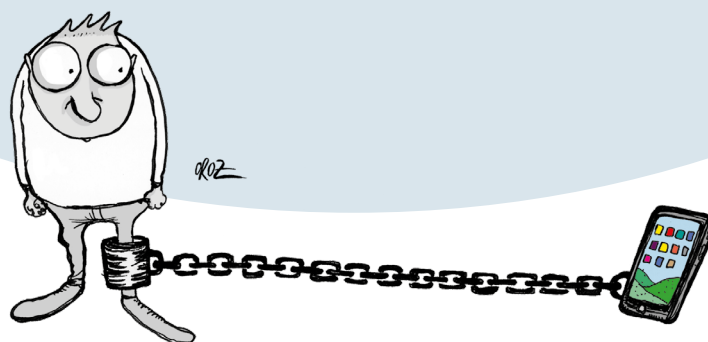


BIENESTAR

Cuidar la salud mental manteniendo una relación sana con la tecnología



¿Sientes angustia cuando no estás revisando tu teléfono u otro dispositivo? ¿A menudo te comparas con otras personas de las redes sociales? ¿Crees que sería bueno reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

La tecnología puede resultarnos muy útil; de hecho, es fácil sentir que es la única forma de afrontar muchas tareas. Sin embargo, puede tener un impacto real en tu bienestar. **Es importante encontrar el equilibrio para disfrutar de sus beneficios y minimizar los perjuicios.**

¿Qué entendemos por tecnología?

Cuando hablamos de tecnología en este módulo, nos referimos a ordenadores, tabletas y teléfonos inteligentes, así como a aquella tecnología a la que accedemos mediante estos dispositivos. Por ejemplo, sitios web, aplicaciones, correo electrónico, mensajes y juegos.

¿Es la tecnología saludable?

Podemos pensar en la tecnología como una herramienta. Lo que determina si es saludable o no es cuánta tecnología utilizamos en nuestras vidas, cómo la usamos y cómo nos relacionamos con ella.

La tecnología puede resultar muy útil, y ser incluso saludable.

Puede servirnos, por ejemplo, para:

- Estar al día con las personas que nos importan, por medio de las redes sociales, videollamadas o el correo electrónico; así nos mantenemos en contacto con familiares y amistades.
- Encontrar nuevas personas que compartan nuestros intereses. Por ejemplo, mediante un grupo o club en línea.
- Compartir con nuestras amistades y con el mundo canciones, historias, vídeos, juegos y otros proyectos creativos, que hayamos creado.
- Divertirnos con juegos que nos permitan desarrollar habilidades o nos aporten nuevos conocimientos de manera divertida.
- Ver vídeos que nos inspiren, conmuevan o hagan reír.
- Organizar nuestro tiempo o tareas. Por ejemplo, a través de calendarios o listas que nos sirvan para programar nuestras actividades prioritarias.
- Controlar nuestra actividad física y objetivos de salud.
- Encontrar información que nos ayude a tomar decisiones e investigar, a través de divulgaciones rigurosas.

¿Cuándo puede la tecnología convertirse en un problema?

El uso de la tecnología es un problema cuando deja de ayudar y comienza a causar algún tipo de perjuicio. Cuándo un uso resulta excesivo dependerá de la situación individual de cada persona.

¿Son más los riesgos que los beneficios?

- Siento presión por verme de cierta manera en las redes sociales o en otros sitios.
- Siento que actúo de manera diferente para encajar, como por ejemplo lastimando a otras personas (incluido el ciberacoso).
- Me preocupa que personas importantes en mi vida vean algunas de las cosas que he publicado en internet.
- Siento decepción si no recibo una respuesta inmediata a un mensaje o publicación.
- No puedo estar mucho tiempo sin mis dispositivos favoritos.
- El uso de la tecnología está afectando a mi salud: a cómo duermo, a mis hábitos alimenticios o mi rutina de ejercicio.

Si has respondido que sí a cualquiera de estos puntos, puede que tengas que replantearte cómo o cuánto usas la tecnología, para asegurarte de que los beneficios superan a los riesgos. Para algunas personas, no obstante, la tecnología puede conducir a problemas más serios.

A continuación, algunas cuestiones sobre las que reflexionar.

¿Tengo un problema con el uso de la tecnología?

- Paso mucho tiempo pensando en conectarme, usar o revisar mi teléfono, u otro dispositivo.
- La cantidad de tiempo que dedico a la tecnología, como enviar mensajes o pasar tiempo en línea, afecta de forma negativa otras partes de mi vida, como mis relaciones, mi rendimiento en el trabajo o los estudios, o mis tareas diarias.
- Usar la tecnología me ayuda a ignorar problemas o sentimientos desagradables, y también a evitar hacer cosas que tengo que hacer.
- Siento nervios, ansiedad e irascibilidad si no tengo acceso a mi teléfono u otros dispositivos.
- A veces siento que no puedo controlar cuánto uso la tecnología.
- He tratado de reducir el uso de la tecnología que me está causando problemas, pero al final acabo volviendo a mis viejos hábitos.

Si estas afirmaciones reflejan lo que sientes, es posible que quieras hablar con un/a profesional de la salud.

Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, así que es importante pensar detenidamente qué es lo que tiene más sentido en tu situación

Encontrar el equilibrio. Consejos para una relación sana con la tecnología

Para la mayoría de las personas, renunciar por completo a la tecnología no es realista, y tampoco es necesario. Seguir buenas estrategias puede ayudarnos a encontrar un equilibrio saludable, y así poder disfrutar de sus beneficios minimizando los daños.

- **Establece un horario y cúmplelo.** Por ejemplo, date una franja de tiempo fija cada día para revisar las redes sociales o el correo electrónico personal.
- **Limita la cantidad de veces al día que revisas los correos electrónicos.** Un estudio reciente ha revelado que las personas que revisan deliberadamente su correo electrónico laboral solo unas pocas veces al día sienten menos estrés a la vez que mantienen la misma productividad que las que lo revisan constantemente.
- A menos que sea parte de tu trabajo, pregúntate **si realmente tienes que responder tan rápido** a los mensajes o correos electrónicos. Cuanto más rápido respondas, más rápido esperará la gente que lo hagas la próxima vez. Piensa en establecer límites o pautas para que otras personas sepan qué esperar.
- **Desactiva las notificaciones innecesarias.** A menos que sea parte de tu trabajo u otra obligación importante, es posible que no necesites muchas de las notificaciones activadas en tu teléfono y otros dispositivos.
- Si te cuesta limitar el uso de la tecnología, aprovecha las aplicaciones y programas que **restringen el tiempo de acceso** a ciertos sitios web, aplicaciones u otras funciones.
- **Establece pautas y habla sobre las expectativas de otras personas.** Por ejemplo, si sales a cenar con tus amistades, podéis acordar guardar los teléfonos. Si algún/a familiar suele enviar mensajes de texto a altas horas de la noche, puedes avisarle de que vas a dejar de revisar los mensajes a una hora determinada.
- **Descansa de forma regular a lo largo del día.** Aléjate del ordenador, apaga tu teléfono y pasa tiempo sin tecnología. No tiene que ser un descanso largo, incluso una hora o dos pueden ayudar.
- Considera tomarte unas **'vacaciones digitales'**. Elige un día a la semana para alejarte por completo de un dispositivo. Si eso te parece abrumador, comienza con tomarte medio día.
- Trata de **reducir el tiempo** que pasas frente a la pantalla antes de irte a dormir y mantén las pantallas fuera del dormitorio. Es fácil que te desveles hasta mucho más tarde de lo previsto si estás en línea, jugando o respondiendo correos antes de acostarte. Además, está comprobado que la luz azul emitida por los dispositivos puede afectar a la calidad del sueño, incluso tiempo después de haberlos apagado.
- **Elige, preferiblemente, actividades que no impliquen el uso de una pantalla.** Por ejemplo, jugar al fútbol con colegas en lugar de jugar a un videojuego de fútbol.
- **Reduce las distracciones.** Mucha gente realiza varias actividades a la vez, como jugar mientras vemos una película o ver la televisión mientras cenamos. Trata de designar un día, o una noche, a la semana libre de distracciones para que puedas concentrarte en la actividad más importante.
- **Piensa en el ejemplo que le estás dando a jóvenes, o niños y niñas importantes de tu vida.** Los/as menores prestan mucha más atención a lo que hacemos que a lo que decimos. Eso también se cumple en el uso de la tecnología.
- **Evita compararte con las personas que ves en línea,** incluso con tus amistades; recuerda que la gente suele publicar solo las buenas noticias y las mejores fotos, y muchas personas las editan y usan filtros para verse lo mejor posible.
- **Practica el *mindfulness*,** o atención plena. Es una técnica que te ayuda a experimentar el presente de forma plena. Así será menos probable que envíes mensajes mientras paseas al perro, y te sentirás mejor al hacerlo.

**Para más información,
consulta el módulo
sobre atención plena.**

¿Cómo puedo usar la tecnología para cuidar mi salud mental?

Hay maneras saludables de utilizar la tecnología, pero ¿puede la tecnología mejorar la salud y el bienestar? La respuesta es sí. La tecnología está cambiando la forma en que pensamos sobre el cuidado de la salud.

E-SALUD Y TELESALUD

La salud electrónica y la telesalud permiten que las personas se conecten con profesionales de la salud de manera virtual, por videollamada o por teléfono.

Así se reducen las barreras a la atención sanitaria y se garantiza que todas las personas puedan acceder a los servicios que necesitan.

En Navarra, **puedes consultar aquí** los servicios sanitarios disponibles a través de internet.

SITIOS WEB Y APLICACIONES

Los sitios web, las aplicaciones y demás recursos pueden resultar de gran ayuda, si son rigurosos, para informarte sobre un problema de salud, para controlar los síntomas y para practicar métodos de autoayuda. Tomar nota, de manera regular, de síntomas, respuestas a tratamientos u otros sucesos de tu vida, puede ayudarte a ti y a otros/as profesionales a encontrar patrones y detectar problemas con antelación. También puedes usar la tecnología para aprender y practicar técnicas de autoayuda. Y no te olvides de **bienestaremocional.navarra.es** ¡Tenemos herramientas para aprender, llevar el control y probar la autoayuda!

APOYO

Sabemos que el apoyo es una parte importante del bienestar. Cuando tú, o un ser querido, experimentáis un problema de salud como un trastorno mental, los grupos de apoyo pueden resultar una buena manera de conectar con personas que saben por lo que estás pasando, compartir consejos e ideas y buscar ayuda si es necesario. Los grupos de apoyo en línea, telefónicos o los chats en vivo pueden ser buenas formas de obtener apoyo.

Si eres menor de edad, asociaciones como **Anar** disponen de este tipo de servicios. Otro recurso de consulta es la web **SaludJovenNavarra**.

La tecnología no puede reemplazar por completo la atención sanitaria presencial. La mayoría de las citas tendrán que ser presenciales. Además, hay otros factores a tener en cuenta como la privacidad, la seguridad y el coste de utilizar la tecnología. Sin embargo, la tecnología puede proporcionar herramientas y otras opciones para mejorar tu forma de cuidarte.

Entonces, ¿qué hago?

Recuerda que el hecho de que parezca que todo el mundo hace una cosa no significa que esa cosa en cuestión sea saludable. Puedes aprovechar las tecnologías que te ayudan con tu bienestar y limitar aquellas que no lo hacen. Si sientes que el uso de la tecnología está afectando de forma negativa a tu vida, o si personas importantes para ti te plantean su inquietud respecto a cómo gestionas este tema, no pasa nada por dar un paso atrás y replantearte tu relación con la tecnología, pensar qué ganarías o perderías si cambiaras tu forma de usarla.

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)