

ALIMENTA TUS FEEDS

PROTEGER TU ANCHO DE BANDA MENTAL

Tus feeds de redes sociales actúan como un goteo constante de información hacia tu sistema nervioso. Cada desplazamiento trae consigo imágenes, titulares, opiniones y comparaciones que tu cerebro debe procesar. Con el tiempo, esta «dieta digital» puede moldear tu estado de ánimo, tus niveles de estrés e incluso la forma en que te percibes a ti mismo.

Las investigaciones demuestran que las **redes sociales** no son puramente buenas ni malas; **su impacto depende de cómo las utilicemos**. Ciertos contenidos **fomentan la conexión y la inspiración**, mientras que otros **alimentan la comparación, la ansiedad o la indignación**. Un metaanálisis de experimentos en los que se restringió o modificó el uso de las redes sociales reveló que **reducir o alterar dicho uso solía derivar en mejoras pequeñas, pero significativas, en el bienestar**; especialmente cuando las personas disminuían su exposición a contenidos poco útiles o angustiantes.

Esto sugiere que lo que consumes importa más que un simple interruptor de «encendido o apagado».

Una perspectiva útil consiste en concebir tu *feed* como si fuera tu nutrición. Algunas preguntas que puedes plantearte son:

- ¿Esta cuenta me hace sentir más equilibrado o, por el contrario, más alterado?
- ¿Se alinea con el tipo de persona en la que me esfuerzo por convertirme?
- ¿Me siento con mayor claridad mental, más esperanzado o más centrado después de interactuar con ella?

Dejar de seguir o silenciar aquellas cuentas que sistemáticamente te hacen sentir peor —y, en su lugar, seguir a aquellas que te educan, te inspiran o se alinean con tus valores— puede reducir el estrés de fondo y proteger tu capacidad de atención.

No es necesario que elimines todas las aplicaciones; puedes empezar por seleccionar y filtrar el contenido, en lugar de abandonar las redes por completo.

Pequeños cambios en tu entorno digital pueden conducir a cambios significativos en cómo te sientes.

Burnell, K., Meter, D. J., Andrade, F. C., Slocum, A., & George, M. J. (2025). The Effects of Social Media Restriction: Meta-Analytic Evidence from Randomized Controlled Trials. *SSM - Mental Health*, 100459. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100459>