

Detox digital: La adicción a las redes sociales y cómo controlarla

La llegada de la pandemia hizo que las herramientas tecnológicas desarrollaran actualizaciones permanentes, permitiendo que estas se convirtieran en el compañero permanente de todas las generaciones durante el encierro. Según Statista, portal de estadística en línea, a inicio de enero del 2022 Colombia se ubicaba en el cuarto país con más número de usuarios en internet en América Latina.

Vale la pena resaltar que, las redes sociales al inicio tenían el objetivo de entretener, en la actualidad son el principal medio de información de gran parte de la población. Según **EAE Business School** las redes sociales proyectan influencia sobre la vida y comportamientos de los consumidores, desde las más inocuas decisiones de compra, hasta el voto político.

Sin embargo, lo más preocupante de su mandato es el asalto constante a nuestra atención. La conectividad permanente y su fácil accesibilidad nos mantiene el móvil en mano 24/7, y se convirtió en una necesidad hacer scroll como pasatiempo.

Efectos dañinos

Un estudio realizado por la Universidad Tecnológica de Sydney, demostró que existe casi medio centenar de efectos dañinos que

genera el uso excesivo de las redes sociales y los aparatos electrónicos, además, dicen que las redes sociales más perjudiciales para la salud son Twitter, Facebook e Instagram, ya que son las redes en las que más exponemos nuestra vida privada.

El uso de las redes sociales sin control, afecta la salud mental de las personas, genera **frustración, confusión, insomnio, estrés, ansiedad, baja autoestima, distracción en el trabajo y estudio, aislamiento, bajo rendimiento, y desinterés por otros pilares de la vida.** *“Las adicciones, en su esencia más primitiva, desencadenan un efecto bola de nieve, arrasando con otras parcelas de tu identidad y entorno”* complementa **Chelo Morillo** profesora de **EAE Business School**.

A pesar de que la adicción a la tecnología no está reconocida como un trastorno, muchos estudios y expertos validan que el uso excesivo de los dispositivos y las redes sociales representan una adicción conductual que tiene repercusiones negativas sobre el bienestar físico, psicológico y social.

Detox digital

Frente a esta problemática aparece el término ‘detox digital’ o la ‘desintoxicación digital’, un proceso que tiene como objetivo disminuir o dosificar el tiempo de uso de aparatos electrónicos. EAE Business School da algunas recomendaciones para llevar a cabo esta desintoxicación digital:

1. **Fijarse objetivos realistas:** es importante comenzar a estipular tiempo de uso del móvil, se puede empezar

quitando unos minutos.

2. **Limita en la configuración de la aplicación el tiempo de uso.**
3. **Desactivar las notificaciones del móvil:** dejar activadas las que sean de vital importancia, como el tono de llamada para emergencias.
4. Empezar a construir el hábito de **dejar el móvil en una habitación diferente** a la que duermes por las noches: esto hará que no se use en tiempo de descanso.
5. **Planear la semana con actividades donde no se requiera teléfono móvil**, hacer ejercicio al aire libre es una buena opción.

Empezar a implementar hábitos de consumo responsable con el teléfono móvil, permite construir una relación saludable con los aparatos electrónicos.

“El truco está en encontrar equilibrio entre calidad y cantidad, lo que se denomina como bienestar digital. Utilizar las redes sociales para estar informado y en contacto con tus seres queridos será tiempo de calidad. Un uso excesivo incentiva el descontrol y la absorción” concluye Morillo de EAE Business School.