

# ¡Redes sociales en tiempos de contingencia! 5 tips para no sufrirlas



En tiempos del **Covid-19** y necesidad de aislamiento **las redes sociales han sido la fuente de desahogo, esparcimiento e información** más utilizada por los seres humanos.

Esto tiene un impacto en tu salud mental que puede ser positivo o negativo. ¡Tú decides!

En **CONECTA**, de la mano de **Diana Cecilia Torres**, profesora de cátedra del [Tec de Monterrey campus Laguna](#), te compartimos **5 consejos que te permitirán disfrutar mejor de las redes**.

**La experta en Comunicación**, propone un detox digital, conciencia y silencio.

## 1.- CONTROLA EL TIEMPO

Durante la cuarentena el tiempo que dedicamos al *scroll* en redes sociales se sale de control.

**Toma conciencia de ese tiempo para que no afecte a tus actividades diarias** como el home office, clases en línea o la convivencia familiar.

Diana Torres comparte, “hay que tener periodos de concentración sin teléfono. Dedicar 90 minutos consecutivos a otras tareas y esos 90 minutos serán más productivos”.

También incluyó la posibilidad de **apagar el teléfono durante momentos de trabajo en los que no se necesite estar en contacto con el mundo exterior.**



width="1920" loading="lazy">

## **2.- REvisa qué contactos y páginas sigues**

Nuestra experta sugiere **revisar los perfiles y páginas que seguimos y hacer uso del *unfollow*.**

“Se nos olvida que está en nuestras manos, unfollow y ya está. Yo recomiendo este ejercicio, entras directo a buscar cuentas para dejarles de seguir”, propuso.

Y es que nuestra experta asegura que la autoexposición a contenido que consideres no apto para tu beneficio personal debe ser eliminado.

## **3.- SELECCIONA TUS FUENTES DE CONTENIDO**

En tiempo de contingencia quieres estar informado sobre todas las noticias relacionadas con la pandemia.

Nuestra catedrática propone la **selección de fuentes, y no sólo en referencia a medios de comunicación, sino a contactos personales.**

“Fuente de contenido no es nada más la original, entiéndase el medio de comunicación, sino también la persona que te lo manda”, explicó.

“Tenemos que empezar a cuestionarnos de las fuentes que nos proveen información, nuestros familiares y amigos; seguramente no lo puedes controlar, pero puedes decidir no desgastarte, no preocuparte”.

Incluso recomendó la atención **a fuentes más afines a tus ideologías, sin dejar de buscar siempre una opinión objetiva y general.**

“(Revisa) cuáles son los medios, los periodistas en los que tu depositas tu confianza. Es una libertad que tenemos y la podemos elegir”, recordó.



width="1920" loading="lazy">

#### 4.- REALIZA UNA ESCALA DE PRIORIDADES DE INFORMACIÓN

Al intentar conocer los detalles de la contingencia es importante **priorizar y limitar las búsquedas.**

“Las redes sociales son una avalancha que te va envolviendo y **cuando te das cuenta estás inmerso en debates que no te pertenecen** y en un desgaste innecesario para tu persona”, explica.

Nuestra experta asegura que ante la alta exposición a contenidos diversos debes **buscar aquellos que te estimulen positivamente.**

“Hoy más que nunca es necesario cuidar nuestra paz mental y nuestro teléfono es una de las principales fuentes por las que nos están entrando estímulos. Está en nuestras manos decidir que nos entra a la cabeza”, aseguró.

#### 5.- EL SILENCIO VIRTUAL TAMBIÉN ES OPCIÓN

Un último punto sería tomar conciencia del carácter público que tienen nuestras publicaciones y que **el nivel de crítica y debate que existe en las plataformas se ha incrementado con el aislamiento.**

“Hoy **el ánimo virtual, el ánimo digital está exagerado** y tenemos que estar preparados”, comparte Torres, quien destaca **la importancia del silencio**.

“**Las redes están con mucho ruido** tanto informativo como opinativo, es normal porque **ante un momento de crisis la humanidad necesita decirlo**”, expresa.

“**Son momentos de ser más autocríticos** con nuestra innecesaria **necesidad de debatirlo todo**, y una cosa bien importante, es momento de ser autocríticos **con la necesidad de tener la razón**”, finalizó.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN**