

Decálogo de buen uso de las REDES SOCIALES

Por Psic. Itziar Domínguez
<https://psicologa.itziardominguez.com>

Define tu propósito

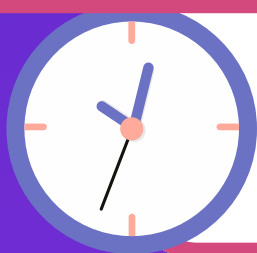
1



Antes de abrir cualquier aplicación, pregúntate qué esperas lograr: ¿mantenerte en contacto con amigos, buscar información o simplemente distraerte? Tener un objetivo claro te ayudará a usar las redes de forma más consciente.

Establece límites de tiempo

2



Utiliza aplicaciones de control o la alarma del móvil para determinar cuántos minutos al día quieres dedicar a las redes.

Comparte de manera constructiva

3



Utiliza las redes para difundir contenidos que aporten valor, como aprendizajes, logros académicos o proyectos solidarios. Así contribuyes a una comunidad más positiva y colaborativa.

Fomenta el diálogo en tu familia o entorno

4



Comparte tus experiencias y reflexiones sobre las redes sociales con tu familia o amigos. Una comunicación abierta ayuda a regular comportamientos y a establecer límites consensuados.

Filtra tu contenido

5

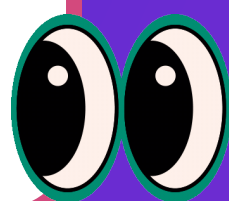


Selecciona cuidadosamente a quién sigues y qué tipo de publicaciones desees ver. Prioriza cuentas que te inspiren, aporten conocimiento o te motiven a crecer.

Reencuadra pensamientos negativos

6

Recuerda que en redes sociales solo se muestra una parte de la realidad. Si notas que al compararte te sientes mal, reformula esa idea y recuerda que cada persona elige qué compartir.



Practica la autoconciencia digital



7

Lleva un pequeño registro mental o escrito sobre cómo y cuándo utilizas el teléfono. Identifica momentos en que recurras a él por aburrimiento, ansiedad o simple costumbre.

Realiza descansos inteligentes



8

Cada cierto tiempo, desconéctate intencionalmente de tus redes sociales y dirige tu atención a actividades que te recarguen: caminar, beber agua, practicar estiramientos o simplemente descansar la mente. Estos intervalos conscientes te ayudan a romper hábitos de uso impulsivo.

Cuida tu salud mental

9



Si detectas que las redes afectan tu estado de ánimo, busca apoyo en tu círculo de confianza o en un profesional de la salud. El autocuidado es esencial para mantener el equilibrio emocional.

Busca el equilibrio con la vida offline

10



Reserva tiempo para actividades presenciales: salir con amigos, practicar deporte, leer un libro o simplemente disfrutar de un rato en soledad. Recuerda que las redes son una herramienta, no un sustituto de la vida real.