

# Redes sociales con propósito: cuida tu mente y tus emociones

Javier Alonso López Chávez

¿Cuántas veces has abierto tu celular “un minuto” y de pronto ya pasaron horas? A todos nos ha pasado. Vivimos en un mundo donde las redes sociales son tan cotidianas como respirar: ahí nos informamos, reímos, nos inspiramos y también nos comparamos.

En la última década, distintos estudios han mostrado que el tiempo excesivo en redes está vinculado con ansiedad, problemas de sueño y baja autoestima [1]. Pero no se trata de demonizarlas. El verdadero reto está en aprender a usarlas con propósito: aprovechar lo que nos ofrecen y reducir lo que nos lastima.

## Lo que los algoritmos nos enseñan sobre nosotros

Los algoritmos son como un espejo, nos devuelven, una y otra vez, lo que más consumimos. Si pasamos horas viendo noticias alarmantes, el feed se llenará de más miedo. Si seguimos cuentas de cuerpos “perfectos”, nuestro espejo digital se convertirá en una máquina de comparación.

La buena noticia es que podemos hackear ese espejo. Si comenzamos a interactuar con contenido sobre arte, ejercicio, salud mental o motivación, poco a poco el algoritmo lo prioriza.

No se trata de magia, sino de hábito. Somos cocreadores de nuestro propio entorno digital.

## Entre el riesgo y la oportunidad

Pasar más de tres horas al día en redes incrementa significativamente el riesgo de depresión y ansiedad [1]. También se sabe que la exposición constante a cuerpos idealizados afecta la autoimagen [2]. Sin embargo, otros estudios señalan que el uso consciente de redes puede asociarse con mayor sentido de pertenencia y apoyo social [3].

La evidencia también muestra que las redes sociales funcionan como una balanza emocional: pueden mejorar el bienestar si promueven conexión y apoyo, pero inclinarse hacia la frustración y el estrés si el consumo se centra en comparaciones o noticias negativas [4].

En otras palabras: las redes sociales no son buenas o malas en sí mismas. Son un espacio que puede dañarnos o fortalecernos, según cómo lo habitemos.

## Recomendaciones prácticas para un scroll con propósito

- 1. Ten claro tu “para qué”:** ¿usas redes para informarte, entretenerte, aprender, conectar? Si no lo sabes, el algoritmo decidirá por ti.
- 2. Curaduría personal:** sigue cuentas que te nutran y deja de seguir las que te incomodan. Tu bienestar vale más que un “me gusta” de compromiso.

3. **Ponle horario al scroll:** los estudios recomiendan entre 60-90 minutos al día como un consumo saludable. Usa recordatorios digitales.
4. **Crea, no solo consumas:** compartir tus ideas, logros o pasiones refuerza la autoestima más que solo mirar la vida de otros.
5. **Desconéctate para reconectarte:** al dormir, comer o estar con personas importantes, guarda el celular. Tu descanso y tus vínculos lo agradecerán.
6. **Haz una “detox digital” periódica:** destina días o bloques de tiempo sin redes sociales (por ejemplo, un fin de semana o varias horas al día). Durante ese lapso, haz actividades fuera de pantalla: caminar, leer, conversar, dibujar o meditar. Esto ayuda a resetear la mente, reducir la ansiedad y reconocer cuándo las redes generan tensión.
7. **Modifica tu algoritmo:** interactúa con contenido que te nutra (tutoriales, arte, frases motivadoras, bienestar) y evita comentar o compartir aquello que te genere malestar. Con el tiempo, el algoritmo mostrará más de lo positivo.
8. **Recuerda lo real:** detrás de cada foto hay edición, filtros y selecciones. No compares tu vida completa con el mejor fragmento de otro.

Diversas investigaciones resaltan que no se trata de prohibir la tecnología, sino de aprender a usarla con equilibrio: una relación digital saludable suele estar marcada por límites de tiempo, descanso y propósito [5].

## Conclusiones

Las redes sociales son como un río: puedes dejarte arrastrar por la corriente o aprender a navegarlo. Sí, pueden ser un espacio de comparación y ansiedad, pero también de creatividad, aprendizaje y comunidad. Todo depende de cómo elijas usarlas.

Si das un *scroll* con propósito, alimentando tu feed de contenido que sume, limitando tu tiempo y cuidando tu descanso, estarás dando un paso hacia un mundo digital más amable. Al final, cuidar tu mente y tus emociones también significa aprender a cuidar tu vida en línea.

**Nota:** este artículo es de divulgación y no sustituye la orientación de un profesional. Para cambios importantes en tus hábitos de salud, consulta a un especialista.

## Referencias

1. Twenge JM, Farley E. Not all screen time is created equal: Associations with mental health vary by activity and gender. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2021;56:207-217.
2. Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Curr Opin Psychol.* 2021;36:15-19.
3. Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? *Psychol Bull.* 2020;146(4):267-297.
4. Weinstein E. The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society.* 2023;25(3):694-711.
5. Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav.* 2019;3:173-182.

**Javier Alonso López Chávez** Departamento de Psicología Básica, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.  
Contacto: [alonso.lopez@academicos.udg.mx](mailto:alonso.lopez@academicos.udg.mx)

