

## **10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental. Desconexión digital: una herramienta clave para cuidar tu salud mental en la universidad**

Cada 10 de octubre se conmemora el *Día Mundial de la Salud Mental*, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para visibilizar la importancia del bienestar psicológico en nuestras vidas. Este año, en medio de un contexto cada vez más saturado de pantallas, notificaciones y conexiones constantes, surge una pregunta urgente: ¿cómo afecta el uso excesivo de la tecnología a nuestra salud mental, especialmente durante la etapa universitaria?

### **La universidad y el mundo digital: una relación intensa**

Para muchos estudiantes, la universidad representa un periodo de crecimiento, desafíos y grandes demandas académicas. A esto se suma la presión social y la necesidad de estar siempre "conectados", ya sea por estudios, redes sociales o entretenimiento. Aunque la tecnología facilita el acceso al conocimiento y la comunicación, su uso inadecuado puede provocar ansiedad, estrés, fatiga mental, dificultades para concentrarse y trastornos del sueño.

Estudios recientes han demostrado que pasar más de seis horas al día frente a una pantalla, especialmente fuera de contextos educativos, se asocia con un mayor riesgo de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios. La multitarea digital también afecta negativamente el rendimiento académico y la capacidad de atención sostenida.

### **¿Qué es la desconexión digital?**

Desconectarse digitalmente no significa renunciar a la tecnología, sino establecer límites saludables en su uso. Se trata de recuperar el control sobre nuestro tiempo y atención, reducir el uso compulsivo de dispositivos y priorizar actividades que favorezcan nuestro bienestar mental y emocional.

### **Herramientas para una desconexión saludable**

Aquí te dejamos algunas estrategias prácticas para empezar a desconectarte de manera consciente:

- **Establece horarios sin pantallas:** Designa momentos del día (como al despertar, al comer o antes de dormir) en los que no uses el celular ni la computadora.
- **Desactiva notificaciones no esenciales:** Evita interrupciones constantes configurando alertas solo para lo imprescindible.
- **Practica el “modo avión social”:** Permítete espacios de silencio digital durante el estudio o el descanso, sin sentir culpa por no responder de inmediato.
- **Crea una rutina de higiene digital:** Así como cuidas tu cuerpo, tu mente también necesita pausas. Meditación, lectura, caminar al aire libre o hablar cara a cara con alguien pueden ser excelentes sustitutos.

- **Utiliza apps que te ayuden a desconectarte:** Existen herramientas como Forest, Moment o Focus To-Do que promueven una gestión consciente del tiempo y el uso del teléfono.

## **Cuidar la mente es una responsabilidad diaria**

La salud mental no es un lujo ni una moda, es una necesidad básica. Y en la universidad, donde los desafíos y la presión pueden ser abrumadores, aprender a desconectarse digitalmente puede marcar la diferencia. Este 10 de octubre, te invitamos a reflexionar: ¿cuánto tiempo dedicas a tu bienestar mental? Tal vez la próxima vez que sientas ansiedad, en lugar de revisar Instagram, puedas optar por respirar profundo, cerrar los ojos y simplemente *estar presente*.