

# CONTROL EMOCIONAL EN REDES SOCIALES

13:48

Follow



## EMPATIC



### FACTORES QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE A NUESTRO CONTROL DE LAS RRSS.

#### #SALUD MENTAL

Una mala gestión del uso de las redes sociales, y todo lo que conlleva, puede incidir directamente en nuestra salud mental. Puede crear y/o incrementar nuestras inseguridades así como incidir negativamente autoconcepto.



#### #INFLUENCIA EMOCIONAL

¿Qué tipo de emociones nos suscita un post?

Las redes sociales tiene un impacto directo en nuestras emociones y no filtramos la realidad de la ficción. ¿Cómo afecta la manipulación de información a nuestra autoestima?

LA **CONTRADICCIÓN** DE LAS REDES SOCIALES: creación y desconstrucción de estereotipos, visualización i reproducción de las desigualdades, etc.

#### #CONSUMO Y DEPENDENCIA

El consumismo audiovisual y la interacción entre los usuarios de las RRSS de contenidos banales o sin responsabilidad periodística y/o informativa.

El consumismo de imágenes en exceso también puede crear dependencia hacia la RRSS.



#### #OBSESIÓN



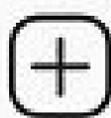
Seguidores, likes, retwets, ect., son algunas de las acciones más repetidas durante el día de forma automática. La manera de interactuar en las RRSS que puede llevarnos a la obsesión y a invertir demasiado tiempo en ellas.



#### #DESCONTEXTUALIZACIÓN DEL CONTENIDO

La transmisión de información en RRSS mediante un post, un tweet, etc., mayoritariamente suele estar descontextualizada. Generalmente no se especifica el contexto y el contenido suele presentarse de forma fragmentada.

Una imagen vale más que mil palabras PERO detrás de una imagen hay miles de ellas.



## NEW POST



EMPATIC  
Programa para educar en la empatía e igualdad en entornos digitales.

[www.bluebeehive.eu](http://www.bluebeehive.eu)



# CONTROL EMOCIONAL EN REDES SOCIALES

13:48



Follow



EMPATIC



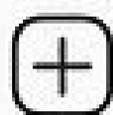
¿CONTROLAMOS LAS REDES SOCIALES O SON ELLAS LAS QUE NOS CONTROLAN A NOSOTROS?

2



Las redes sociales, el nuevo paradigma que se ha introducido en la cotidianidad de, prácticamente, toda la población. Una herramienta imprescindible para muchos y una opción de ocio para otros.

Pero, ¿hasta que punto sabemos cómo nos influyen las redes sociales? ¿Podemos controlar el alcance o mediatización de un post? ¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental?



NEW POST

