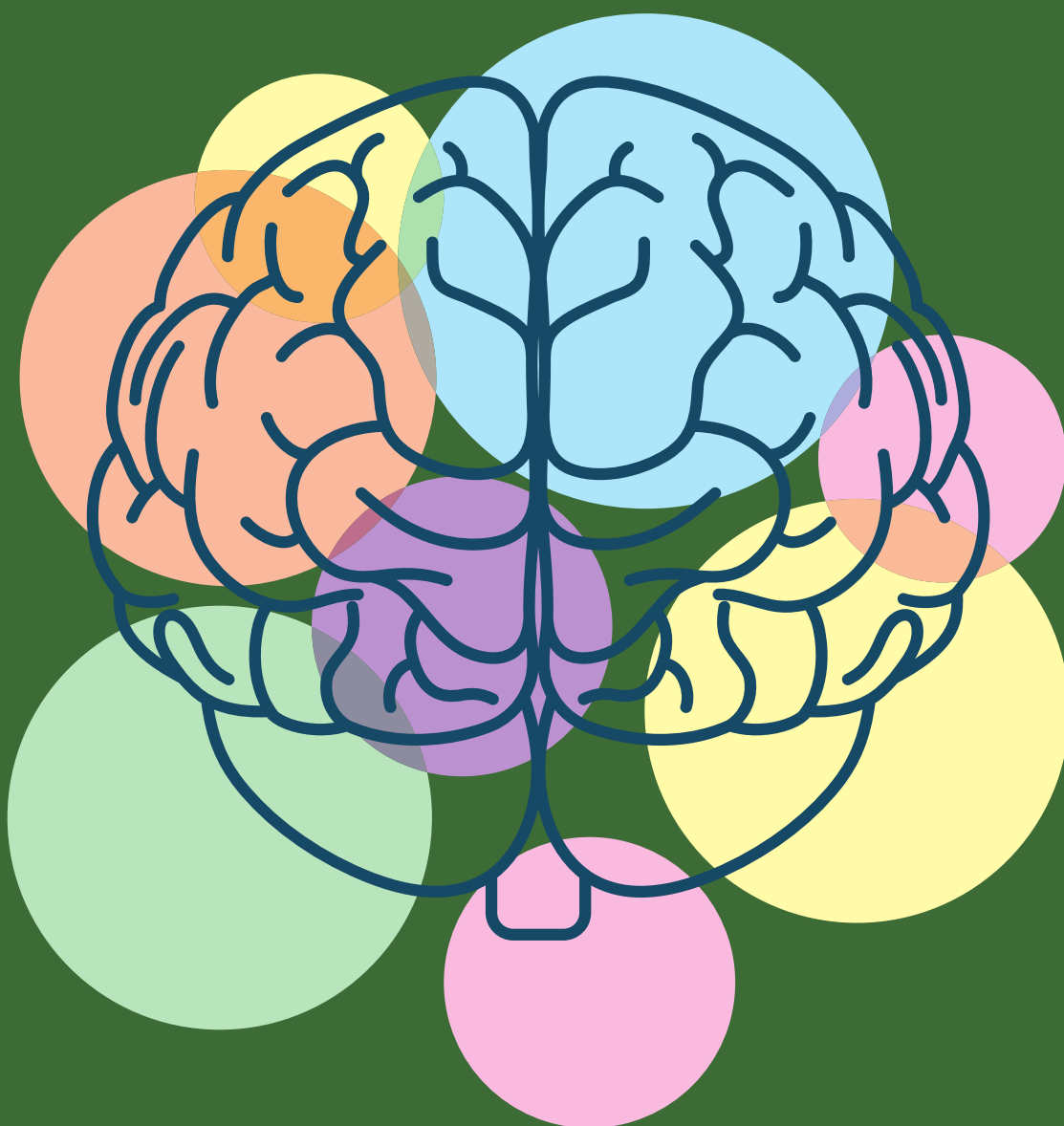


LA SALUD MENTAL

MANUAL DE HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS



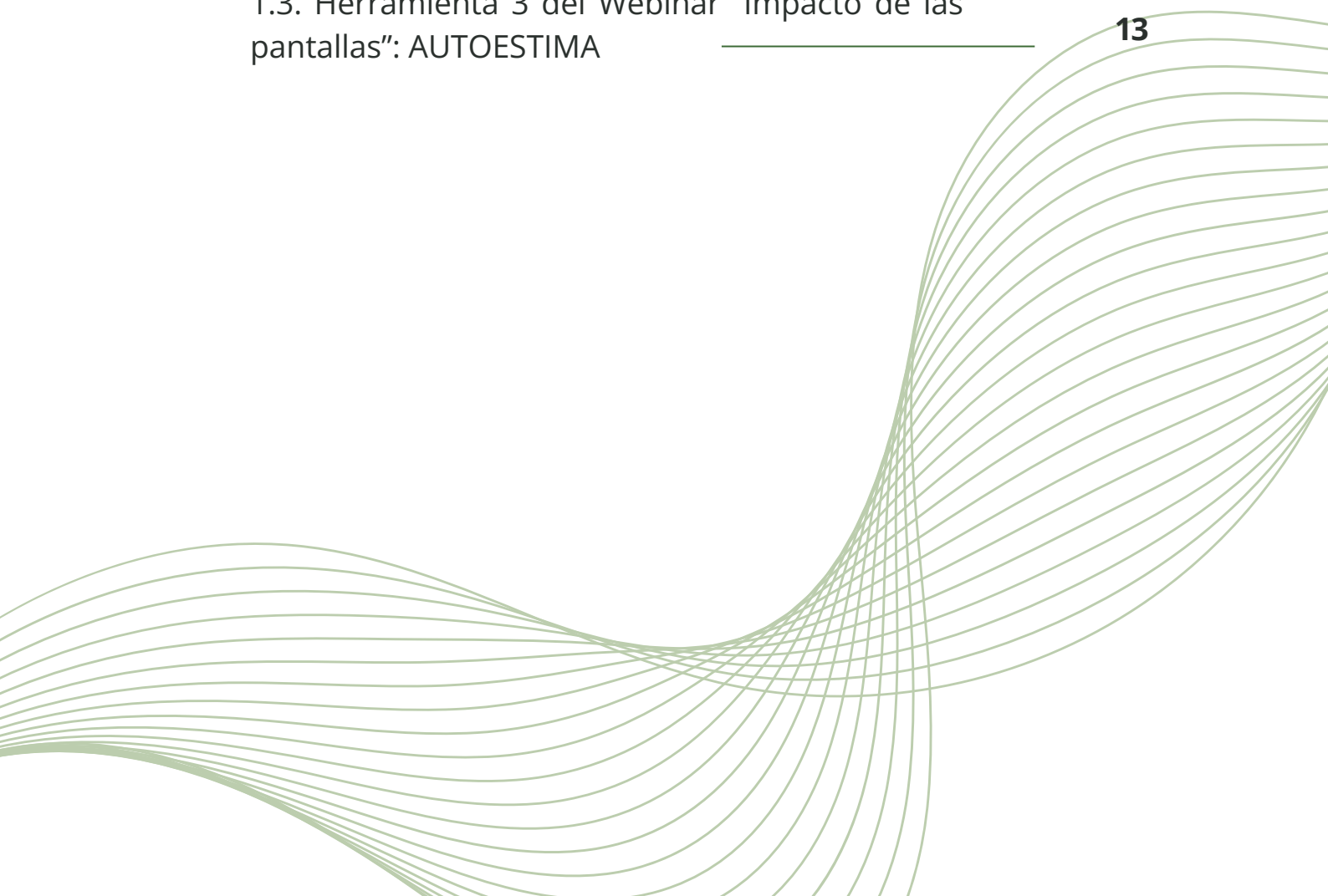
RIDHE

Educación en Emergencia

Área de Bienestar y Apoyo Psicosocial

Índice

1.Relación de ejercicios sobre el Webinar: “Impacto de las pantallas”	_____	04
1.1. Herramienta 1 del Webinar “Impacto de las pantallas”: ATENCIÓN	_____	05
1.2. Herramienta 2 del Webinar “Impacto de las pantallas”: ADICCIÓN	_____	09
1.3. Herramienta 3 del Webinar “Impacto de las pantallas”: AUTOESTIMA	_____	13



Edita



RIDHE

EDITADO POR RIDHE BRUSELAS

info@ridheuropa.org

Coordinación de la Guía y elaboración de contenidos: Ana Bellver Valera. Área de Bienestar y Apoyo Psicosocial de RIDHE

Diseño y maquetación: Ana Bellver Valera. Área de Bienestar y Apoyo Psicosocial de RIDHE

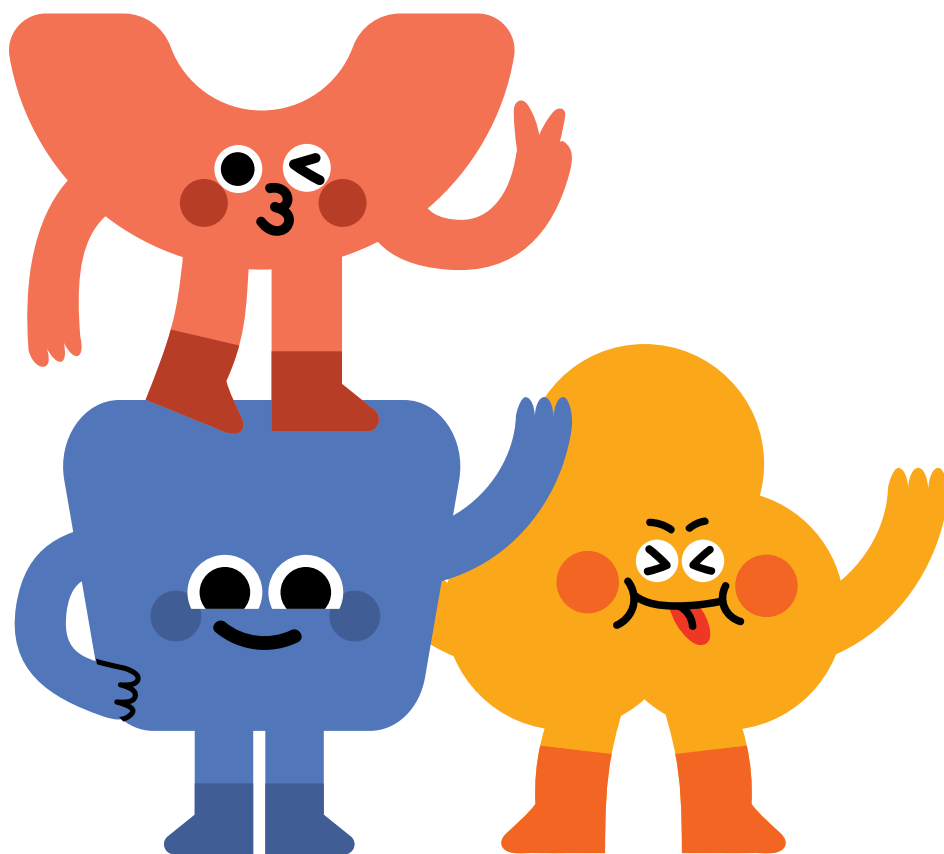
La Salud Mental. Manual de Herramientas Psicológicas © 2025

by Ana Bellver Valera is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



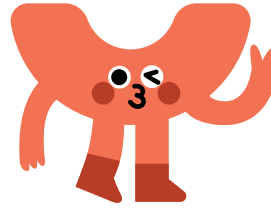
DERECHOS RESERVADOS

1. Relación de ejercicios sobre el Webinar: “Impacto de las pantallas”



1.1. Herramienta 1 del Webinar "Impacto de las pantallas": ATENCIÓN

¡HOLA! ¡YO SOY ATENCIÓN!



Soy tu nueva compañera y vengo a enseñarte cómo hacer uso de mí.

También, para que me entrenes y, especialmente, a que aprendas a darte cuenta de cuándo estoy en mi mejor estado y cuándo no.

Yo me encargo de que puedas guiar, elegir, mantener y procesar correctamente la información importante. De que puedas centrarte y concentrarte en una tarea concreta.

Por ejemplo, cuando estudias o trabajas, ¡me necesitas, necesitas la atención para completar la tarea con éxito!

EXISTEN CINCO
TIPOS
PRINCIPALES DE
ATENCIÓN:





1. Atención focal. La atención focal es la capacidad de concentrarse en una única tarea o actividad durante un periodo prolongado (la usamos para estudiar o hacer trabajos importantes).

2. Atención selectiva. La atención selectiva es la capacidad de centrarse en una única tarea o actividad sin prestar atención a otros estímulos (cuando conducimos o tocamos un instrumento no atendemos a otra cosa que no sea la carretera o tocar bien el instrumento).

3. Atención sostenida. La atención sostenida es la capacidad de centrarse en una única tarea o actividad durante un periodo de tiempo prolongado sin distraerse (cuando leemos o escribimos, mantenemos nuestra atención para poder centrarnos en la historia que leemos o contamos).

4. Atención alternante. La atención alternante es la capacidad de alternar entre tareas o actividades de forma rápida y eficaz (como leer una receta y preparar una comida, es decir, leo la receta y preparo la comida, vuelvo a leer la receta si no me acuerdo de algo y sigo cocinando).

5. Atención Dividida. La atención dividida es la capacidad de atender a varias tareas o actividades simultáneamente (como conducir y hablar por teléfono a la vez, o hablar con una persona mientras que sacamos algo de la mochila).





¡AHORA TE VOY A EXPLICAR CÓMO ENTRENARME ATENDIENDO AL OBJETIVO QUE QUIERAS CONSEGUIR!

Ejercicios de atención focal

- Escuchar a un/a amigo/a contar una historia sin interrumpir ni pensar en otra cosa.
- Escribir un informe sin mirar el teléfono ni redes sociales durante 30 minutos.
- Leer un libro durante 15 minutos sin distraerse.
- Memorizar una lista de elementos durante 20 minutos sin distraerse.
- Contar hacia atrás desde 100 sin distraerse.
- Seguir una receta de cocina sin distraerse con la televisión durante 30 minutos

Ejercicios de atención selectiva

- Trabajar en una cafetería sin distraerse con el ruido de fondo.
- Escuchar a una persona en una conversación grupal sin perder el hilo.
- Ver una película en casa sin prestar atención al móvil ni a las notificaciones.
- Observar un objeto concreto en una habitación llena de gente y no prestar atención a los demás objetos.

Ejercicios de atención sostenida

- Hacer ejercicio con una rutina de 30 minutos sin interrupciones.
- Realizar una meditación guiada sin dejar que la mente divague.

Ejercicios de atención alternante

- Cocinar mientras sigues la receta (escrita en papel) y luego atender una llamada breve.
- Leer un artículo y luego buscar información relacionada en internet.
- Escribir un mensaje de texto y luego continuar con una conversación en persona.

Ejercicios de atención dividida

- Tomar apuntes mientras se escucha una conferencia.
- Ver una serie en otro idioma mientras se lee subtítulos.
- Conducir mientras se sigue la ruta en un GPS.



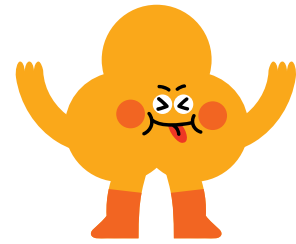
**Te invito a ponerme en
práctica porque si sigues
estos ejercicios.....,**

**¡VERÁS COMO JUNTO/AS
MEJORAMOS!**

¡ESPERO SERVIRTE DE AYUDA!

1.2. Herramienta 2 del Webinar "Impacto de las pantallas": ADICCIÓN

¡HOLA! ¡YO SOY ADICCIÓN!



Soy otra nueva compañera y vengo a enseñarte cómo hacer uso de mí.

También, para que me entrenes y, especialmente, a que aprendas a darte cuenta de cuándo estoy en mi mejor estado y cuándo no.

Digamos que..... no soy muy buena compañera..... porque si haces uso excesivo de una sustancia que genere adicción, puedo hacer que te vuelvas esclava/o de ese tipo de experiencia.....En este caso, ¡LAS PANTALLAS!

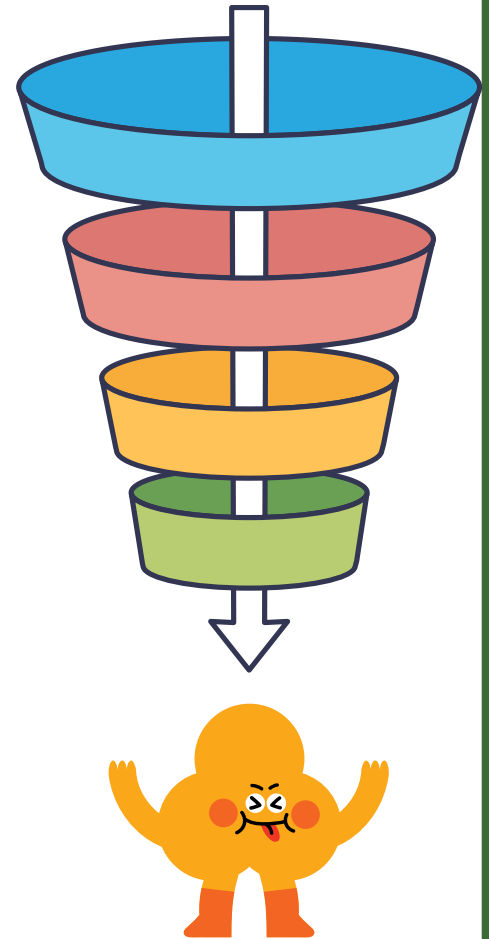
Así que, hoy vengo a enseñarte a hacer buen uso de ellas para que no sea yo quien limite tu libertad, tu salud mental y tu salud física.

**Pero antes, ¡APRENDAMOS
QUÉ PASA EN TU CEREBRO
CUANDO TENEMOS UNA
ADICCIÓN!**

1. Yo, Adicción, altero rápidamente el sistema de recompensa de tu cerebro, que es una red de neuronas relacionada con tus emociones. Este sistema te impulsa a repetir acciones asociadas con el placer, pero yo en este caso lo modifico y hago que dediques gran parte de tu atención y esfuerzo a ver las pantallas (teléfono móvil, redes sociales, televisión...), es decir, me apodero de ti.

2. Además, si te alejas de las pantallas por un tiempo prolongado, voy a hacer que sufras síndrome de abstinencia. Voy a generarte malestar, inquietud, nerviosismo, irritabilidad... hasta que vuelvas a las pantallas.

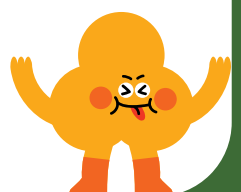
3. Y, para colmo... cada vez voy a hacer que necesites pasar más y más tiempo frente a las pantallas para que estés tranquila/o. Hasta tal punto que dejarás de dormir o dormirás menos horas de lo habitual, dejarás de salir o hacer cosas que te gustaban para pasar más tiempo con las pantallas, no atenderás lo que pasa a tu alrededor, y serás incapaz de vivir sin una pantalla a tu lado.



Para que esto no ocurra, voy a darte unos
**TIPS SIMPLES PARA REDUCIR
EL TIEMPO EN PANTALLA**

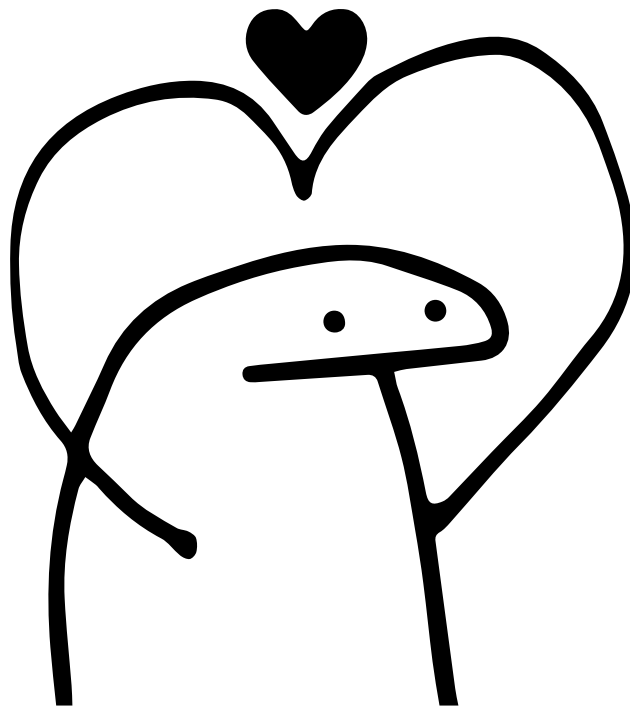


- **Elimina las notificaciones de tu teléfono móvil.** Que nada se encienda en tu teléfono. Si tú quieres algo, **eres tú quien entras en tu teléfono y no el teléfono quien te dice que te tienes que meter a revisar una notificación.**
- **Reduce el tiempo de uso de cada red social.** Te invito a que te propongas un reto y comiences ¡YA!
 - **DESDE HOY ME PROPONGO INVERTIR CADA DÍA 10 MINUTOS MENOS DE LO HABITUAL EN LA RED SOCIAL QUE MÁS ME GUSTE.**
- **Intenta poner de vez en cuando el modo avión.** Por ejemplo:
 - Cuando salgas a la calle, pon el modo avión y conecta con tu alrededor.
 - Cuando comas, pon el modo avión y disfruta de la comida y de la compañía (si comes con alguien).
 - Cuando estés hablando con alguien, no mires el móvil y escucha con atención y detenimiento lo que te dice.
- **PROHIBIDO pasar tiempo delante de las pantallas entre 30 minutos y 1 hora antes de dormir.** Es decir, si me duermo a las 23:00, dejo de usar los dispositivos electrónicos entre las 22:00 y 22:30.
- **PROHIBIDO usar las pantallas hasta que no hayan pasado 30 minutos o 1 hora desde que me desperté.** Es decir, si me despierto a las 07:00, no uso ningún dispositivo electrónico hasta las 07:30 u 08:00.



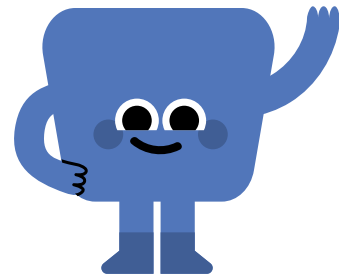
Y RECUERDA:

“Lo que más feliz nos hace en la vida es conectar con los demás con atención”



1.3. Herramienta 3 del Webinar "Impacto de las pantallas": AUTOESTIMA

¡HOLA! ¡YO SOY AUTOESTIMA!

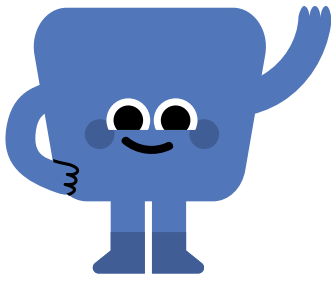


Soy tu compañera y quiero enseñarte a entenderme, entrenarme y reconocer cuándo estoy fuerte y cuándo no.

Aunque se habla mucho de mí, **en realidad soy un fenómeno complejo que influye en tu día a día. Soy la combinación de lo que crees sobre ti y de las emociones que asocias a esa imagen.** Me construyo desde la infancia y evoluciono con tus experiencias, relaciones y aprendizajes. Por ejemplo:

- Si alguien te dice que estás radiante, te hago sentir bien y reforzar esa idea.
- Si te dicen que eres mala/mal amiga/o, puedo hacerte creerlo.
- Si un/a profesor/a dice que no vales para estudiar, puedo generarte inseguridad en el aula.
- Si ves cuerpos "perfectos" en redes sociales y mis niveles están bajos, te comparas y tu amor propio se resiente.

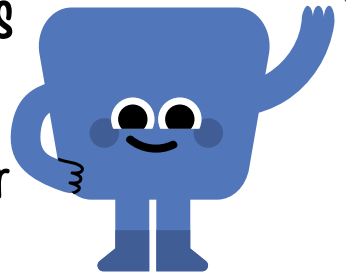
Cuando estoy baja, puedo forzarte a ser alguien que no eres, lo que afecta a tu bienestar. Por eso, **es clave que me cuides y mantengas mi nivel equilibrado.**



Dado esto, VOY A HABLARTE DEL IMPACTO QUE PUEDE GENERAR EN MÍ LAS REDES SOCIALES... Y voy a enseñarte cómo ponerle remedio:

- Las redes sociales se han convertido en un espacio donde las personas **solo muestran sus mejores momentos y logros, creando una imagen irreal de vidas perfectas.**
- Esto hace que muchos busquen validación a través de "me gusta" y comentarios, **fomentando la comparación y la necesidad de aprobación externa en lugar de la satisfacción personal.**
- Al ver las vidas de otros, es fácil compararnos, pero **solemos enfocarnos en nuestras debilidades frente a sus fortalezas, lo que puede generar inseguridad.**
- Ver constantemente imágenes de personas exitosas y felices puede hacernos sentir que no somos suficientes, lo que nos lleva a **buscar aprobación de los demás de manera agotadora.**
- Pasar demasiado tiempo comparándonos en redes sociales puede **distorsionar nuestra percepción de la realidad y alejarnos de lo que realmente nos hace felices.**

....¿QUÉ PODEMOS HACER, ENTONCES, PARA REBATIR ESTOS SÍNTOMAS?...



Te propongo poner en práctica estos ejercicios, ¡a ver si juntos/as mejoramos!

- **Deja de seguir o silenciar cuentas que te generen sentimientos negativos** como envidia o inferioridad.
- **Sustituye el anterior contenido por creadores/as de contenido que** te hagan reír, que te saquen una sonrisa, que te enseñen cosas nuevas y que **te hagan sentir una persona valiosa**.
- **Cada cierto tiempo, tómate un descanso de 24 o 48 horas sin entrar en redes sociales y aprovecha ese tiempo para hacer cosas que te gusten:** leer, hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos y familiares, o simplemente relajarte...
 - Estos momentos de desconexión te ayudarán a recargar energías y a mantener una perspectiva equilibrada.
- **¡Rompe el hábito de compartirlo todo!** Proponte no publicar (al menos una vez al mes) fotos en redes sociales cuando hagas un plan divertido, diferente, un plan que te gustaría mostrar en redes sociales. Por ejemplo:
 - Veo a un/a amigo/a después de mucho tiempo y decido no publicar ninguna de las fotos que nos hemos echado mientras comíamos juntos/as;
 - No publiques esa imagen en la que te ves muy guapo/a.
- **Conversa con alguien de confianza sobre las redes sociales.** Puedes introducir el tema, por ejemplo, preguntando:
 - “¿Oye, alguna vez te has comparado con alguien en redes sociales?”;
 - “¿Oye, a veces no sientes que las personas en redes sociales son más felices que nosotros/as?”;
 - “¿Alguna vez has sentido tener la autoestima baja?”

Las redes sociales son una parte de nuestras vidas, pero no lo son todo.

Ser conscientes de sus efectos nos ayuda a proteger nuestra salud mental y fortalecer nuestra autoestima.

No olvides compartir tus sentimientos y emociones cuando creas que te sobrepasa alguna situación, estamos aquí para escucharte y apoyarte en todo lo que necesites.

¡Hasta la próxima!



Bibliografía

- Avance Psicólogos. (9 de agosto de 2024). Los efectos de las Redes Sociales en la Autoestima. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/social/efectos-de-redes-sociales-en-la-autoestima>
- Buscando la Verdad. (27 de diciembre de 2020). *La adicción a las pantallas que nadie cuenta* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/ohPuXiqr1NM?si=kV0Ytc65xqmv2dq3>
- Clínicas Cita. (21 de abril de 2022). ¿Qué es una adicción? Características y síntomas de esta patología. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/drogas/que-es-adiccion>
- Deza, J. F. A. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica.
- Educación Financiera Basica. (20 de enero de 2020). *Sean Parker, cocreador de Facebook: "Explotamos una vulnerabilidad de la psicología humana"* [Archivo de Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/zK5HkYD20Ec?si=OJ39tH9MO_mQyCCS
- Euronews (en español). (23 de octubre de 2020). *Mitch Lowe, fundador de Netflix: Nuestra sola competencia es la necesidad de dormir*. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/BFfbCetuFG8?si=90XfIdDcVae9zJ45>
- Euronews. (s. f.). *Mitch Lowe, fundador de Netflix: Nuestra sola competencia es la necesidad de dormir*. Recuperado el 23 de enero de 2025, de <https://es.euronews.com/embed/1261332>
- Gómez Isaza, D. (15 de abril de 2023). *Las redes y la salud mental: la obsesión por la vida perfecta*. elCOLOMBIANO. Recuperado de <https://www.elcolombiano.com/tendencias/las-redes-sociales-y-su-relacion-con-la-salud-mental-y-la-depresion-GD21117247>
- López, A. B. V., Anaguano, J. F. S., Villacres, G. M. M., & Gutiérrez, S. P. Y. (2022). Impacto de la tecnología en la salud de la población del siglo XXI. *RECIMUNDO*, 6(2), 355-365.
- Marín, J., & González, A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. *Revista GICOS*, 9(1), 112-123.
- Riquelme Peña, R. (12 de enero de 2023). Cómo entrenar tu atención (y cómo te beneficia potenciar sus tipos). *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-entrenar-atencion>
- Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E. & Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>
- TEDx Talks (27 de noviembre de 2019). *Cómo nos manipulan en las redes sociales | Santiago Bilinkis | TEDxRiodelaPlata*. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/8nKCA9h-7BA?si=pCOOUCptZlBzm3VOÇ>