

GUÍA PRÁCTICA

mi relación con las redes sociales

Objetivo:

Proteger tu salud mental de las redes sociales.

Cuestiona lo que ves

Recuerda que lo que aparece en redes sociales no es la realidad completa.

Detrás de cada imagen hay: SELECCIÓN, EDICIÓN, FILTROS, ESTRATEGIA DE CONTENIDO

Cuando empieces a compararte, intenta preguntarte:

¿Estoy comparando mi vida real con una versión editada de la vida de otra persona?

Revisa a quién sigues

Pregúntate:

- ¿Las cuentas que sigo me inspiran o me hacen sentir insuficiente?
- ¿Me generan bienestar o comparación?

A veces dejar de seguir ciertas cuentas es un acto de autocuidado.

También puedes empezar a seguir perfiles que promuevan:

- Diversidad corporal, desarrollo de hobbies, mensajes realistas y respetuosos...

Reduce el tiempo de exposición

Cuanto más tiempo pasamos en redes sociales, más oportunidades hay de entrar en dinámicas de comparación.

Puedes probar:

- limitar el tiempo de uso
- establecer momentos sin redes
- evitar usarlas antes de dormir

Pequeños cambios pueden tener un impacto muy positivo en tu autoestima.

Recuerda tu vida fuera de la pantalla

Tu vida real ocurre fuera de la pantalla. Las redes sociales muestran solo una pequeña parte del mundo. Pero tu experiencia incluye muchas cosas que no aparecen ahí:

- conversaciones significativas
- momentos cotidianos
- procesos personales
- aprendizajes invisibles

Y recuerda:

Tu valor no depende de cuánto se vea tu vida en redes.