

GACETA DESARROLLO *humano*

SALUD MENTAL Y RESILIENCIA EN LA ERA DIGITAL



PAEP
PROGRAMA DE APOYO
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO



PODER JUDICIAL
PCDMX



OFICIALÍA MAYOR
PCDMX



RECURSOS HUMANOS
PCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Mtro. Andrés Sánchez Hernández
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Director de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirector de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar
Jefa de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnica Especializada

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnica Especializada

Lic. Juana García González
Técnica Especializada

Lic. Haydeé Lugo Cervantes
Administrativa Especializada

Lic. Patricia Pérez Ramírez
Secretaria de Magistrado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnica Especializada

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativa Especializada

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativa Especializada

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía
Administrativa Especializada

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

EDITORIAL	5
REFLEXIÓN DEL MES	6
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	8
PSICOLOGÍA DE HOY	9
CONSTRUYÉNDONOS	12
AYUDÁNDONOS	15
SALUD	19
ENTRETENIMIENTO	22
REFERENCIAS	23
INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN A CARGO	23

Editorial

Estimados lectores y lectoras, el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, tiene el agrado de presentar la Gaceta de Desarrollo Humano, con un tema de vital importancia a nuestro parecer donde la resiliencia es fundamental para la salud mental en el entorno digital, pues el avance tecnológico facilita la vida diaria transformando la manera en que nos comunicamos, trabajamos y nos relacionamos con el mundo. En este contexto se revisarán los efectos tanto de oportunidades como riesgos para la salud. Así mismo, observarás las herramientas para fortalecer de manera práctica la resiliencia emocional en la era digital y sus estrategias para promover el bienestar psicológico.

La intención de este trabajo es promover la reflexión de nuestros lectores y lectoras acerca de descubrir un equilibrio entre el mundo digital y nuestra salud, mejorando la calidad de vida.

Esperamos realmente que el contenido de la presente Gaceta sea de utilidad en tu vida cotidiana, si se generan dudas o inquietudes acércate a un psicólogo de PAEP para recibir una mejor orientación de este tema o algún otro.

Enviamos un cordial saludo.

Equipo PAEP

La realidad de Carlitos



Carlitos era un niño al que siempre le había gustado jugar al fútbol con sus amigos. Incluso, cuando los mayores no lo vigilaban, se atrevía a subirse a los árboles. Siempre estaba corriendo feliz de un lado a otro y cuando no sacaba la bicicleta para dar una vuelta era porque ese día había elegido el patinete.

Sin embargo, al cumplir seis años las cosas empezaron a cambiar: descubrió la tecnología. Si al principio solo usaba Internet para ver acrobacias con patines, poco a poco cada vez lo usaba más. Ahora desayunaba viendo vídeos en la tablet, en el colegio siempre lo regañaban por estar con el móvil sin prestar atención a la profesora y las tardes las pasaba encerrado en casa jugando a videojuegos.

Carlitos había cambiado la vida real por una vida virtual, donde él ya no era el auténtico protagonista. Poco a poco fue perdiendo amigos. Incluso, su aspecto, que siempre había sido atlético, cambió.

Sus padres le regañaban y le pedían que saliera a la calle a jugar, que necesitaba que le diera el sol. Sin embargo, Carlitos no les obedecía ni les entendía, ya que para él todo el mundo interesante y divertido estaba en Internet.

Fue así como cada día Carlitos descubría una cosa nueva en su cuerpo. Ahora le irritaban los ojos y siempre le andaban lagrimeando. También empezó a tener problemas de rodillas y tobillos y apenas conseguía tenerse en pie. A él, esto no le importaba ya que creía que se estaba convirtiendo en un mutante parecido al de sus videojuegos.

Sin embargo, un apagón general en toda la ciudad fue la vuelta a la realidad de Carlitos. Al principio se enfadó mucho por no poder conectarse a Internet, pero según pasaban las horas empezó a recordar la sensación del aire en su cara, la euforia de marcar un gol o las risas que compartía con sus amigos.

Fue entonces cuando escuchó una voz que venía de la cocina. No la reconocía muy bien, pero pensó que sería de su madre. Y al pensar en ella, entendió que había pasado tantas horas frente al ordenador que ya no recordaba la cara de su mamá. Eso sí que le puso muy triste. Y empezó a llorar tanto que estuvo más de dos días llorando. Pero cuando consiguió volver a abrir los ojos descubrió que estaba en los brazos de su mamá, quien no paraba de besarle y limpiarle las lágrimas.

Desde entonces solo dedicó un rato corto al día a jugar con sus aparatos tecnológicos porque ahora para Carlitos era más importante ir al parque de la mano de su mamá.

La fábula antes mencionada nos invita a pensar sobre el uso y el valor que le damos a la tecnología que tenemos al alcance, mirar la relación con lo digital desde la incomodidad, conexión emocional o personalización.



En librerías y plataformas



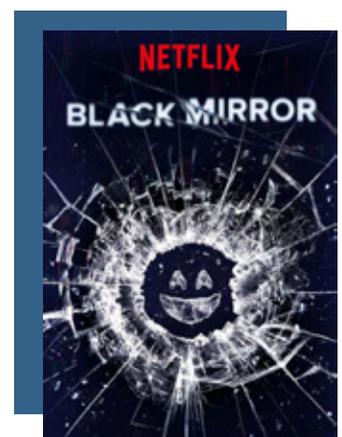
Dominando el arte de la resiliencia en la era digital / Ángel José Jiménez Gómez

Es un libro que ofrece una guía accesible y directa de cómo la resiliencia puede ayudar a los individuos a navegar en el entorno digital. Con un enfoque amigable y accesible, el autor desmitifica los conceptos de resiliencia y presenta estrategias para cultivarla. Te lleva de la mano a través de los cinco pilares de la resiliencia: fuerza interior, flexibilidad, optimismo, conexión y crecimiento, mostrando cómo estos principios se pueden aplicar en la era digital de hoy. También se comparten valiosas historias de la vida real como ejemplo de resiliencia en acción. Estas historias inspiradoras aportan una dimensión humana a los principios que se enseñan y demuestran el poder de la resiliencia en situaciones reales.



Black Mirror

Es una serie de la plataforma Netflix que explora el cómo la tecnología puede afectar la sociedad y las relaciones humanas, mostrando tanto sus usos positivos como sus abusos. Cada episodio funciona como una reflexión independiente sobre el impacto de la tecnología en la sociedad y la condición humana, a menudo presentando escenarios inquietantes y críticos. La serie se caracteriza por su tono sombrío y su capacidad para generar preguntas incómodas sobre el futuro y nuestra relación con la tecnología.



Era digital y resiliencia



¿Te has dado cuenta que vivimos en un mundo cada vez más cambiante, donde los desafíos personales y sociales se entrelazan con el ritmo acelerado de la tecnología? Por esta razón es que el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico nos dimos a la tarea de abordar el tema, pues consideramos que la resiliencia se ha consolidado como un pilar esencial para el bienestar mental. Esta capacidad de adaptarse positivamente frente a la adversidad se vuelve aún más relevante en la actualidad, marcada por la era digital, la cual transforma nuestra forma de existir.

La era digital, una nueva posibilidad de cambio

La era digital ha transformado profundamente nuestra forma de vivir, trabajar, aprender y relacionarnos. Si bien trae consigo retos significativos, también representa una oportunidad única de cambio y evolución para las personas, las comunidades y las instituciones. Lejos de ser una amenaza, la digitalización puede convertirse en una herramienta poderosa para el progreso, siempre que sepamos usarla con conciencia, creatividad y responsabilidad.

A continuación, te presento algunos cambios que la era digital nos ha traído.

- ✓ El acceso a Internet y a las redes sociales ha revolucionado la manera en que nos conectamos con los demás. Hoy podemos establecer relaciones personales, profesionales y educativas sin importar la distancia geográfica.
- ✓ En la actualidad tenemos la posibilidad de interactuar en tiempo real con personas de todo el mundo, de esta manera se abren puertas a la colaboración intercultural y al aprendizaje mutuo.
- ✓ Las plataformas digitales permiten a los ciudadanos involucrarse en debates sociales, movimientos políticos y causas solidarias.
- ✓ La era digital ha permitido el acceso al conocimiento. Hoy, con una conexión a Internet, es posible aprender desde cualquier lugar del mundo. Las plataformas como cursos masivos en línea, universidades virtuales y recursos digitales han ampliado las oportunidades educativas.
- ✓ El trabajo remoto, las plataformas de economía colaborativa y las tecnologías emergentes han modificado los modelos tradicionales de empleo. Muchas personas han logrado equilibrar mejor su vida personal y profesional gracias a la digitalización del trabajo.
- ✓ Internet ofrece herramientas accesibles para crear proyectos, negocios y marcas personales desde cero.
- ✓ La tecnología digital puede ayudar a resolver problemas sociales, económicos y ambientales si se usa de manera ética y estratégica.
- ✓ La telemedicina, los diagnósticos asistidos por inteligencia artificial y las aplicaciones de bienestar mental mejoran el acceso a la atención médica.

La era digital no es solo una etapa tecnológica, es una oportunidad de cambio profundo. Nos desafía a repensar nuestras estructuras sociales, económicas y culturales, y nos ofrece herramientas sin precedentes para construir un mundo más equitativo, informado y conectado. El verdadero reto es cómo elegimos usar esas herramientas: con propósito, inteligencia emocional y visión transformadora.

La resiliencia como pilar de la salud mental

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, traumas, amenazas o fuentes significativas de estrés. Se considera uno de los pilares fundamentales de la salud mental porque permite a los individuos enfrentar los desafíos de la vida sin que estos los desestabilicen emocional o psicológicamente de forma permanente.

La resiliencia ha cobrado una nueva dimensión en la era digital, donde el ritmo acelerado de los cambios tecnológicos, la sobreexposición a la información, y la hiperconectividad constante generan nuevos retos para la salud mental y el bienestar emocional. En este contexto, ser resiliente no sólo implica adaptarse a las adversidades personales, sino también navegar de manera saludable en un entorno digital que puede resultar abrumador.

Ser resiliente en el mundo digital implica desarrollar habilidades para gestionar de forma saludable el impacto de la tecnología en nuestra vida cotidiana. Esto incluye:

Autorregulación emocional en línea. Saber cuándo alejarse, no reaccionar impulsivamente y cuidar nuestra salud emocional frente a lo que vemos y leemos.

Pensamiento crítico. Evaluar la veracidad de la información y reflexionar antes de compartir contenido.

Equilibrio digital. Establecer límites de tiempo frente a pantallas, desconectarse conscientemente y priorizar el contacto humano real.

Gestión de la identidad digital. Ser conscientes de cómo nos presentamos en línea y de los efectos que tiene tanto en nosotros como en los demás.

Desarrollar la resiliencia digital. Se ha vuelto una competencia esencial en estos tiempos, al mismo nivel que la creatividad, la comunicación o la colaboración. Esta forma de resiliencia nos permite:

- Adaptarnos a cambios tecnológicos constantes.
- Afrontar la presión social digital.
- Crear espacios seguros y empáticos en línea.
- Usar la tecnología como herramienta de crecimiento, no de desgaste.

En la era digital, la resiliencia se redefine como la capacidad de vivir con equilibrio, criterio y fortaleza emocional en un entorno virtual cambiante y muchas veces incierto. Cultivarla no solo nos protege de los efectos negativos de la tecnología, sino que nos permite aprovechar su potencial para nuestro desarrollo personal y colectivo.

El impacto de la tecnología en la salud mental



¿Afecta la tecnología en la salud mental? ¿Qué riesgos y oportunidades trae consigo el uso de la tecnología en la salud mental?

Precisamente, en este apartado, revisaremos los distintos efectos que tiene este nuevo mundo lleno de pantallas en la salud mental. Debido a que resulta completamente innegable el gran impacto que tiene la tecnología en nuestro día a día. Sin importar la edad o la profesión que tengas, se ha convertido en nuestra mano derecha al ofrecernos soluciones más rápidas y prácticas. No obstante, aunque es cierto que ha traído consigo muchas oportunidades, no nos podemos olvidar de la avalancha de riesgos que también implica.

Los adultos mayores, por ejemplo, pueden experimentar varios riesgos al usar tecnología, incluyendo ciberdelitos, pérdida de privacidad, sobrecarga de información, dependencia digital, y alteraciones del sueño. Además, el uso excesivo de pantallas puede contribuir al sedentarismo, problemas de visión, y a la disminución de habilidades sociales, aunque esto también podría ser un riesgo a cualquier edad.

Por otro lado, el uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede generar varios riesgos en niños, como problemas de salud física, adicción, aislamiento social, acceso a contenidos inapropiados, ciberacoso y cyberbullying, así como amenazas a la privacidad. También puede afectar negativamente el desarrollo neuronal y la empatía en edades tempranas.

Resulta de suma importancia señalar que el uso de dispositivos digitales puede:

- ☑ Exponer a los usuarios a nuevas ideas e información
- ☑ Sensibilizar sobre tema y eventos actuales a nivel mundial
- ☑ Promover la participación social por medio de redes y/o grupos de la comunidad.
- ☑ Ayudar a los estudiantes a realizar investigaciones sobre sus tareas y/o proyectos.

El uso de los medios digitales también tiene beneficios sociales que:

- ☑ Permiten que las familias y los amigos se mantengan en contacto, sin importar dónde vivan.
- ☑ Mejoran el acceso a valiosas redes de apoyo, especialmente para personas con enfermedades o discapacidades.



Si bien es cierto que trae consigo todas estas oportunidades, te invito a limitar y/o supervisar el tiempo que pasan tanto tu familia como tú frente a las pantallas, ya que el uso excesivo de los medios digitales y pantallas puede ponernos en riesgo de:

Problemas del sueño: La exposición a la luz y al contenido estimulante de las pantallas puede demorar o interrumpir el sueño y tener efectos negativos en el aprendizaje.

Obesidad: La publicidad de alimentos y bocadillos (snacks) mientras se ve la televisión pueden promover la obesidad. Además, los niños, adolescentes y adultos que abusan de las pantallas son menos propensos a estar activos con juegos y actividades físicas saludables.

Retrasos en el aprendizaje y habilidades sociales: Cuando los bebés o niños en edad preescolar ven demasiada televisión, pueden mostrar dificultades en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales. Una de las razones de esto podría ser que no interactúan tanto con sus padres y familiares. Los padres que mantienen la televisión encendida o pasan demasiado tiempo con sus propios dispositivos digitales pierden valiosas oportunidades de interactuar con sus hijos y ayudarlos a aprender.



Problemas de conducta: El contenido violento en las pantallas puede contribuir a problemas de comportamiento en los niños, ya sea porque lo que ven los asusta o confunde, o porque intentan imitar a los personajes de la pantalla.

Conductas de riesgo: Los contenidos de los adolescentes en redes sociales a menudo muestran comportamientos de riesgo como el uso de sustancias, actividad sexual, autolesiones o trastornos alimentarios. La exposición de los adolescentes al alcohol, el consumo de tabaco o comportamientos sexuales en las pantallas está relacionada con la participación más temprana en este tipo de comportamientos.

El "sexteo", la privacidad y los predadores sexuales: El "sexteo" es la práctica de enviar imágenes/ fotografías de desnudos o semidesnudos, así como mensajes de texto explícitos usando un teléfono inteligente, computadora, tableta, videojuego o cámara digital. Los adolescentes deben saber que una vez que el contenido se envía/comparte con otros, puede no haber forma de borrarlo o eliminarlo completamente. También podría ser que no estén informados acerca de la configuración de privacidad o cómo fijarla. Otro riesgo es que los delincuentes sexuales pueden estar usando las redes sociales, los correos electrónicos y los videojuegos en línea para contactar a los menores.

Estos son algunos de los riesgos y oportunidades que trae consigo el uso de la tecnología en la salud, lo que implica también a la salud mental, ya que las repercusiones de ellos son las que alteran e interfieren en nuestra salud mental y muchos de ellos terminan en situaciones de depresión, ansiedad, insomnio, entre otros.

Por lo anterior, es importante ser conscientes de lo que “consumimos” de manera virtual y tecnológica, las formas y maneras en que lo hacemos, el tiempo que dedicamos a ello y también nuestra familia; además, de implementar diferentes estrategias al respecto, que te presentaremos en los siguientes apartados de esta Gaceta, los cuales te invito a seguir leyendo.

¿Cómo puedo fortalecer la resiliencia emocional en la era digital?



Como ya lo habíamos mencionado, en la actualidad vivimos en un mundo donde los mensajes no dejan de llegar, estar conectados en reuniones virtuales, las notificaciones nos interrumpen a cada rato y todo parece moverse a gran velocidad, estamos en un constante cambio, ciertas imágenes o videos se han vuelto tendencia o se han viralizado en las redes sociales, en los medios de comunicación o en plataformas digitales. Es normal sentirse abrumado, donde podría existir una falta de interés por realizar otras actividades. La era digital nos ha traído muchos beneficios, pero también ha impactado directamente en nuestra salud emocional ejemplo: podrían ser parte de una desconexión emocional que a veces no notamos hasta que nos sentimos completamente saturados, para eso es importante fortalecer la resiliencia emocional, haciendo hincapié no solo es importante, es necesario. A continuación, te presentamos algunas definiciones para explicar cómo fortalecer la resiliencia emocional y adecuarla a la tecnología, para que no afecte nuestras vidas, y a su vez, utilizarla como una herramienta que nos haga la vida más práctica y funcional.

Según el psicólogo Masten (2001) quien ha descrito el concepto de resiliencia como “un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo de las personas”. Lo que quiere decir que los seres humanos en algún momento durante el trayecto de su vida serán expuestos a ciertas amenazas, traumas o eventualidades no favorables y, por otra parte, se llevarán a cabo una adaptación con una actitud positiva a pesar de las adversidades sobre el proceso del desarrollo de cada persona.

Como lo afirma, Seligman (1999) en la “teoría de la resiliencia” que no solo es un rasgo de la personalidad que pueden llegar a tener los seres humanos, sino algo que se pueden aprender o irse desarrollando, a través de la práctica mediante diversas técnicas como, por ejemplo: cognitivo conductual, en relación a un diálogo interno con pensamientos positivos, la habilidad de resolución de problemas o conflictos, u otras estrategias de afrontamiento. Como hemos visto el entorno digital puede ser estresante, cansado o abrumador, así que te comparto algunas formas prácticas que ayudarán a desarrollar y fortalecer la resiliencia emocional:

1. Tomar conciencia de mis emociones

El primer paso para ser más resiliente es darse el tiempo de notar cómo nos sentimos. A veces estamos tan ocupados con lo digital que no nos damos cuenta del estrés acumulado. Hacer pausas, respirar profundo o escribir lo que sentimos nos ayuda a identificar las emociones y gestionarlas mejor.

Reconoce tus emociones: Ponle nombre a lo que sientes para ganar claridad y control.

Regula tus reacciones: Respira profundo antes de responder en momentos de tensión.

Cultiva la motivación interna: Enfócate en tus valores y metas personales para mantenerte firme ante la adversidad.

Practica la empatía: Escucha activamente a los demás, entender sus emociones fortalece las relaciones de apoyo.

Mejora tus habilidades sociales: Comunica con claridad y respeto, incluso en momentos difíciles.

Acepta el malestar sin juzgarte: Las emociones difíciles son parte del proceso, no señales de debilidad.

Aprende de cada experiencia: Reflexiona sobre cómo enfrentaste una situación difícil y qué podrías mejorar.



2. Practicar mindfulness o atención plena

Con tanto ruido externo o interno provocado por el uso de la tecnología, detenerse unos minutos al día para respirar y estar en el presente nos permite reconectarnos con uno mismo.

Hay muchas aplicaciones que nos pueden guiar en este proceso y ayudar a soltar el estrés digital. Te sugiero comenzar a practicar el Método RAIN (Reconocer, Aceptar, Investigar, Nutrir) es una técnica de mindfulness que permite gestionar emociones difíciles con mayor conciencia y compasión. A continuación, te comparto cómo aplicarlo y algunas recomendaciones prácticas para fortalecer tu resiliencia emocional:



R= Reconocer lo que está sucediendo.

Recomendación: Tómate una pausa consciente en momentos de malestar emocional, ponle nombre a lo que sientes (ansiedad, frustración, tristeza, enojo). Nombrar la emoción ayuda a desactivar la reacción automática del cerebro.

A= Aceptar la experiencia tal como es.

Recomendación: Deja de luchar contra la emoción. Permite que esté presente sin juzgarla ni intentar cambiarla inmediatamente y recuerda: aceptar no significa resignarse, sino dejar de resistirse.

I= Investigar con amabilidad.

Recomendación: Explora la emoción con curiosidad. Pregúntate: ¿Dónde la siento en el cuerpo?, ¿Qué pensamientos la acompañan?, ¿Qué necesito en este momento? Hazlo con una actitud amable y sin crítica. Usa una voz interior compasiva.

N= Nutrir con autocompasión.

Recomendación: Bríndate cuidado emocional, como lo harías con un ser querido. Puedes usar frases como: “Estoy aquí para mí”, “Es difícil, pero puedo atravesarlo”, “Merezco paciencia y comprensión” entre otras.

3. Usar la tecnología a mi favor, no en mi contra.

El tiempo excesivo frente a las pantallas puede aumentar la ansiedad, alterar el sueño y dificultar la conexión con uno mismo y con los demás. Limitar el uso consciente de la tecnología es clave para preservar el bienestar emocional, recomendaciones prácticas:

- ☑ Establece horarios sin pantallas antes de irte a dormir, por ejemplo, una hora antes de irte a la cama a descansar dejar de mirar las pantallas que emiten esa luz blanca y radiante.
- ☑ Crea un registro cuánto tiempo estás mirando las pantallas, esto te puede servir para monitorear el uso del teléfono, Tablet, televisión, computadora.
- ☑ Realiza una "desintoxicación digital" semanal: puedes desconectarte por algunas horas o un día entero.
- ☑ Escucha un podcast de tu interés, meditaciones guiadas, retoma la lectura y selecciona un libro que más te guste.

4. Pedir apoyo cuando lo necesites.

Buscar ayuda no es señal de debilidad, sino de fortaleza. En momentos de estrés, angustia o incertidumbre, te recomiendo que busques terapia en línea puede ser una aliada muy valiosa. Hablar con un profesional de la salud mental te puede ayudar a entender lo que estás viviendo y a ver nuevas perspectivas.

5. Cuidar de tu cuerpo para cuidar de tu mente

Una alimentación saludable, dormir bien y estar activo con ejercicio o caminatas todos los días son algunas de las claves para estar emocionalmente fuertes. La conexión entre cuerpo y mente es real, cuando nos cuidamos físicamente, podríamos decir que la mente también responde mejor a los desafíos.

Fortalecer la resiliencia emocional en la era digital es posible si estamos conscientes de nuestros hábitos, buscamos apoyo y se hacen pequeños cambios que nos ayuden a sentirnos más equilibrados. No se trata de desconectarnos del mundo, sino de encontrar formas más saludables de estar conectados con los demás y, sobre todo, con uno mismo.



OFF LINE

Estrategias para promover el bienestar psicológico-digital



En la actualidad, la mayoría de las personas sabemos que formamos parte de la llamada era digital; internet, dispositivos electrónicos y redes sociales hoy son herramientas básicas que son utilizadas en diversas áreas de la vida, con el propósito de agilizar las tareas y proporcionándonos múltiples grados de apoyo en temas de suma importancia, como por ejemplo en la investigación médica.

¿Recuerdas cómo vivimos la pandemia de Covid-19? Fueron varios meses que tuvimos que evitar el contacto físico con nuestra familia, amistades y personas conocidas, entonces, encontramos apoyo en las redes sociales y en los dispositivos electrónicos. Hacer video llamadas a casi cualquier parte del mundo para conectar con nuestros seres queridos, fue de gran apoyo emocional para la sociedad.

De igual manera, esta epidemia causó que niñas, niños y adolescentes tomaran clases en línea, teniendo que adaptarse a un nuevo sistema, siendo un problema para aquellas personas que no tenían acceso a internet y a dispositivos electrónicos. Otro cambio importante fue que las personas que tenían menores en edad escolar, tuvieron que adquirir conocimiento de todo lo relacionado con la era digital.

Resulta importante mencionar que el confinamiento promovió el uso y abuso de las redes; surgieron muchas más fuentes de información, video juegos, contacto con personas a través de internet sin control, acceso a menores a sitios de pornografía, compra de sustancias tóxicas, es decir, un total bombardeo de mercadotecnia. Es así como nos damos cuenta de la importancia del contacto físico y visual para el ser humano.

Con base en lo anterior, es importante señalar que el abuso en el uso de internet genera que algunas personas desarrollen adicción al contenido digital. A continuación, te presentamos algunas estrategias de apoyo para permanecer un rato fuera de línea de los móviles y redes sociales.

Primero, es importante tomar conciencia de cómo el uso del internet y redes sociales está afectado nuestro entorno familiar, escolar, social o laboral, para lo cual te sugerimos algunas de las etapas del modelo de Etapas de Cambio escrito por Prochaska y DiClemente que a continuación se transcriben.

El **Modelo de Etapas del Cambio (también conocido como Modelo Transteórico)** explica cómo las personas pueden modificar su conducta de manera gradual. Considero que los cambios progresivos son más beneficiosos cuando se trata de reducir el uso excesivo de los medios digitales o la tecnología, especialmente en quienes sienten la necesidad de estar conectados constantemente a las redes sociales. Abstenerse de forma abrupta puede generar efectos negativos como ansiedad o depresión, por lo que se recomienda avanzar paso a paso.



- **PRECONTEMPLACIÓN.** No hay intención de emprender acción.
- **CONTEMPLACIÓN.** Hay intenciones de tomar acción y un plan para hacerlo en el futuro cercano.
- **PREPARACIÓN.** Hay intención de tomar acción y se han tomado algunos pasos.
- **ACCIÓN.** Se ha cambiado el comportamiento por un corto período de tiempo.
- **MANTENIMIENTO.** Se ha cambiado el comportamiento y se continúa manteniendo a largo plazo.
- **TERMINACIÓN.** No hay deseo de volver a comportamientos negativos anteriores.



- Empezar individualmente a hacer pequeñas caminatas y posteriormente invitar a algún cercano o familiar.
- Invitar a la familia o amigos a organizar un día de campo.
- Juegos de mesa.
- Proponer el juego de un día sin redes sociales.
- Invitar a la familia en la participación de ideas sobre un día sin redes sociales la mejor propuesta gana.
- Siempre dirigiéndonos hacia los demás con respeto sin olvidar que se trata de proponer no imponer, por lo tanto, cada quien deberá escoger cuánto tiempo propone inicialmente para estar fuera de línea.

Por último, Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Sitio Web Mundial, define la salud como "...un estado completo de bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia..." (OMS, 2001.) De este modo, la salud mental queda incluida desde el inicio como un componente intrínseco de la idea de salud, lo que nos permite afirmar, en consecuencia, que no puede haber salud sin salud mental (OMS, 2004).

ENTRETENIMIENTO



REFERENCIAS

Jódar Marín Juan Ángel. LA ERA DIGITAL: NUEVOS MEDIOS, NUEVOS USUARIOS Y NUEVOS PROFESIONALES. Razón y Palabra [en línea]. 2010, (71), [fecha de Consulta 26 de Mayo de 2025]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199514914045>

Peña, F. et al. (2018). Uso problemático de internet, cyberbullying y ciber-violencia de pareja en jóvenes universitarios. Diversitas: Perspectivas en Psicología. vol.14 no.2 Bogotá July/Dec.

Rial, A. et al. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. Salud y drogas, vol. 15, núm. 1, 2015, pp. 25-38.

Uriarte Arciniega Juan de D. . La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica [en línea]. 2005, 10(2), 61-79[fecha de Consulta 26 de Mayo de 2025]. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>

INVESTIGACION Y ELABORACION A CARGO:

- Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez.
- Lic. en Psicología César Manuel Ruiz Pedraza.
- Lic. Diana Martínez Sánchez.
- Lic. Patricia Pérez Ramírez.
- Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía.

GACETA
DESARROLLO
humano



GACETA DESARROLLO HUMANO

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS