



EDITORIAL

En la era digital, la conexión constante a través de dispositivos electrónicos expone a una variedad de experiencias en línea, algunas de las cuales pueden tener un impacto significativamente nocivo en la salud mental de las personas.

El término *doomscrolling* (de *doom*, destino o condenación y *scrolling*, desplazamiento), se refiere a la práctica compulsiva de desplazarse por contenidos en línea negativos, deprimentes o alarmantes. Esta “navegación” puede incluir noticias sobre desastres naturales, conflictos políticos, amenazas económicas o laborales, tragedias personales o cualquier otra información que genere ansiedad, soledad o desesperanza, generando una sensación de caer en una espiral de negatividad.

Las personas atrapadas por el *doomscrolling* tienden a pasar largos períodos de tiempo consumiendo de manera compulsiva este tipo de contenidos en las redes mal llamadas “sociales”, sitios de noticias u otras plataformas digitales, sintiéndose, a menudo, incapaces de detenerse a pesar de los efectos negativos que experimentan en su estado de ánimo y bienestar emocional.

Una creciente bibliografía especializada concluye que este hábito que, a simple vista puede parecer inofensivo para las personas que se inician en él, puede producir efectos profundos y preocupantes para la salud mental. Por el contrario, al desplazarse constantemente por noticias impactantes, tragedias y conflictos, quienes realizan habitualmente esta práctica, se arriesgan a caer en una espiral de negatividad que puede tener consecuencias devastadoras.

Además, el *doomscrolling* también puede llevar a problemas de sueño, porque la exposición constante a la luz azul de las pantallas, especialmente antes de acostarse, puede interferir con el ciclo natural de sueño y hacer que sea más difícil conciliarlo. Esto, en sí mismo, puede afectar negativamente el estado de ánimo, la capacidad de concentración, reacción y la posibilidad de hacer frente al estrés diario.

Una de las razones por las que el *doomscrolling* se vuelve tan adictivo es su naturaleza de recompensa variable. Al igual que los juegos de azar, que están causando un verdadero estrago entre los adolescentes, no sabemos cuándo encontraremos una noticia que nos impacte o nos dé una sensación de confirmación de nuestras preocupaciones. Tal incertidumbre mantiene al cerebro en un estado de alerta constante, liberando dosis de dopamina cada vez que aparece una noticia impactante y reforzando así este comportamiento adictivo.

Otra dimensión que vehiculizan las informaciones que se consumen es la de introducir imágenes o informaciones destinadas a obtener efectos políticos y generar subjetividad desarrollando reacciones de rechazo y odio





EDITORIAL

hacia determinadas minorías (los pobres, los extranjeros...) y, de manera planificada manipular las conciencias de los ciudadanos con consecuencias en su libertad para discernir críticamente a quienes los van a representar y dirigir sus vidas e intereses al momento de elegirlos.

Como profesionales de la salud mental, es fundamental abordar el *doomscrolling* en nuestros consultantes inmersos en este mundo digital cada vez más complejo y abrumador, especialmente en aquellos con vulnerabilidad ansiosa o depresiva, y brindarles estrategias para manejar este comportamiento de manera efectiva. Entre ellas, ser conscientes de los hábitos digitales y establecer límites de tiempo saludables en el uso de la tecnología con horarios específicos para revisar las redes sociales, limitar el tiempo total dedicado a esta conducta y buscar fuentes de información confiables, más equilibradas y positivas que les permitan una mayor autonomía al informarse y tomar decisiones.

Juan Carlos Stagnaro

