PROPÓSITO:

Guía No. 19: Redes Socialse y Salud Mental

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos y los de los demás.

MOTIVACIÓN:



Cómo influyen las redes sociales en la psicología? Los medios de comunicación social pueden tener consecuencias desfavorables para la vida de las personas porque existe una tendencia a dedicar gran parte del tiempo diario en diferentes redes sociales. A continuación, te explicaremos los principales efectos negativos de las redes sociales en la salud mental. Baja autoestima: las personas vuelcan una parte importante de sus vidas en las redes sociales. Si otros usuarios brindan una opinión sobre la imagen de alguien, esto puede desencadenar episodios de depresión y/o ansiedad de gravedad. Además, puede llegar a confundirse el mundo virtual con el mundo real. Ideas suicidas: la opinión. ajena puede generar un efecto perjudicial en algunas personas. Si bien esto solo ocurre en algunos casos puntuales, es importante tener en cuenta las actitudes que una persona manifiesta respecto al manejo de las redes sociales. En este sentido, te invitamos a descubrir cómo afecta la publicidad en Internet. Alteraciones en el sueño: la utilización excesiva de las redes sociales provoca dificultades para conciliar el sueño. El descanso se ve afectado dada la alta frecuencia de uso de dispositivos electrónicos. “Daniela Valadés, es diseñadora de modas, tiene 29 años y desde 2021 no comparte su vida en las redes sociales. Esta idea de estar en la vida de otros, en vez de estar en la mía, las redes, llegó un punto en que quería separarme de eso. Usa redes de 15 a 20 minutos al día, para hacer investigación de mercado. Dice que limitar el uso de su teléfono inteligente le ayudó a mejorar su calidad de vida. Tengo mucho mas tiempo paralas cosas que me gustan o para estar en contacto con mis amigos, me da un espacio como para atender mis hobbies, como para desarrollarme en un montón de otros lugares. Aunque no hay una cifra oficial de cuantas personas se abstiene de usar redes u otras aplicaciones, la tendencia está creciendo tanto que ya existen espacios que apoyan a las personas a hacerlo. En España hay 9 centros de desintoxicación digital que ayudan a personas con adicción a redes sociales y otras aplicaciones o que solo quieren reducir su uso. Las interacciones virtuales como recibir vistas o comentarios generan dopamina, un neurotransmisor del placer y una persona puede desarrollar una conducta adictiva hacia esa dopamina. Ansiedad, Irritabilidad, eh, problemas cognitivos que se están observando por personas que utilizan de manera compulsiva y excesiva este tipo de redes. No hay consenso científico sobre si dejar definitivamente las redes puede mejorar la salud mental. Pero un estudio aplicado a 154 personas en Reino Unido y publicado en 2022, concluyo que dejar de usarlas durante una semana, redujo su ansiedad porque dejaron de comparar su vida con la del resto. Al, este, limitar el uso la persona puede observar que hay otra vida en la cual puede interactuar directamente con las personas y puede desarrollar esas habilidades y

que la satisfacción de interactuar directamente con las personas y hasta hacer ejercicio, realizar otras actividades también pueden ser muy recompensantes. Ante señales de alerta como irritabilidad por dejar de usar el celular, lo recomendable es bajar a la mitad el tiempo que se les dedica. Puede ser que planee en qué momento del día y cuanto tiempo va a utilizar las redes sociales. Omar Marroquín, Noticias N+".

EXPLICACIÓN:

¿Cómo influyen las redes sociales en la psicología? Los medios de comunicación social pueden tener consecuencias desfavorables para la vida de las personas porque existe una tendencia a dedicar gran parte del tiempo diario en diferentes redes sociales. A continuación, te explicaremos los principales efectos negativos de las redes sociales en la salud mental. Baja autoestima: las personas vuelcan una parte importante de sus vidas en las redes sociales. Si otros usuarios brindan una opinión sobre la imagen de alguien, esto puede desencadenar episodios de depresión y/o ansiedad de gravedad. Además, puede llegar a confundirse el mundo virtual con el mundo real. Ideas suicidas: la opinión

ajena puede generar un efecto perjudicial en algunas personas. Si bien esto solo ocurre en algunos casos puntuales, es importante tener en cuenta las actitudes que una persona manifiesta respecto al manejo de las redes sociales. En este sentido, te invitamos a descubrir cómo afecta la publicidad en Internet. Alteraciones en el sueño: la utilización excesiva de las redes sociales provoca dificultades para conciliar el sueño.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Cuáles son los efectos positivos que tienen las redes sociales sobre la salud mental de las

persona?

3. Consulte sobre los consejos para usar las redes sociales de forma saludable. Escríbalos en su cuaderno.

4. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/como-afectan-las-redes-sociales-a-la-salud-mental-de-las-personas-6523.html