

¡Usa sanamente tus redes sociales! Experta del Tec te explica cómo



¿Te abruma ver las redes sociales? Según Xiomara Zazueta, psicóloga del [Tec de Monterrey campus Sinaloa](#), el estar en constante uso de estas redes sociales puede tener un **impacto positivo o negativo** sobre la **percepción** de uno mismo.

Esto es porque las redes se han convertido en uno de los **puntos de mayor contacto** entre las personas, agrega.

La especialista compartió a CONECTA consejos para sobrellevar adecuadamente lo que se observa en este medio.

1. Si te gusta lo que vez, imítalo sanamente.

*“Si te gusta el **estilo de vida** de algunas personas que ves en las redes sociales, busca la **forma sana** para el cuerpo y mente de **seguir el ejemplo** a través de la alimentación, el ejercicio y las acciones propias, acompañado de un experto”, agregó Xiomara.*

2. Sé realista

Además, destaca que es indispensable que seas **realista** y estés consciente que los estándares de belleza que se muestran en las redes sociales son solamente **una parte de la vida** de las

personas y no muestran la realidad completa.

3. Expresa cómo te sientes

Si con lo que observas **sientes** mucha presión social, ansiedad y tu **bienestar emocional** se está viendo afectado, Xiomara recomienda **acudir con un especialista** para que te brinde la **ayuda** adecuada y te sientas **mejor**.



width="900" loading="lazy">

¿Porqué me siento así al ver ese contenido?

La experta señala que **hay dos formas de identificación**, una es **positiva** desde el punto en el que las personas quieran **imitar ciertas conductas buenas** que observan cómo tener un mejor cuerpo, mejor alimentación o ser más expresivo,

Explica que también se puede presentar la **identificación negativa**, la cual se da cuando algunas personas ya tienen **tendencia a una baja autoestima**.

LO QUE PUEDE SUCEDER DENTRO DE LA MENTE

Se pueden crear **pensamientos** como "**Yo nunca voy a ser como él**" o "**No me van a querer si no soy así de perfecto como él**", señaló Xiomara.

"En esta pandemia se da mucho esa posibilidad de que estas **dos identificaciones positiva o negativa** se manifiesten", afirmó la psicóloga.

"Hay **muchas personas** que desde la pandemia por **ver a las influencers** comenzaron a hacer ejercicio y habrá otras personas que por estar en casa y tener **mucho tiempo de ocio**, se manifieste esta identificación **negativa** con un sentimiento de **no poder ser como ellos**", añadió.

Mencionó que el hecho de que sea una **manifestación positiva o negativa** va a depender de las **características personales que tenga cada individuo**.



width="900" loading="lazy">

QUE NO TE AFECTE EN TUS ESTUDIOS

La experta afirma que si un **individuo** tiene una **baja autoestima**, el hecho de que se sienta en constante **observación** por las redes sociales pudiera **intensificar** estos pensamientos de **angustia**.

Xiomara menciona que **pensamientos** como el "no ser **aceptado**" o "**sentirse menos** que otros" y más **pensamientos negativos** que pudieran estar presentes, puede provocar una **falta de atención** en la escuela.

"Es muy importante **analizarse** y trabajar en una **buena autoestima**, además de no permitir que los pensamientos **afecten** a tal grado de causar el **bajo aprovechamiento** escolar", expresó la especialista.

CUIDA TU MENTE

En respuesta a las afectaciones personales que pueden causar las redes sociales, la experta recomienda actividades como yoga, mindfulness, fitness para despejar la mente y consultar a los expertos para temas de salud mental.

Con el programa [Cuida Tu Mente](#), del Tec de Monterrey busca brindar acceso a información que ayude a mantener la paz mental, compartir pensamientos positivos, y buenas prácticas para trabajar desde casa a pesar del distanciamiento.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: