

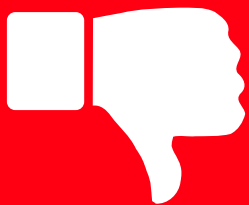
2

Redes sociales



PROBLEMAS-SOLUCIONES

Alumnado de Grado de Enfermería Psicosocial (2024/25)
Sara Natale, Irene Marín, Marta Morales, María de Gracia Magaña



LA AUTOESTIMA

Suelo comparar mi cuerpo y mi vida con otros perfiles y al final siempre termino sintiéndome sol@ e insuficiente.

Soy consciente de que no todo lo que veo en redes es real e intento siempre seguir contenido que me motive e inspire para desarrollarme mejor como persona.

USO DE LAS REDES SOCIALES

Lo primero que hago al levantarme es meterme en las redes y ver si he perdido seguidores o si tengo suficientes likes. Solo chateo con mis amigos y apenas los veo.

Intento cuidar mis amistades y relaciones reales. Disfruto del momento y utilizo los dispositivos móviles lo menos posible. Ej: si he quedado para comer con mis amigos me intereso por ellos en lugar de ver instagram.

ESTUDIOS

En lugar de estudiar para el examen que tengo mañana paso tres horas viendo reels porque de todas formas voy a suspender.

Me marco un objetivo de estudio antes de utilizar las redes sociales. Las utilizo a modo de recompensa para motivarme a estudiar. Ej: si estudio 1h puedo coger 10 min tik tok. Método Pomodoro.

IMPORTANTE

La clave está en saber usar las redes sociales saludablemente. Los jóvenes conocemos los peligros de las redes sociales, muchas veces evitamos exponer a nuestros familiares, cambia la forma de vernos y de ver a nuestros amigos... Este trabajo está basado en experiencias personales, pretendemos dar **soluciones** y no sobreinformatar acerca del problema.