

Las Redes Sociales En la Actualidad



Las redes sociales son estructuras formadas en internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean **relaciones sociales, empresariales e individuales**, son herramientas para interactuar con la moda, la comida, el ejercicio, viajes, entre otras cosas.

Cuando alguien menciona red social, lo primero en lo que se piensa es en Facebook, Twitter o Instagram que se han convertido en una revolución en la actualidad, aunque el concepto es mucho más antiguo; ya que se le llamaba red social a aquella acción de analizar interacciones entre individuos, grupos, organizaciones y hasta sociedades.

Pero, se deben detener a ver **¿Cuál es su impacto real?**, se ha demostrado que, el uso de redes ligado a la constante comparación social afecta a las personas psicológicamente, existen varias teorías que pueden explicar cómo afecta a nuestra inteligencia emocional.

La teoría de Festinger establece que las personas se comparan con sus similares para instaurar su posición y/o autoevaluación, si el resultado nos sitúa en una posición superior (comparación descendente), daría lugar a un incremento de la autoestima, si nos situamos en una posición inferior (comparación ascendente) el resultado sería la disminución de la autoestima. Además, según resultados de estudios, el doble de adolescentes que usan medios digitales más de 5 horas al día, en comparación con quien los usa 1 hora, han tenido un mayor número de intentos suicidas (13.2% vs 6.6%) (twenge, 2019).

Por lo anterior se debe reflexionar y tomar en **cuenta algunas recomendaciones, para manejar de manera adecuada las redes sociales:**

1. Limitar las notificaciones: La mayoría de las aplicaciones tienen la opción de eliminar u ocultar las notificaciones, lo que nos ayudaría a no distraernos o estar pensando en abrirla y revisar que es lo que sucede.

2. Establece un horario para revisar tus redes: Si considero que a lo largo del día tengo muchas notificaciones las cuales tengo que estar revisando, puedo establecer intervalos de 20 minutos, para actualizarme y no depender horas de la pantalla.

3. "Desintoxícate" por un tiempo: Dejar por completo las redes sociales es un tema que no se ha tocado en la actualidad gracias a su impacto y ayuda en nuestro día a día, pero, que tal dejar poco a poco la interacción virtual y empezar a conocer a los que me rodean. Podemos empezar con unas horas, después un día y por último algunos días a la semana.

4. Elimina las apps de tu móvil: Eliminar aplicaciones que me quitan demasiado tiempo y no son del todo necesarias es una de las opciones que no solo los adictos a las redes deben de tomar sino todas las personas. Esto para prevenir adicción a estas.

5. Si te resulta muy difícil, busca ayuda: actualmente existen grupos de apoyo que nos pueden auxiliar.

El Internet y las redes sociales han cambiado nuestra forma de relacionarnos tanto de manera positiva como negativa. Una de las necesidades humanas más importantes y básicas para tener bienestar es el poder tener contacto con otra persona, relacionarnos con los otros y así, sentir que pertenecemos a un grupo, pero siempre con moderación y cuidado porque hay personas que hacen mal uso de las redes.

Se debe tener muy claro que la forma de comunicarnos ha cambiado significativamente. Podríamos decir que las dos características más destacadas en la actual Interacción social son la inmediatez y la accesibilidad. Debido al Internet y a las aplicaciones de mensajería instantánea hemos ganado un elemento muy valioso para nuestro día a día, el tiempo y la comunicación se ha convertido en algo fácil, sencillo y directo.

<https://www.rdstation.com/mx/redes-sociales/>
[https://neuro-class.com/redes-sociales-y-bienestar-psicologico-en-jovenes/#:~:text=El%20uso%20excesivo%20de%20redes,salud%20f%C3%ADsica%20y%20relaciones%20sociales.;](https://neuro-class.com/redes-sociales-y-bienestar-psicologico-en-jovenes/#:~:text=El%20uso%20excesivo%20de%20redes,salud%20f%C3%ADsica%20y%20relaciones%20sociales.) [\https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/6-consejos-para-evitar-la-adiccion-redes-sociales

Centro de Prevención del Delito del

Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Pública

Atención psicológica y de primer contacto por la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas **722 275 8664** ext. **71540**

Línea sin violencia 800 108 40 53, **911** número de emergencia **089** denuncia anónima



@cpdedomex



Centro de Prevención del Delito del Estado de México