

Efectos secundarios de las redes sociales

Información del producto



Ingredientes activos: Conexión, comunidad, buenos sentimientos, humor, información, noticias falsas, crueldad, insulto, turbulencia emocional.

Usos típicos: ■ Conectar con amistades y familia ■ Comunicarse ■ Ofrecer y obtener apoyo ■ Construir relaciones ■ Compartir historias motivadoras ■ Crear y encontrar comunidad ■ Hacer planes en conjunto ■ create together ■ Obtener información ■ Compartir fotos y videos ■ Oportunidades de trabajo ■ Crear

Advertencias – El producto puede causar: ■ Interrupción/alteración de sueño, sueño durante el día ■ Falta de atención ■ Disminución en percepción de logros personales ■ Miedo a perderse de actividades/oportunidades (FOMO, por sus siglas en inglés) ■ Sentimientos de no encajar ■ Sentimientos de exclusión ■ Disminución en interacción cara a cara ■ Estándares de apariencia poco realistas ■ Adicción a la pantalla ■ Sentimientos de ansiedad ■ Dolor de pecho y/o estómago ■ Pérdida de motivación ■ Retrasos de aprendizaje ■ Aumento en impulsividad ■ Bullying ■ Tendencia a aislarse ■ Disminución de actividad física ■ Síntomas depresivos ■ Impacto negativo en los ojos ■ Autopercepción poco realista ■ Autopercepción exagerada ■ Discordias en relaciones.

Al usar este producto, considere:

Los clips cortos (posts, videos, historias, etc.) no representan la vida real adecuadamente. Aplicaciones como Photoshop, filtros y de retoque fotográfico intensifican los estándares irreales de belleza.

Instrucciones: no es recomendado para personas de 13 años o menos.

Para personas de 14 años o más:

- Tome nota de qué ingredientes activos consume y sus diversos efectos.
- Evalúe qué pensamientos y sentimientos surgen al usar el producto.
- Personalice sus redes para priorizar sentimientos positivos al usarlas.
- Espere al menos 30 minutos luego de usar el producto para irse a dormir.



Manténgase fuera del alcance:

- Cuando se sienta triste, solo o aislado, pues puede causar un descenso negativo de ánimo.
- Al romper una relación, pues puede incrementar emociones complejas, chequeo compulsivo de la aplicación y retrasar las habilidades para superar el incidente.
- Cuando su uso entorpezca las interacciones de la vida real, disminuya las ganas de ver a otras personas en eventos o afecte el contacto visual.
- Al consumir alcohol, pues podría causar situaciones vergonzosas o mensajería excesiva.
- Al recibir propuestas no solicitadas, contenido sexual u ofertas que suenan demasiado buenas para ser verdad. Siga su instinto cuando algo "parezca raro".
- Al haber una experiencia o trauma, recuerde buscar ayuda profesional y contactar a conexiones reales.



Posibles Interacciones Negativas: No mezclar con:

- Inseguridades: pueden aumentar las dudas actuales o crear nuevas autoinseguridades.
- Aburrimiento o enamoramiento: pueden provocar una navegación compulsiva.
- Sentimientos de depresión o ansiedad: pueden intensificar emociones negativas.

Deje de Usar o Busque Apoyo si:

- El uso del producto provoca comportamientos obsesivos y una revisión excesiva de aplicaciones.
- El uso del producto supera las dos horas diarias.
- Se produce confusión entre la realidad e ideaciones/fantasías.
- Siente que está siendo arrastrado/a a la ilusión de la perfección.
- Las comparaciones generan pensamientos y sentimientos destructivos.
- Los sentimientos difíciles empeoran.



Mi prescripción para las Redes Sociales



Ingredientes activos: Describe cómo las redes sociales afectan:

- Tus pensamientos:
 - Tu estado de ánimo:
 - Tu percepción de ti mismo/a:
-

Usos: ¿Cómo deseas usar tu tiempo en línea?

- -
 -
-

Advertencias: Puede causar:

¿Qué problemas te preocupan sobre las redes sociales?

Al usar este producto, pregúntate:

¿Qué has notado en ti mismo/a o en tus amigos cuando se conectan en línea?

Instrucciones: No recomendado para menores de 13 años.

¿Qué consejo te darías a ti mismo/a?

- ¿Alguna aplicación específica para eliminar?
 - ¿A quién/qué seguir?
 - ¿A quién/qué dejar de seguir?
 - ¿Es necesario límite estricto para el tiempo en línea?
-



Mantener fuera del alcance:

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

Posibles Interacciones Negativas: ¿Qué debes evitar mezclar con las redes sociales?

- -
 -
-

Deje de Usar o Busque Apoyo si:

- El uso del producto provoca comportamientos obsesivos y una revisión excesiva de aplicaciones.
 - El uso del producto supera las dos horas diarias.
 - Se produce confusión entre la realidad e ideaciones/fantasías.
 - Siente que está siendo arrastrado/a a la ilusión de la perfección.
 - Las comparaciones generan pensamientos y sentimientos destructivos.
 - Los sentimientos difíciles empeoran.
-

¿QUÉ MÁS?

