



# **Recomendaciones para abordar la dependencia a redes sociales y autoestima baja**

---



# **Recomendaciones para abordar la dependencia a redes sociales y autoestima baja**

Para los psicólogos que tratan pacientes con dependencia a las redes sociales y baja autoestima, las intervenciones deben ir más allá de los enfoques tradicionales y proporcionar estrategias innovadoras y personalizadas.

## **1.Desintoxicación digital gradual con significado**

No se trata simplemente de "reducir el tiempo de pantalla". El enfoque aquí debe centrarse en ayudar al paciente a identificar qué actividades específicas en las redes sociales le generan ansiedad o dependencia, y posteriormente, comenzar a reducir su exposición de forma escalonada. Cada día, el paciente debe tener un objetivo claro de disminución de uso, pero también debe asignar actividades alternativas que fortalezcan su bienestar emocional y físico fuera de lo digital.

## **2. Explorar la disonancia entre la autoimagen real y la digital**

El psicólogo debe trabajar en profundizar en la brecha que existe entre la autoimagen que el paciente proyecta en redes sociales y su autoconcepto interno. A través de terapias de tipo *cognitivo-conductual*, es posible desenmascarar esas contradicciones y guiar al paciente hacia una reconciliación con su yo auténtico. Esto no significa que el paciente deba abandonar su presencia online, sino que debe aprender a manejarla con mayor congruencia personal.

## **3. Redefinir el éxito y la gratificación**

Un aspecto clave en el tratamiento es ayudar al paciente a redefinir qué es el éxito para él o ella. En lugar de medir su valía a través de métricas cuantitativas como seguidores o likes, se debe trabajar en un sistema de gratificación basado en logros personales que refuercen el bienestar interno, no externo. A nivel práctico, el paciente puede crear un "diario de logros internos" donde registre avances significativos no relacionados con lo digital, fomentando una nueva fuente de autoestima.

## **4. Crear contenido con propósito intrínseco**

Una intervención innovadora es redirigir la actividad del paciente en redes sociales para que se enfoque en temas que genuinamente reflejen sus intereses y valores personales, y no solo en lo que genera popularidad. Este enfoque tiene un impacto doble: reduce la ansiedad por la aprobación y promueve la autenticidad en su interacción online. Al pedirle al paciente que publique solo aquello que le proporcione satisfacción interna, se reestructura su relación con el entorno digital.

## 5. Mindfulness aplicado al uso de redes sociales

El *mindfulness digital* es una técnica útil que se centra en estar presente y consciente cada vez que el paciente interactúa con las redes sociales. Esto incluye hacer preguntas clave antes de iniciar sesión, como "¿por qué me conecto ahora?", "¿qué estoy buscando en esta interacción?" y "¿cómo me siento después de usar la plataforma?". Con esta herramienta, el paciente puede desacelerar el uso compulsivo y ser más intencional en su interacción, disminuyendo la carga emocional que viene con la dependencia.

## 6. Exposición progresiva a la desaprobación

Muchos pacientes con dependencia a las redes sociales tienen un profundo miedo a la desaprobación o al rechazo en línea. El tratamiento puede incluir una técnica de exposición controlada, donde el paciente publique contenido sin esperar interacción o publique algo que sabe que no generará la misma respuesta positiva. Esta técnica expone al paciente de manera gradual a la posibilidad de recibir menos validación y le permite, bajo supervisión terapéutica, reducir su ansiedad en relación con la aprobación externa.

## 7. Construir relaciones significativas fuera del entorno digital

Parte de la intervención debe centrarse en fomentar relaciones interpersonales fuera de las redes sociales, que ofrezcan una conexión genuina. Las redes sociales no deben reemplazar las interacciones cara a cara, por lo que es esencial guiar al paciente hacia actividades grupales, eventos o reuniones que fomenten relaciones significativas, sin la interferencia del mundo digital.

## 8. Reforzar la autoafirmación positiva

Por último, trabajar en *autoafirmaciones positivas* diarias es esencial para contrarrestar la necesidad de validación externa. Cada día, el paciente debe practicar verbalizaciones afirmativas de sus propias cualidades, independientemente de cómo estas sean percibidas externamente. Este enfoque ayuda a consolidar una autoestima sólida que no dependa de respuestas digitales efímeras.

## Referencias bibliográficas que pueden interesarte

- **Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017).** The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- **Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2016).** Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, *30*(6), 681-684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

