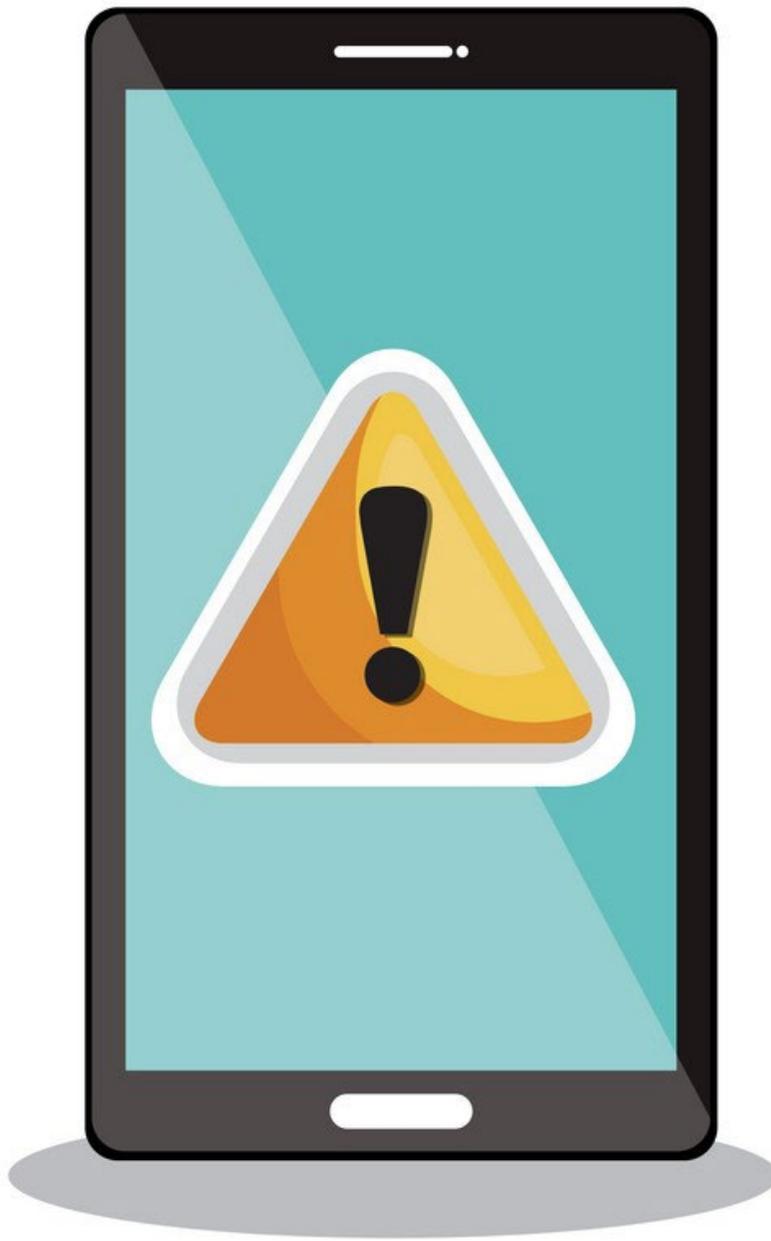


# Efectos secundarios de las redes sociales



# Efectos secundarios de las redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

---

**Ingredientes activos:** *Conexión, comunidad, buenos sentimientos, humor, información, noticias falsas, crueldad, insultos, confusión emocional.*

---

**Usos:** ■ conectarse con amigos y familiares ■ comunicarse ■ ofrecer y obtener apoyo ■ forjar relaciones ■ compartir historias inspiradoras ■ encontrar una comunidad ■ planificar juntos ■ obtener información ■ compartir fotos y videos ■ promover el trabajo ■ crear

---

**Advertencias: puede provocar lo siguiente**

- Alteraciones del sueño, somnolencia diurna ■ Falta de atención ■ Disminución de la sensación de logro ■ Miedo a perderse algo ■ Sentimientos de inadecuación
  - Sentimientos de exclusión ■ Disminución de la interacción cara a cara ■ Estándares de apariencia poco realistas ■ Adicción a la pantalla ■ Sentimientos de ansiedad ■ Dolor torácico o estomacal ■ Pérdida de la motivación ■ Retrasos en el aprendizaje ■ Mayor enfrentamiento a riesgos ■ Acoso ■ Conductas de aislamiento
  - Disminución de la actividad física ■ Síntomas depresivos ■ Deterioro de la salud ocular ■ Visión poco realista de uno mismo ■ Mayor abstracción hacia uno mismo
  - Discordia relacional
- 

**Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:**

*Los clips cortos (publicaciones, videos, historias) no representan fielmente la vida real. Las aplicaciones de edición, filtros y retoque de Photoshop intensifican los estándares de belleza poco realistas.*

---

**Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años**

**Para mayores de 14 años:**

- Se deben tener en cuenta los ingredientes activos que se consumen y los diversos efectos.
  - Hay que estar al tanto de los pensamientos y sentimientos asociados durante el uso.
  - Se debe adaptar el feed para experimentar sensaciones positivas durante el uso.
  - No se debe usar, como mínimo, durante los treinta minutos previos a acostarse.
- 

**Mantener fuera del alcance:**

- Ante sentimientos de depresión, soledad o aislamiento, dado que puede empeorar el estado de ánimo.
  - Durante las rupturas de pareja, dado que puede aumentar los sentimientos difíciles, llevar al uso excesivo de las aplicaciones y dificultar la superación.
  - Cuando el uso evita las interacciones entre personas reales (por ejemplo, optar por no participar en eventos presenciales), dado que limita el contacto visual.
  - En caso de beber alcohol, dado que puede provocar el envío de mensajes excesivo, lo que aumentaría la vergüenza al día siguiente.
  - En caso de recibir insinuaciones no deseadas, fotos de personas sin ropa, intentos de estafa. Si el instinto indica que algo anda mal.
  - Después de una crisis o un trauma; en estos casos, se debe buscar ayuda profesional y conexiones en persona.
- 

**Posibles interacciones negativas. No se deben mezclar con lo siguiente:**

- Inseguridades: pueden aumentar las dudas actuales o crear nuevas dudas sobre uno mismo.
- Aburrimiento o capricho: puede provocar uso compulsivo.
- Sentimientos de depresión o ansiedad: puede aumentar las emociones negativas.

---

***En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:***

- ***El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.***
- ***El uso supera las dos horas diarias.***
- ***Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.***
- ***Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.***
- ***Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.***
- ***Los sentimientos difíciles empeoran.***

---

Escrito por Susan Caso, MA,  
LPC, directora de salud mental



Diseñado  
por: Lilly Do



# Mi receta de redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

**Ingredientes activos:** Describe el impacto de las redes sociales:

- en tus pensamientos:
- en tu estado de ánimo:
- en cómo te ves a ti mismo:

**Usos:** ¿Cómo quieres usar tu tiempo en línea?

- 
- 
- 
- 
- 

**Advertencias: puede provocar lo siguiente**

¿Qué temas te preocupan de las redes sociales?

**Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:**

¿Qué has notado sobre ti o tus amigos cuando te conectas a Internet?

**Instrucciones:** no recomendado para niños menores de 13 años

¿Qué recomiendas para ti?

- ¿Aplicaciones específicas para eliminar?
- ¿A quién y qué seguir?
- ¿A quién o qué dejar de seguir?
- ¿Interrupción del tiempo en línea?

**Mantener fuera del alcance:**

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

**Posibles interacciones negativas:** ¿Qué debes evitar mezclar con las redes sociales?

- 
- 
- 

**En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:**

- El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.
- El uso supera las dos horas diarias.
- Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.
- Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.
- Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.
- Los sentimientos difíciles empeoran.

¿QUÉ MÁS?

Escrito por Susan Caso, MA,  
LPC, directora de salud mental

THE LIV PROJECT

Diseñado  
por: Lilly Do

