

¿ESTA RED SOCIAL ES TÓXICA PARA MÍ?

¿**Comparas** tu cuerpo, tus relaciones, tu vida con lo que ves y te sientes un poquito mal?

1

¿**Has perdido el control** del tiempo de uso? ¿Sientes que cuando no la utilizas te estás perdiendo cosas importantes?

2

¿**Sientes la obligación** de publicar cosas o comentarios?

3

¿**Estás pendiente del número de likes** y visualizaciones de tus publicaciones, videos historias...? ¿**Y tu estado de ánimo varía con ello**?

4

El bombardeo constante de cuerpos perfectos y vidas perfectas, contenidos relacionados con la pérdida de peso (44% en TikTok)... pueden llevar a la bajada de autoestima, a una autopercepción negativa, desórdenes alimenticios, dismorfia corporal y/o ansiedad.

Al usar las redes sociales de forma excesiva, dejamos de lado responsabilidades, relaciones físicas con otras personas.

Alteramos el patrón y la calidad de sueño, tiene un impacto negativo en nuestro descanso y en nuestra salud física y mental.

La presión social hace que muchas veces nos veamos obligados a publicar cosas o a comentar cosas que no queremos.

Esa pérdida de autonomía y de control también tiene un impacto negativo en nuestra autoestima y en nuestra salud mental.

Las redes sociales son una fuente de gratificación instantánea. Están pensadas para que nuestro cerebro segregue dopamina al recibir likes, comentarios o ver cierto tipo de publicaciones. El objetivo es convertirnos en adictos. Otra consecuencia es construir nuestra identidad en función de lo que pensamos que les va a gustar a los demás.

