

ReDesConecta: La relación entre las redes sociales y la salud (mental) y estrategias para fortalecerlas

María Isabel Jiménez Chafey, PsyD

Psicóloga Clínica/Directora

Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE)

maria.jimenez16@upr.edu; dcode.consejería@upr.edu

27 de abril de 2023





Para este webinar necesitas:

- Tu celular cerca, pero en modo de avión
- Lápiz o bolígrafo y papel
- Atención
- Apertura para participar en el chat y hacer preguntas
- Paciencia con la tecnología y el Internet... y mi Spanglish





Reflexión

¿Qué te hizo matricular en este webinar?

CHAT!





Objetivos

1. Conocer el impacto de las redes de apoyo social en nuestra salud desde una perspectiva de la neuropsicología.
2. Aprender estrategias para fortalecer las redes de apoyo social y para evaluar el impacto del uso de las redes sociales (en línea) en la salud.

- La literatura e investigaciones más recientes de la neurociencia sobre la salud apuntan hacia la importancia de las redes de apoyo social en la salud integral, longevidad y calidad de vida de las personas.
- La pandemia y el aislamiento han arrojado aún más información sobre el impacto de la conexión social (y ausencia de) así como de los efectos del uso de las redes sociales en línea.
- En este webinar se discutirá a modo general la **importancia de la conexión social**, así como el **efecto de las redes sociales en línea en la salud**, haciendo énfasis particular en la población de jóvenes cuyos cerebros continúan en desarrollo hasta los 25 años de edad.





El secreto de la salud y la longevidad = relaciones/conexión social

Harvard Study of Adult Development 1938 – al presente; (Waldinger, R.J., 2014 + ; Valliant, G.E., 1972-2017 +)

- Resultados de este estudio longitudinal consistentemente apuntan a las relaciones como un predictor de longevidad, calidad de vida y salud.
 - La soledad y el aislamiento pueden tener un impacto tan negativo en la salud como el alcoholismo y el fumar
- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- “What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness” (Waldinger, 2015 - Ted Talk) <https://youtu.be/8KkKuTCFvzI>

Meta- análisis recientes

- Resultados de un estudio de 23 meta-análisis (1994-2021) que incluyen 1,187 estudios longitudinales y transversales con más de 1.4 millones de participantes, encontraron que los tamaños del efecto informados en estos metaanálisis son muy consistentes con respecto a la asociación entre el apoyo social y la reducción de la enfermedad y la mortalidad (Villa, 2021).





*¿Por qué el apoyo y la conexión social
están relacionadas con la salud y
longevidad?*

CHAT!





Nuestros cerebros trabajan con otros y las interacciones sociales son una parte fundamental del funcionamiento del cerebro (Feldman, 2020; Wenke, 2023; Karadanas, 2022):

- Están alambrados para predecir la conducta y las emociones de otros, basado en experiencias pasadas y señales contextuales.
- Las interacciones sociales involucran procesos neuronales complejos - percepción e interpretación de señales sociales, regulación emocional y control cognitivo. La capacidad para regular las emociones es fundamental en las interacciones sociales, ya que nos permite responder adecuadamente a las situaciones sociales.
- Las personas contribuyen a la regulación de nuestro "*body budget*" (la forma en que nuestro cerebro maneja nuestros recursos corporales). Las palabras y acciones de otros tienen un efecto directo en nuestra actividad cerebral y sistemas corporales. Ej. Conductas "*mirroring*" y sincronización de respiración y ritmo cardíaco.
- Aislamiento social causa disminución en la materia blanca en regiones del cerebro que son críticas para el pensamiento y control emocional.
- Cambios en la conectividad entre la amígdala y los lóbulos frontales está asociado con mayores problemas de conducta.
- Cambios en el cerebro debido al aislamiento prolongado por la pandemia son reversibles.
- La **plasticidad** del cerebro nos permite aprender y adaptarnos a nuevas situaciones sociales, y desarrollar nuevas habilidades y comportamientos que facilitan las interacciones sociales.



NEUROPLASTICIDAD

La habilidad que tiene el cerebro de reorganizarse, tanto su estructura como su funcionamiento.

CÓMO CAMBIA EL CEREBRO



NEUROGÉNESIS

Generación continua de nuevas neuronas en ciertas regiones del cerebro.



NUEVAS SINAPIS

Nuevas habilidades y experiencias crean nuevas conexiones neuronales.



SINAPIS REFORZADAS

La repetición y la práctica refuerza las conexiones neuronales.



SINAPIS DEBILITADAS

Si no se usan, las conexiones se debilitan.



La ciencia detrás... algunos datos

Social

- Estamos diseñados para vivir en grupos (tribus, manadas, comunidades) para nuestra propia supervivencia por eso desarrollamos el lenguaje, estructuras, cultura, entre otras cosas
- Tenemos un impulso biológico de expresión personal y de auto-revelación (*self-disclosure*)

Química

- Dopamina – neurotransmisor relacionado a la regulación del estado de ánimo, la motivación, la atención, el aprendizaje, el placer y la recompensa
 - Compartir información personal sobre una misma activa los sistemas de refuerzo (*reward*) en el cerebro de la misma forma en que lo hace el sexo y la comida, y aumenta el apego e intimidad
- Oxitocina – hormona relacionada la formación de vínculos emocionales, incluyendo la confianza, la empatía y el apego
 - Lactancia, relaciones sexuales, intimidad
- Cortisol – hormona relacionada la regulación del metabolismo, el sistema inmunológico, el sueño y la respuesta inflamatoria
 - Ej. El apoyo que ofrecemos presencial o por teléfono a una persona en crisis tiene un efecto diferente en la persona (mayor cortisona si es por texto)

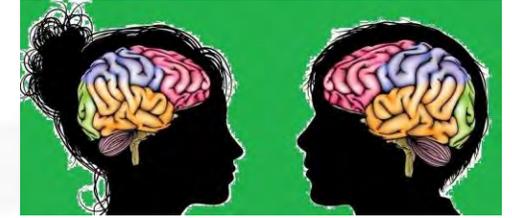
Fisiología

- Cuando interactuamos con otras estamos re - alambrando nuestro cerebro (adiestrándolo con experiencias nuevas). La motivación y el contacto social pueden ayudar a mejorar la formación de memoria y recuerdos, y protege al cerebro de enfermedades neurodegenerativas.





Cerebro de adolescente



- Aplica mayor valor al refuerzo/recompensa y muestra mayor sensibilidad a las propiedades reforzantes de estímulos placenteros; la liberación de dopamina muestra un pico de por vida en esta etapa.
 - Dopamina = placer, recompensa
- Esta más inclinado al riesgo y refuerzo/recompensa como resultado de la inhabilidad de su corteza de inhibir las áreas primitivas (están en desarrollo y proceso de “*pruning*” de sus conexiones).
- Hay cambios en los niveles de varios químicos (hormonas y neurotransmisores) que resultan en más conductas de búsqueda de sensación/placer y de riesgo.





Salud Mental y Pandemia (mundial)



'Alarming' Worldwide Decline in Mental Health (Swift Yasgur, 2022)

- *The Mental Health Million Project of Sapien Labs issued its second report... encompassing 34 countries and over 220,000 internet-enabled adults.*
- *It found a continued decline in mental health in all age groups and genders, with English-speaking countries having the lowest mental well-being.*
- *The youngest age group (18–24 years) reported the poorest mental well-being, with better mental health scores rising in every successively older age group.*
- *...44% (38% to 50%) of those aged 18–24 years reported mental well-being scores in the "**distressed or struggling**" range — representing a "growing gap between generations that, while present prior to the COVID-19 pandemic, has since been exacerbated," ...*





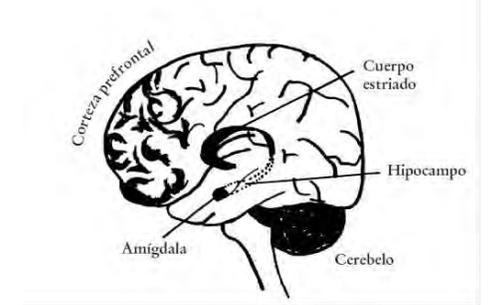
Salud Mental y Pandemia

- 👤 El *Center for Disease Control* (2021) reportó que más de un tercio (37%) de estudiantes de escuela superior reportaron problemas de salud mental durante la pandemia y 44% reportó haber sentido tristeza o soledad durante el pasado año.
- 👤 Los índices de suicidio entre las personas de 10 -24 años de edad aumentó más de 57% del 2007 al 2022.
- 👤 En 5 meses, el Departamento de Educación de PR intervino con 1,272 estudiantes por situaciones de crisis (abril, 2022)
- 👤 Aumento de 50% en las llamadas a la Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial) con sobre 920,000 llamadas (ASSMCA, 2020).
- 👤 En una encuesta de sobre 26,400± psicólogos/as realizada por la *American Psychological Association* (APA, 2020, 2021) encontró un aumento significativo en la demanda de servicios de salud mental en el 2021; ansiedad, depresión y otros desórdenes relacionados al trauma eran los motivos más comunes para solicitar servicios.



El trauma impacta el funcionamiento del cerebro

- 🧠 **Corteza prefrontal** – es responsable de regular las emociones, de la toma de decisiones y de regular nuestra respuesta al estrés.
 - Estudios de imágenes de personas con PTSD muestran hipoactividad en esta área.
- 🧠 **Hipocampo** – esta involucrado en procesamiento de memoria y recuerdo (*recall*).
 - Cuando el cerebro esta enfocado en la sobrevivencia, el hipocampo codifica las memorias de forma diferente, lo cual resulta en memorias fragmentadas, intensas y *flashbacks*.
- 🧠 **Amígdala** – es el centro de alarma de nuestro cerebro.
 - El trauma puede hacer que desarrolle una respuesta hiperactiva, identificando amenazas donde no las hay. Cuando nos quedamos en modo de alarma (“*fight or flight*”) lleva a hipervigilancia y hiperactivación.



Estudios con población de estudiantes universitarios/as (2018-2022)

- Healthy Minds Study (2020) – población general de estudiantes
 - 41% reportaron un diagnóstico de un trastorno de salud mental - 39% depresión y 34% ansiedad.
 - 24% tomaba medicamentos para ello en el último año
 - 13% reportaron ideación suicida
 - 23% autolesión sin intención suicida
- Center for Collegiate Mental Health (CCMH) – estudiantes que **solicitan servicios** de consejería
 - 36.9% han tenido ideas suicidas en algún momento
 - 60% de los que buscan servicios de consejería, han tenido tratamiento previo (12% más que en el 2012-13)
 - 24% reportan que su preocupación principal es ansiedad y 18.3% depresión
 - La cantidad de estudiantes que reportan un evento traumático subió de 31 a 42%
- DCODE - UPRRP - 7-12% reportan ideación suicida, 10% han intentado suicidarse y 26% autolesión sin intención suicida (Informes Anuales Titanium Schedule, 2017-2022)



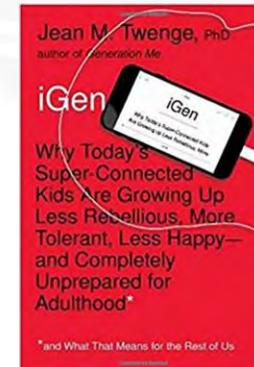


¿Crisis de salud mental en población universitaria?

Para tener un cuadro más claro sobre por qué esta población está presentando niveles más altos de ansiedad y depresión, Twenge (2017) revisó docenas de estudios, realizó consultas con expertos en esta población al igual con la misma población estudiantil.

Identificó una combinación de factores que probablemente están contribuyendo a esta alza:

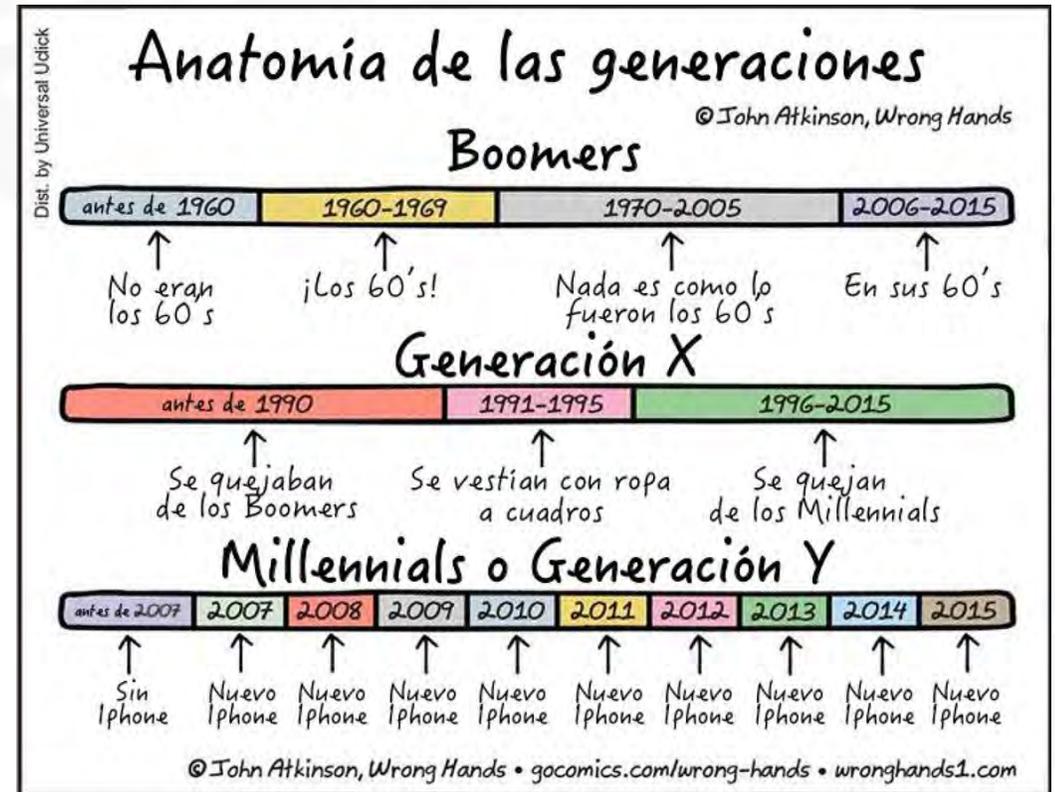
1. Des-estigmatización y años de defensoría de salud mental han llevado a estudiantes a buscar ayuda
2. La tecnología digital ha debilitado la sociabilidad de la vida real
3. Una cultura de comparación en línea
4. El Ciclo de Malas Noticias 24/7
5. Poblaciones de estudiantes más diversas
6. Los peligros de fijar la autoestima en los likes
7. El uso de teléfonos inteligentes ha afectado la calidad del sueño de estudiantes
8. La des-priorización del tiempo de inactividad o de ocio
9. Padres y las madres *helicóptero* socavan las habilidades de manejo/afrentamiento





Contextualización sobre la creciente influencia de las redes sociales en línea en nuestra vida cotidiana

- 1955 – Television en más de la mitad de los hogares
- 1968 – 80% hogares tenían teléfono
- 1990s - Internet comenzó a estar disponible para consumidores
- 1990s – *chat rooms*
- 1997 – 2016 – Redes Sociales
- 2007 - salió el iPhone
- 2010 – iPhone 4 tiene la alternativa de voltear la cámara
- 2012 – **50%** de la población tiene un smartphone
- 2020 - Mas del 50% del mundo utiliza *redes sociales* por un promedio de 2.24 horas al día (Broadband Search)





Algunos datos de la historia de las Redes Sociales en Línea



1. **SixDegrees.com** (1997): Considerada como la primera red social moderna. Permitía crear perfiles y conectarse con otros usuarios en línea.
2. **Friendster** (2002): Red social popular en Asia y algunos países de América Latina. Permitía crear perfiles, agregar amistades y compartir contenido
3. **MySpace** (2003): Se volvió extremadamente popular en la década de 2000, especialmente entre músicos y artistas. Permitía personalizar sus perfiles y agregar música y videos.
4. **LinkedIn** (2002): Se ha convertido en la red social principal para profesionales y el networking empresarial. Permite crear perfiles profesionales, establecer conexiones laborales y buscar oportunidades de empleo.
5. **Facebook** (2004): Se ha convertido en la red social más grande del mundo con miles de millones de usuarios. Permite crear perfiles, agregar amistades, compartir contenido y participar en comunidades en línea.
6. **Twitter** (2006) Permite enviar y recibir mensajes cortos llamados "tweets". Se ha utilizado ampliamente para compartir noticias, opiniones y contenido en tiempo real.
7. **YouTube** (2005): Aunque no se considera una red social, permite cargar, ver y compartir videos, y ha tenido un gran impacto en la forma en que se comparte el contenido en línea
8. **Instagram** (2010): Se centra en el uso compartido de fotos y videos. Se ha vuelto especialmente popular entre más jóvenes y ha introducido características como "historias" y opciones de compra en la aplicación.
9. **Snapchat** (2011): Permite enviar mensajes que desaparecen después de un corto período de tiempo, lo que lo hace popular para el intercambio de mensajes efímeros y contenido multimedia.
10. **TikTok** (2016): Se ha vuelto extremadamente popular entre jóvenes y permite a los usuarios crear y compartir videos cortos y creativos.





Algunas ideas sobre cómo las redes sociales aportan al deterioro en la salud mental (Kardaras, 2022)

1. High-tech lifestyles have outpaced our evolutionary development.

...humans aren't genetically designed for technologically driven twenty-first-century living. We aren't meant to be sedentary, screen-staring, atomized, and meaning-devoid beings. Modern life is antithetical to our hunter-gatherer psychological needs. We're hardwired for face-to-face community, genetically designed to be physically active, and psychologically primed to seek meaning... This mismatch of technology and biological evolution has been disastrous for physical health.

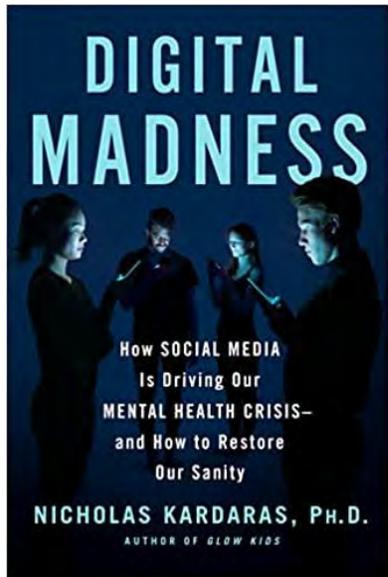
2. Depression is a disease of modernity.

In the blink of an evolutionary eye, we've gone from hunter-gatherer, sped past agrarian, leapfrogged over the industrial age, and gone from the steam engine to search engine. Yet, our psychological, social, and emotional needs are still genetically paleo. We need community, connection, physical activity, purpose, nature, and hope—all of which have been diminished or destroyed by Big Tech. This is why the longevity "Blue Zones" around the world tend to cluster in societies that share less modernized, pre-digital lifestyles.

3. Social media shapes minds.

*...Technology and social media have primed young people towards increased **impulsivity** and **fragility**, making them less resilient and shaping them into **polarized**, non-nuanced thinkers. Political polarization and highly reactive people that seem unable to critically think... As digital media has swallowed our world, it has transformed our brains into inherently limiting binary sorting machines that lack breadth and complexity—what's known as spectrum thinking.*

4. Digital social contagion effects.





Mind Change

(Greenfield, 2014)

... But if you place a human brain, with its evolutionary mandate to adapt to its environment, in an environment where there is no obvious linear sequence, where facts can be accessed at random, where everything is reversible, where the gap between stimulus and response is minimal, and above all, where time is short, then your train of thought could be derailed.

Add in the sensory distractions of an all-encompassing and vivid audio-visual universe encouraging shorter spans for sustained attention, and you might become, as it were, a computer yourself: a system responding efficiently and processing information very well, but devoid of deep thought...

MIND CHANGE



How digital technologies are leaving their mark on our brains

SUSAN GREENFIELD

...The argument underlying Mind Change therefore goes like this: the human brain will adapt to whatever environment in which it is placed; the cyber world of the 21st century is offering a new type of environment; the brain could therefore be changing in parallel, in corresponding new ways.

To the extent that we can begin to understand and anticipate these changes, positive or negative, we will be better able to navigate this new world. So let's probe further into how Mind Change, just like climate change, is not only global, ... but also unprecedented, controversial and multifaceted.





*Ejercicio breve -
Abre en tu teléfono la
aplicación de redes
sociales que usas con
mayor frecuencia*



CHAT!





¿Cuáles creen que pueden ser algunos de los impactos o efectos del uso de las redes sociales en línea en la salud mental?

CHAT!





Efectos "negativos" o retos

- Desarrollo integral (estimulación olfativa, gustativa y sensorial menor)
- Destrezas sociales (no se practica el contacto visual, la modulación de la voz, la percepción del lenguaje corporal y el contacto físico)
- Auto-estima y sentido de identidad variable (externa vs. interna), narcisismo, auto-imagen corporal
- Pensamiento polarizado / binario
- Comparación social, soledad, aislamiento
- Menor creatividad e imaginación (nunca estamos aburridos)
- Menor tolerancia a la frustración (siempre hay alternativas para gratificación instantánea)
- Ansiedad, depresión
- Adicción (refuerzo intermitente es la estrategia más poderosa de cambio de conducta)
- Menor empatía

- ❖ Concentración y enfoque menor (*multitasking, surfing*)
- ❖ *Bullying y grooming sexual*
- ❖ *Clicktivism (activismo pasivo)*
- ❖ *Doomscrolling (ciclo constante de noticias)*
- ❖ *Trolling (incitar)*
- ❖ *Vigilancia social, acoso (stalking)*
- ❖ *Google effect (memoria)*
- ❖ *Social contagion*
- ❖ Otros





Efectos “positivos” o beneficios

- ❖ Conexión social y ampliar red de apoyo social basada en intereses en común
- ❖ Rapidez con la que se puede compartir la información
- ❖ Aumenta la participación comunitaria y activismo
- ❖ Mayor creatividad y expresión por exposición mas amplia a otras
- ❖ Puede ayudar a la memoria de trabajo y la estimulación cognitiva
- ❖ *Networking* o contactos que ayudan a avanzar en la carrera o en otros asuntos de interés
- ❖ Facilita interacción social particularmente en personas con desórdenes mentales que limitan sus destrezas sociales (ej. Autismo, esquizofrenia)
- ❖ Compartir información sobre la salud y el bienestar
- ❖ Disminución del estigma y el tabú de algunos temas (ej. desórdenes mentales, suicidio, violencia de género)
- ❖ Mayores oportunidades de distracción y entretenimiento





Teléfonos inteligentes y Redes sociales



Have Smartphones Destroyed a generation? (Twenge, 2017)

Cambia radicalmente la vida, las interacciones sociales y hasta la salud mental a todos los niveles (SES, cultura, etc.):

1. Disminución las citas (*dating*) y la actividad sexual
2. Adolescente promedio milenial tiene sexo por primera vez un año mas tarde que el Gen X promedio (baja significativa en tasa de nacimientos)
3. Reportan más infelicidad
4. Mas sentimientos de soledad y aislamiento
5. Mas síntomas de depresión y ansiedad
6. Menos probable que obtengan suficientes horas de sueño





Habitual Checking of Social Media May Impact Young Adolescents' Brain Development

JAMA Pediatrics (Maza, Fox & Kwon, 2023)



- Los hallazgos del estudio sugieren que revisar las redes sociales repetidamente entre los adolescentes de 12 a 13 años puede estar asociado con cambios en la forma en que se desarrollan sus cerebros durante un período de tres años.
- Las redes sociales ofrecen un flujo constante e impredecible de comentarios sociales en forma de *likes*, comentarios, notificaciones y mensajes que son frecuentes, inconsistentes y, a menudo, gratificantes, lo que las convierte en refuerzos especialmente poderosos que pueden condicionar a revisar las redes sociales repetidamente.
- Los cerebros de los adolescentes que revisaban las redes sociales con frecuencia, más de 15 veces al día, se volvieron más sensibles a la retroalimentación social al anticipar recompensas y castigos sociales.
- Revisión de redes sociales con frecuencia hace que se estén volviendo hipersensibles a los comentarios de pares que puede promover el uso compulsivo en el futuro, pero también podría reflejar un posible comportamiento adaptativo que permite navegar un mundo cada vez más digital.
- Implicaciones para padres/madres y política pública





Lo que dice la investigación (Valkenburg et al., 2022)

Lo que sabemos

- Conceptualizaciones de bienestar y malestar
- Uso general
- Uso activo versus pasivo
- Comparación social
- Tamaño de la red
- Intensidad y uso problemático

*En resumen, sabemos mucho de que puede tener efectos en la salud mental, pero no sabemos lo suficiente sobre a quién, cómo, cuándo donde y bajo qué circunstancias para llegar a conclusiones.

Lo que necesitamos saber

- Todos los meta-análisis eran inconsistentes y/o se contradecían en sus conclusiones sobre los diferentes tipos de uso y su asociación con el bienestar
- No colapsar variables de bienestar y malestar en resultados
- Predictores basados en contenido de los medios sociales de bienestar y malestar
- Un paradigma de la heterogeneidad del efecto causal - enfoques específicos a la persona





Desde la perspectiva de la psicología positiva...

(Gudka, Gardiner & Lomas, 2021)

PSICOLOGÍA
POSITIVA



- Revisión sistemática de 118 estudios de investigación sobre las condiciones y actividades asociadas al *flourishing* (bienestar/prosperar) a través del uso de medios de comunicación social.
- La interacción entre el uso y el *flourishing* es bi-direccional y tiene muchos matices. Mediante su análisis proponen un marco conceptual que sugiere el potencial para un espiral virtuoso entre la auto-determinación, identidad, uso de medios de comunicación sociales y el *flourishing*.
- Teoría de auto-determinación sugiere que hay necesidades psicológicas intrínsecas que forman la base para la motivación, conducta y bienestar. Las personas buscan satisfacer las necesidades de autonomía, conexión con otras y competencia.
- Retos – establecer criterios de inclusión y definición de las variables de estudio

Implicaciones prácticas y recomendaciones:

- Aumentar la conciencia sobre las características únicas para que las personas puedan ser más intencionales en usar las oportunidades para *flourish* y aumentar el apoyo y capital social.
- Adaptar los enfoques de las redes sociales a las diferencias individuales, necesidades y motivaciones.
- Usar resultados para informar guías específicas de accesibilidad e intervenciones prácticas dirigidas a promover el bienestar, el bienestar digital y la salud mental en diferentes poblaciones.





Ejercicio de visualización





Auto-evaluación del uso de las redes sociales en línea



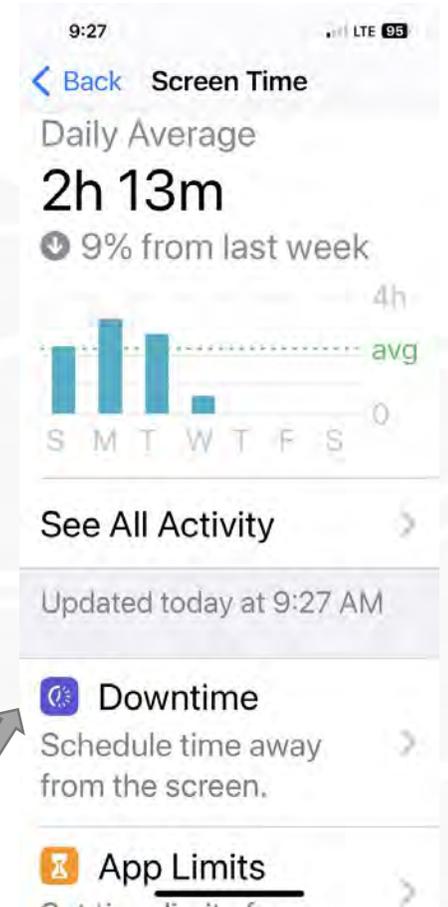
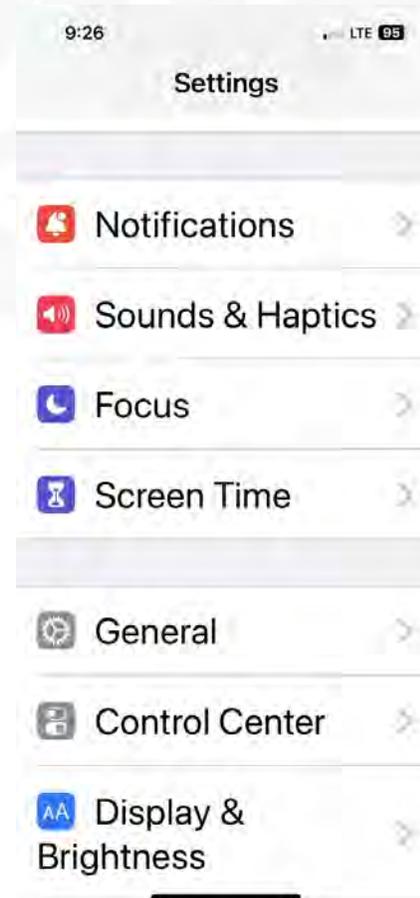
- 1. Lleva un registro de tiempo:** Has un análisis del tiempo que pasas en las redes a lo largo de una semana. Puedes usar tu mismo teléfono para hacerlo. Te ayuda a tener una idea clara de cuánto tiempo estás invirtiendo en las redes sociales y si ese tiempo es excesivo.
- 2. Evalúa la calidad de tus interacciones:** ¿Están teniendo conversaciones significativas con amigos y familiares, o estás simplemente desplazándote sin prestar atención?
- 3. Verifica tus sentimientos** después de usar las redes sociales: Reflexiona sobre cómo te sientes después de pasar tiempo en las redes sociales. ¿Sientes felicidad y conexión, o tristeza y ansiedad?
- 4. Analiza tus patrones de uso:** ¿Revisas las redes sociales compulsivamente durante todo el día, incluso en momentos inapropiados, como en reuniones o cenas familiares?
- 5. Evalúa la calidad de tu tiempo libre:** Reflexiona sobre cómo pasas tu tiempo libre. ¿Estás balanceando tu tiempo en línea y fuera de línea, o pasas la mayoría de su tiempo en línea?
- 6. Haz una pausa en el uso de las redes sociales:** Toma un descanso de las redes sociales durante unos días y que reflexiona sobre cómo te sientes. ¿Sientes menos ansiedad, más relajación y conexión con amigos y familiares en persona?





Algunos asuntos a considerar:

- Analiza y planifica tu “dieta digital” (lo que consumes en las redes e Internet)
- Aprovecha los algoritmos y la inteligencia artificial (aliméntalos con lo que te hace bien)
- Analiza y modifica tus redes sociales para mejorar tu salud mental
- Usa la tecnología para ayudarte -





*¿Qué estrategias usas
para fortalecer tu red de
apoyo social (presencial)?*





*¿Qué estrategias tu usas
para fortalecer tu
red de apoyo
en línea?*

CHAT!





Estrategias para fortalecer y ampliar tu red de apoyo social

1. Practica la **escucha activa**: Presta atención y muestra empatía y amabilidad con los demás, puede ayudar a fortalecer las relaciones y a mejorar la calidad de las interacciones sociales.
2. Haz **preguntas con curiosidad**: A las personas les gusta hablar de sí mismas y se sienten bien cuando otras se interesan.
3. Aprende y utiliza el **nombre** de las personas. Úsalo con frecuencia cuando estás hablando con ellas.
4. Mantén **contacto** con amistades y familiares: Es importante para mantener y fortalecer las relaciones sociales ya establecidas.
5. Toma la **iniciativa**: Para ponerte en contacto con amistades u otras personas y establecer planes de reunión o actividades puede ayudar a fortalecer las relaciones sociales existentes.
6. Participa en **actividades en grupo** (actividades sociales, grupos de apoyo, organizaciones, clases, cursos): Ayuda a conocer personas nuevas y a establecer conexiones significativas con personas que tienen intereses y experiencias similares.
7. Busca **comunidades en línea**: Hay muchas comunidades en línea dedicadas a intereses específicos y problemas de salud. Unirse a una de estas comunidades puede ayudar a conectarse con otras que comparten sus intereses o experiencias.
8. **Voluntariado**: Es otra forma de conocer gente nueva y de sentirse bien haciendo algo por la comunidad.





Digital Madness: How Social Media is Driving Our Mental Health Crisis—And How to Restore Our Sanity Dr. Kardanas (2022) propone en su libro algunas sugerencias como antídoto a la era tóxica de las redes sociales:

1. Inmunizarse contra los efectos tóxicos virales de las redes sociales requiere enfocarse menos en la toxina (redes sociales) y más en **fortalecer el sistema inmunológico psicológico**. Esencialmente, conviértete en un guerrero-filósofo moderno con la determinación y la resistencia de un espartano y el pensamiento crítico, la curiosidad y el intelecto de un filósofo antiguo.
2. Construye **determinación y resiliencia**. Desarrollamos valor al apoyarnos en las experiencias y, por lo tanto, permitírnos cometer errores de los que podemos aprender, y nunca nos damos por vencidos.
3. Encuentra un **propósito** que resuene contigo. Con el propósito viene la pasión y la claridad de la identidad y el lugar de uno en el mundo, y por lo tanto, es menos probable que seamos nos absorban las tonterías de los *influencers*.
4. Mantener una **práctica física**. Cuerpo sano mente sana. El ejercicio eleva los niveles de endorfinas, crea una sensación de logro y mantiene la mente alerta, lo que la inmuniza de las redes sociales tóxicas.
5. Leer filosofía clásica. La sabiduría antigua tiene una cualidad trascendente probada por el tiempo que eleva a una persona, y no degrada ni debilita al lector como las publicaciones superficiales. Los antiguos enseñan la habilidad de mantener la cordura del pensamiento crítico.
6. **Ayuda a otros**. El mundo digital moderno crea un narcisismo egocéntrico a medida que los algoritmos curan el yo centrismo. Rompe ese patrón enfocándote en ayudar a los demás: se voluntario, mentor o simplemente se amable con un vecino. Manifestar altruismo es el antídoto contra los valores superficiales.
7. **Ser creativo**. Aburrirse. Encuentra oportunidades para canalizar tu yo creativo. La creatividad es el antídoto para el pensamiento grupal. Cuando no estés creando, date permiso para aburrirte y soñar despierto. Después de todo, el aburrimiento es el sirviente de la creatividad. Cuando estamos perpetuamente sobrecargados de información, no hay espacio para que la mente deambule y sea curiosa, ingredientes críticos para sentirse autorrealizados y no dependientes de los medios.





Piensa en la experiencia más positiva
que has tenido con las redes sociales
...y la más negativa





¡¡GRACIAS POR PARTICIPAR!!



Preguntas, comentarios y recomendaciones son bienvenidas

maria.jimenez16@upr.edu; dcode.consejeria@upr.edu





Referencias

- American Psychological Association. [Manage Stress: Strengthen Your Support Network](#).
- Appel, M. Marker, C & Gnambs, T. (2020). Are Social Media Ruining our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. Retrieved from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1089268019880891>
 - Boer, M. et al. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 1-12. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220303927>
 - Cohen S, Janicki-Deverts D. [Can we improve our physical health by altering our social networks?](#). *Perspect Psychol Sci*. 2009;4(4):375–378. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01141.x
 - Damodar, S. et al. (2002). Trending: A Systematic Review of Social Media Use's Influence on Adolescent Anxiety and Depression. *Adolescent Psychiatry*, 12(1). Retrieved from: <https://benthamscience.com/article/121157>
 - Greenfield, S. (2014). *Mind Change: How digital technologies are leaving their mark on our brains*. Penguin Random House UK.
 - Gudka, M., Gardiner, K.L.K & Lomas, T. (2021). Towards a framework for flourishing through social media: A Systematic review of 118 research studies. *The Journal of Positive Psychology*. Retrieved from: <https://repository.uel.ac.uk/download/cd4d158233e77c51cfbea7a54b29840798d5eb5313aeae6fb169a0303da8da9/1774904/Towards%20a%20framework%20for%20flourishing%20through%20social%20media%20a%20systematic%20review%20of%20118%20research%20studies.pdf>
 - Karadas, N. (2022). *Digital Madness: How Social Media Is Driving Our Mental Health Crisis--and How to Restore Our Sanity*. St. Martin's Press. ISBN-13 : 978-1250278494
 - Lattie, E., Lipson, S.K. & Eisenberg, D. (2019). Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-5 Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6476258/pdf/fpsy-10-00246.pdf>
 - Masa, M.T et al. (2023). *Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development*. *JAMA Pediatr*. 2023;177(2):160-167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924
 - Thai, H., Davis, C., Mahboob, M., Perry, S. & A. Adams. (2023). Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth with Emotional Distress. *Psychology of Popular Media*, published online Feb. 23, 2023.





Referencias (2)

- Naslund, J.A., Bondre, A., Torous, J. *et al.* Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *J. technol. behav. sci.* **5**, 245–257 (2020). <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Schonning, V. *et al.* (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-being among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, **11**, 1-15. Retrieved from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01949/full>
- Twenge, J.M. (2017). Have Smartphones Destroyed a generation? *The Atlantic* Retrieved from: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>
- Twenge, J.M. (2017) *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us* . Atria Books.
- Vila, J. (2021). Social Support and Longevity: Meta-Analysis Based Evidence and Psychobiological Mechanisms. *Frontiers in Psychiatry*, **12**, 1-17. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8473615/pdf/fpsyg-12-717164.pdf>
- Vaillant, G. E. (2017). The future of longitudinal research: The example of the Harvard Study of Adult Development. *The American Journal of Psychiatry*, **174**(9), 822-829.
- Valkenburg, P.M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, **45**, 1-8. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21002463>
- Valkenburg PM, Beyens I, Meier A, Vanden Abeele MMP. Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Curr Opin Psychol.* 2022 Oct;47:101357. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101357. Epub 2022 May 13. PMID: 35687916.





Lecturas Recomendadas

- [Why talking to strangers is good for you, them and all of us | \(ted.com\)](#)
- [Habitual Checking of Social Media May Impact Young Adolescents' Brain Development - Neuroscience News](#)
- [Frontiers | Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities \(frontiersin.org\)](#)
- [Training your brain adopt healthy habits \(fastcompany.com\) ***](#)
- [Here's What Doomscrolling Is Doing to Your Brain – And How to Fix It : ScienceAlert](#)
- [Neuroplasticity: How to rewire your brain - BBC Reel](#)
- [If You Make One Resolution in 2023, It Should Be This: Experts | Mind Matters](#)
- [Digital Madness: How Social Media is Driving Our Mental Health Crisis—And How to Restore Our Sanity \(nextbigideaclub.com\)](#)
- [Socialization: How does it benefit mental and physical health? \(medicalnewstoday.com\)](#)
- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

