

# Doomscrolling: No está bien

Sin duda las publicaciones en las redes sociales han facilitado la manera en la que nos mantenemos informados con lo que sucede en el mundo. Sin embargo, este beneficio puede implicar un costo, en especial, cuando parece que las noticias son todas malas.

A medida que transcurren los días, esa acción de desplazarse por las publicaciones sin prestar demasiada atención puede repercutir negativamente en su salud mental e incluso física. Es por eso que este hábito reciente ha adquirido el moderno nombre de “*doomscrolling*” (deslizamiento fatalista).

## ¿De qué se trata?

“Significa utilizar las redes sociales, las aplicaciones de noticias u otros medios digitales para buscar o consumir noticias negativas, noticias perturbadoras o cualquier publicación con un giro negativo”, menciona Felicia Gould, Ph.D., psicóloga clínica de University of Miami Health System. “Desde el comienzo de la pandemia, el acceso a este tipo de noticias ha estallado. Con aumentos en la cantidad de víctimas fatales, daños a la economía, pérdidas de empleos, dificultades familiares y discriminación racial que dominan los titulares recientes, se puede acceder fácilmente a noticias tristes y negativas”.

## El *doomscrolling* puede repercutir en la salud mental de casi todos.

Si usted ya es propenso a sufrir ansiedad o depresión, el daño puede ser aún más significativo. “Esto varía de una persona a otra, pero quienes sufren de depresión generalmente tienen dificultades para manejar la reflexión y los pensamientos

negativos”, indica. “Al realizar esta actividad, refuerzan básicamente un proceso de pensamiento negativo y depresivo y posiblemente también intensifican una depresión preexistente”.

“A medida que una persona continúa absorbiendo información negativa, el resultado puede ser un impacto genuino en su vida cotidiana”, explica la Dra. Gould. “Es probable que esta actividad produzca pensamientos negativos acerca de su propia vida, de la vida de los que la rodean y del mundo. Estos pensamientos luego pueden relacionarse con comportamientos potencialmente perjudiciales para la salud, como el aislamiento social y el abandono de la actividad física, lo que conlleva a un estado emocional más depresivo”, señala. “Por ejemplo, estas personas pueden dejar de cuidarse, de comer y beber de manera saludable y de hacer cosas por los demás. Es posible que dejen de hablar con amigos y de tener comportamientos positivos, porque no le encuentran el sentido en un mundo tan desalentador”.

Al añadir el componente de las redes sociales a la mezcla, el impacto que provoca la actividad de *doomscrolling* se acentúa aún más. “Las noticias negativas se destacan y recurren al sensacionalismo para aumentar la cantidad de visualizaciones y llamar la atención del lector”, continúa la Dra. Gould. “Los ‘troles’ (o provocadores) en Internet, con sus comentarios sin filtro y sus argumentos en línea, pueden lograr que el impacto de esta actividad sea aún más tóxico”.

## Cómo comprender el *doomscrolling* y su salud mental

Afortunadamente, puede seguir algunos pasos simples para controlar esta actividad y el impacto que tiene en su salud. Esto es lo que recomienda la Dra. Gould:

- **Limitar el tiempo que dedica a consumir este tipo de información.** Una de las formas más simples de evitar que el consumo de noticias negativas se nos vaya de las manos es poner límites, observa la Dra.

Gould. Si tiene dificultades para hacerlo solo, algunas aplicaciones pueden realizar un seguimiento del uso de las redes sociales e incluso colocar límites impuestos por usted.

- **Encontrar fuentes de noticias confiables y positivas.** Poner fin al consumo de noticias negativas no significa que deba estar desinformado. Por el contrario, apruebe algunas fuentes de noticias informativas confiables selectas a las cuales recurrir para informarse diariamente, en lugar de leer publicaciones de redes sociales. Si las fuentes se combinan con algunas noticias positivas también, es aún mejor.
- **Estar alerta a las señales de advertencia.** Si se siente deprimido o enojado al desplazarse por las redes sociales, incluso cuando observa publicaciones felices, quizás tenga un problema que convenga controlar. También solicite ayuda si encuentra actitudes propensas a la depresión, el aislamiento social y demás señales de advertencia.
- **Tomarse un descanso de las redes sociales si es necesario.** Muchas personas lo hacen de vez en cuando precisamente por este motivo. “Tengo muchos pacientes que se sienten bastante mejor cuando se alejan de las redes sociales por un tiempo”, comenta la Dra. Gould. Y si desean intentarlo nuevamente más adelante, siempre pueden regresar a ellas si consideran que están listos.
- **Hablar con amigos y familiares.** Una manera más saludable de estar informado es analizar las noticias con amigos y miembros de la familia de confianza. Esto puede ayudar a mantener la participación social y a analizar sus sentimientos acerca de lo que sucede en el mundo forma positiva y constructiva.

---

Wyatt Myers es escritor colaborador de UMiami Health News.

---

## LEER MÁS



### **Controle su salud mental durante la COVID-19**

Hemos obtenido más información acerca de la química cerebral y las enfermedades mentales. Sin embargo, el estigma de que nos diagnostiquen una afección psiquiátrica persiste.

“Hemos avanzado en los últimos 30 o 40 años, pero todavía tenemos algunas de esas actitudes negativas”, indica Radu Saveanu, M.D., titular de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en University of Miami Health System. “Algunos todavía creen que es un tipo de falencia de la personalidad y, que si uno es lo suficientemente fuerte, puede lograr vencerlo”. Leer más.