Encuentra tu Equilibrio Digital

- Las redes sociales no son buenas ni malas.
- Su impacto depende del uso que hacemos de ellas.
- Con hábitos conscientes pueden ser herramientas positivas.
- Tu bienestar vale más que cualquier "me gusta".
- Lo importante es actuar en un entorno seguro.
- Sé tu mismo que no te impongan modelos inexistentes,
- Tú tienes una vida propia no inventada ni idealizada.
- Establece límites, no seas prisionero de las redes sociales.

Consejería de Salud y Políticas Sociales
Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados
Servicio de Seguridad Alimentaria y Consumo

C/ Vara de Rey, 8.- 26001.- Logroño (La Rioja)
Teléfono: 941294351
Correo Electrónico: consumo.información@larioja.org

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

Cómo Influyen en nuestro Bienestar y cómo usarlas de Forma Sana

CONSUMO RIOJA

La Rioja

CONSUMO RIOJA

La Rioja

REDES SOCIALES MUCHO MAS DE LO QUE ESPERAMOS

Que son las Redes Sociales

Plataformas para comunicar, compartir y crear comunidad.

Influyen en emociones, autoestima y hábitos.

Aspectos Positivos

Conexión y apoyo emocional.

Espacios para aprender y expresarse.

Fomento de nuestras relaciones sociales.

Aspectos Negativos

Comparación constante.

Críticas, acoso y presión social.

Acceso a tu vida privada.

Vulneración de tu personalidad.

Sueño y concentración.

Uso nocturno que afecta al descanso.

Ciberacoso.

Efectos en la Salud Mental

Autoestima y Comparación.

Imágenes idealizadas generan inseguridad.

Ansiedad y Estrés

Nofiticaciones constantes.

FOMO (miedo a perderse algo).

Depresión y Aislamiento.

Sensación de soledad pese a estar "conectado".

Uso Saludable

Establece límites.

Evita el móvil antes de dormir.

Sigue cuentas que te aporten bienestar.

Deja de seguir contenido dañino.

Sé crítico con lo que ves.

Prioriza relaciones reales.

Pide ayuda si notas que afecta a tu ánimo.