

¿Cómo te afecta el uso de las redes sociales?



Es muy cierto que las redes sociales pueden poner numerosas conexiones y contenido divertido, educativo e inspirador al alcance de tus manos. Sin embargo, también pueden llevar a las personas a contenido perturbador y situaciones estresantes, así como generar sensaciones de ansiedad, tristeza e inseguridad, entre otros efectos negativos. Todo depende de la persona y la forma en que usa las redes sociales.



Completa el cuestionario de cuidado personal con respecto a las redes sociales

Positivo

Encierra en un círculo cada uno de los siguientes enunciados con los que te puedes relacionar de forma positiva.

Hablar con amigos

Estar al pendiente de la persona que me gusta

Seguir a celebridades e influencers

Recibir me gusta

Aprender sobre eventos actuales

Conectarme con personas que me agradan

Ver lo que hacen mis "enemigos"

Compartir mis logros

Ver lo que las personas dicen sobre mí

Aprender más sobre las cosas que me interesan

~~Negativo~~

Tacha cada uno de los siguientes enunciados que te hagan sentir incomodidad o estrés.

Sentir menos soledad

No perderme de contenido actual

Ver videos graciosos

Ser influencer

Dejar de hacer mis tareas o quehaceres

Compararme con los demás

Tener creatividad para compartir contenido

Saber a quiénes les gustan mis publicaciones y el periodo de tiempo que pasa antes de que le den me gusta



Revisa tus respuestas

Los enunciados **encerrados en un círculo** representan las actividades en redes sociales que te ayudan a sentirte bien. Enfoca tu uso de las redes sociales en estos tipos de actividades. En otras palabras, sí, ver videos divertidos, hablar por chat con tus mejores amigos, revisar fotos viejas de buenos recuerdos o cualquier otra cosa que te haga sentir alegre.

Los enunciados **tachados** representan las actividades en redes sociales que te hacen sentir mal. Sigue algunos pasos para evitar estas actividades. Por ejemplo, deja de seguir a malas “amistades” o deja de vigilar a la persona que te gusta. Procura no compararte con los demás o ver cuántos “me gusta” recibes. Al principio, puede ser complicado evitar estas actividades. Modificar hábitos es muy difícil. Sin embargo, los hábitos que más te convienen te brindarán beneficios.

Material de referencia

CHOC, “Social media tips for kids and teens”. health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/; consultado el 17 de mayo de 2023.

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking; consultado el 17 de mayo de 2023.

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/>; consultado el 17 de mayo de 2023.

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family>. Consultado el 18 de mayo de 2023.

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers>; consultado el 18 de mayo de 2023.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF10573761 302552-072023