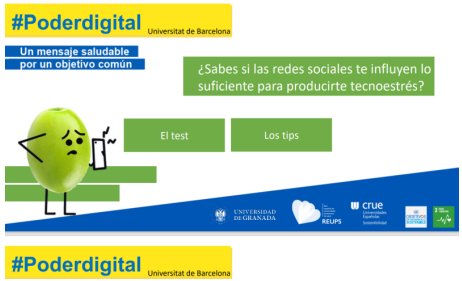
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

#1MensajeSaludable.Tener bajo control el uso de las redes sociales y evitar el tecnoestrés.

28/06/2022

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la tercera edición de la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de junio llamamos la atención sobre la necesidad de tener bajo control el uso de las redes sociales y evitar el tecnoestrés.



Las redes sociales están diseñadas para provocar su uso. Sin caer en bloquear su uso (también son una herramienta excepcional de trabajo, estudio y relacionamiento social), las redes y otros servicios se han hecho para atraer la atención de las personas, para que las consuman tanto como sea posible. La ansiedad en redes sociales es más frecuente de lo que se reconoce. Pregúntate a ti mismo, pregúntales a tus familiares y amigos: ¿cuál es la red social que mayor ansiedad les genera y qué hacen al respecto? En esos círculos cercanos puede encontrar buenos consejos. La revisión obsesiva de Instagram, Twitter o Snapchat puede generar inconvenientes en las obligaciones diarias. Las redes sociales pueden convertirse en una verdadera pérdida de tiempo, cuando sus usuarios sienten la necesidad de revisarlas frecuentemente y no logran controlar este impulso. Esa obsesión por actualizar el perfil o estar al tanto de lo que otras personas comparten a través de sus cuentas llega a afectar las obligaciones laborales o sociales, sin que los usuarios lo noten.

¿Que hace que las redes sociales sean tan adictivas?

1) La validación social: es una parte importante del ser humano. Un ‘Me gusta’ de Facebook o un ‘Favorito’ de Twitter es una señal social que nos hace sentir bien.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

2) ‘Fear of Missing Out’ (Fomo): se refiere a perderse de algo y es un gran impulsor del uso de las redes sociales.

3) Ego: se necesita de una plataforma para mostrarse y las redes sociales son la respuesta perfecta. Estamos en la sociedad del ‘yo’ con una obsesión del ‘yo’, que nos impulsa a actualizar nuestro estado y a que nos etiqueten en fotos (claro, en las que salimos bien).

4) Aumentan la comparación social y la autoestima. Sin embargo, este punto es un arma de doble filo, porque así como aumenta la autoestima en unos casos, destruye la de otras personas.

5) Química cerebral: las redes sociales son adictivas física y psicológicamente. Un estudio de la Universidad de Harvard demostró que el acto de revelar información sobre uno mismo activa la misma parte del cerebro que está asociada con la sensación de placer, el mismo placer que obtenemos al comer alimentos, recibir dinero o tener sexo; el mismo que se activa cuando se ingiere una sustancia adictiva.

¿Qué podemos hacer para reducir la ansiedad que le generan las redes sociales?

- Evita la sobreinformación. Está bien informarse, pero con un par de momentos al día es más que suficiente. No se trata de vivir desinformados, pero sí de hacer una selección de lo que se consume y en qué momentos se consume.
- Establece horarios. Organizar su horario es sumamente importante, por salud mental y para su productividad. Si es necesario, usa un temporizadores o recordatorios (alarmas) para indicar los tiempos que le dedica a cada acción del día, y también para controlar su tiempo en pantalla. No se trata de no usar las redes sociales, pero sí de ponerle un orden a su día. Además, la luz de los dispositivos móviles a centímetros de la cara puede suprimir la liberación de melatonina, la hormona que regula el estado fisiológico y que nos lleva al sueño. En condiciones naturales, la falta de luz nos permite dormir, pero la luz artificial de los dispositivos (así como de lámparas) es capaz de suprimir la secreción de melatonina.
- Cambia el foco de atención. Desayuna, haz alguna actividad física o de meditación, o simplemente organiza su día y luego sí, revisa tus notificaciones y demás. Si es posible, saca estos dispositivos de tu cama o incluso de tu habitación, o de tu lugar de descanso. Descansa de ellos también.
- Genera tus grupos de apoyo. Hablar con otras personas, compartir experiencias con quienes hayan vivido situaciones similares.
- Haz un ‘detox’ de redes. En ocasiones es saludable alejarse de las redes sociales. Dependiendo del caso, considera las siguientes opciones:
    - Elimina tus aplicaciones de redes sociales de tu teléfono inteligente: accede a ellas desde tu ordenador personal.
    - Aléjate de las redes sociales por una temporada. Borra las aplicaciones y no accedas ni siquiera desde la interfaz web. Ese descanso puede durar 1

Copyright© 2025 Universidad de Granada

día por semana, un mes completo o una temporada definida. Permítete tener el control de esta decisión.
    - Apaga o aleja el teléfono en las actividades que necesitan de tu concentración, bien sea para trabajar, estudiar, o incluso para compartir con otras personas. Si te es difícil, apágalo o entrégalo a alguien más.
    - Desactiva notificaciones. Esas burbujas con el recordatorio son un imán para llevarnos a la pantalla, y sobre todo el sonido de entrada de mensajes y notificaciones.
- Realiza otras actividades. Busca un pasatiempo que no esté relacionado con la tecnología. Las opciones incluyen deportes, arte, clases de cocina y más.

Es necesario utilizar nuestro #PoderDigital e implementar varias estrategias para reducir el consumo de estos servicios. Eso sí, ten presente que la idea no es dejar de usarlas sino simplemente controlar su utilización.

Puedes acceder a más información sobre esta temática a cargo de la profesora López Torrecillas en https://canal.ugr.es/noticia/ugr-apuesta-por-el-control-del-uso-de-las-redes-sociales-y-alerta-del-riesgo-de-tecnoestres/

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Promotoras de Salud

CRUE Sostenibilidad

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TEST Y TIPS

Mensajes saludables (+)

Copyright© 2025 Universidad de Granada