



# No más FOMO (miedo a perderse algo)

## Tome el control de sus redes sociales y mejore su salud mental

Hoy en día, el 72 % de los estadounidenses usa las redes sociales<sup>1</sup> y más de la mitad de los adolescentes dicen que sería difícil renunciar a las redes sociales.<sup>2</sup> El impacto de las redes sociales tiene algunos beneficios positivos, pero también puede conducir a problemas de salud mental como ansiedad, depresión y soledad.<sup>3</sup>

### Redes sociales: riesgos versus recompensas

Las redes sociales afectan nuestra salud mental, salud física y comportamiento. Las redes sociales activan el centro de recompensa del cerebro liberando dopamina, una "sustancia química del bienestar" vinculada a las actividades placenteras. Nos gusta ver lo que la familia y los amigos están haciendo. Publicamos contenido y esperamos comentarios positivos.<sup>4</sup>

Los efectos negativos de las redes sociales incluyen compararse con los demás, tener miedo a perderse experiencias y consultar las plataformas para ver los "me gusta" y los comentarios. Las plataformas de redes sociales son adictivas y están diseñadas para que la gente regrese. Desafortunadamente, los riesgos pueden superar las recompensas. Con tantas personas que usan las redes sociales durante horas a la vez o varias veces al día, una gran proporción de la población corre un mayor riesgo de sentirse ansiosa, deprimida o enferma por su uso de las redes sociales.<sup>5</sup>

### Distraerse de la distracción

Las redes sociales pueden ayudarle a sentirse conectado, pero también pueden ser abrumadoras. Aquí hay algunos consejos para mejorar su experiencia en las redes sociales:<sup>6</sup>

- **Conozca su objetivo.** ¿Las utiliza para mantenerse al día con sus familiares o ponerse al día de las noticias? Planee conectarse solo una vez al día y cerrar sesión una vez que logre su objetivo.
- **Piense en cómo sus "feeds" le hacen sentir.** Califique sus emociones en una escala del 1 al 10 antes y después de usar las redes sociales. Si nota que uno le hace menos feliz, plantéese cambiar su uso.
- **No compare su vida cotidiana con las vidas que la gente publica en línea.** La gente publica las partes brillantes de sus vidas. No se deje engañar, las personas son imperfectas y la vida tiene altibajos.
- **Siga las cosas que lo hacen sentir bien.** No deje que los medios determinen lo que ve. Busque cosas que lo hagan feliz y agréguelas a sus "feeds".
- **Aléjese de sus pantallas.** Tómese el tiempo para desconectarse. Lea un libro, hable con un amigo, salga o haga algo que le resulte útil y que valga la pena.

Obtenga información y recursos adicionales en [MagellanHealthcare.com/Mental-Health](https://www.MagellanHealthcare.com/Mental-Health).

