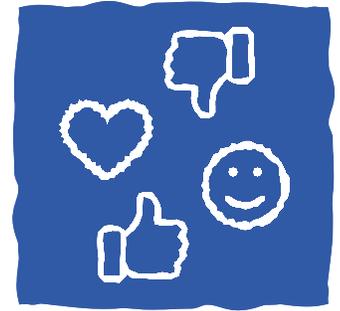


# Uso consciente de las redes sociales

## Trucos y consejos útiles

Todos subestimamos el tiempo que pasamos en nuestros teléfonos, y el uso de las redes sociales es el mayor devorador de tiempo de todos. Las herramientas de las que disfrutamos se basan en que las empresas te atraigan y te mantengan en su plataforma el mayor tiempo posible para poder comercializar contigo. Como oímos en LIKE, no consumimos el producto, sino que SOMOS el producto. Entonces, ¿qué podemos hacer al respecto?



## Trucos y Consejos

1

### IR A GRAYSCALE

Para combatir la adicción al teléfono, los investigadores sugieren activar la escala de grises. De este modo, las aplicaciones sociales que te quitan el tiempo serán menos atractivas.

#### CÓMO ACTIVAR LA ESCALA DE GRISES

##### **iPhone:**

Ajustes > Accesibilidad > Pantalla y tamaño del texto > Filtros de color > Escala de grises

##### **Android (9 o posterior):**

Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla > Toca el icono del lápiz > Escala de grises. (Puedes arrastrar "Escala de grises" a tu lista de mosaicos para activarla en cualquier momento).

##### **Android (anterior al 9):**

Ajustes > Acerca del teléfono > Número de compilación > Toca "Número de compilación" hasta que se te indique que ha activado el "Modo de desarrollador" > Vuelva a "Ajustes" > Opciones de desarrollador > Simular espacio de color > Monocromo

2

### SILENCIAR LAS NOTIFICACIONES NO ESENCIALES

Las notificaciones son furtivas llamadas a la acción. Nos hacen mirar constantemente el móvil para comprobar a quién le han gustado nuestras fotos o qué hashtags son tendencia. Desactiva las notificaciones no esenciales de redes sociales o juegos para evitar estas distracciones.

### 3

#### ESTABLECER LÍMITES DE TIEMPO

Limita tu tiempo en las redes sociales a 30 minutos al día. ¿Necesitas más responsabilidad? Puedes utilizar la función Screen Time de tu teléfono o aplicaciones para llevar un registro de tu uso de las redes sociales y establecer un límite.

#### APPS PARA LÍMITES DE TIEMPO Y SEGUIMIENTO:

##### iPhone

- Momento
- Canal
- Mantenga

##### Android

- Fiebre Social
- AppDetox
- Cumplir las Tareas

##### Ambos

- Tiempo Libre
- Flipd
- Libertad

### 4

#### CONOZCA SUS INTENCIONES

Para empezar, pregúntate por qué estás en las redes sociales. ¿Es para conectar de verdad con la gente? ¿Para estar al día de la cultura pop? ¿Para aliviar el aburrimiento? Sea lo que sea, asegúrate de que realmente merece la pena y te hace feliz. Sé sincero.

**¿Cuáles son sus intenciones?**

**¿Cómo puede prepararse para el éxito?**

**¿Quién puede ayudarle a rendir cuentas?**

## Reflexiones y Acciones

**Investiga e identifica 3 herramientas que te ayuden a gestionar el tiempo frente a la pantalla o las redes sociales.**

A continuación, lleva un diario de tu uso de las redes sociales durante un día “normal”:

**¿Qué le incita a visitar las redes sociales?**

**¿Cuánto tiempo dedica a cada alimento?**

**¿Cómo afecta tu estado de ánimo a tus decisiones?**

**¿Cómo se siente después?**