

GUÍA DE USO DE LAS REDES SOCIALES PARA ADOLESCENTES



Proyecto I+D+i PID2019-106932RB-I00 financiado por el
Ministerio de Ciencia e Innovación. Gobierno de España



CONSEJOS PARA EL BUEN USO DE LAS RRSS Y PARA EVITAR PROBLEMAS

“Hay que aprender a desconectar de la red, para conectar con la vida real, la auténtica RED SOCIAL”

Consejos:

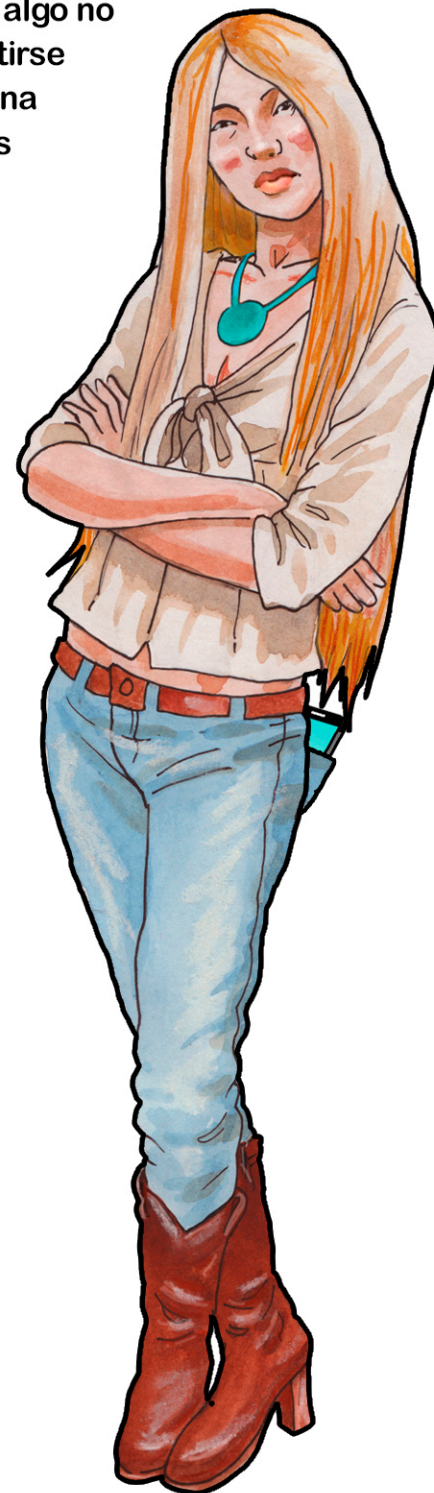
El primer paso para la mejora digital en las RRSS es ser consciente de que algo no anda todo lo bien que debería y tener la voluntad de querer cambiarlo. Sentirse incómodo cuando no se tiene el móvil en la mano, como si faltara algo, es una primera señal de alerta. Estar constantemente revisando las redes sociales al levantarse por la mañana, antes de dormir o incluso durante la noche al despertar; distraerse con publicaciones mientras se realiza otra actividad, como comer, caminar o tener una conversación en persona y verificar repetidamente las notificaciones en la red son algunas acciones que indican la necesidad de un cambio en el comportamiento.

No todo el mundo tiene la misma intensidad de uso y conviene distinguir el uso **normal**, el **mal uso** y el **problemático o adictivo**:

Un uso **normal** de las RRSS es el que se realiza pudiendo controlar los tiempos (independientemente de las horas que se le dediquen) que dedicamos a consultar y navegar por ellas. Cuando tenemos que renunciar a obligaciones académicas o laborales, compromisos sociales, planes con amigos o la familia o consumos que supongan un aislamiento social estamos realizando un consumo **problemático o adictivo** de las RRSS.

Una pausa de las Redes sociales durante una semana es suficiente para conducir a mejoras significativas en el bienestar. En ese periodo de descanso se incrementa el autocontrol y la consciencia sobre el tiempo que se emplean en las redes. Así lo hemos evidenciado en el experimento “Una semana sin el móvil” que se hizo con 100 alumnos voluntarios de toda España. Comienza reduciendo tu ansiedad, cambia tu estado de ánimo, mejora la atención y la concentración, renovando la autoestima y te deja tiempo libre para otras actividades y relaciones sociales que la excesiva atención a las Redes Sociales no te dejaba.

Aquí te dejamos algunos consejos para el buen uso de tus RRSS.

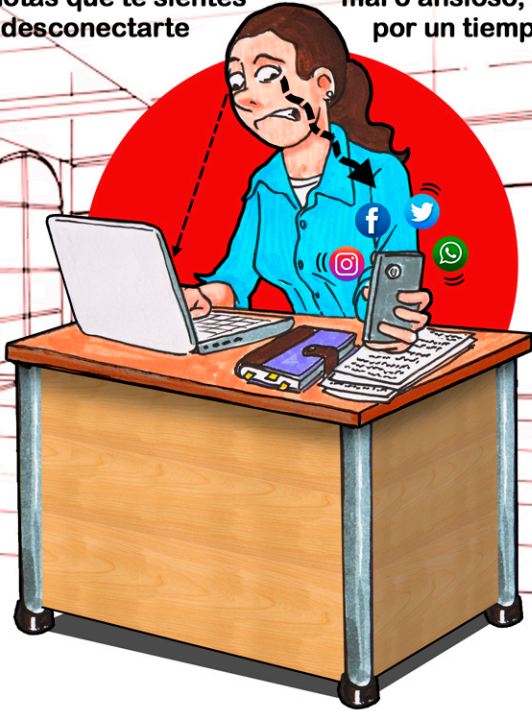


CONSEJOS

SOBRE GESTIÓN DE TIEMPOS DE USO

1 Planificar los tiempos de uso. Sé consciente de cómo y para qué usas las redes sociales. Aprende a manejar el tiempo que dedicas a las redes sociales, no dejes que te absorban por completo y que te distraigan de tus responsabilidades. Las posibilidades de consulta de información, ocio y sociales son prácticamente ilimitadas, pero hay que evaluar el tiempo que pasamos en ellas y el rendimiento obtenido.

2 Aprende a reconocer los signos de adicción a las redes sociales y busca ayuda si los experimentas. Sé consciente de cómo te sientes mientras usas las redes sociales y si notas que te sientes mal o ansioso, considera desconectarte por un tiempo.



3 Desactiva o configura las notificaciones de las redes sociales para no estar constantemente pendiente de ellas.



5 Aprende a disfrutar de la vida sin tener que documentar todo en las redes sociales.



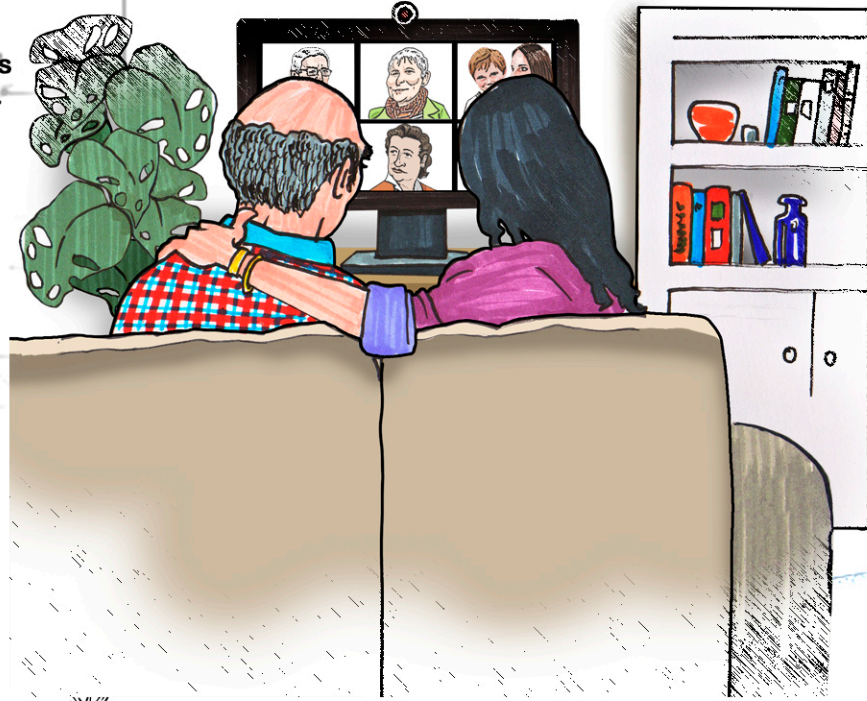
6 Sé consciente del tiempo que pasas en redes sociales. Haz una lista de las actividades que te gustaría hacer en tu tiempo libre y trata de hacerlas antes de revisar las redes sociales.



5 Evita el uso de las redes sociales antes de dormir o al despertar.

7

No uses las redes sociales como forma de escape de tus problemas personales o para llenar un vacío emocional.

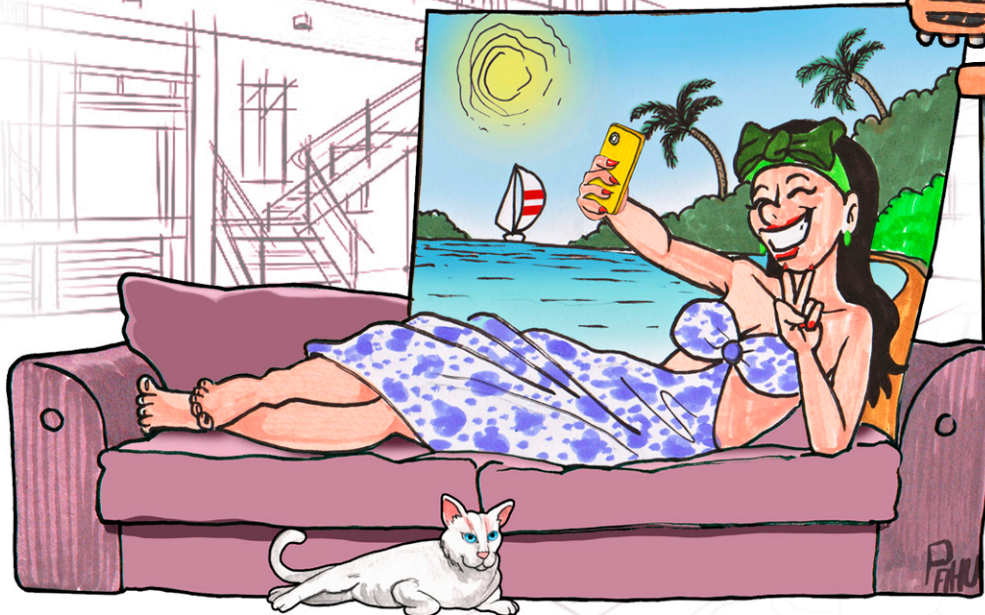


8

Utiliza las redes sociales para conectarte con amigos y familiares, pero no tanto como una herramienta para reemplazar la comunicación cara a cara.

9

No te compares con los demás en las redes sociales, recuerda que la vida que se muestra en línea no siempre es lo que parece.

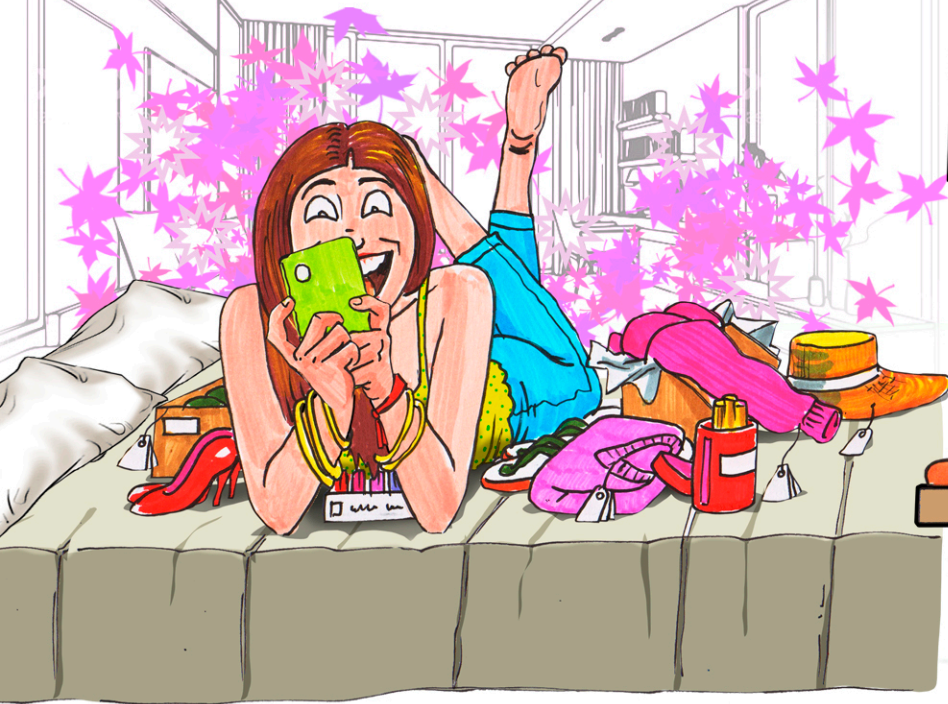


10

Usa las redes sociales con un propósito específico, como para comunicarte con amigos y familiares, aprender cosas nuevas, etc.

11

No te dejes llevar por la presión social de las redes sociales, no tienes que seguir la corriente de lo que está de moda o es popular.



CALENDARIO						
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28			



12

Haz una lista de tus objetivos a largo plazo y trabaja en ellos en lugar de perder el tiempo en las redes sociales.

13

Sé consciente de cómo te afecta el uso excesivo de las redes sociales en tus relaciones personales y busca soluciones para mejorarlo.



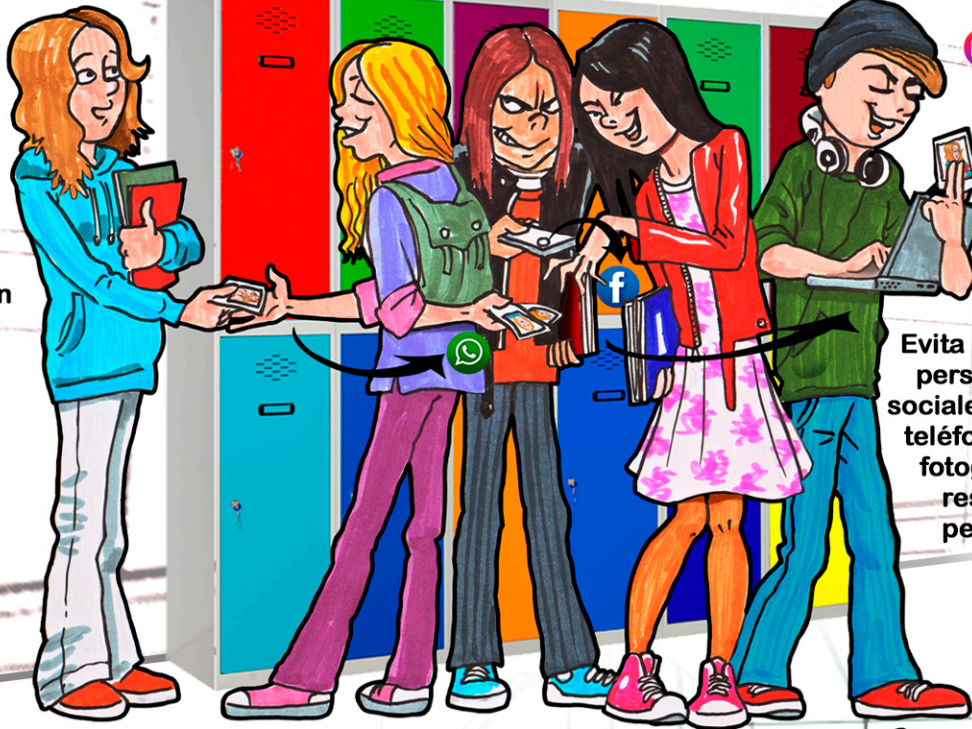
14

Hacer un uso respetuoso hacia los demás. Entender que hay situaciones y momentos en los que se debe guardar el móvil para prestar atención a aquello que les rodea.

CONSEJOS COMPORTAMIENTO EN REDES SOCIALES Y SEGURIDAD

1

Cuida lo que compartes, dónde lo compartes y con quién lo haces.



2

Evita la publicación de información personal en los perfiles de redes sociales (número de cuenta bancaria, teléfono, dirección, etc.), así como fotografías o vídeos que pueden resultar comprometedores o perjudiciales para el autor o terceras personas.



3

Ten respeto a otros usuarios, evitando burlas, humillaciones y agresiones



4

No te enganches en discusiones o debates tóxicos en línea, es mejor mantener un ambiente respetuoso y constructivo.

5

Sé prudente y no conciertes encuentros con personas que no conoces y que te proponen quedar a solas.

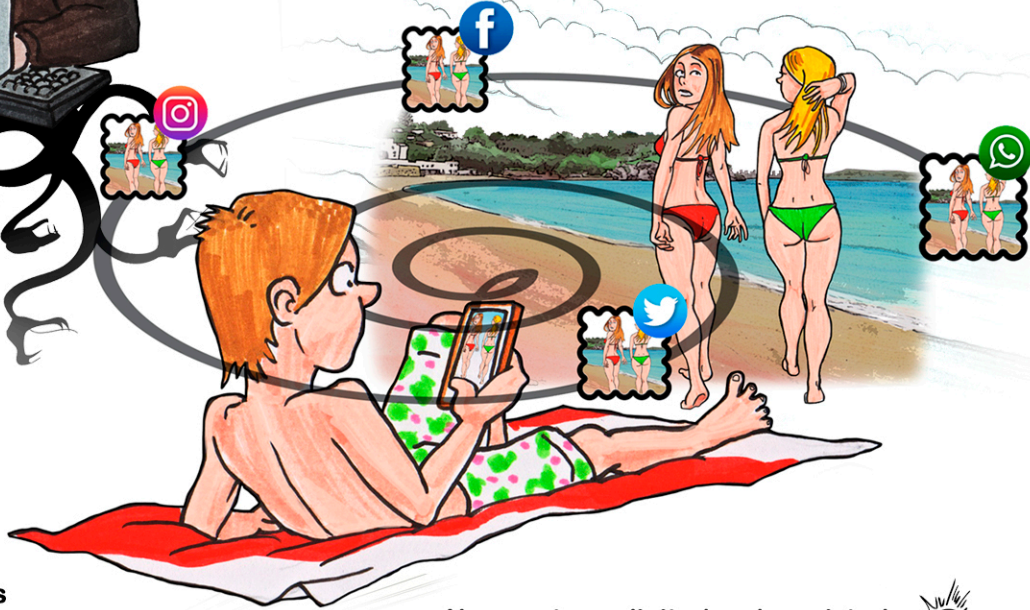


7

Desconfía de los premios y regalos que te ofrezcan de manera gratuita.

8

Recuerda que todo lo que publicas en línea puede tener consecuencias, así que piensa dos veces antes de hacer una publicación o comentario.



6

No compartas contraseñas de tus cuentas en línea con nadie.

No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en persona.

9



10

No publiques nada que pueda afectar a tu futuro, como fotos, audios o comentarios negativos sobre tu trabajo o estudios.

11

Desarrolla en las redes sociales una huella digital positiva. Las redes sociales pueden ser la carta de presentación para futuros trabajos y pueden servir para compartir logros y mostrar talentos que puedan beneficiarnos.



12

Evita seguir a personas o cuentas que promuevan un estilo de vida poco saludable o poco realista.

14

Mantén un equilibrio entre la vida online y la vida real. No te compares con otros en las redes sociales, recuerda que solo muestran una parte de su vida en línea. Las redes sociales no lo son todo.



13

Si alguien te hace sentir incómodo o te acosa en línea, bloquea esa persona y reporta su cuenta a las autoridades pertinentes.



15

Establece criterios de privacidad y seguridad en las aplicaciones. Configura adecuadamente la privacidad de tus cuentas en las redes sociales para limitar el acceso a tus publicaciones solo a personas de confianza.

CONSEJOS EN EL TERRENO INFORMATIVO

1

Sé crítico con la información que aparece en la red, teniendo en cuenta que es importante filtrar y evaluar su calidad.

2

Utiliza motores de búsqueda fiables y no te dejes guiar sólo por lo que te ofrece una Red Social.

3

Lee más allá del titular de la noticia. Sospecha de un estilo demasiado informal, morboso o sensacionalista para llamar la atención.

4

Revisa quién publica la información y a qué fuentes menciona. A menudo, la desinformación aparece sin firmar o procede de un medio no fiable.

5

Comprueba cuándo se ha creado la información. En ocasiones se utilizan imágenes o hechos antiguos, manipulados o sacados de contexto, asociándolos a un hecho actual.

6

Compara la información que te sorprende y que recibes por las RRSS con la aparecida en otros medios de internet. A veces se han podido utilizar programas que manipulan la imagen o la voz de algún personaje y verás que esa información no aparece en la web procedente de medios de comunicación profesionales (prensa, radio, tv...)

7

De forma general, puedes comprobar la veracidad de la información mediante la consulta a páginas webs especializadas o a perfiles oficiales y/o medios profesionales.

8

Desconfía de las noticias impactantes o alarmistas. Antes de difundir, revisa que son ciertas.

9

Evalúa la redacción del texto. Si contiene errores ortográficos y gramaticales, no incluye fuentes o distintos puntos de vista son indicios de que el texto no está redactado por un profesional.

10

Evita la impulsividad. Es importante realizar un análisis de la información antes de su difusión.

11

Sé consciente de que no todo lo que se publica en internet es cierto. Muchos contenidos pretenden generar beneficios (económicos, ideológicos, etc) y te pueden estar utilizando.