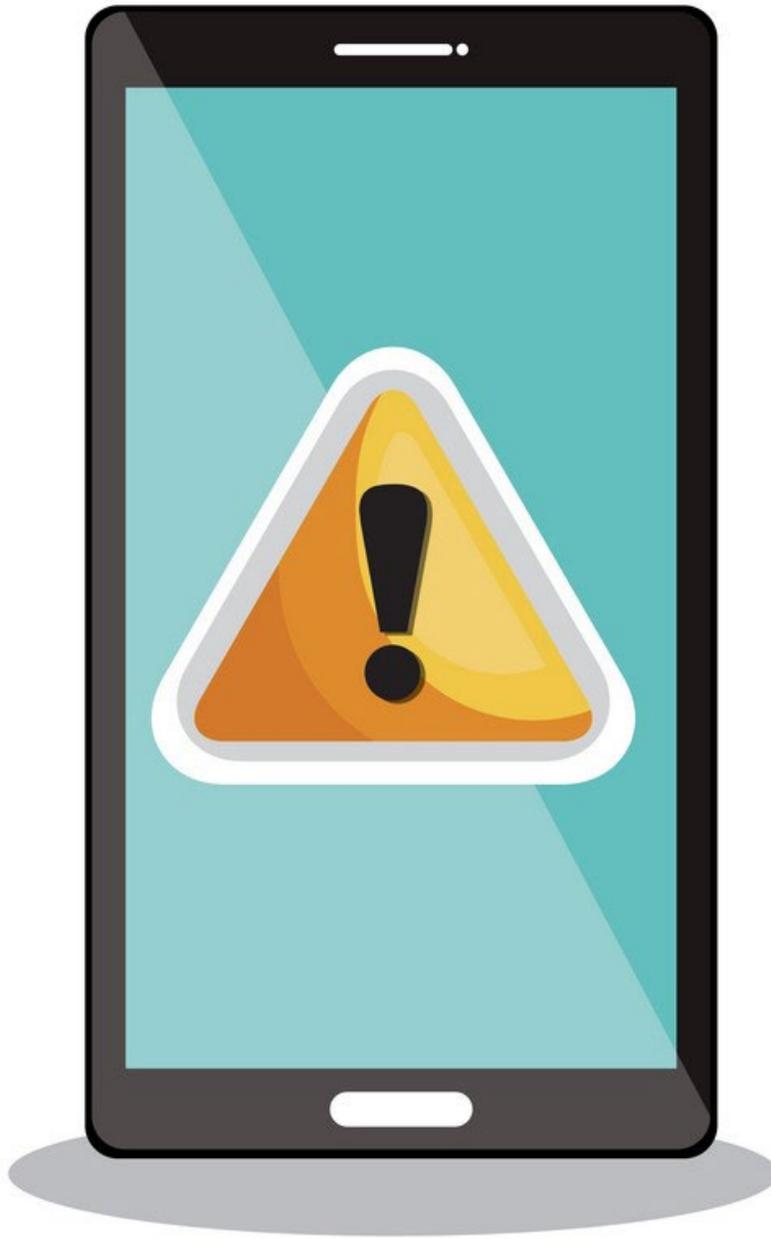


Efectos secundarios de las redes sociales



Efectos secundarios de las redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: *Conexión, comunidad, buenos sentimientos, humor, información, noticias falsas, crueldad, insultos, confusión emocional.*

Usos: ■ conectarse con amigos y familiares ■ comunicarse ■ ofrecer y obtener apoyo ■ forjar relaciones ■ compartir historias inspiradoras ■ encontrar una comunidad ■ planificar juntos ■ obtener información ■ compartir fotos y videos ■ promover el trabajo ■ crear

Advertencias: puede provocar lo siguiente

- Alteraciones del sueño, somnolencia diurna ■ Falta de atención ■ Disminución de la sensación de logro ■ Miedo a perderse algo ■ Sentimientos de inadecuación
 - Sentimientos de exclusión ■ Disminución de la interacción cara a cara ■ Estándares de apariencia poco realistas ■ Adicción a la pantalla ■ Sentimientos de ansiedad ■ Dolor torácico o estomacal ■ Pérdida de la motivación ■ Retrasos en el aprendizaje ■ Mayor enfrentamiento a riesgos ■ Acoso ■ Conductas de aislamiento
 - Disminución de la actividad física ■ Síntomas depresivos ■ Deterioro de la salud ocular ■ Visión poco realista de uno mismo ■ Mayor abstracción hacia uno mismo
 - Discordia relacional
-

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Los clips cortos (publicaciones, videos, historias) no representan fielmente la vida real. Las aplicaciones de edición, filtros y retoque de Photoshop intensifican los estándares de belleza poco realistas.

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

Para mayores de 14 años:

- Se deben tener en cuenta los ingredientes activos que se consumen y los diversos efectos.
 - Hay que estar al tanto de los pensamientos y sentimientos asociados durante el uso.
 - Se debe adaptar el feed para experimentar sensaciones positivas durante el uso.
 - No se debe usar, como mínimo, durante los treinta minutos previos a acostarse.
-

Mantener fuera del alcance:

- Ante sentimientos de depresión, soledad o aislamiento, dado que puede empeorar el estado de ánimo.
 - Durante las rupturas de pareja, dado que puede aumentar los sentimientos difíciles, llevar al uso excesivo de las aplicaciones y dificultar la superación.
 - Cuando el uso evita las interacciones entre personas reales (por ejemplo, optar por no participar en eventos presenciales), dado que limita el contacto visual.
 - En caso de beber alcohol, dado que puede provocar el envío de mensajes excesivo, lo que aumentaría la vergüenza al día siguiente.
 - En caso de recibir insinuaciones no deseadas, fotos de personas sin ropa, intentos de estafa. Si el instinto indica que algo anda mal.
 - Después de una crisis o un trauma; en estos casos, se debe buscar ayuda profesional y conexiones en persona.
-

Posibles interacciones negativas. No se deben mezclar con lo siguiente:

- Inseguridades: pueden aumentar las dudas actuales o crear nuevas dudas sobre uno mismo.
- Aburrimiento o capricho: puede provocar uso compulsivo.
- Sentimientos de depresión o ansiedad: puede aumentar las emociones negativas.

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- ***El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.***
- ***El uso supera las dos horas diarias.***
- ***Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.***
- ***Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.***
- ***Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.***
- ***Los sentimientos difíciles empeoran.***

Escrito por Susan Caso, MA,
LPC, directora de salud mental



Diseñado
por: Lilly Do



Mi receta de redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: Describe el impacto de las redes sociales:

- en tus pensamientos:
- en tu estado de ánimo:
- en cómo te ves a ti mismo:

Usos: ¿Cómo quieres usar tu tiempo en línea?

-
-
-
-
-

Advertencias: puede provocar lo siguiente

¿Qué temas te preocupan de las redes sociales?

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

¿Qué has notado sobre ti o tus amigos cuando te conectas a Internet?

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

¿Qué recomiendas para ti?

- ¿Aplicaciones específicas para eliminar?
- ¿A quién y qué seguir?
- ¿A quién o qué dejar de seguir?
- ¿Interrupción del tiempo en línea?

Mantener fuera del alcance:

- Cuando...
- Si...
-
-
-

Posibles interacciones negativas: ¿Qué debes evitar mezclar con las redes sociales?

-
-
-

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.
- El uso supera las dos horas diarias.
- Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.
- Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.
- Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.
- Los sentimientos difíciles empeoran.

¿QUÉ MÁS?