LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Actualidad
Título: Salud mental en la era digital: estrategias reales para reconectar contigo mismo

Pág. : 4
Cm2: 4.649,1
VPE: $ 7.847.645

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Actividades como nadar, bailar o trotar estimulan la neuroplasticidad mediante la liberación de factores neurotróficos, moléculas proteicas que regulan el crecimiento de células nerviosas y potencian la memoria. Créditos: Universidad de Chile.

Salud mental en la era digital: estrategias reales para reconectar contigo mismo

Seis especialistas revelan estrategias basadas en evidencia científica para manejar la depresión y la ansiedad tecnológica, desde técnicas de desconexión consciente hasta la interacción terapéutica con la naturaleza urbana. La propuesta trasciende la responsabilidad individual para abordar factores estructurales que determinan el malestar emocional contemporáneo.

La transformación digital ha reconfigurado nuestra relación con el bienestar emocional, generando tanto desafíos como oportunidades. Mientras la hiperconectividad plantea interrogantes sobre ansiedad y dependencia tecnológica, emergen estrategias respaldadas por la evidencia científica que permiten navegar esta nueva realidad con mayor equilibrio y consciencia.

Especialistas de diversas disciplinas coinciden en que la clave no reside en demonizar la tecnología, sino en desarrollar herramientas que nos permitan relacionarnos de manera más saludable con nuestro entorno digital y físico.

El arte de no saberlo todo

Carla Mendoza, coordinadora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, propone un cambio paradigmático en nuestra relación con la información. "Lo primero es reconocer y aceptar que la incertidumbre es inevitable, y que además es necesaria. No podemos controlar todo. Al aceptarla, reducimos el estrés que proviene de intentar forzar certezas donde no las hay", explica.

La especialista sugiere estrategias concretas para desarrollar tolerancia a la incertidumbre: practicar la demora de la respuesta, evitando "googlear" o consultar inteligencia artificial de manera inmediata, y limitar conscientemente el consumo de información. "El exceso de datos puede dar una falsa sensación de control. En realidad, muchas veces solo aumenta la ansiedad", advierte.

Para abordar la dependencia psicológica al teléfono, Mendoza propone técnicas progresivas de "reprogramación" neuronal. Entre ellas, desactivar notificaciones no esenciales, usar el modo escala de

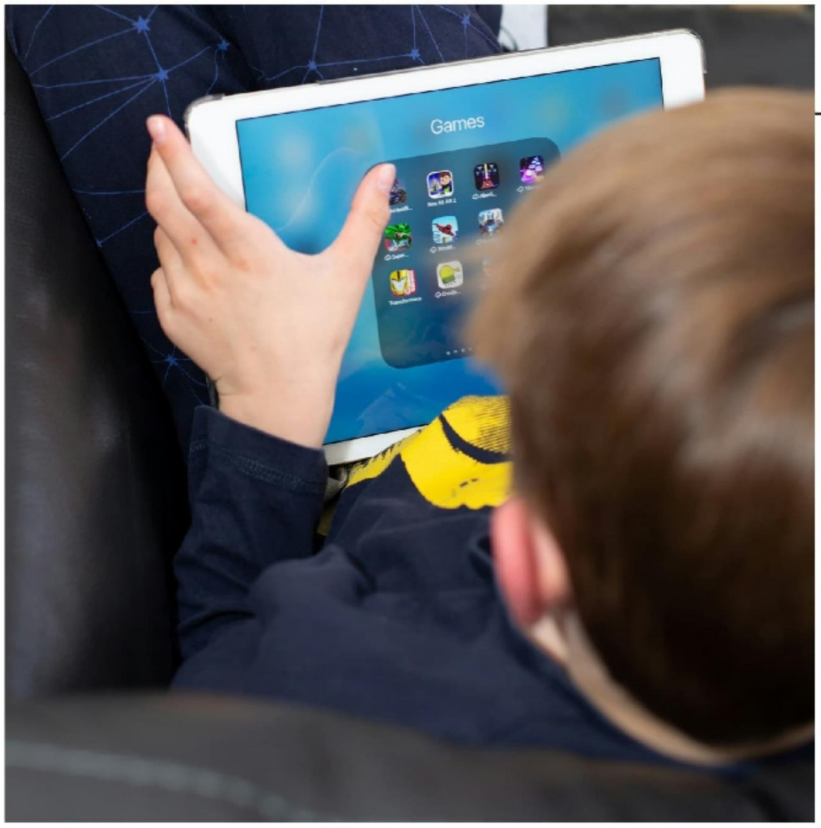
www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Actualidad
Título: **Salud mental en la era digital: estrategias reales para reconectar contigo mismo**

Pág. : 5
Cm2: 4.887,8
VPE: $ 8.250.608

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida



La regla 20/20/20 sugiere alternar 20 minutos sin teléfono con 20 segundos de observación de elementos no digitales cada 20 minutos de uso, para interrumpir la llamada ansiedad tecnológica. Créditos: Ricardo Segura / EFE

grises del celular para reducir el atractivo visual, y aplicar la regla 20/20/20: 20 minutos sin teléfono, y cada 20 minutos de uso, mirar durante 20 segundos algo no digital.

Su enfoque integra además el desarrollo de la autoestima mediante el autoconocimiento profundo, en base a la transformación de la comparación social destructiva en inspiración constructiva. El concepto de joy of missing out —o JOMO—que cita implica usar la tecnología con intención deliberada, aplicando técnicas como la definición del propósito digital antes de usar dispositivos, el establecimiento de límites temporales mediante el método Pomodoro, y la creación de zonas domésticas libres de pantallas.

"Reprogramar no es sinónimo de privarse, sino de volver a elegir con libertad", enfatiza, proponiendo además rituales de cierre digital que incluyen evitar pantallas 60 minutos antes de dormir y crear espacios para reconectarse consigo mismo más que desconectarse del mundo.

Apps de salud mental e intervención profesional

Paula Errázuriz, académica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC) y cofundadora de PsiConecta, aporta una perspectiva equilibrada sobre las aplicaciones de bienestar emocional. "Algunos estudios indican que aplicaciones bien diseñadas, especialmente las que se basan en terapias con respaldo empírico como la cognitivo conductual o el mindfulness, pueden disminuir síntomas leves a moderados de ansiedad, estrés o insomnio, al menos en el corto plazo", explica.

Las aplicaciones más efectivas comparten características específicas: contenidos estructurados, seguimiento personalizado, recordatorios para su uso y ejercicios prácticos. Son especialmente útiles para personas en lista de espera para psicoterapia, quienes viven en zonas con limitado acceso a servicios de salud mental, o como complemento a tratamientos profesionales.

Sin embargo, Errázuriz enfatiza que no reemplazan el trabajo profundo de la psicoterapia, especialmente en casos de trauma, depresión severa o conflictos inconscientes, y pueden generar una falsa sensación de autosuficiencia emocional que podría retrasar la búsqueda de ayuda profesional necesaria.

Alerta además sobre riesgos importantes como la inadecuada protección de datos personales sensibles y las promesas de soluciones mágicas. "Cualquier aplicación que prometa resolver problemas importantes en poco tiempo y con poco esfuerzo, me genera desconfianza. Los problemas de salud mental responden a múltiples factores influyentes, requieren un cambio sostenido en el tiempo, esfuerzo y, a menudo, ayuda profesional", advierte.

Entre las aplicaciones con evidencia científica para usuarios hispanohablantes, destaca "Cuida tu Ánimo" del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay), que fue diseñada para adolescentes y no posee costos ocultos ni publicidad, además de "Calm" y "Headspace" para mindfulness.

www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Actualidad
Título: Salud mental en la era digital: estrategias reales para reconectar contigo mismo

Pág. : 6
Cm2: 5.041,1
VPE: $ 8.509.458

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Las mujeres de 30-39 años constituyen el grupo más afectado por ansiedad al vivir una etapa de "máxima exigencia" donde sostienen simultáneamente trabajo, crianza, hogar y cuidado de otros adultos.

Ejercicio matutino: el antidepresivo natural

Teresa Valle, psicóloga de Grupo Cetep, revela los mecanismos neurobiológicos que explican el impacto del ejercicio en la salud mental. "El deporte aumenta la función dopaminérgica y el volumen del hipocampo mediante la liberación de factores neurotróficos", explica. Estos factores son moléculas proteicas que regulan la supervivencia, el crecimiento y la función de las células nerviosas, fundamentales para el aprendizaje y la memoria.

La especialista destaca que actividades como nadar, andar en bicicleta, bailar y trotar potencian especialmente la neuroplasticidad —o la capacidad del hipocampo para aprender nuevas tareas—. "Cuando tenemos que aprender un baile, por ejemplo, implica coordinación, atención, concentración, y nuestro cerebro toma estos aprendizajes, los ordena y los ejecuta. Esas tareas nuevas estimulan nuestra memoria y, a largo plazo, el aprendizaje", detalla.

Valle agrega que tras un sueño reparador, el cerebro experimenta una sensación de descanso que potencia la motivación, mientras que la compañía actúa como refuerzo externo al compromiso que gradualmente se internaliza hasta convertirse en hábito.

En ese ámbito, es relevante el empleo de estrategias específicas para diferentes poblaciones. Por ejemplo, las personas con movilidad reducida pueden beneficiarse del movimiento parcial o la evocación mental de actividades físicas, mientras que quienes padecen ansiedad o depresión severa requieren apoyo externo y disciplina como "comodín" motivacional.

Valle explica que el ejercicio activa sistemas cerebrales asociados al placer comparables al consumo de azúcar, constituyendo un potente antidepresivo natural especialmente relevante para prevenir enfermedades degenerativas.

Mujeres y depresión: abordaje integral necesario

Constanza Caneo, psiquiatra de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev) y directora del Centro Soma, describe la realidad chilena respecto de la ansiedad y la depresión. "Los trastornos ansiosos y depresivos son más frecuentes en las mujeres, pero lo relevante es lo que está detrás: vulnerabilidad laboral, exposición a trauma y abuso en la infancia, sobrecarga por roles de cuidado o menores oportunidades de desarrollo profesional y académico", enumera.

La especialista enfatiza que la actividad física no requiere necesariamente ir al gimnasio: "Es cualquier cosa que no sea estar acostado. Ejemplos de mujeres activas son quienes caminan con sus padres, hacen las cosas de la casa, sacan a pasear a sus mascotas y juegan en la plaza con los hijos".

Caneo identifica barreras estructurales que van más allá de la falta de tiempo y el cansancio, como el desconocimiento de los beneficios de la actividad física como factor protector, la vergüenza y temor al juicio social en espacios deportivos, y la inseguridad urbana que hace impracticable el ejercicio al aire libre.

Frente a lo anterior, propone fortalecer ciertas estrategias comunitarias, donde, por ejemplo, grupos de mujeres deportistas se organicen para co-cuidarse durante las actividades físicas. La meta es realizar 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana, para así prevenir la depresión.

La especialista aboga por que los profesionales de salud aprendan a "recetar ejercicio" como intervención terapéutica.

Factores estructurales y responsabilidad individual

María José Millán, psicóloga clínica y académica de la Universidad Andrés Bello (UNAB), aporta una perspectiva integral sobre los determinantes de la ansiedad. "Más

www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna - Edición Especial
Tipo: Actualidad
Título: Salud mental en la era digital: estrategias reales para reconectar contigo mismo

Pág. : 7
Cm2: 4.932,3
VPE: $ 8.325.708

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

que separarlos, es importante comprender cómo los factores individuales y estructurales se entrelazan y se potencian mutuamente", explica.

Millán identifica a las mujeres de 30-39 años como el grupo más afectado por esta, dado que se trata de la etapa de "máxima exigencia" en la vida, donde se sostienen múltiples compromisos de trabajo, crianza, hogar, vínculos y cuidado de otros adultos. "Es un tiempo en que se espera 'tener todo resuelto', pero muchas veces se vive como un punto sin pausas, sin treguas y, lo que es más complejo, muchas veces sin red de apoyo", describe.

Su análisis revela cómo la sobreexigencia productiva no se relaciona solo con la cantidad de tareas, sino con su distribución solitaria, sin orientación clara y con plazos acumulados que generan dinámicas de urgencias permanentes y cultura del "apagar incendios".

Propone medidas estructurales específicas que incluyen políticas reales de corresponsabilidad en los cuidados, red pública de salud mental con enfoque de género, flexibilización horaria sin castigo profesional, y revisión profunda de la cultura organizacional que valide el descanso y la colaboración.

La técnica de "grounding" —caminar descalzo para conectar con la tierra— forma parte de los ejercicios de la guía "Conecta tus sentidos con la naturaleza", que demuestra cómo parques, plazas y árboles urbanos pueden funcionar como "prescripción de naturaleza". Créditos: Fundación Mi Parque.

La naturaleza como terapia

Álvaro Langer, académico de la Universidad San Sebastián (USS) y director alterno de Imhay, ha recopilado y puesto a disposición de la ciudadanía evidencia científica sobre cómo la naturaleza urbana constituye una fuente relevante de salud mental. Como uno de los autores de la guía "Conecta tus sentidos con la naturaleza: breve guía práctica para vincularte con la naturaleza urbana y potenciar tu bienestar emocional", desarrolla una interesante propuesta de intervención terapéutica.

"Esta guía está enfocada en la naturaleza urbana", explica Langer, enfatizando que los espacios naturales dentro de la ciudad funcionan como "una fuente de salud y bienestar emocional", que promueve la sociabilización y genera un "aporte social muy relevante para que exista unidad" entre los grupos generacionales.

Su investigación revela que el contacto consciente con parques, plazas, árboles, aire, suelo y animales puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la autoestima y la empatía, mejorar la concentración, estimular la creatividad y disminuir el insomnio.

"Uno puede estar en contacto con la naturaleza, pero no estar realmente ahí o que la mente esté en cualquier otro lugar. Si yo no estoy conectado, muy difícilmente voy a poder apreciar dónde estoy", explica Langer. Los ejercicios propuestos buscan "traer mi mente al momento presente" activando los sentidos de forma deliberada.

La guía incluye ejercicios prácticos diseñados específicamente para jóvenes: desde técnicas de respiración específicas —como 4-7-8— y meditación en espacios naturales, hasta grounding —caminar descalzo para conectar con la tierra— y observación consciente de aves y cielos. "No necesariamente hay que ir a un bosque para poder encontrar los beneficios, y tampoco es únicamente lo verde. Todo lo que nos rodea es naturaleza: el aire que respiramos, la tierra que nos sustenta, todos los elementos", explica.

El documento busca fomentar la autonomía juvenil en relación con el bienestar, posicionándose como promoción de salud mental que puede complementar intervenciones formales. "Puede contribuir a mejorar la salud mental de una forma diferente, no tan clásica, pero que tiene evidencia y cada vez va sumando más respaldos", señala, incluso a través del concepto de "prescripción de naturaleza" como indicación terapéutica formal.

www.litoralpress.cl