

Programa de Apoyo Socioemocional



Cartilla estudiantes autoestima y redes sociales.

Cartilla Estudiantes

autoestima y redes sociales.

Hoy en día la tecnología informática ha avanzado a pasos gigantes, hace un par de años pocos eran los que tenían acceso a internet, siendo en la actualidad una red esencial para mantener la conexión con el mundo.

Las redes sociales son un gran medio de comunicación, que actualmente nos brinda grandes ventajas, sin embargo podemos observar su gran impacto en la construcción de la autoestima de los/as adolescentes y jóvenes. En donde, el problema surge cuando se comienza a medir la propia valía, por la cantidad de amigos y/o el número de likes, existiendo incluso en algunas casos la tendencia a caer en comparaciones y competencias de popularidad.



Aunque estas plataformas tienen muchos aspectos positivos, como el rápido acceso a información, noticias del momento y entretenimiento, es verdad que también han difuminado el límite entre lo que es público y lo que es privado.

Peligros y efectos negativos del mundo virtual para la autoestima:

- Hablar y relacionarse con desconocidos en línea
- Acoso en las redes, también conocido como cyberbullying
- Normalizar imágenes y estándares de belleza irreales
- Constante comparación e inseguridad sobre el aspecto físico
- Ansiedad por conseguir seguidores y likes en redes sociales

Importante considerar que....

Si alguna de estas situaciones se presenta en algún encuentro con el o la estudiante, virtual/presencial, es necesario levantar alerta y generar acciones que permitan conocer qué está sucediendo e intervenir, con apoyo de profesionales, en caso de que sea necesario.

Aunque estos son sólo algunos ejemplos, todas las consecuencias que vienen de un mal uso de las redes sociales con frecuencia repercuten en cambios negativos de la autoestima.

Como cuidar la autoestima en el mundo virtual: :

- Acudir a personas cercanas y de confianza si presentas algún malestar, si sientes ansiedad y angustia a raíz de las redes sociales.
- Escuchar música y/o hacer actividades extra programáticas que te ocupen tiempo fuera de la virtualidad.
- Dejar de seguir y/o bloquear páginas que no sumen a tu bienestar socioemocional
- Regular el uso de medios tecnológicos y el tiempo involucrado a estar en redes sociales y/o videojuegos.
- Seleccionar el contenido que compartes en tus redes, cuidando siempre de mantener la privacidad y contactos de tu confianza.
- Rodearte de personas y seguir páginas que fortalezcan el autoconocimiento y autoestima.
- Recordar lo valiosa o valioso que eres en la vida.





Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**