

De la mano de las tecnologías de la información y las redes sociales han surgido fenómenos como FOMO, *brain rot* o *ciberbullying*; que pueden deteriorar la salud mental si no tomamos el control.

[ILUSTRACIÓN: DICKCRAFT/ [ISTOCK](#)]

En estos momentos los seres humanos nos enfrentamos a una revolución tecnológica sin precedentes. Aunque la tecnología nos ha acompañado desde el principio de los tiempos, el ritmo acelerado con el que se está desarrollando es un hito sin parangón que entraña potenciales consecuencias adversas sobre nuestra salud mental.

Esto es especialmente relevante en las tecnologías de la información y la comunicación, que han permeado hasta el tuétano mismo de nuestra sociedad para transformar irreversiblemente el modo en que nos relacionamos y nos entendemos a nosotros mismos. Dado que las necesidades de filiación y pertenencia son comunes a todos, cabe cuestionarse si un uso abusivo podría impactar gravemente en la vida psíquica.

Ansiedad, *ciberbullying* y *brain rot*

Entre los problemas asociados al abuso de las nuevas tecnologías, la ansiedad es el que ha despertado mayor interés, especialmente en el caso de los adolescentes, que es a la edad que suele debutar.

Cuando la ansiedad y las nuevas tecnologías conviven se genera un ciclo peligroso. Por un lado, los síntomas ansiosos aumentan el tiempo invertido en redes sociales o internet hasta devenir una estrategia pasiva de afrontamiento ante los problemas. Por otro, su uso abusivo [prepara el terreno para la aparición de la ansiedad clínica](#).

Además, la omnipresencia de internet en nuestras relaciones genera preocupaciones más allá de la seguridad y la confidencialidad. Entre ellas, la irrupción de formas de acoso difíciles de detectar y controlar (*ciberbullying*) y el deterioro cognitivo derivado del consumo descontrolado de contenido irrelevante.

En lo que se refiere al *ciberbullying*, a medida que los jóvenes avanzan en el sistema educativo aumenta el riesgo de sufrir humillaciones, amenazas online, difusión de rumores y otras agresiones que pueden tener resonancias incluso más severas que el *bullying* tradicional. ¿Por qué? En esencia por [su capacidad para extenderse más allá de los límites físicos del centro educativo](#) y de reforzarse cruel y anónimamente mediante likes.

El *ciberbullying* tiene la capacidad de extenderse más allá de los límites físicos del centro educativo y de reforzarse cruel y anónimamente mediante likes

Por otra parte, cada vez más autores se suman al estudio de lo que ha empezado a conocerse como *brain rot* (podredumbre cerebral). Se trata de un declive cognitivo vinculado al acceso masivo a contenidos escasamente demandantes desde el punto de vista intelectual, como por ejemplo vídeos cortos e irrelevantes. Se expresa en forma de [lapsos de memoria, problemas de concentración y pensamiento empobrecido](#), si bien las consecuencias a largo plazo todavía son desconocidas.

Espejismos de perfección

La primera razón por la que estas tecnologías generan problemas emocionales está asociada al hecho de que cada usuario de internet escoge escrupulosamente qué desea mostrar y qué no sobre su vida. Así, lo habitual es que encontremos espejismos de perfección cuyo reflejo acrítico devuelve una imagen distorsionada. Eso conduce a un cuestionamiento constante de por qué no somos tan felices como los demás parecen ser, lo que incide profundamente en la autoestima.

A esto debe sumarse el miedo a la desconexión que surge al tratar de reducir el uso de las tecnologías, conocido con el nombre de FOMO (*Fear of Missing Out*). Quienes transitan por él sienten la acuciante necesidad de mantenerse actualizados acerca de todo lo que pasa en su entorno, que se relaciona sobre todo a través de redes sociales o de aplicaciones de mensajería instantánea. Como consecuencia se incrementa el tiempo invertido en ellas. Y esto se asocia a una [escasa satisfacción con la vida](#).

El miedo a la desconexión que surge al tratar de reducir el uso de las tecnologías se conoce como FOMO

En esta misma línea, se ha estudiado el impacto emocional asociado a la opción de eliminar contenidos (como borrar mensajes o imágenes) en apps como Whatsapp, impidiendo su consulta o su revisión. Se trata del [novedoso concepto de "Being Out of the Loop" \(quedar "al margen de los planes"\)](#), que se ha asociado a una menor autoestima, a un peor estado de ánimo y a una erosión del sentido de pertenencia.

Para acabar, es necesario mencionar también la nomofobia, un término usado para describir las sensaciones de malestar que emergen cuando se ha desarrollado dependencia a estas formas de tecnología (de manera similar a las adicciones clásicas a sustancias). La evidencia científica lo asocia al

La evidencia científica lo asocia al [deterioro de la vida académica](#), siendo un factor de riesgo importante para el fracaso escolar y para la irrupción de trastornos de ansiedad.

Un horario estricto para usar el móvil

El abuso de las tecnologías es un problema común y que nos puede afectar a todos, con independencia de la edad y de lo inteligentes que nos consideremos. Por fortuna, también existen medidas que ayudan a reducir el riesgo.

La primera es el control del tiempo, integrando de manera natural en nuestra rutina momentos de esparcimiento alejados de lo digital. Delimitar los momentos dedicados al uso de tecnologías, siguiendo un horario estricto y bloqueando las notificaciones fuera del mismo, puede servir de ayuda. Sin embargo, hay que reconocer que cumplirlo cuesta, pues no somos conscientes de las inercias que nos llevan a consultar constantemente nuestro móvil u ordenador.

La práctica de meditación y relajación también ha mostrado ser eficaz para aliviar el malestar natural que surgirá durante este cambio de hábitos de ocio y comunicación. Además, es esencial repetirnos a nosotros mismos que no hace falta [permanecer todo el tiempo conectado para no perder oportunidades](#), y que quizá resulte oportuno buscarlas más allá de las pantallas.

Por último, si nada de lo anterior funciona, podría resultar útil consultar a un profesional de la salud mental. Lejos de suponer una muestra de debilidad, puede brindarnos herramientas con las que lidiar ante este reto.