



MÓDULO 6

DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lección 6.1

Estrategias de desintoxicación de las redes sociales



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lección 6.1

Estrategias de desintoxicación de las redes sociales

Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y el bienestar.
- Presentar estrategias prácticas para crear un equilibrio más saludable con las redes sociales.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre los hábitos digitales personales.

Mensaje(s) clave:

- Las redes sociales pueden afectar la salud mental, pero su uso consciente puede reducir los efectos negativos.
- Una desintoxicación de las redes sociales no significa abstinencia total, significa recuperar el control.
- Pasos simples, como establecer límites y priorizar las actividades fuera de línea, pueden marcar una diferencia significativa.



TIPO DE LECCIÓN:





Descripción general de la lección

En la lección de hoy, exploraremos el concepto de desintoxicación de redes sociales, su importancia y cómo abordarla. Los participantes evaluarán sus propios patrones de uso, identificarán señales de agotamiento digital y desarrollarán estrategias personalizadas para hábitos en línea más saludables.

El taller está organizado en 4 pasos:

1. Introducción al equilibrio en el uso de las redes sociales (10 min)
2. Evaluación del uso de las redes sociales (15 min)
3. Elaboración de un plan de desintoxicación (15 min)
4. Discusión de cierre y compromisos (5 min)



Paso 1

Introducción al equilibrio en el uso de las redes sociales

Las redes sociales juegan un papel importante en nuestras vidas, pero es esencial reconocer cómo pueden afectar nuestra salud mental y nuestras rutinas diarias.

Comenzaremos con un breve video que profundiza en cómo el uso de las redes sociales puede afectar la salud mental y el bienestar. Es fundamental considerar tanto los efectos positivos como los negativos que las plataformas digitales pueden tener en nuestras vidas.

Vídeo sugerido:

[Salud mental y redes sociales](#)

Puntos de discusión:

¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra vida diaria y a nuestra salud mental?

¿Cuáles son las señales de que podrías necesitar una desintoxicación de las redes sociales?



Paso 1

Introducción al equilibrio en el uso de las redes sociales

Las redes sociales a menudo fomentan las comparaciones con los demás, creando presión para presentar una versión "perfecta" de nosotros mismos. Ver publicaciones de vacaciones, hitos o logros puede evocar el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) o la creencia de que otros tienen vidas más exitosas. Si bien mantenerse conectado en línea puede ser agradable, este hábito puede perjudicar la autoestima y el bienestar con el tiempo. Las comparaciones en redes sociales también pueden afectar negativamente la salud mental, contribuyendo a la ansiedad, la depresión o la soledad. En algunos casos, pueden influir en la preocupación por la imagen corporal o en trastornos alimentarios. Además, el uso excesivo, especialmente con interacciones negativas, se relaciona con dificultades para dormir. Pasar menos tiempo en línea puede reducir estos riesgos, liberando tiempo para actividades que promueven la salud mental y física.



Paso 2

Evaluación del uso de las redes sociales

PREGUNTAS DE AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cuántas horas pasas diariamente en las redes sociales?
2. ¿Te comparas a menudo con otros en las redes sociales?
3. ¿Te sientes ansioso o estresado cuando no puedes acceder a las redes sociales?
4. ¿Le resulta difícil concentrarse después de pasar tiempo en las redes sociales?
5. ¿Alguna vez has sentido que tu estado de ánimo empeora después de ver publicaciones en línea?
6. ¿Utiliza las redes sociales como una forma de evitar responsabilidades o emociones difíciles?
7. ¿Alguna vez te has quedado despierto hasta tarde navegando por las redes sociales, incluso cuando estabas cansado?
8. ¿Te sientes presionado a responder rápidamente a mensajes o comentarios en las redes sociales?
9. ¿Alguna vez has eliminado una publicación porque no recibió suficientes “me gusta” o atención?
10. ¿Sientes que las redes sociales afectan tu autoestima o imagen corporal?



Paso 2

Evaluación del uso de las redes sociales

Tómese un momento para reflexionar sobre sus hábitos en las redes sociales respondiendo las siguientes preguntas en el cuestionario de autoevaluación:

- ¿Cuántas horas pasas diariamente en las redes sociales?
- ¿Te comparas a menudo con otros en las redes sociales?
- ¿Te sientes ansioso o estresado cuando no puedes acceder a las redes sociales?

Dedique entre 5 y 10 minutos a completar el cuestionario y luego prepárese para compartir sus ideas con el grupo.

Tras completar el cuestionario, se unirán a pequeños grupos para debatir sus respuestas. Esto les dará la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias y escuchar a otros sobre cómo las redes sociales afectan el bienestar.

Temas de discusión:

- ¿Qué te sorprendió de tus respuestas?
- ¿Cómo crees que las redes sociales impactan tus emociones y productividad?

A medida que compartan sus ideas, escuchen las experiencias de los demás y detecten los temas en común. Después, nos reuniremos en grupo para resumir las ideas y reflexiones clave de la discusión.



Paso 2

Evaluación del uso de las redes sociales

El tiempo que decidas dedicar a las redes sociales depende de tus preferencias personales, estilo de vida y motivos de uso, ya sea para entretenimiento o para conectar profesionalmente. Establecer límites saludables puede ayudarte a evitar impactos negativos. Si estás conectado con frecuencia, considera empezar con un equilibrio que no interfiera con tu sueño, trabajo ni salud mental. Para los adultos, el tiempo de ocio frente a la pantalla, incluidas las redes sociales, debería ser, por lo general, inferior a dos horas diarias. Una estrategia eficaz es limitar el uso a periodos cortos y específicos, como de 20 a 30 minutos, tres veces al día, asegurándose de que no interrumpa la productividad ni las interacciones personales.

Para usuarios más jóvenes, como niños en edad escolar y adolescentes, una buena regla general es apuntar a tres horas de actividades fuera de línea por cada hora que pasan en línea. Las familias pueden hablar y establecer objetivos razonables.

Esta información se alinea con sus respuestas de autoevaluación y puede guiarlo para evaluar cómo se comparan sus hábitos actuales con estas recomendaciones.



Paso 3

Elaboración de un plan de desintoxicación

Dedica tiempo a elaborar un plan de desintoxicación adaptado a tu estilo de vida y objetivos. Tu plan debería ayudarte a reducir el tiempo que pasas en redes sociales, mientras te centras en mantener tu bienestar. Aquí te explicamos cómo crear un plan que te funcione:

1. Establecer objetivos claros:

- Piensa en lo que esperas lograr con tu desintoxicación de redes sociales. Por ejemplo, podrías aspirar a una mejor concentración, un mejor estado de ánimo o más tiempo libre lejos de las pantallas.

2. Establecer límites:

- Establece límites de tiempo diarios para las redes sociales. Por ejemplo, podrías establecer un límite de dos horas diarias frente a la pantalla.
- Desactiva las notificaciones para minimizar las distracciones y las tentaciones de revisar tu teléfono.
- Designe ciertos momentos como zonas "sin redes sociales" (por ejemplo, durante las comidas, antes de acostarse o mientras pasa tiempo con la familia).

3. Reemplazar con actividades fuera de línea:

- Enumera actividades alternativas para reemplazar tu tiempo en redes sociales. Estas podrían incluir pasatiempos, ejercicio, lectura o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares.
- 



Paso 3

Elaboración de un plan de desintoxicación

4. Seguimiento del progreso:

- Decide cómo monitorearás tu progreso. Puedes usar un diario, una aplicación como "Tiempo de Pantalla" para iOS o "Bienestar Digital" para Android, o simplemente registrar manualmente tu tiempo de pantalla.

5. Mantener la responsabilidad y la motivación:

- Para mantener su plan de desintoxicación en marcha, considere incluir las siguientes estrategias:
 - Utilice aplicaciones para supervisar y restringir el tiempo frente a la pantalla.
 - Crea una zona "sin teléfono" en tu casa, como el comedor o el dormitorio, para evitar la tentación.
 - Involucre a sus amigos o familiares en su plan para recibir apoyo y estímulo mutuos.
 - Recompénsese por alcanzar objetivos, como disfrutar de una tarde sin tecnología con una actividad o un regalo favorito.

Una vez que tu plan esté completo, comparte partes de él con el grupo o con un compañero. Anímense mutuamente y ofrezcan sugerencias para que tus planes de desintoxicación sean más fáciles de mantener a lo largo del tiempo.

Paso 4

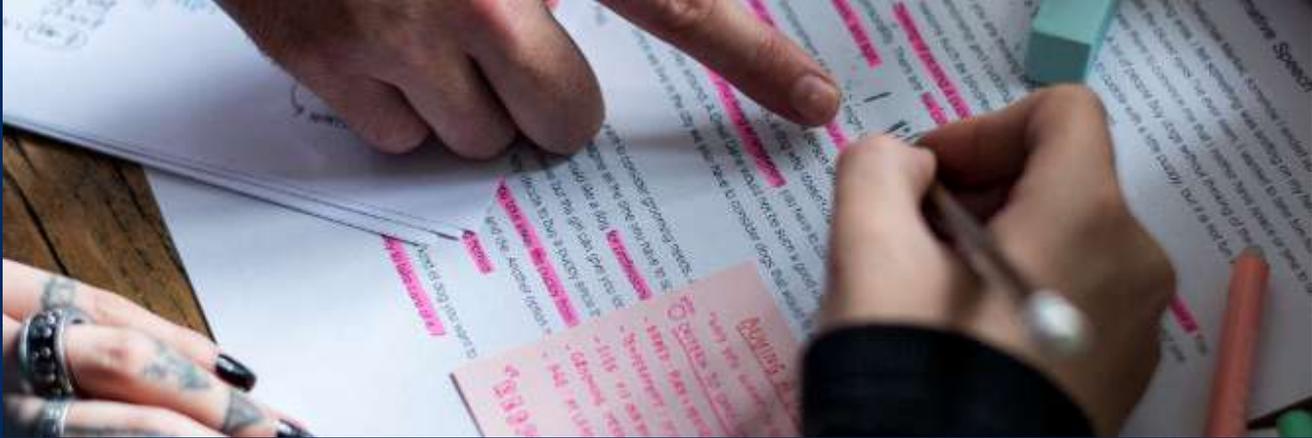
Discusión de cierre y compromisos

Priorizar la salud mental en la era digital es crucial para mantener el equilibrio y el bienestar. Recuerda que los cambios que hagas, por pequeños que sean, pueden tener un efecto positivo duradero en tu vida. Mantén tus hábitos digitales bajo control y apóyense mutuamente mientras trabajan para lograr hábitos más saludables.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que harás diferente a partir de hoy?
- ¿Cómo puedes ayudar a otras personas en tu vida a desarrollar hábitos más saludables?





Resumen de las conclusiones clave

- Piensa críticamente: Reflexiona sobre cómo las redes sociales afectan tu bienestar y salud mental. No ignores las señales de agotamiento digital.
- Establezca límites: cree un equilibrio saludable limitando el tiempo frente a la pantalla y priorizando las actividades fuera de línea.
- Monitorea tus hábitos: haz un seguimiento de tu uso de las redes sociales y evalúa su impacto en tu estado de ánimo y productividad.
- Participe en actividades fuera de línea: reemplace el tiempo excesivo frente a la pantalla con actividades que promuevan su salud mental y física.
- Compartir y apoyar: anime a sus amigos y familiares a unirse a usted para crear hábitos más saludables en las redes sociales.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

Objetivo:

Esta lección está diseñada para ayudar a trabajadores juveniles, educadores y padres a guiar a los jóvenes en el desarrollo de relaciones más saludables con las redes sociales. Los participantes evaluarán sus hábitos actuales en redes sociales y crearán estrategias personalizadas para una vida equilibrada en línea y fuera de línea, considerando el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Materiales necesarios:

- Proyector y pantalla
- Oradores
- Computadora portátil o dispositivo para reproducción de video
- Folletos con cuestionarios de autoevaluación
- Cuadernos o papel
- Bolígrafos o lápices





Paso 1: Introducción al equilibrio en el uso de las redes sociales (10 min)

Dé una cálida bienvenida a los participantes y presente el objetivo de la sesión: equilibrar el uso de las redes sociales para una mejor salud mental. Presente una breve descripción general de la estructura del taller, seguida de un breve video:

Vídeo sugerido:

[Salud mental y redes sociales](#)

Puntos de discusión:

- ¿Cómo afectan las redes sociales a tu vida diaria y a tu salud mental?
- ¿Cuáles son las señales de que podrías necesitar una desintoxicación de las redes sociales?

Información adicional:

Las redes sociales fomentan las comparaciones constantes, lo que genera presión para presentar una imagen "perfecta". Esto a menudo genera miedo a perderse algo (FOMO), que puede dañar la autoestima y generar ansiedad, depresión o soledad con el tiempo. Reducir el tiempo dedicado a las redes sociales puede mitigar estos efectos y mejorar el bienestar general.





Paso 2: Evaluación del uso de las redes sociales (15 min)

Actividad:

Distribuya un cuestionario de autoevaluación a los participantes o muestre las preguntas y permita que reflexionen sobre ellas para ayudarles a reflexionar sobre su uso de las redes sociales. Las preguntas pueden incluir:

- ¿Cuántas horas pasas diariamente en las redes sociales?
- ¿Te comparas a menudo con otros en las redes sociales?
- ¿Te sientes ansioso o estresado cuando no puedes acceder a las redes sociales?
- ¿Le resulta difícil concentrarse después de pasar tiempo en las redes sociales?
- ¿Alguna vez has sentido que tu estado de ánimo empeora después de ver publicaciones en línea?
- ¿Utiliza las redes sociales como una forma de evitar responsabilidades o emociones difíciles?
- ¿Alguna vez te has quedado despierto hasta tarde navegando por las redes sociales, incluso cuando estabas cansado?
- ¿Te sientes presionado a responder rápidamente a mensajes o comentarios en las redes sociales?
- ¿Alguna vez has eliminado una publicación porque no recibió suficientes “me gusta” o atención?
- ¿Sientes que las redes sociales afectan tu autoestima o imagen corporal?

Discusión en grupo:

Pida a los participantes que compartan las ideas de sus autoevaluaciones en grupos pequeños y debatan lo siguiente:

- ¿Qué te sorprendió de tus respuestas?
- ¿Cómo crees que las redes sociales impactan tus emociones y productividad?





Paso 3: Elaboración de un plan de desintoxicación (15 min)

Proporciona a los participantes una plantilla para crear su plan personalizado de desintoxicación de redes sociales. Ejemplos de estrategias:

- Establezca objetivos claros: defina lo que desea lograr (por ejemplo, reducir el estrés, mejorar el sueño).
- Establezca límites: establezca límites de tiempo de pantalla diarios o designe momentos "sin redes sociales".
- Reemplazar con actividades fuera de línea: elija pasatiempos o actividades sociales para reemplazar el tiempo en línea.
- Seguimiento del progreso: controle su éxito a través de un diario o aplicaciones como "Tiempo de pantalla" o "Bienestar digital".

Ejemplo de plan de desintoxicación de redes sociales

Objetivo:

Crear un enfoque equilibrado y consciente del uso de las redes sociales para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

1. Establecer objetivos claros

- Objetivo 1: No pasar más de 1 hora por día en las redes sociales (total combinado en todas las plataformas).
- Objetivo 2: Reducir el tiempo que paso comparándome con otros en las redes sociales.
- Objetivo 3: Mejorar la calidad de mi sueño evitando las redes sociales 1 hora antes de acostarme.

2. Establecer límites

- Establezca un límite de 1 hora de uso de redes sociales por día.
- No usar redes sociales durante las comidas ni en el dormitorio.
- Fines de semana sin redes sociales





3. Reemplazar con actividades fuera de línea

- Sal a caminar durante 30 minutos o haz 20 minutos de estiramiento por la mañana o por la noche (reemplazando el tiempo dedicado a las redes sociales).
- Dedicar 30 minutos cada noche a un pasatiempo que disfruto (por ejemplo, leer, pintar, escribir un diario).
- Dedique al menos 1 hora al día a interactuar cara a cara con amigos o familiares (por ejemplo, cocinar juntos, hablar o jugar un juego de mesa).

4. Seguimiento del progreso

- Escribo mis reflexiones diariamente, anotando cómo me siento acerca de reducir el tiempo frente a la pantalla, mis estados de ánimo y cualquier desafío.
- Monitorea cómo mi sueño, mi productividad y mis emociones cambian a lo largo del tiempo.
- Compartir mi plan con un amigo o familiar y pídale que me informe semanalmente sobre mi progreso.

5. Sistema de recompensas

- Si cumplo con mi plan de desintoxicación durante la semana, me recompensaré con algo que disfrute, como un capricho especial o una salida nocturna con amigos.
- Si cumplo con mis objetivos de desintoxicación para todo el mes, me recompensaré con un día libre de las redes sociales o una actividad divertida, como un día de película o una caminata.

Pensamiento final:

Este plan me ayudará a desarrollar hábitos digitales más saludables, mejorar mi bienestar mental y crear espacio para actividades más gratificantes fuera de línea. Al ser consciente de mi uso de las redes sociales, puedo controlar mis hábitos digitales y evitar el estrés de estar constantemente en línea.





Paso 4: Discusión de cierre y compromisos (5 min)

Pídeles a los participantes que piensen y respondan:

- ¿Qué acción comenzarás a realizar hoy para mejorar tu bienestar digital?
- ¿Cómo puedes ayudar a otros a adoptar hábitos más saludables?

Anime a los participantes a compartir brevemente su compromiso con el grupo.

Recapitule los puntos clave como:

- Pequeños cambios intencionales pueden mejorar el bienestar digital.
- La consciencia de los hábitos es el primer paso.
- Los sistemas de apoyo ayudan a mantener hábitos más saludables.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué cambio harás hoy para mejorar tu bienestar digital?
- ¿Cómo puedes ayudar a otras personas en tu vida a desarrollar hábitos más saludables?

Conclusiones clave:

- Pequeños cambios intencionales pueden mejorar su bienestar mental y físico.
- Desarrollar conciencia de sus hábitos en las redes sociales es clave para realizar ajustes positivos.
- Una red de apoyo puede ayudar a mantener tu desintoxicación de las redes sociales.





Seguimiento y actividades en casa

- Registro diario: anime a los participantes a reflexionar sobre su uso de las redes sociales cada día durante una semana.
- Socio responsable: forme parejas con los participantes para que se apoyen mutuamente en sus objetivos de desintoxicación.

Consejos para profesores:

- Sea empático y no juzgue.
- Fomentar el diálogo abierto sobre los desafíos que supone reducir el uso de las redes sociales.
- Adapte la sesión a los diferentes grupos de edad simplificando el lenguaje o usando ejemplos.





Herramientas

Tiempo de pantalla - StayFree (Android)



StayFree de Sensor Tower puede ayudarte a bloquear aplicaciones y establecer límites de uso razonables.

[ENLACE](#)

Diario (iOS)



El diario puede ayudarte a capturar y escribir sobre los detalles de los momentos cotidianos y eventos especiales, como el seguimiento de tu plan de desintoxicación.

[ENLACE](#)



Referencias

- Psych Hub (30 de junio de 2020). Salud mental y redes sociales. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwI
- Fundación Jed. (s.f.). Comprensión del uso y el equilibrio en las redes sociales. Fundación Jed. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (13 de febrero de 2024). ¿Existe un tiempo saludable para dedicar a las redes sociales? Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (24 de diciembre de 2024). Tiempo de Pantalla - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (s.f.). Revista. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





PRUEBA

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una desintoxicación de redes sociales?
 - A. Evitar por completo las redes sociales durante un período prolongado.
 - B. Reducir el uso de las redes sociales para mejorar el bienestar mental.
 - C. Pasar más tiempo en las plataformas de redes sociales.
 - D. Aprender a publicar con más frecuencia en las redes sociales.

2. ¿Cuál de las siguientes es una señal de que quizás necesites una desintoxicación de las redes sociales?
 - A. Sentirse más conectado y productivo después de usar las redes sociales.
 - B. Revisar constantemente las redes sociales incluso cuando otras tareas importantes necesitan atención.
 - C. Pasar más tiempo fuera de línea que en línea.
 - D. Utilizar las redes sociales como herramienta para la relajación y la reducción del estrés.

3. ¿Cuál es una estrategia para mantener la responsabilidad durante una desintoxicación de las redes sociales?
 - A. Use aplicaciones para rastrear y limitar el tiempo que pasa en las redes sociales.
 - B. Aumentar progresivamente el uso de las redes sociales cada semana.
 - C. Evite discutir su plan de desintoxicación con nadie.
 - D. Limite las actividades fuera de línea a una vez por semana.





PRUEBA

4. ¿Cómo pueden las comparaciones en las redes sociales afectar negativamente la salud mental?
- A. Pueden generar miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) y afectar negativamente la autoestima.
 - B. Hacen que las personas se sientan más seguras de sus propios logros.
 - C. Ayudan a las personas a conectarse con otras que comparten intereses similares.
 - D. Fomentan percepciones de una imagen corporal más saludable.
5. ¿Cuál es un paso clave en la elaboración de un plan de desintoxicación de redes sociales personalizado?
- A. Establecer objetivos claros para reducir el uso de las redes sociales y establecer límites de tiempo diarios.
 - B. Ignorar las actividades fuera de línea para centrarse exclusivamente en reducir el tiempo frente a la pantalla.
 - C. Utilizar las redes sociales únicamente para fines relacionados con el trabajo.
 - D. Aumentar el uso de las redes sociales los fines de semana.





Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: A

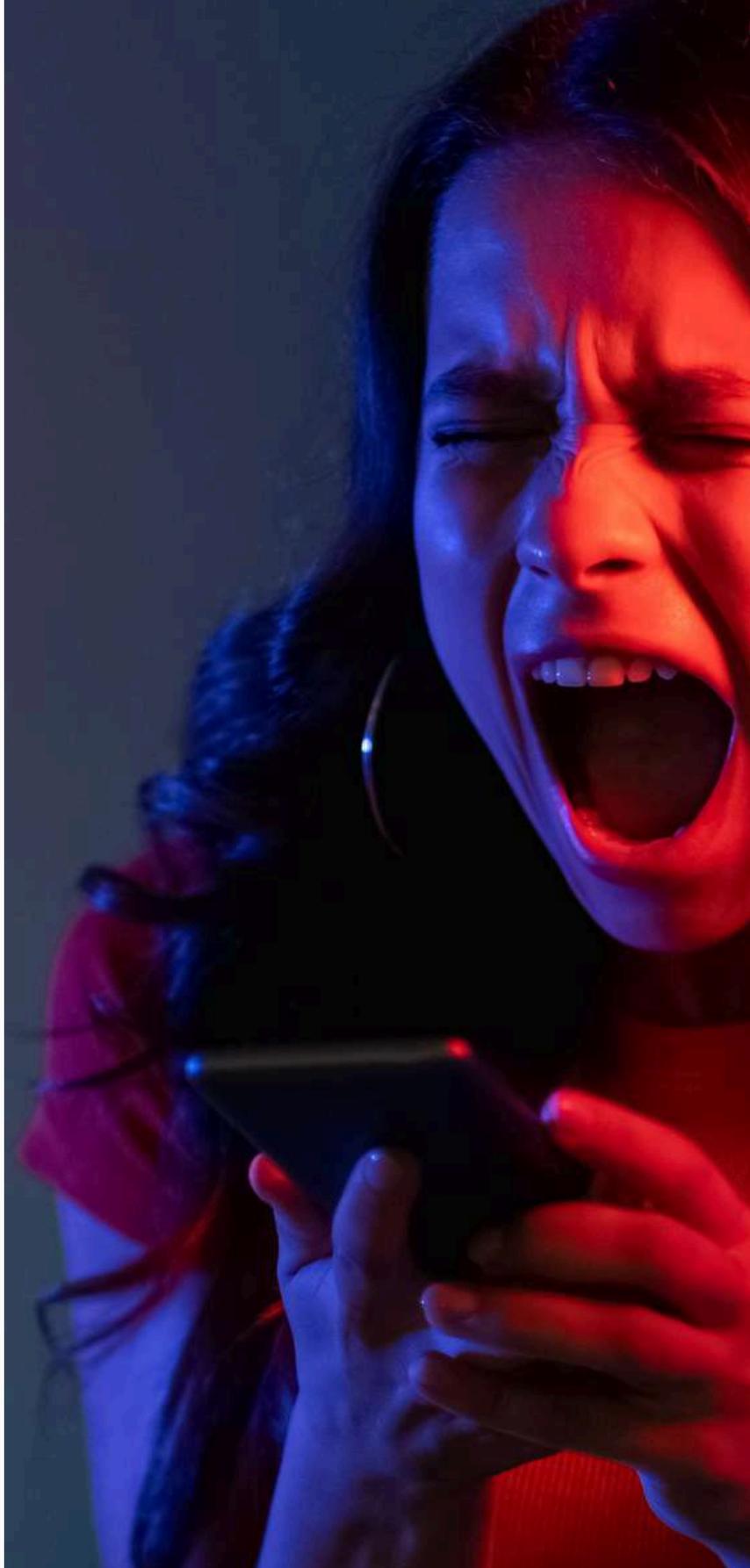
Pregunta 4: A

Pregunta 5: A





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.