

# ¿Cómo cuidar mi bienestar emocional en el mundo digital?

written by Marita Madrigal | 16 enero, 2023



## ¿Qué onda con lo que siento?

Durante el arranque de este año 2023 han aparecido las primeras demandas en contra de las redes sociales, precisamente con el argumento de que son dañinas para la mente y las emociones de los adolescentes y jóvenes; sin embargo, aunque el argumento está basado en la incidencia del algoritmo para propagar contenido tóxico que altera la conducta de los menores, culpándolas del deterioro en la salud mental y alteraciones del comportamiento, incluyendo ansiedad, depresión, trastornos alimenticios y acoso cibernético, vamos a dejar en claro de que las redes sociales y la tecnología son instrumentos que han sido diseñados para mejorar la calidad de vida de las personas, acercar el conocimiento, acelerar el aprendizaje y favorecer en muchos casos, la libertad de expresión. Sin embargo, es importante saber que el contenido

por sí solo a veces puede resultar altamente tóxico para el bienestar de quien lo consume voluntaria o involuntariamente en internet, pero no perdamos de vista ¿Quién crea ese contenido?, seguramente otro usuario como tú o como yo que no está siendo consciente de lo que comparte y del impacto que esto podría tener en la vida de las personas, así que por ello, no te creas todo lo que ves y no te tomes nada personal.

En mi particular punto de vista, el punto realmente esencial es tener consciencia sobre **qué consumes en internet, con quién te relacionas, cuáles son tus hábitos digitales y si conoces la importancia del bienestar digital**, este último es la verdadera clave para lograr educar en el uso seguro y responsable de los medios digitales partiendo de la importancia del equilibrio entre la vida real y la vida digital y no solo con los jóvenes sino con todo aquel que sea usuario activo de medios digitales.

Para ayudarte a cuidar mejor de ti, hoy vamos a compartirti algunos tips que te ayudaran a mejorar tu experiencia en el mundo virtual:

1. **Tu bienestar es lo más importante**, si no la estas pasando bien en internet o si sientes que algo relacionado con los medios digitales está alterando tu estabilidad física, mental o emocional o el de alguna persona que conoces y eso te afecta a ti indirectamente, recuerda que es bueno que busques orientación especializada o platiques con otra persona de tu confianza para comprender mejor lo que te está pasando y evitar que te provoque confusiones o incida de forma negativa en tu bienestar, tal vez viste algo que te está generando preocupación, pero no resulta tan grave como parece o simplemente es una broma que alguien lanzo por allí para causar pánico en los demás entonces por ello además de corroborar tus fuentes de información recuerda que siempre es bueno consultar otro punto de vista sobre las cosas que estamos viviendo.

2. **Optimiza el tiempo que pasas en el mundo digital**, realiza un análisis del tiempo que dedicas a navegar en internet y cómo lo estás utilizando, procura hacer un plan equilibrado que te permita sacarle el máximo provecho a las tecnologías en favor de tu desarrollo personal y pon límites de forma paulatina al tiempo de ocio que dedicas a las redes sociales.
3. **Analiza qué clase de contenido estás consumiendo**, reforzando el punto anterior, es importante que hagas un ejercicio para revisar que clase de contenido estás consumiendo a través de medios digitales y cómo influye en tu estado de ánimo, recuerda que según el contenido que consumes es el efecto que causa en tu mente y tus emociones provocando alteraciones a tu comportamiento de manera positiva o negativa según lo que decidas consumir; si ya sabes que ver series de suspenso te pone un poco nervioso y provoca alteraciones en tu sueño, pues entonces ¡Ya no las veas!, dormir es importante para tu sano desarrollo y cualquier cosa que provoque trastornos del sueño traerá como consecuencia mala concentración, bajo rendimiento y debilidad en tu sistema inmune, así que la decisión está en tus manos, siempre pregúntate ¿Esto qué me está aportando?.
4. **Entrena tu criterio y valida la información que consumes**, puede que algo parezca inofensivo, pero pueda resultar fake o peligroso, por ello es importante que comprendas que en un mundo tan diverso no todo el contenido tendrá sentido para ti o será adecuado para tu entorno o contexto de vida, es decir, si ves una noticia de que encarcelan a una persona por besarse en sitios públicos, no vas a salir a protestar porque seguramente eso ocurre en otro lugar del mundo en donde las reglas de convivencia consideran que esta conducta es irrespetuosa para la comunidad, entonces por ello es importante que no solo leas los titulares de una nota o un video, sino que leas el contenido y analices detalladamente la información para determinar si es algo

que tiene sentido y la fuente es confiable, si es necesario, utiliza herramientas para verificar si alguna nota es o no fake como por ejemplo [Fact Check Explorer](#) allí puedes ingresar datos sobre cualquier tema y encontrarás qué puede contener información falsa o engañosa.

- 5. Configura los filtros de gustos e intereses,** seguramente recuerdes que al crear tu cuenta de usuario colocaste cuáles eran tus gustos e intereses y con base en eso es el contenido que estás visualizando en redes sociales, de acuerdo a la configuración que hagas es la clase de contenido que verás, la calidad del contenido no es algo que el algoritmo priorice, pero tú si puedes indicarle a la plataforma qué te gusta, qué no te gusta y qué no quieras volver a ver, entonces haz uso de esas herramientas para ir optimizando la calidad de lo que se muestra para ti en internet además no olvides que el parámetro de tu edad también determina qué clase de contenido puedes ver y si mientes sobre este aspecto podrías toparte con algo que no sea tan grato para ti o pudiese ser hasta peligroso.
- 6. Protege tu privacidad y tu seguridad en internet,** no compartas información privada de forma indiscriminada en plataformas digitales, mucho menos contenido íntimo, entre menos datos se asocien a ti, más seguro estarás y si lo haces procura que sea de forma segura y únicamente con personas de tu absoluta confianza; configura adecuadamente tus parámetros de privacidad y seguridad que están disponibles en tus redes sociales para que tu contenido solo puedan visualizarlo las personas autorizadas por ti, de preferencia mantén tu perfil en privado y si es público utiliza todos los filtros que existen para filtrar comentarios, mensajes o usuarios potencialmente sospechosos que podrían alterar tu bienestar.

Por último y no menos importante, recuerda fomentar la

[civilidad digital](#) y dirigirte siempre con respeto hacia las personas con las que convives en el entorno online, la comunicación asertiva es una gran aliada para evitar cualquier clase de conflictos y si alguien te molesta en internet ¡No te enganches!, sé mejor persona y más inteligente, bloquea a tu agresor y reporta su cuenta por comportamiento inapropiado al alterar el orden en tu comunidad virtual. La violencia digital es una realidad, pero todos podemos ayudar a erradicarla, contribuyendo al fortalecimiento de un internet más armonioso y seguro para todas y todos.