

La vida real

la auténtica RED SOCIAL



Guía

para aprender a desconectar de la red
y conectar con la vida real.

Proyecto I+D+i PID2019-106932RB-100
financiado por el Ministerio de
Ciencia e Innovación. Gobierno de España.



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.
4. Aprende a disfrutar de la vida sin tener que documentar todo en las redes sociales.
5. Evita el uso de las redes sociales antes de dormir o al despertar.
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.
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 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 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.
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 (dirección, número de teléfono, cuenta bancaria, etc.), así como fotografías o vídeos que puedan 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.
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.
6. No compartas contraseñas de tus cuentas en línea con nadie.
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.
9. No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en persona.
10. No publiques nada que pueda afectar tu futuro, como fotos 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.
13. Si alguien te hace sentir incómodo o te acosa en línea, bloquea esa persona y reporta su cuenta a las autoridades pertinentes.
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.

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 solo por lo que te ofrece una Red Social.
3. Lee más allá del titular de la noticia. Sospecha de un estilo demasiado informal, sensacionalista o morboso 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 han utilizado imágenes o hechos antiguos, manipulados o sacados de contexto, asociándolos a un acontecimiento 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 o 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.