

¿CÓMO ENFRENTAR LA SOBREINFORMACIÓN?



Actualmente la población mundial se encuentra en alerta por una pandemia que ha generado cambios sin antecedentes.

Ante esto, la necesidad de informarnos, sumado a la ansiedad por desconocer qué podría pasar en el futuro, ha causado que haya un flujo de información constante. La rapidez en el acceso a la información otorgada por la tecnología, hace que sea fácil caer en una sobre información y en recibir un gran cantidad de estímulos y noticias que terminan siendo contraproducentes para nuestra salud mental y física.

A continuación te dejamos algunos consejos para que accedas a la información necesaria, sin aumentar los niveles de ansiedad ni caer en las consecuencias de la sobreinformación.



1. Elige horarios para informarte.



2. No compartas todo lo que ves, seguramente a los demás también les va a llegar esa información y puede aumentar la ansiedad.



3. Infórmate desde cuentas y espacios oficiales.



4. Corroborar la información que te parezca más alarmista.



5. Conversa con otros la información que recibas, esto ayuda a procesarla y comprenderla mejor.



6. Tómate descansos y busca también otras temáticas, como aprender algo nuevo o profundizar en tus temas de interés.



7. Genera espacios para descansar la mente y cambia el foco de atención: Escucha música, pinta, lee, haz deporte u otros.



BRAVE UP!

Síguenos en: @BRAVE UP!



www.braveup.cl

