

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

4

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***SALUD PSICOSOCIAL
POSITIVAMENTE MÁS***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA

SESIÓN 19: ADECUADA GESTIÓN DE LAS REDES SOCIALES PARA LA SALUD PSICOSOCIAL

Experto Líder:

Diana Buitrago Builes

Perfil Profesional:

Psicóloga especialista en psicología Clínica con énfasis en salud mental, Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo



dibu515@gmail.com



320 7276315



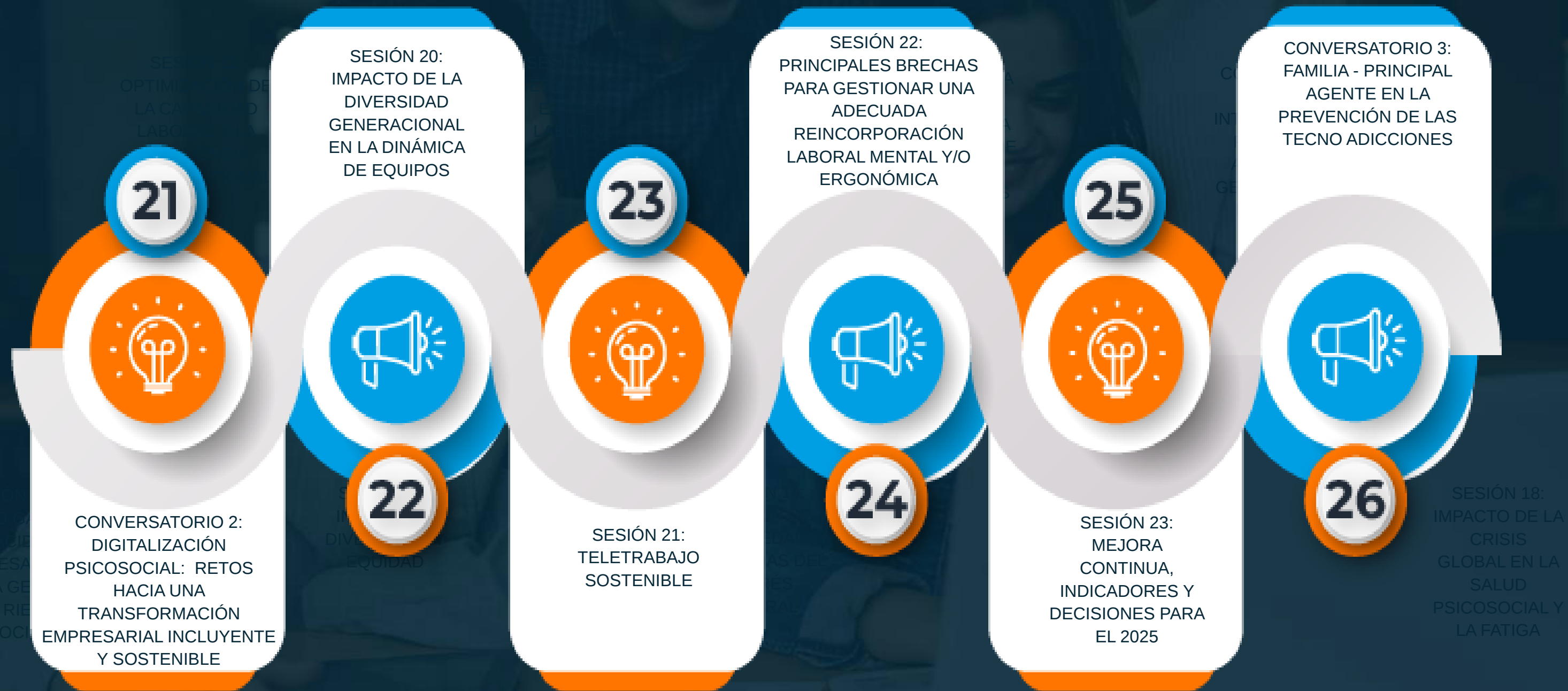
Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



*"LAS REDES SOCIALES PUEDEN SER UN ESPEJO DE
NUESTRAS EMOCIONES. CUIDA LO QUE REFLEJAS Y LO
QUE ABSORBES, PORQUE TU PAZ MENTAL Y TU
CORAZÓN MERECE UN ESPACIO DE ARMONÍA Y AMOR
PROPIO."*

Desconocido



Objetivo general

Promover la conciencia y el entendimiento sobre el uso adecuado de las redes sociales, destacando su impacto en la salud psicosocial, y proporcionar estrategias efectivas para gestionar su uso de manera que se fomente el bienestar emocional y mental de los participantes.



Objetivos específicos



Informar a los participantes sobre los efectos positivos y negativos del uso de las redes sociales en la salud psicosocial, incluyendo aspectos como la ansiedad, la depresión y la autoestima



Enseñar técnicas y herramientas para gestionar el tiempo de manera efectiva en las redes sociales, evitando el uso excesivo y promoviendo un equilibrio saludable con otras actividades.



Promover la capacidad de los participantes para reflexionar sobre su propio uso de las redes sociales y desarrollar una conciencia crítica sobre el contenido que consumen y comparten.



Ofrecer tácticas y consejos prácticos para utilizar las redes sociales de manera constructiva, creando un entorno digital que apoye la conexión positiva y el bienestar emocional.

ADECUADA GESTIÓN DE LAS REDES SOCIALES PARA LA SALUD PSICOSOCIAL



Es fundamental comprender que, aunque las redes sociales tienen el potencial de conectar y entretener, también pueden tener efectos negativos significativos en nuestra salud mental.

Promover un uso consciente y moderado es esencial para mantener el bienestar psicológico y emocional.



Efectos del Uso excesivo de Redes en la Ansiedad

Varios estudios han demostrado una relación directa entre el tiempo excesivo en redes sociales y el aumento de síntomas de ansiedad.

Las notificaciones constantes, la necesidad de estar continuamente conectados y la sobrecarga de información pueden contribuir a niveles elevados de estrés y ansiedad.

El miedo a perderse algo importante o interesante (FOMO Fear of Missing Out) es un fenómeno común, exacerbado por las redes sociales.



Efectos del Uso excesivo de Redes en la Depresión

Investigaciones han encontrado que las personas que pasan más tiempo en redes sociales son más propensas a reportar síntomas de depresión, particularmente aquellos que se involucran en comparaciones sociales.

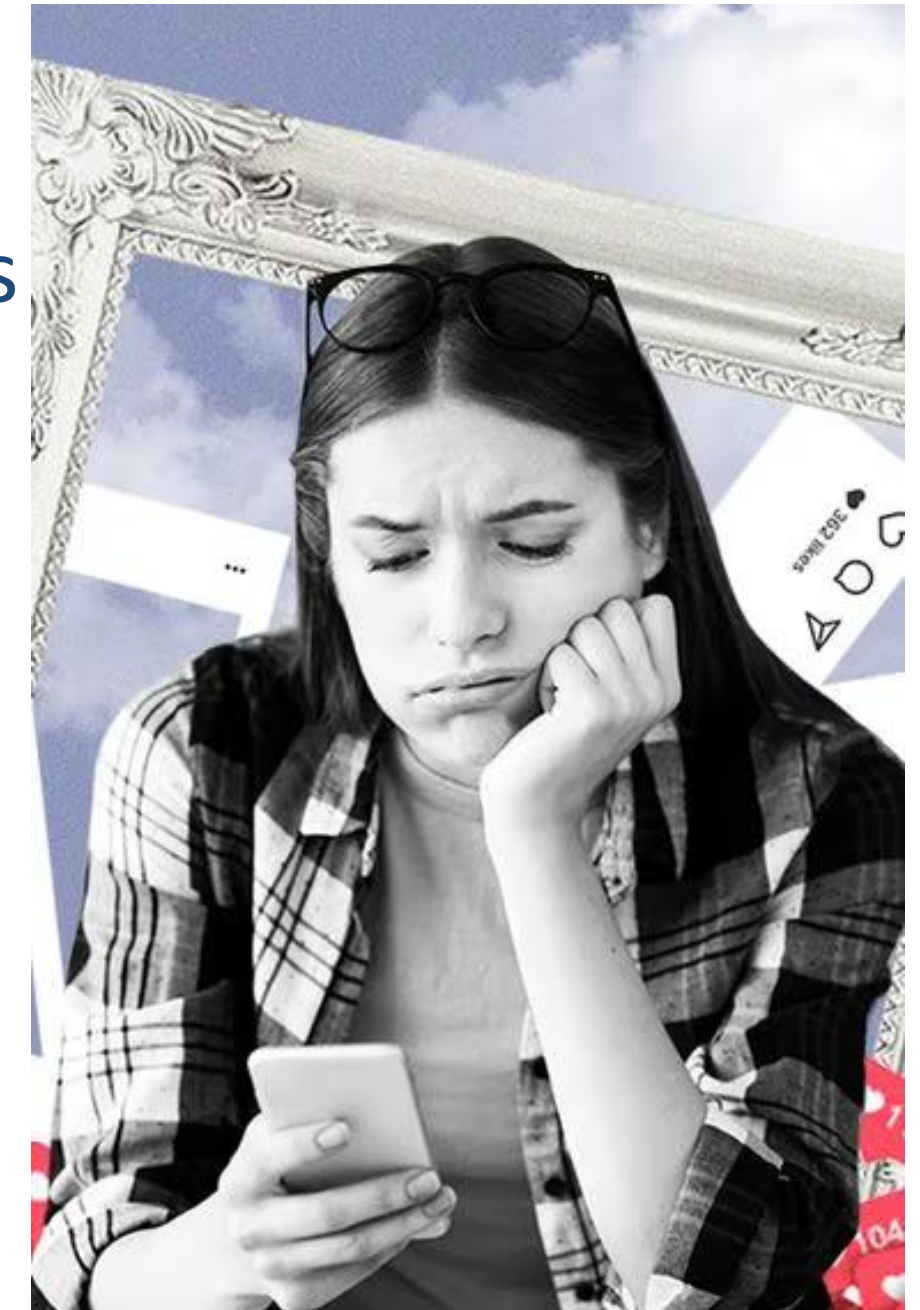
Una investigación del COVID States Project reveló que el uso de redes sociales está asociado con síntomas de depresión no solo en jóvenes, sino también en adultos mayores. Los adultos que utilizan plataformas como Snapchat, Facebook y TikTok mostraron un aumento en los síntomas depresivos con el tiempo. Esta relación se observó en personas que inicialmente no presentaban signos de depresión, lo que sugiere que el uso continuado de redes sociales puede contribuir al desarrollo de síntomas depresivos ([Harvard Magazine](#)).



Efectos del Uso excesivo de Redes en la Autoestima

Las redes sociales son plataformas donde las personas tienden a mostrar lo mejor de sus vidas. La exposición constante a las imágenes de éxito, belleza y felicidad de los demás puede llevar a la comparación social negativa

La idealización de las vidas ajenas puede erosionar la autoestima y la satisfacción personal. Los usuarios pueden comenzar a dudar de su propio valor y sentir que su propia vida no es tan emocionante o exitosa como la de las personas que siguen



“Un estudio controlado realizado por la Universidad de Pennsylvania en 2018 encontró que reducir el uso de redes sociales a 30 minutos al día resultó en reducciones significativas en la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad entre los participantes”.



Dopamina y Adicción a Redes sociales

La dopamina es un neurotransmisor crucial en el cerebro que juega un papel importante en la recompensa y el placer. Su influencia en la adicción a las redes sociales puede ser significativa debido a cómo las plataformas están diseñadas para maximizar el compromiso y la interacción del usuario

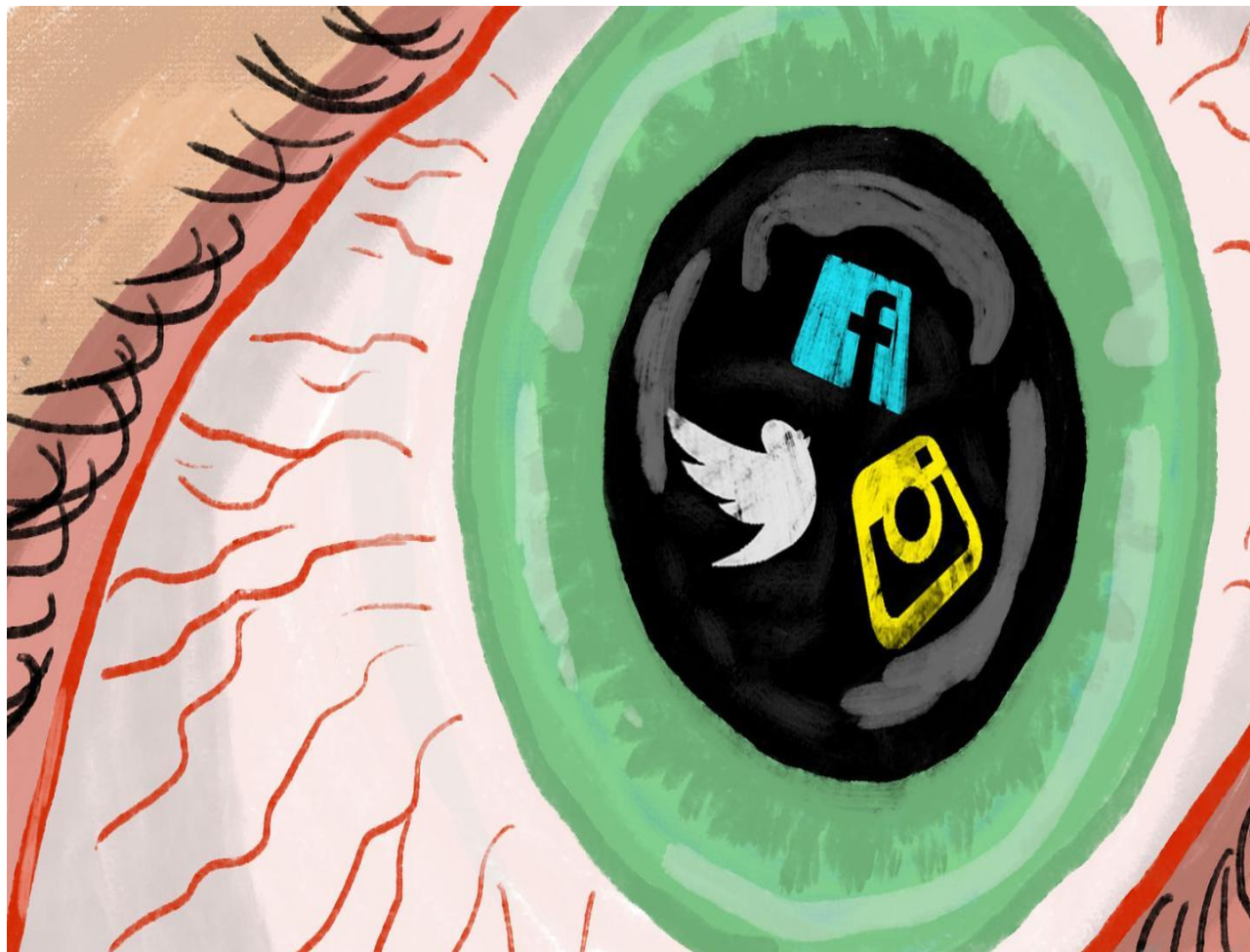


Mecanismo de Recompensa



- **Liberación de Dopamina:** Cada vez que una persona recibe una notificación, un "me gusta" o un comentario en las redes sociales, el cerebro libera dopamina, creando una sensación de placer y recompensa. Esta liberación de dopamina motiva a los usuarios a repetir el comportamiento para obtener más recompensas.
- **Ciclo de Retroalimentación:** Las redes sociales están diseñadas para crear un ciclo de retroalimentación continuo. Las interacciones sociales positivas, como los "me gusta" y los comentarios, proporcionan una liberación constante de dopamina, que refuerza el comportamiento de revisar y publicar contenido repetidamente.

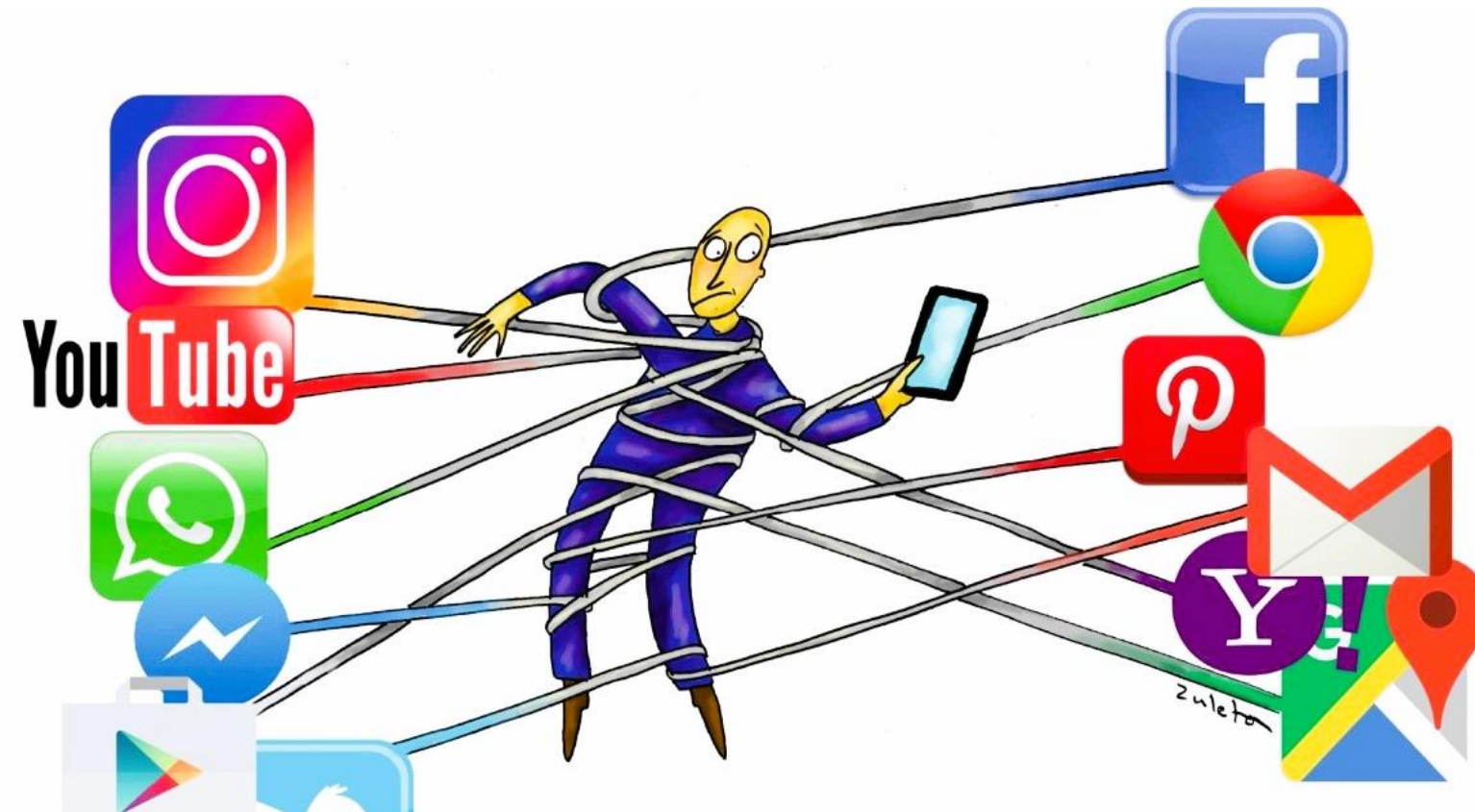
Adicción y Comportamiento Compulsivo



- **Búsqueda de Recompensa:** Al igual que otras formas de adicción, la búsqueda de recompensas inmediatas a través de las redes sociales puede llevar a un comportamiento compulsivo. Los usuarios pueden sentir la necesidad de revisar sus dispositivos constantemente para no perderse ninguna interacción positiva.
- **Tolerancia y Dependencia:** Con el tiempo, el cerebro puede desarrollar tolerancia a la dopamina, lo que significa que los usuarios necesitan pasar más tiempo en las redes sociales para obtener el mismo nivel de satisfacción. Esto puede llevar a una mayor dependencia y un uso excesivo.

Interrupción de la Vida Diaria

La adicción a las redes sociales puede interferir con las actividades diarias, el trabajo, y las relaciones personales, ya que los individuos pueden priorizar el uso de las redes sociales sobre otras responsabilidades y conexiones humanas.





En promedio, los colombianos pasan aproximadamente 3.4 horas al día en redes sociales, según datos recopilados por GWI (Global Web Index, empresa de investigación de mercado que proporciona datos y análisis sobre el comportamiento del consumidor digital en todo el mundo)

Este tiempo refleja un aumento significativo en el uso de las redes sociales en los últimos años, influenciado en parte por programas gubernamentales como Vive Digital y el impacto de la pandemia de COVID-19

BENEFICIOS DESCONEXION DIGITAL

La desconexión de las redes sociales es crucial para mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real.

Además te ayuda a mejorar la calidad del sueño, mejora la productividad, la creatividad, fortalece las relaciones interpersonales y promueve el bienestar general.



Estrategias para Establecer Límites de Tiempo

Uso de Herramientas Digitales

Aplicaciones de Monitoreo: Utilizar aplicaciones que monitorean y limitan el tiempo en redes sociales, como Screen Time en iOS y Digital Wellbeing en Android.

Bloqueadores de Sitios Web: Emplear extensiones del navegador que bloquean el acceso a redes sociales durante ciertos períodos.

Creación de Horarios Específicos

Bloques de Tiempo: Establecer bloques de tiempo específicos para usar redes sociales, por ejemplo, solo durante la mañana y la tarde.

Pausas Digitales: Programar pausas regulares sin dispositivos digitales, como durante las comidas y antes de dormir.

Establecimiento de Zonas Libres de Tecnología

Áreas de No-Redes Sociales: Designar áreas específicas de la casa, como el dormitorio o el comedor, como zonas libres de tecnología.

Eventos Sociales sin Tecnología: Promover reuniones sociales sin el uso de dispositivos, fomentando la interacción directa.

Estrategias para Establecer Límites de Tiempo

Fricción: Genera incomodidad

- **Pon el cel en blanco y negro:**
Nos sentimos atraídos por los colores (nutrición, reproducción y relaciones)
- **Alarma analógica**
- **No usar el celular sentado**
- **Centralizar el uso de las redes al computador**

Entorno

Si usas las redes sociales para tu trabajo, crea una cuenta de productor y otra de consumidor

Abstinencia

- **Reto compartido con alguien que te inspire confianza o respeto**
- **Antes de dormir monitorea tiempo de uso durante el día y ponerte metas.**
- **Día sin red social**
- **Firma un contrato contigo mismo y establece recompensas**

Video: Como controlar el tiempo que pasamos en las redes sociales (utilizando apps)



<https://youtu.be/IUQiAlI8QuE?si=F31sFxXNa5x4Xh8b>

Filtrar Contenido en Redes Sociales: Seguir Cuentas que Promuevan el Bienestar

El concepto de filtrar contenido en redes sociales implica seleccionar y seguir cuentas que promuevan el bienestar y evitar aquellas que generen emociones negativas. Este enfoque puede tener un impacto positivo significativo en la salud mental y emocional.



Ejemplos de Contenidos Positivos

- **Cuentas de Bienestar y Mindfulness:** Seguir a expertos en salud mental, coaches de vida, y organizaciones de bienestar que comparten consejos y técnicas para el autocuidado.
- **Influencers Positivos:** Buscar influencers que promuevan la autenticidad, el crecimiento personal, y mensajes positivos sobre la vida y las relaciones.
- **Organizaciones Benéficas y de Salud:** Seguir a organizaciones que trabajan en áreas como la salud mental, el medio ambiente, y la justicia social, para recibir contenido inspirador y educativo.





Fomentar Interacciones Positivas en Redes Sociales

Importancia de las Interacciones Positivas

Las redes sociales ofrecen una plataforma poderosa para conectar con amigos y familiares, permitiendo mantener relaciones significativas a pesar de las distancias físicas. Sin embargo, es crucial que estas interacciones sean positivas para promover un ambiente digital saludable y beneficioso.

Fomentar Interacciones Positivas en Redes Sociales

Fortalecimiento de Relaciones

Mantener Conexiones: Utilizar redes sociales para mantenerse en contacto con amigos y familiares ayuda a fortalecer vínculos y a sentir apoyo emocional.

Revivir Recuerdos: Compartir fotos, videos y recuerdos puede revivir experiencias pasadas y fortalecer la conexión emocional.

Apoyo Emocional:

Red de Apoyo: Las redes sociales pueden ser una fuente importante de apoyo emocional, especialmente en momentos difíciles.

Compartir Logros: Celebrar logros y momentos importantes con seres queridos fomenta un sentido de comunidad y apoyo

Bienestar Mental

Positividad y Optimismo: Las interacciones positivas pueden aumentar los sentimientos de felicidad y bienestar, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Sentido de Pertenencia: Participar en comunidades en línea que comparten intereses y valores puede proporcionar un sentido de pertenencia y conexión

Estrategias para Fomentar Interacciones Positivas



➤ **Comunicación Asetiva**

Mensajes Positivos: Enviar mensajes de apoyo y ánimo, y evitar comentarios negativos o críticas destructivas.

Empatía y Comprensión: Escuchar y responder con empatía a las publicaciones y mensajes de amigos y familiares.

➤ **Contenido Constructivo:**

Compartir Conocimientos: Publicar contenido educativo y constructivo que pueda beneficiar a otros.

Historias Inspiradoras: Compartir historias y experiencias personales que inspiren y motiven a los demás.

➤ **Promoción de Actividades Conjuntas:**

Eventos Virtuales: Organizar y participar en eventos virtuales como videollamadas, juegos en línea y actividades grupales.

Proyectos Colaborativos: Iniciar proyectos colaborativos, como retos de bienestar o grupos de lectura, para fomentar la participación activa y el apoyo mutuo.

**RECUERDA PRIORIZAR LA INTERACCION
PERSONAL A LA DIGITAL**



Bibliografía

- **Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World"** por Cal Newport
Publicado en 2019 por Penguin Publishing Group.
- **Superficiales: ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?"** por Nicholas Carr
Publicado en 2010 por W. W. Norton & Company.
- **Diez argumentos para borrar tus cuentas de redes sociales ahora mismo"** por Jaron Lanier
Publicado en 2018 por Henry Holt and Co.
- **Encuentra tu persona vitamina: Claves para las relaciones que funcionan"** por Marian Rojas Estapé
Publicado en 2021 por Editorial Espasa.
- **Como controlar el tiempo que pasamos en las redes sociales.** Publicado en el Link:
<https://youtu.be/IUQiAll8QuE?si=F31sFxXNa5x4Xh8b>



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular