

# Aceptando la Desintoxicación Digital: Navegar El Bienestar Mental En La Era Digital

Série de Salud Mental



## ¿Cuándo fue la última vez que estuvo sin su teléfono?

**Lo que dicen los adolescentes...** En la acelerada era digital de hoy en día, una desintoxicación digital es algo más que una escapada temporal de las pantallas; es una decisión consciente para recuperar energías y fomentar hábitos digitales más saludables. Los adolescentes reconocen cada vez más la necesidad de desconectarse de sus dispositivos. Una desintoxicación digital es simplemente tomarse un descanso de los dispositivos durante un periodo de tiempo específico. Puede ser unas horas al día, un día entero o incluso un fin de semana al mes. Los adolescentes y los jóvenes se están uniendo a la tendencia de la desintoxicación digital a medida que se dan cuenta de su dependencia de los dispositivos. Cada vez más niños dicen que necesitan mantener una relación sana con la tecnología. Algunos de los jóvenes de hoy lo hacen para recuperar su bienestar mental, fortalecer sus relaciones y descubrir de nuevo las alegrías del mundo real.

**Desconectar para el bienestar:** Muchos jóvenes, adolescentes y padres están descubriendo que mucho tiempo frente a la pantalla puede afectar negativamente a su bienestar mental y emocional. Además, los estudios los respaldan. Varios estudios empíricos indican que el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales aumenta la angustia mental, las conductas de autolesión y el suicidio entre los jóvenes.

**Cómo tomar el control:** El primer paso es establecer pequeños objetivos realizables cuando se trata de retomar el control de nuestra salud mental y nuestro bienestar desconectándonos. Es una buena idea establecer límites, tomarse descansos y dar prioridad a la comunicación cara a cara. Otro aspecto importante es garantizar sueño adecuado y asegurarse de que el teléfono o los dispositivos no nos mantengan despiertos por la noche. Algunos afirman que al recuperar el control sobre el uso de la tecnología notan que se reduce el estrés diario.

**Cómo pueden ayudar los padres:** Los adultos pueden ser un ejemplo de comportamientos saludables para los jóvenes, tomando descansos de sus dispositivos y estableciendo sus propios objetivos de desintoxicación digital. Los padres que logran que sus hijos se desintoxiquen del mundo digital fomentan actividades que no impliquen el uso de pantallas. Pasen tiempo juntos haciendo actividades al aire libre, jugando con juegos de mesa o practicando actividades que no impliquen el uso de dispositivos digitales. La clave está en ofrecer alternativas de entretenimiento y, además, compartir que la tecnología es una herramienta que debe usarse con prudencia.

## Tome el reto de la desintoxicación digital

- #1 CONECTAR CON LA NATURALEZA
- #2 NO TELÉFONOS DURANTE LAS COMIDAS
- #3 DESINSTALA LOS MEDIOS SOCIALES DEL TELÉFONO DURANTE UN DÍA
- #4 PASAR MEDIO DÍA SIN TELÉFONO
- #5 CREAR ZONAS SIN TELÉFONO EN EL DORMITORIO PARA DORMIR MEJOR
- #6 USAR MODO AVION o MODO NO MOLESTAR CUANDO SEA NECESARIO
- #7 ESTABLECER OBJETIVOS DE DESCONEXIÓN INDIVIDUALES Y REALISTAS



# Artículos Destacados

## Estadísticas de asesoramiento sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes:

- Los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en las redes sociales corren **doble riesgo de sufrir problemas de salud mental**.
- Casi la mitad de los adolescentes de 13 a 17 años dicen que **el uso de las redes sociales les hace sentir peor**.
- **Casi el 60% de las adolescentes** afirman que un desconocido se ha puesto en contacto con ellas a través de las redes sociales de forma que les ha hecho sentir incómodas.
- Según una encuesta realizada entre alumnos de 8º y 10º curso, el tiempo promedio dedicado a las redes sociales es de 3.5 horas al día y casi el 15% (**1 de cada 7 dedica más de 7 horas diarias a las redes sociales**).
- **El uso excesivo de las redes sociales** se ha relacionado con problemas de sueño, problemas de atención y sentimientos de exclusión entre los adolescentes.
- En un análisis de 36 estudios, se encontró una **relación consistente entre el ciberacoso en las redes sociales y la depresión** entre niños de todas las edades.



Para recursos útiles de crianza, visite: [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

**En Estados Unidos, la cantidad de jóvenes de entre 13 y 17 años que tienen un teléfono inteligente ha alcanzado el 89%.**



**Tome un curso gratuito en [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)**

Tome este curso que ofrece consejos prácticos y aplicables para padres en relación a la tecnología y cómo está afectando a la salud mental de nuestros hijos.

Cómo los medios digitales están cambiando la salud mental de nuestros niños

[Realizar Curso Gratis](#)

**Presione aquí**

## Referencias

Elia Abi-Jaoude, MSc MD, corresponding author Karline Treurnicht Naylor, MPH MD, and Antonio Pignatiello, MD. "Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health." National Library of Medicine, 10 Feb. 2020, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012622/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7012622/).

"IT'S TIME FOR AN UNPLUGGED SUMMER." Time to Log off, 10 Feb. 2020, [www.itstimetologoff.com/2022/07/04/summer-unplugged-digital-detox-challenge-2022/](https://www.itstimetologoff.com/2022/07/04/summer-unplugged-digital-detox-challenge-2022/).

"THE CONNECTION BETWEEN TECHNOLOGY OVERUSE AND STRESS: HOW TO TAKE CONTROL." Time to Log off, [www.itstimetologoff.com/2022/07/04/summer-unplugged-digital-detox-challenge-2022/](https://www.itstimetologoff.com/2022/07/04/summer-unplugged-digital-detox-challenge-2022/). Accessed 21 Sept. 2023.

"Social Media Can Connect Us to a World of Opportunities, but What If It's Harming Our Children?" Utah Department of Health and Human Services, [socialharms.utah.gov/?utm\\_campaign=socialharms\\_ut&utm\\_medium=paidsearch&utm\\_source=adwords&gclid=Cj0KCQjw06-oBhC6ARIsAGuzdw0IYjN5iDK2kyUjDg3jc0vcQ-lhyO1F7phnE6kQr-aDj6\\_SvCa7ISEaAlZdEALw\\_wcB](https://socialharms.utah.gov/?utm_campaign=socialharms_ut&utm_medium=paidsearch&utm_source=adwords&gclid=Cj0KCQjw06-oBhC6ARIsAGuzdw0IYjN5iDK2kyUjDg3jc0vcQ-lhyO1F7phnE6kQr-aDj6_SvCa7ISEaAlZdEALw_wcB). Accessed 21 Sept. 2023.