

**EL MITO DEL DESCANSO:**

¿Por qué tu pausa de 10 minutos en redes sociales sabotea tu cerebro?

Haces scroll para relajarte durante el día o antes de dormir, pero terminas más alerta y con más ansiedad

El gran error de las pausas digitales

Cuando quieres hacer una pausa de estudio o tener un momento de relax y paras 10 minutos para ver TikTok o Instagram, **tu cerebro no está descansando**. Estás cambiando un estímulo de alta demanda por otro de hiperestimulación.



PASAR DEL ESTUDIO A LAS PANTALLAS

satura tu sistema nervioso, aumentando tu fatiga mental acumulada del día y dificultando la gestión de tu ansiedad.

La conexión oculta:

PANTALLA**CANSANCIO****ANSIEDAD/INSOMNIO**

- **Alerta Cognitiva:** El contenido que ves genera micro-picos de dopamina y cortisol (estrés). Tu cuerpo y mente entran en modo "Alerta" y no de "Descanso".
- **Luz Azul:** En la noche bloquea la producción de melatonina (la hormona del sueño). Si lo usas como un descanso o distracción antes de dormir tu cerebro cree que es de día y sigue estimulado.
- **El Resultado:** No logras descansar realmente durante el día entre las actividades y en la noche no logras conciliar el sueño o dormir profundamente. Un cerebro que no descansa no puede rendir de buena manera y es hiperreactivo. **Resultado:** cuesta gestionar la ansiedad y se pone en modo alerta por casi todo (irritabilidad e hipersensibilidad).





El costo oculto de la hiperconexión

¿Por qué sientes más cansancio y/o ansiedad?

Al no darle descanso a tu mente ni un segundo el día, tu mente y cuerpo no pueden “repararse, limpiarse o recargarse”, generando más agotamiento y por ende más ansiedad.

Estrategia de Higiene Digital #1 (Durante el día)

Regula tu sistema nervioso hoy: haz pausas reales

Aplica micro-pausas analógicas: Entre bloques de estudio o de otra actividad que realices, estírate, mira por la ventana, camina, escucha sonidos relajantes, hidrátate o come algo sin el teléfono en la mano.

Limpia tus mañanas: No mires el celular los primeros 20 minutos tras despertar. Deja que tu cerebro transite sus ondas de vigilia de forma natural, no con un shock de notificaciones.



Estrategia de Higiene Digital #2 (Antes de dormir)

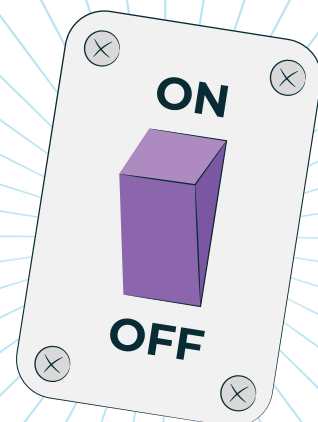
El toque de queda digital

Apagón Digital: Pon tu alarma y aleja el teléfono de la cama 1 hora antes de dormir (modo avión). Si es necesario, déjalo fuera de tu vista.

Transición análoga: Reemplaza el scroll por un libro físico, sonidos que te calmen, estiramientos, escribir cómo estuvo tu día, pintar, acariciar a tu mascota o cualquier actividad que te sea relajante. Dale la señal a tu cuerpo de que es seguro descansar.

“ Como psicóloga veo a diario cómo la **fatiga y la ansiedad** en jóvenes se originan principalmente en la conexión digital como un “descanso”. Revisar las redes antes de dormir o usarlas como pausas de estudio mantiene a tu sistema nervioso **en estado de alerta constante**. Dale a tu mente y cuerpo el espacio que necesita para resetearse.

Intenta el apagón digital esta noche por 3 días y observa si notas cambios en tu energía. ”





UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES

35 | **UCSC**
AÑOS | 1991 / 2026



PROGRAMA
MENTE TRANQUILA

Tu paz mental vale más que cualquier algoritmo

Regular el uso digital no es aislarse, es recuperar el control de tu atención, tu descanso y tu bienestar.

**¿Cuál cambio
podrías empezar a
implementar hoy?**

