



Por que redes sociais viciam?

Assista ao vídeo



O vício nas redes sociais é um fenômeno que tem crescido nos últimos anos no Brasil e no mundo. Gastamos cada vez mais horas do nosso dia checando as redes sociais, curtindo, compartilhando e esperando por likes (ou curtidas). Mas o que será que as redes sociais fazem para nos manter conectados por tanto tempo? No vídeo de hoje Atila Iamarino conta sobre a relação da humanidade com as redes sociais, sua importância e porque suas interações são programadas para funcionar como um sistema de recompensas ao gerar a sensação de aprovação e reconhecimento entre seus amigos e familiares.

Assista ao vídeo: <https://youtu.be/MBoOiWsQ-j4>

PARA DEBATER!

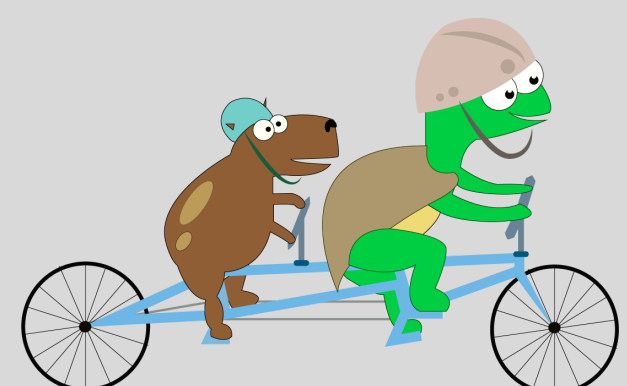
1. O que mais chamou a sua atenção do vídeo? Você acha que as redes sociais viciam?
2. Que uso você costuma dar às diferentes redes sociais? Consegue controlar o tempo?
3. Você acha que as redes sociais atrapalham ou distraem de alguma forma?
4. Quais seriam os pontos positivos e negativos das redes sociais?
5. Hoje as crianças estão frequentemente em contato com a internet e as redes sociais. Na sua opinião, é necessário que os pais orientem seus filhos quanto ao comportamento nas redes sociais e o uso dela? De que forma?
6. Quais métodos e/ou estratégias você acha que podem ser implementados para reduzir o tempo de uso das redes sociais? Em seu país/região há algum projeto, campanha ou proposta com essa finalidade? Comente.

Refletindo sobre a nossa língua...

No vídeo Atila Iamarino fala sobre fazer um bom proveito das redes sociais. Converse com seu(sua) colega os usos de “bom proveito” e “buen provecho”.

Traduza para o espanhol o trecho a seguir e comente as semelhanças e diferenças entre os dois idiomas.

Ao vivo nós podemos ver como os outros se sentem, [...] entender a linguagem corporal, o que realmente é uma piada, uma brincadeira ou um comentário sério. A gente pode pensar duas vezes antes de fazer um comentário mais agressivo com uma coisa que jamais falaríamos no cara a cara. (09:15-10:32 min)





Cómo saber si tus niveles de estrés son normales o son el signo de algo más

El estrés es algo que ocurre todos los días para la mayoría de las personas, pero demasiado podría ser un signo de un problema más profundo. El estrés es "una respuesta humana normal a cualquier cosa física o emocional que ejerza presión sobre la persona", dijo la Dra. Gail Saltz, profesora clínica asociada de Psiquiatría en el Hospital Presbiteriano, en la ciudad de Nueva York.

El estrés agudo, que es el estrés que surge durante un momento específico durante un período corto de tiempo, puede ser útil para navegar esa situación específica, dijo la Dra. Cynthia Ackrill, educadora certificada en el dominio del estrés. En el momento, su frecuencia cardíaca y su respiración se acelera, dijo. El estrés crónico ocurre después de que el sistema del cuerpo se activa repetidamente, agregó. El estrés en sí mismo no es malo, pero se vuelve tóxico cuando no se disipa después de que la situación estresante termina, dijo Ackrill.

Cuando el estrés podría ser algo más

Puede ser difícil determinar cuándo el estrés se convierte en algo más grave, como la ansiedad y la depresión, anotó. "Si la preocupación es intrusiva más allá del factor estresante, eso es ansiedad", dijo Ackrill. "Si la tristeza es un estado de ánimo que no puede cambiar más allá de la situación, eso es depresión".

El estrés por sí solo no es una afección psiquiátrica, dijo Saltz, pero puede exacerbar otras afecciones mentales como la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo. También podría ser un signo de trastorno de ansiedad general, que se caracteriza por al menos seis meses de preocupación excesiva entre otros síntomas, según el Dr. Alfiee Breland-Noble, psicólogo y fundador del Proyecto AAKOMA, una organización sin fines de lucro de salud mental para jóvenes. Algunos síntomas comunes incluyen problemas para dormir, inquietud y dificultad para concentrarse, agregó. Por otro lado, si tu estrés se resuelve después de que la situación termina y puedes funcionar a tu nivel óptimo en el trabajo y la escuela, podría ser simplemente eso: estrés, dijo Saltz.

Cómo buscar ayuda

Si sospechas que podrías tener estrés crónico u otro trastorno mental, Breland-Noble dijo que debes buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Antes de ver a un profesional de la salud mental, ella recomendó hablar con un amigo o familiar de confianza para ver si también notaron algo diferente en ti.

Técnicas rápidas para aliviar el estrés

Las personas que se sienten estresadas también podrían beneficiarse de la meditación de atención plena, dijo Breland-Noble. Un ejercicio que ella recomendó implica el uso de tus cinco sentidos para identificar las cosas que puedes ver, oír, saborear, oler, tocar y luego algo por lo que estés agradecido.

"El enfoque que se necesita para enumerar cada una de estas cosas es a menudo el enfoque suficiente para apartar nuestra mente de lo que nos estresa y centrarnos en el momento", dijo. Algunas personas pueden encontrar alivio del estrés con el ejercicio aeróbico, dijo Saltz, como treinta minutos de actividad para aumentar su frecuencia cardíaca. Una de las técnicas más antiguas y simples es la respiración ejercitada, dijo Ackrill. "Pon una mano sobre tu vientre y mira si puedes inhalar para que tu diafragma descienda y esa mano en tu vientre se eleve", explicó. Cuando reduces la velocidad de tu respiración y te concentras en tu interior, envías señales a tu cerebro de que está bien, dijo Ackrill.

Hay cientos de otras técnicas en línea para aliviar el estrés, dijo, pero lo que la mayoría de ellas tienen en común es que limitan tu cerebro para que no pienses en el pasado o el futuro y, en cambio, te ayudan a concentrarte en el presente.

Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/08/12/como-saber-si-niveles-estres-normales-o-signo-algo-mas-trax/#0>

¡A DEBATIR!

1. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del texto? ¿Conocías la diferencia entre el estrés agudo y el crónico?
2. ¿Cómo se encuentran tus niveles de estrés desde que inició este contexto de pandemia? ¿Crees que han aumentado?
3. Teniendo en cuenta lo mencionado en el texto, ¿puedes distinguir entre estrés, ansiedad y depresión? Explica.
4. ¿Qué técnicas sueles usar para aliviar los momentos de estrés?
5. ¿Consideras que los niveles de estrés en los niños ha aumentado con las clases online? ¿Por qué?
6. ¿Qué tanto tiempo dedicas para evaluar tus niveles de estrés? ¿Crees que es suficiente?

Reflexionando sobre nuestra lengua...

Regresa al texto y encuentra los verbos “navegar” y “anotar”. Luego, comenta sus contextos de uso.

Traduce al portugués el siguiente fragmento y observa las diferencias y semejanzas entre los dos idiomas.

Hay cientos de otras técnicas en línea para aliviar el estrés, dijo, pero lo que la mayoría de ellas tienen en común es que limitan tu cerebro para que no pienses en el pasado o el futuro y, en cambio, te ayudan a concentrarte en el presente.

