

## Especialistas advierten sobre riesgos de la adicción a redes sociales: "Procrastinación, abuso del tiempo personal y frustración"

Psicólogos del Centro de Atención Integral de la Universidad del Alba están en alerta por el aumento de consultas por abuso de las redes sociales y publicaron una guía de consejos para evitar ser víctimas del "contenido basura", uno de los más adictivos en las plataformas digitales.

¿Quién decide cuánto tiempo estás en las redes sociales, tú o tu teléfono? Las aplicaciones de comunicación digital hoy son parte integral de nuestras vidas y seguro que ni siquiera imaginamos la vida sin WhatsApp u otras aplicaciones. Pero ¿te has preguntado cuánto tiempo pasas en ellas? Entre el consumo del llamado "contenido basura" y el fenómeno del "scrolling infinito", que es desplazarse continuamente por publicaciones sin tener un fin determinado, muchas personas se están convirtiendo en esclavos de las comunidades digitales, atentando contra su bienestar mental o productividad laboral.

Un grupo de docentes de la Universidad del Alba se puso manos a la obra para ayudar a combatir este fenómeno y han decidido trabajar activamente para informar a sus estudiantes y la comunidad acerca de cómo recuperar su tiempo personal fomentando un uso consciente de las redes y de hábitos que erradiquen o limiten el consumo de contenidos superficiales y sin valor.

El "contenido basura" es aquel que no nos entrega un valor educativo ni informativo. Pueden ser memes sin contexto, información sensacionalista o falsa o recompensas de corto plazo respecto a nuestros gustos más superficiales. Según un estudio publicado por el diario The Guardian, el diseño del "scrolling infinito" está pensado para mantenernos conectados la mayor cantidad de tiempo posible, con sensaciones momentáneas de satisfacción.

El director de Ingeniería de la Universidad del Alba, Cristián González, define a los algoritmos usados por las plataformas como fórmulas matemáticas complejas que "son capaces de interpretar mis elecciones previas en redes

sociales y generar ofertas alternativas con preferencias extremadamente cercanas, diseñadas para satisfacer necesidades nuevas o anteriores. González advierte que, si bien esto permite que se nos ofrezcan contenidos que podemos señalar como relevantes o atractivos a nivel individual, "su uso plantea retos éticos en usabilidad, neuroderechos y publicidad engañosa".

¿Cómo nos afectan estas publicaciones?

El psicólogo del Centro de Atención Integral de la Universidad del Alba, Raimundo Pérez, advierte que, si bien la adicción a las redes sociales no está considerada como un trastorno mental por el DSM-5, o Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), hoy "se empieza a configurar algo similar". Según Pérez, la constante exposición a estas plataformas, combinada con la búsqueda de placer inmediato y la procrastinación persistente, puede generar patrones de comportamiento que afectan negativamente la salud mental, desplazando actividades importantes y fomentando frustración y dependencia.

El psicólogo dice que "se han levantado muchas consultas en clínicas relacionadas con jóvenes de entre 20 y 30 años, incluso hasta los 40, que sienten que procrastinan y no pueden hacer nada al respecto (...) Pasar demasiado tiempo en el teléfono genera un abuso del tiempo personal, desplazando actividades significativas como el deporte, la socialización o proyectos importantes en la vida diaria". Además, alerta que "este contenido basura queda en el inconsciente de las personas, lleva a muchas a sentirse frustradas, comparándose

con vidas idealizadas que ven en línea, lo que afecta su percepción de éxito y satisfacción personal".

Con todo, Sebastián Zúñiga, docente en comunicaciones de la misma casa de estudios, cree que no se trata de fomentar el ostracismo digital, sino que de aprender a cuidar nuestro tiempo y gestionar adecuadamente nuestro consumo de redes. "Claramente no se trata de una tarea fácil, pero sí es posible poner más atención y cuidado en cómo usamos las redes sociales, sacarles provecho, acceder a contenidos e información valiosa, tener una vida social saludable y al mismo tiempo evitar una dependencia. Las plataformas tienen sus propias lógicas, pero entenderlas nos permite filtrar en parte nuestro consumo".

La primera alerta, señalan los especialistas, está en respondernos cuánto tiempo le dedicamos a nuestras redes sociales. La mayoría de nosotros contestará que es poco tiempo, pero las estadísticas digitales no mienten. Son las mismas aplicaciones las que disponen la información acerca de las horas que les dedicas en sus menús de configuración. En Instagram o YouTube, por ejemplo, puedes acceder a un resumen diario y semanal de tu tiempo usando la plataforma. En los Iphone, recibes automáticamente un informe semanal de las horas que estuviste en la pantalla, mientras que en Android lo puedes programar. ¿Cómo te fue en este ejercicio?

A continuación, te presentamos las 10 recomendaciones prácticas de psicólogos del Centro de Atención Integral de la Universidad del Alba para recuperar la vida personal, evitando el contenido basura de las redes sociales. 10 claves para barrer el contenido basura:

1. Los me gusta justos y necesarios: Ponle like solo a aquellos contenidos que te interesen realmente y aporten valor a tu calidad de vida, ya sean contenidos inspiradores, útiles o educativos.

2. Adiós al sensacionalismo: Este tipo de mensajes se llama clickbait y generalmente usa títulos escandalosos o suficientemente atractivos para despertar tu curiosidad. Aprende a detectarlos y evita visitarlos.

3. Sigue cuentas confiables: Toma en cuenta solo aquellas cuentas que pertenecen a personas, medios o instituciones reconocidos, entrenando tu algoritmo para ofrecerte contenido enriquecedor.

4. Bloquea, bloquea: Silencia o bloquea todas aquellas publicaciones de contenido que no te interesan o que son superficiales.

5. Ponte límites: El reloj es el mejor aliado. Establece límites específicos de tiempo para mirar tus redes a diario. Eso ayudará a evitar el "scroll infinito".

6. Programa listas o colecciones de cuentas: La mayoría de las plataformas te permite organizar aquellas cuentas que sigues, lo que ayuda a evitar contenido sin importancia.

7. Un plan a mano: Define con anticipación qué harás en aquellos horarios o instancias en que sueles usar con mayor frecuencia tus redes, como al despertar, antes de dormir o camino al trabajo en locomoción.

8. Notificaciones en silencio: Deja solo aquellas notificaciones de redes sociales o personas que sean prioritarias, como la familia, amigos o determinados asuntos de trabajo. También ponle límites y aprovecha tus fines de semana.