



Detox digital y salud mental

La hiperconectividad, nuestro pan de cada día

**¿Por qué vivimos en Internet y estamos tan
pendientes de las notificaciones?**

¿Es normal pasar tanto tiempo frente a pantallas?

Detox digital y salud mental

La hiperconectividad, nuestro pan de cada día

La creciente digitalización y la hiperconectividad han generado un cambio radical y brusco en nuestras vidas. Estos cambios se manifiestan en la convivencia cotidiana, en los modos de trabajar y estudiar, y sobre todo en el modo de socializar. El incremento en el uso de pantallas y tecnología digital ha tenido un impacto significativo en nuestra forma de comunicarnos.

La digitalización de la comunicación se ha acelerado, transformando profundamente cómo interactuamos en el trabajo, la educación y la vida social, con un notable incremento en el tiempo que pasamos conectados a los espacios digitales.

El tiempo que pasamos frente a pantallas ha aumentado; por ejemplo, se ha registrado un aumento de 50 minutos diarios en ciertos contextos, con efectos negativos que pueden afectar la estabilidad emocional y el autocontrol (UNESCO, 2023, p. 19).

- Se incrementó drásticamente el uso de videoconferencias y plataformas de comunicación digital como Zoom, Teams, etc. para trabajo, educación y socialización.
- El teletrabajo y la educación a distancia se volvieron la norma, aumentando el tiempo frente a pantallas.
- Se evidenciaron desigualdades en el acceso a tecnología y conectividad.
- El exceso de tiempo frente a pantallas llevó al tecnoestrés y a la necesidad de establecer límites.

¿Cómo nos impacta esto?

El uso indiscriminado de las pantallas, en combinación con otros factores, puede dejar consecuencias negativas en nuestra salud física y mental. Una de estas consecuencias es un estado de alerta permanente ante lo desconocido, así como la necesidad de buscar soluciones a los desafíos que presenta el nuevo modo de vivir digital.

El exceso de tiempo frente a pantallas puede llevar al tecnoestrés y a la necesidad de establecer límites. Con el incremento del uso de la tecnología, nos hemos visto en la necesidad de hacer cambios en nuestra vida laboral y personal. Estos cambios nos exigen estar conectados y disponibles constantemente, respondiendo a comunicaciones fuera del horario regular, lo cual genera una sobrecarga que afecta nuestra salud física y mental.

Es importante entender que nos rodea mucha inseguridad, incertidumbre y cambios que nos afectan de distintas maneras, y que sentir preocupación, ansiedad y estrés es normal en estos tiempos.





¿Alguna vez experimentaste dificultad de conciliar el sueño luego de utilizar tu computadora, tablet o celular poco antes de ir a la cama?

Esto se conoce como *Junk sleep*, o “Sueño basura”, el cual se refiere al efecto fisiológico en donde el estado de sueño profundo no se logra o se ve interrumpido debido al uso de dispositivos electrónicos poco antes de haber conciliado el sueño (añadiendo el sonido o vibración de notificaciones, lo cual rompe el sueño constantemente).

El brillo de las pantallas, la portabilidad de los dispositivos, y la naturaleza y tipo del contenido que consumimos juegan un rol en conectar nuestro cerebro a ciertos flujos de actividad que nos alejan del estado de sueño.

Las redes sociales estructuran y tiran contenido al cerebro de una manera comprimida, tirando varias micro-narrativas en un espacio que les da interminables oportunidades para interactuar con el contenido. A diferencia de un libro que va construyendo su narrativa y construyendo ideas de manera ordenada, estos sitios son formateados para una rápida absorción de información, haciendo que el cerebro esté en un estado de actividad mucho más intensa en vez de prepararlo para dormir. Entonces, utilizar una red social o navegar en Internet antes de dormir manipula al cerebro para que se vuelva más activo, en vez de prepararlo para dormir, creando un estado falso e innecesario de alerta.

Se recomienda no utilizar los dispositivos como mínimo de media hora antes de ir a dormir, para tener un sueño profundo que recargue energías.

Conectarse como obligación

Antes, los teléfonos se limitaban a las habitaciones y los cables, pudiendo ser utilizados para comunicación si estábamos en nuestras casas o en el trabajo, en ciertos momentos determinados.

Hoy en día podemos acceder a información en cualquier lugar y en cualquier momento del día, y debido a que podemos comunicarnos desde cualquier lugar más fácilmente, muchas veces nos podemos sentir con la necesidad y obligación de estar siempre conectados, debido a la presión o exigencia social de tener que dar o recibir una respuesta inmediata a través de correos, aplicaciones de mensajería, redes sociales, entre otros.

Esta sensación es conocida como *Connective Obligation* u **“Obligatoriedad de Conexión”**, y estudios realizados afirman que la sensación se agrava cuando se impone la necesidad de responder a mensajes o devolver llamadas lo más rápido posible a manera de evitar tensiones y malentendidos.

Sentirse con la obligación de permanecer hiperconectados es un sentimiento que afecta a quienes se conectan con otros a través de dispositivos móviles y de la web, y aplica a distintos entornos de nuestras vidas. Si el mensaje llega cuando la persona no está conectada, puede surgir un sentimiento de culpa e incluso preocupación que impacta negativamente en nuestro bienestar emocional.

Sobre nuestro derecho a desconectarnos

Desde la pandemia, y con el incremento del uso de la tecnología, nos hemos visto en la necesidad de hacer cambios en nuestra vida laboral y personal. Estos cambios nos han exigido estar conectados y disponibles constantemente, respondiendo correos, mensajes o incluso llamadas fuera del horario laboral. Esto genera una sobrecarga que afecta nuestra salud física y mental.

Al estar conectados en forma permanente, descuidamos otros espacios que pueden favorecer nuestro bienestar biopsicosocial.

El bienestar biopsicosocial se puede lograr estableciendo límites que respeten nuestro tiempo personal y de ocio, reconociendo que es necesario desconectarse de las responsabilidades laborales en espacios y tiempos que están asignados para el descanso u otras actividades que nos son placenteras.





Tips para desconectarnos, desintoxicarnos y cuidarnos colectivamente en entornos digitales

Para poder enfrentar la hiperconectividad se requieren nuevos comportamientos y hábitos que potencien y no limiten nuestro bienestar biopsicosocial.

En estos tiempos en los cuales nuestras interacciones en línea siguen en aumento, ¿cómo nos cuidamos al habitar estos espacios? ¿Cómo seguimos manteniendo interacciones, vínculos y maneras de comunicarnos que sean humanas?

1. **Reconozcamos que tenemos diferentes niveles de uso y experiencias con las tecnologías.** Establezcamos acuerdos sobre canales de comunicación a utilizar que propicien un buen nivel de interacciones con el mínimo nivel de estrés posible.
2. **Cultivemos la comunicación asertiva:** Tratemos de transmitir las cosas de manera oportuna y directa para evitar acumular tensiones y preocupaciones. Ante situaciones de urgencia, consideremos realizar llamadas directas o videollamadas cuando sea necesario para construir espacios seguros de comunicación en donde no hayan monólogos virtuales a través de mensajes o audios, sino un espacio de diálogo y escucha activa que lleve a una resolución y alivie ansiedades o incertidumbres.

3. **UBUNTU:** Ubuntu viene de las lenguas de la región sudafricana, que puede ser traducida a “soy porque somos”. Este concepto se utiliza para hablar del sentido de unión, cooperación y solidaridad entre personas, construyendo enlaces de confianza. Esto se traslada a lo digital en la capacidad de confiar en las habilidades e intenciones de las demás personas a la hora de trabajar en conjunto, asumiendo ciertas lecturas con la mejor de las intenciones, entendiendo que al interactuar desde la distancia y a través de mensajes de texto o correos, por ejemplo, muchas veces se transmiten cosas sin las emociones o tonos adjuntos. Por ende, la confianza y asumir las mejores intenciones se vuelve fundamental para disminuir la ansiedad y estrés.
4. **Pausemos:** Tomemos una pausa activa, practiquemos nuestro derecho a la desconexión alejándonos de nuestras computadoras y dispositivos, démonos el tiempo de respirar largo y profundo, mover el cuerpo, estirar un poco, y dar un descanso a nuestros ojos. Sin tomarnos una pausa, no nos damos el tiempo para recalibrar energías, y tanto nuestro rendimiento como nuestro pensar y sentir se ven definitivamente impactados.
5. **Seamos conscientes de nuestros privilegios digitales:** Nuestros niveles de autonomía y posibilidad de escoger qué herramientas digitales usar varían de acuerdo a nuestros contextos. Dimensionemos estas diferencias, y con empatía apoyemos a las personas para hacer uso de herramientas tecnológicas de manera segura y ágil. Es un proceso que requiere paciencia y sororidad.
6. **Un llamado a la calma:** Es una posibilidad de que el Internet nos abandone, que la conexión esté sobrecargada y eso la haga más lenta, y que por ende ciertas tareas o acciones tomen más tiempo. Tomémonos un respiro y entendamos que ciertas cosas están fuera de nuestro control, y evitemos frustrarnos por algo que en realidad se escapa de nuestra responsabilidad. Intentemos afrontar estas dificultades con paciencia y también con compasión hacia nuestra persona.
7. **Busquemos el equilibrio entre tiempos institucionales, personales y colectivos.** Establezcamos estos tiempos en base a los ritmos de cada persona, con tal de que se acuerden tiempos para coincidir y tener reuniones en equipo o resolver cuestiones que requieren un diálogo y planificación más directa. Esto ayuda a adquirir un balance y un rendimiento más efectivo, en base a entender de que cada persona tiene sus ritmos.

8. **Corresponsabilidad digital:** El cuidado en entornos digitales no solamente conlleva prácticas individuales de cuidado, sino también prácticas y hábitos que tengan en cuenta el cuidado y la seguridad de las demás personas. Es importante entender hasta dónde llega la información que compartimos o a cuales tienen acceso aplicaciones y herramientas que utilizo, y cuánto se puede saber de mis contactos a través de esas vías y huellas digitales mías.
9. **Compartir seguros:** Es necesario reflexionar y dialogar en equipo sobre la información y datos que compartimos a través de los canales y plataformas que utilizamos. ¿Qué tan seguras son? ¿Qué ocurriría si terceros tienen acceso? ¿Tenemos algún protocolo de acción y cuidado que nos sirva para mitigar estos riesgos?
10. **Tomemos en serio nuestro almuerzo y procuremos no comer en frente a la computadora o nuestro celular.** Aprovechemos este momento para tomar esa pausa activa y recalibrar energías y emociones.
11. **Abracemos la incertidumbre con esperanza:** Al fin y al cabo, la vida no la vivimos a través de nuestras pantallas, sino más bien a través de nuestro cuerpo y piel.
12. **Tratemos de no sobrecargarnos de información y démonos la chance de desconectarnos,** y desintoxicarnos de las redes sociales, de ser necesario. Habitemos estos espacios de manera más consciente.

Es importante entender que en estos tiempos nos rodea mucha inseguridad, incertidumbre y cambios que nos afectan de distintas maneras, y que sentir preocupación, ansiedad y estrés en estos tiempos es normal. Aprendamos a ser flexibles con nuestras rutinas y a cultivar la empatía y compasión, entendiendo la particularidad de estos tiempos.





Si te sentís o encontrás:

- pensando sobre ciertos temas o problemas de manera repetida, sin llegar a una solución;
- teniendo problemas para conciliar el sueño;
- con pérdida de apetito o apetito en exceso;
- teniendo dificultad concentrándote y tomando decisiones;
- abrumándote o irritándote con facilidad;

Y si esto te está afectando **considerablemente**, te recomendamos que consultes con un profesional. Hay canales de comunicación en cada país que cuentan con la preparación para ayudarte en estos tiempos.

También, si sentís que vos o alguien que conozcas corre el riesgo de provocarse daño autoinfligido o de considerar el suicidio en base al contenido que publica en las redes te contamos que existe una línea de ayuda gratuita del Ministerio de Salud Pública, para situaciones de crisis en salud mental. **La Línea de Crisis 155** está diseñada para brindar contención emocional, intervención en crisis y orientación oportuna a personas que enfrentan situaciones de sufrimiento psíquico, riesgo suicida o necesidad urgente de apoyo psicológico. Algunos de los tipos de llamadas esperadas incluyen crisis suicidas, episodios de ansiedad y pánico, situaciones de violencia y abuso, y orientación en salud mental para personas y familiares.

El servicio de llamada funciona las 24 horas y está articulado con otros servicios de emergencia, como el 911 y el SEME, para garantizar una atención integral y efectiva. También con el servicio de **Fono Ayuda 147** del Ministerio de la Niñez y la Adolescencia.



Fuentes

1. TEDIC (2020). Salud mental y cuidados digitales en tiempos de COVID19:
<https://www.tedic.org/salud-mental-covid19/>
2. Cyborg Anthropology. Junk Sleep:
http://www.cyborganthropology.com/junk_sleep
3. Cyborg Anthropology. Connective Obligation:
http://cyborganthropology.com/Connective_Obligation
4. Tips de Cuidado digital, del Fondo de Acción Urgente de América Latina y El Caribe: https://fondoaccionurgente.org.co/site/assets/files/5765/1esp_tips_de_cuidado_digital.pdf
5. UNESCO. (2023). Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2023: Tecnología en la educación: ¿Una herramienta en los términos de quién?
<https://es.unesco.org/gem-report/>



Este fanzine fue realizado por la ONG TEDIC de Paraguay, en el marco de **Mente En Línea**, una campaña parte del Proyecto Salud Mental en Internet en tiempos de COVID-19 con el apoyo de la Embajada Británica en Asunción, y en alianza con la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

La presente versión fue actualizada en 2025. Se realiza con el apoyo de las organizaciones de Paraguay: Sociedad Paraguaya de Psiquiatría y Psicofem.



Consulta este proyecto en: **www.menteenlinea.org**

TEDIC es una organización sin fines de lucro que defiende y promueve los derechos humanos en entornos digitales, con foco en desigualdades de género y sus intersecciones en Paraguay y la región de América Latina.



Licencia Creative Commons CC-BY-SA Versión 4.0 Internacional

