



COMUNITARIA



Veronica Armenta, MSW, LCSW

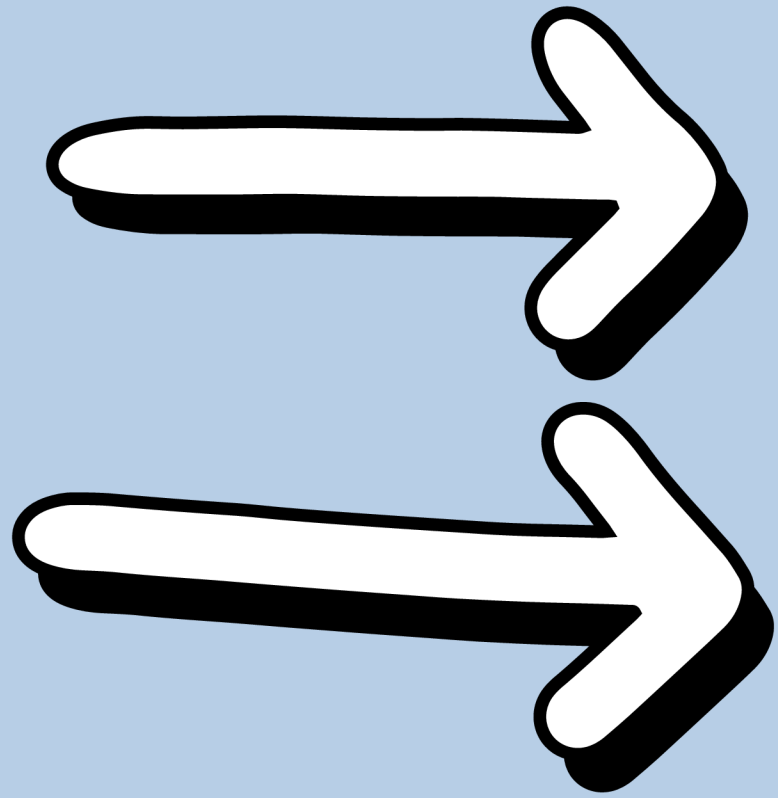
MADE POSSIBLE WITH FUNDING FROM



Basándonos en nuestros círculos de sanación anteriores, hemos aprendido que la salud mental es el equilibrio emocional y psicológico que permite a las personas afrontar los factores estresantes cotidianos y las interacciones con los demás.

1 EN 5
ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS VIVEN CON UNA ENFERMEDAD DE SALUD MENTAL.

Instituto Nacional de Salud Mental



LAS REDES SOCIALES PUEDEN AFECTAR TU SALUD MENTAL.

Las investigaciones han identificado de manera consistente una conexión entre el uso de las redes sociales y los problemas de salud mental.


La interacción con las plataformas de redes sociales está vinculada a niveles más elevados de depresión, ansiedad y malestar psicológico general.

Systematic review by Keles et al. (2020)

ANSIEDAD SOCIAL

- Las personas con ansiedad social experimentan miedo en situaciones sociales.
- Les preocupa ser evaluadas o juzgadas negativamente por los demás.
- Esto suele llevarlas a evitar las interacciones sociales.
- Como resultado, las oportunidades para entablar relaciones significativas se ven limitadas.

(Alden & Taylor, 2004; Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007; Rapee & Heimberg, 1997)



¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

- Un estado emocional desagradable.
- Se produce cuando existe una brecha entre las relaciones sociales deseadas y las reales.
- Depende de la satisfacción percibida, no solo del número de relaciones.

**LAS PERSONAS CON ANSIEDAD
SOCIAL CORREN UN MAYOR
RIESGO DE SENTIR**

SOLEDAD

La ansiedad social predice la soledad futura.

Factores clave:

- Creencias negativas sobre uno mismo y los demás
- Evitación de situaciones sociales

Esto conduce al aislamiento social y a una soledad persistente.

**EL USO DE LAS REDES
SOCIALES ESTÁ**

VINCULADO

**A LA ANSIEDAD SOCIAL Y LA
SOLEDAD.**

**Las personas con ansiedad social
pueden:**

- **Tener dificultades para establecer
vínculos significativos**
- **Utilizar las redes sociales en lugar
de la interacción cara a cara**

**Sin embargo, esto puede perpetuar o
intensificar la soledad si las relaciones
carecen de profundidad.**

SOLUCIONES

Reducir las conductas de evitación

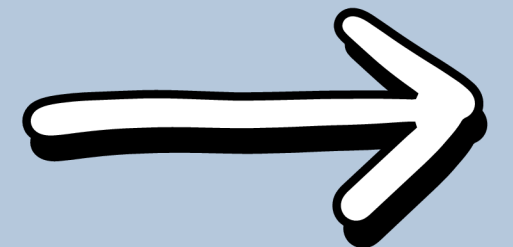
- Evitar las situaciones refuerza la ansiedad y la soledad.
- La exposición gradual ayuda a desarrollar confianza y tolerancia.
- Celebra los pequeños éxitos sociales.

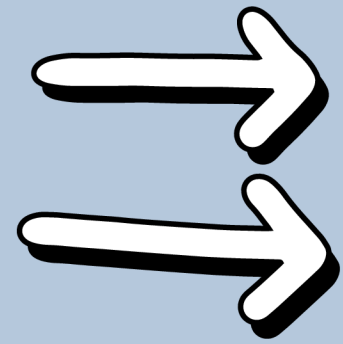
Desarrolla las habilidades sociales gradualmente

- Comienza con interacciones de baja presión (por ejemplo, conversaciones triviales).
- Practica la escucha activa y las habilidades de comunicación.
- Establece metas sociales realistas.

Practica la atención plena en las redes sociales

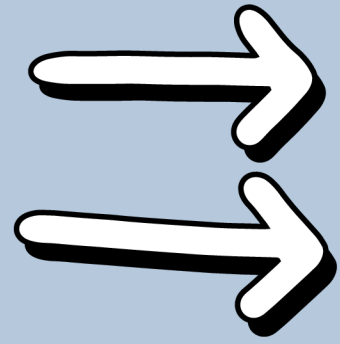
- Lista de verificación en la siguiente diapositiva





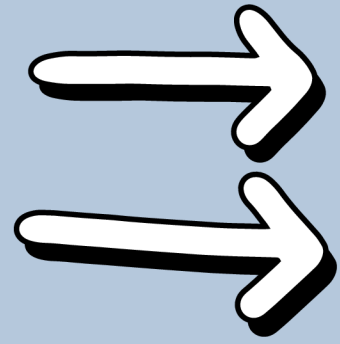
COMPROMISO CONSCIENTE

- Publico contenido que refleja mi auténtico yo
- Participo en conversaciones significativas, no solo en una navegación pasiva
- Pienso antes de publicar o comentar



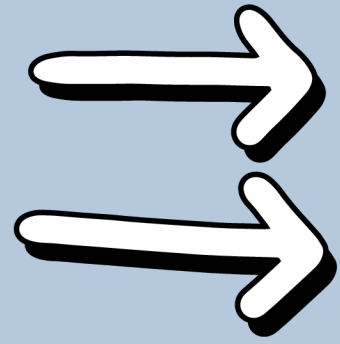
CONCIENCIA EMOCIONAL

- Presto atención a cómo me hacen sentir las redes sociales
- Evito compararme con los demás
- Cierro sesión cuando me siento ansioso, estresado o abrumado



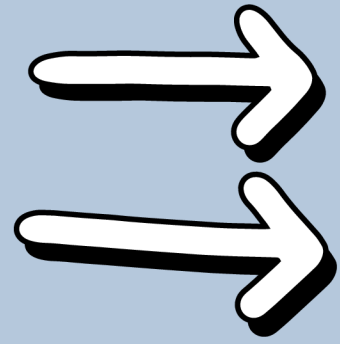
LÍMITES DIGITALES

- Silencio o dejo de seguir a las cuentas que me afectan negativamente
- Protejo mi privacidad y mi información personal
- Evito participar en discusiones tóxicas o dañinas





CONSTRUIR RELACIONES POSITIVAS

- Interactúo con personas que me brindan apoyo y son respetuosas
- Priorizo la calidad sobre la cantidad de conexiones
- Utilizo las redes sociales para fortalecer las relaciones en la vida real



ENFOQUE EN LA SALUD MENTAL

- Equilibro la interacción en línea con las actividades fuera de línea.
- Utilizo las redes sociales como una herramienta, no como un sustituto de la conexión real.
- Busco ayuda si las redes sociales aumentan mi ansiedad o mi soledad.



DISCUSIÓN

NAVEGANDO POR LOS ESPACIOS DIGITALES

1. Evalúe el espacio
2. Prioriza la seguridad personal
3. Siga las normas de uso

EL PRIMER TELÉFONO INTELIGENTE DEBUTÓ EN 2007.

Esta tecnología, así como los espacios comunitarios digitales –tales como las plataformas de redes sociales–, son todavía muy nuevos.

Necesitamos desarrollar herramientas que nos ayuden a navegar por ellos de manera segura para preservar nuestro:

Bienestar emocional

Salud mental

Seguridad personal

CUANDO CONSIDERES UNIRTE A UNA NUEVA PLATAFORMA, GRUPO, CHAT O SIMILAR:



Evalúe el espacio



Prioriza tu seguridad personal



Utiliza las normas de uso

¿CUÁLES EL OBJETIVO?

En cualquier espacio al que entremos, ya sea físico o digital, debemos preguntarnos: «¿Qué quiero obtener de mi tiempo aquí y qué puedo aportar a los demás?».

Si el objetivo es la conexión, evalúe este espacio para determinar si se fomenta la conectividad entre los participantes de una manera saludable.



Evalúe el espacio



PIENSA EN ESTOS ESPACIOS
COMO SI ALGUIEN ABRIERA UNA
HABITACIÓN PARA UNA
REUNIÓN.

¿CUÁL ES EL AMBIENTE?
¿ES EL ANFITRIÓN (ADMINISTRADOR)
HOSPITALARIO?
¿TE GUSTARÍA QUEDARTE ALLÍ?



Prioriza tu seguridad personal

PROTÉGETE EN COMPAÑÍA MIXTA.

En esta sección, compartiremos consejos para ayudarle a salvaguardar su información personal y para asegurarnos de que se familiarice con el espacio.

¿TIENE REGLAS ESTE ESPACIO Y SE HACEN CUMPLIR?

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE PRODUCE ACOSO, POR EJEMPLO?





¿QUIÉN ESTÁ A CARGO?

- ¿Son los administradores miembros reales de la comunidad?
- ¿Se puede confiar en que medien y mantengan a todos a salvo?
- ¿Tienen algo que ganar al tener acceso de administrador al espacio?

¿ES ESTE UN GRUPO QUE EXISTE EN LA VIDA REAL O EN OTROS ESPACIOS EN LÍNEA?

- ¿Cómo sabemos que los participantes son quienes dicen ser?
- Observe con qué frecuencia ve publicaciones anónimas o participantes con seudónimos.



**NOS HAN VISTO EN LA
COMUNIDAD!**

REVISA EL CONTENIDO

- **¿Es valiosa la información que se comparte?
¿O resulta difícil de verificar?**
- **¿La persona que comparte la publicación lo hace para ser de ayuda, o para realzar su propia imagen con fines económicos o políticos?**
- **¿Parece que la mayoría de las publicaciones se realizan únicamente para provocar emociones u obtener una respuesta?**





PROTEGE LOS DETALLES DE TU PERFIL

- Tu apellido escrito al revés no es lo suficientemente seguro, especialmente si te registraste utilizando tu nombre completo.
- No publiques los nombres de tus familiares en tu perfil (especialmente si son menores de edad).
- Configura tu perfil como privado y limita la visibilidad de tus publicaciones anteriores.
- No compartas datos como tu dirección particular, tu escuela secundaria, tu año de graduación, tus apellidos de soltera o anteriores, etc.

CUIDADO CON LAS ESTAFAS

- Las llamadas, los correos electrónicos, los mensajes de texto, Facebook Messenger y los chats grupales en WhatsApp son particularmente vulnerables a las estafas.
- Tenga cuidado con los sitios donde ingresa su número de teléfono y averigüe cómo se comparte dicho número con terceros antes de dar su consentimiento para compartirlo.
- **NUNCA** proporcione a nadie su dirección particular, su número de seguro social, sus contraseñas ni sus datos bancarios; es muy poco probable que un banco lo llame por teléfono.
- Verifique que la persona que usted conoce sea realmente quien envió el mensaje, especialmente si se trata de una solicitud de dinero o de datos personales.



**Utiliza las
normas de uso**

**SINO HARÍAS ALGO EN UNA
HABITACIÓN LLENA DE
DESCONOCIDOS, NO LO HAGAS
EN ESTOS ESPACIOS DIGITALES.**

SE ESPERA RESPETO, INCLUSO DETRÁS DE UNA PANTALLA.



- Ten en cuenta que nuestras acciones pueden desencadenar emociones en los demás.
- Gritar, la repetición excesiva y comportamientos similares son conductas ofensivas.
- Recuerda que nuestra huella digital es fácilmente rastreable por empleadores, abogados y otras personas, quienes pueden utilizar esos datos en tu contra.



MANTENER A LOS JÓVENES SEGUROS EN LÍNEA

Revisen juntos el protocolo de privacidad. Configuren los perfiles como privados y recuérdense que no deben compartir sus contraseñas, el nombre de su escuela ni su dirección.

Establezcan la aprobación previa para la descarga de nuevas aplicaciones.

No se acepta agregar a desconocidos como amigos. Punto.

A los acosadores se les bloquea. Punto. Además, notifiquen a la escuela de su hijo para que puedan abordar cualquier problema que pueda surgir en la vida real.

Revisen con frecuencia la configuración de privacidad de sus dispositivos (o cada vez que actualicen el sistema). Verifiquen también las aplicaciones en busca de «copias de seguridad» o «cuentas alternativas».



MANTENERSE SEGURO EN LÍNEA

Esos filtros de IA son divertidos, pero pueden utilizarse para hackear dispositivos o sitios web que emplean el reconocimiento facial para desbloquear el acceso a tu información.

Los cuestionarios y las conversaciones que parecen intrascendentes a menudo pueden convertirse en un paraíso para hackers y estafadores de *phishing*, quienes utilizan esos datos personales para obtener acceso a tus cuentas.

REFLEXIONA: ¿podría alguien usar esta información para hacerse pasar por mí y llamar a un banco para solicitar el restablecimiento de mis contraseñas?

Configura tus perfiles como privados y revisa esta información al menos una vez al mes, o cada vez que aceptes nuevos amigos y te unas a nuevos espacios.

¡GRACIAS!

