

SALUD MENTAL Y MI IDENTIDAD ONLINE

NIVEL INTRODUCTORIO



TAMUS

HABLARLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Revista interactiva

Salud mental y mi identidad en línea



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



NIVEL

Introductorio

GRUPO DE EDAD

13-17 años

TEMA

Salud mental y mi identidad en línea



Las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida de los jóvenes, proporcionando una plataforma para la autoexpresión, la comunicación y la conexión social. Sin embargo, es importante reconocer los posibles efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental. En este video, discutiremos algunos de estos posibles aspectos negativos para el uso de las redes sociales..

Enlace: <https://youtu.be/jGPNgX5Ybdw?feature=shared>



CUESTIONARIO CHECK-IN

¡Gracias por ver este breve video!

¿Puedes dedicar 2 minutos para reflexionar y responder algunas preguntas sobre el video? Para esto, necesitarás tomar un bolígrafo y un poco de papel, y responder las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Te pareció interesante ese breve video?

2. ¿Aprendiste algo nuevo del video?

i. En caso afirmativo, ¿qué aprendiste?

3. ¿Alguna vez consideraste el impacto que las redes sociales podrían tener en tu salud mental?

4. ¿Alguna vez consideraste cómo el uso continuo de la tecnología podría afectar tu sueño y tu salud mental?

5. ¿Cuáles crees que serían las partes más difíciles de una desintoxicación digital?

Tómese 2 minutos para escribir su respuesta. Explica tu respuesta aquí:

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

CONOCIMIENTOS

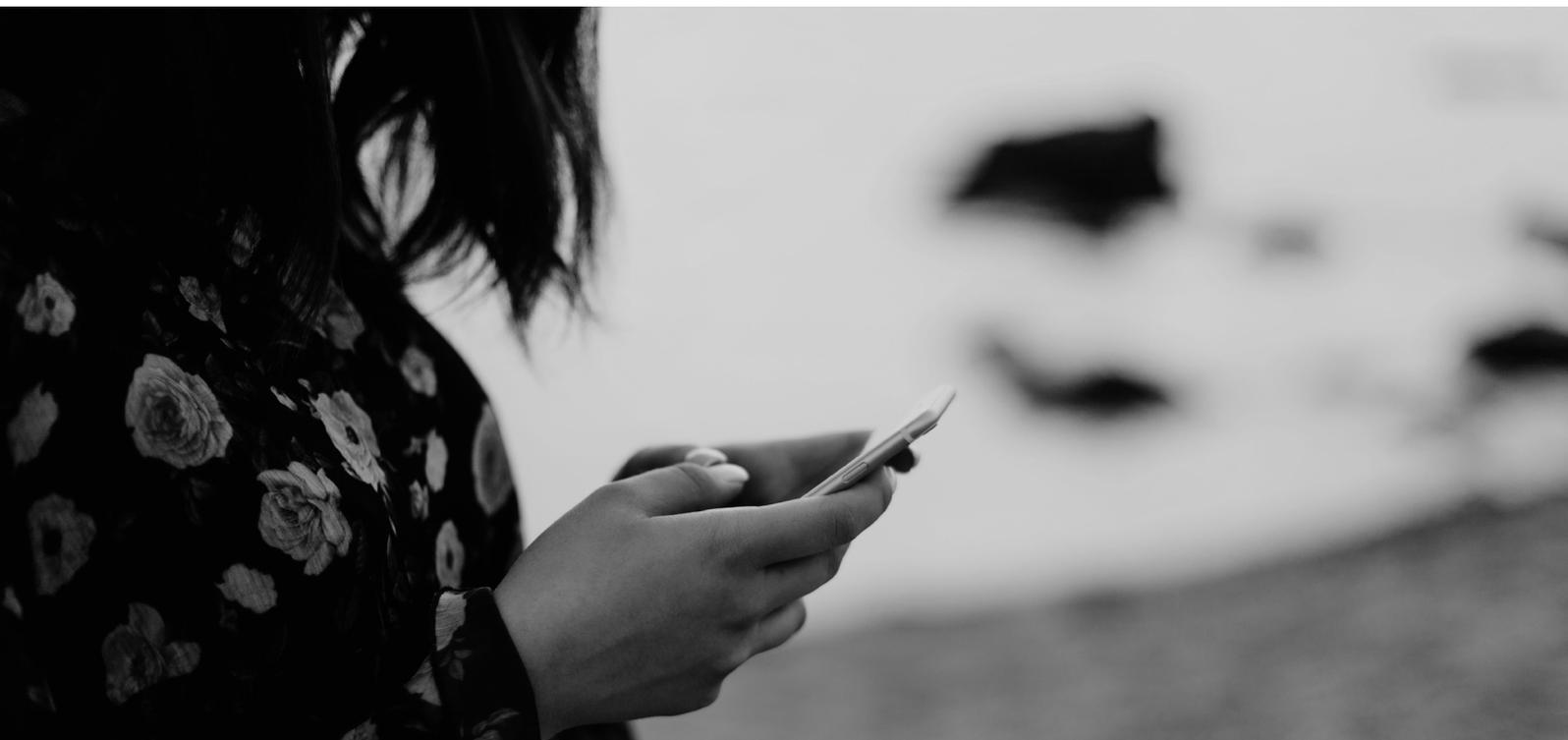
- Tiene conocimientos sobre el impacto de las redes sociales en mi salud mental.

HABILIDADES

- Describe los pasos para proteger el bienestar de uno en entornos en línea.
- Describir el impacto de las redes sociales en mi salud mental.

ACTITUDES

- Es consciente del impacto de las redes sociales en mi bienestar.



**FOMENTAR LA SALUD
MENTAL: PASOS
PARA MINIMIZAR
EL IMPACTO DE LAS
REDES SOCIALES EN
LOS JÓVENES**

FOMENTAR LA SALUD MENTAL: PASOS PARA MINIMIZAR EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES

Las redes sociales son una parte importante de la vida de cada joven en el planeta. Desde la comunicación hasta el entretenimiento, la mayor parte de la información y el contenido que consumimos proviene de nuestros teléfonos. Es por eso que es muy importante entender cómo ser consciente del impacto potencial de las redes sociales en su salud mental. Para aprender a crear una relación más saludable con las redes sociales, ¡aquí hay algunos consejos útiles!

1. Crea límites importantes: crea mejores límites para la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales. Usando la función de tiempo de pantalla en su dispositivo, intente establecer límites de tiempo saludables en todas las aplicaciones de redes sociales en su teléfono.
2. Practique una desintoxicación digital: tome descansos regulares de las redes sociales y designe períodos de tiempo particulares, como fines de semana o noches, donde se desconecte completamente de las redes sociales. Utilice este tiempo para actividades que nutren su bienestar, como pasatiempos, ejercicio o pasar tiempo de calidad con sus seres queridos.

3. Selecciona el contenido que consumes: sé selectivo sobre qué contenido consumes en línea. Dedique tiempo a curar su experiencia en línea bloqueando y silenciando temas y personas que lo hacen sentir incómodo, dañino o lo hacen sentir deprimido.
4. Limite sus notificaciones: ajuste su configuración de notificaciones para reducir las distracciones y minimizar la necesidad constante de revisar las redes sociales.
5. Practique la autorreflexión: tómese un tiempo para reflexionar sobre sus propias emociones y bienestar cuando use las redes sociales. Observa cómo ciertos contenidos o interacciones impactan en tu salud mental.

Al tomarse el tiempo para poner en práctica algunos de los consejos anteriores, puede comenzar a fomentar una relación más saludable con las redes sociales, proteger su bienestar y crear una experiencia digital más equilibrada y satisfactoria.

¡Prioriza tu salud mental, abraza tu individualidad y encuentra alegría tanto en tu mundo en línea como fuera de línea!



**ACTIVIDAD DE
AUTOAYUDA – iMI
DESCONEXIÓN
DIGITAL!**

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA – ¡MI DESCONEXIÓN DIGITAL!

Una de las mejores maneras de reducir el impacto de las redes sociales en su salud mental es tomar una desintoxicación de las redes sociales y los dispositivos digitales en general. Una desintoxicación digital implica distanciarse temporalmente de los dispositivos digitales durante un período predeterminado, que puede variar desde unas pocas horas cada día hasta un día entero o incluso un fin de semana por mes.

Comience por verificar la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales en sus teléfonos. Puede hacerlo accediendo a la configuración de tiempo de pantalla en su teléfono.

¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales?

Usando sus funciones de tiempo de pantalla, establezca un límite de tiempo máximo de 30 minutos en cada una de sus aplicaciones de redes sociales, esto incluye TikTok, Instagram, Snapchat y muchos otros.

A continuación, elija un día a la semana en el que intentará usar su teléfono lo menos posible. Esto significa que se esforzará por pasar la menor cantidad de tiempo posible lejos de su teléfono, desactivando las notificaciones push y eliminando las pantallas de la vista.

Una vez que haya completado este paso, haga una promesa de dejar de usar su teléfono a primera hora de la mañana y a última hora de la noche. Esto le ayudará a dormir mejor y relajarse por más tiempo. Esto ayudará a disminuir los hábitos de pensamiento negativos y promover patrones de sueño saludables a largo plazo.



VIDEOTECA

[VIDEO] 5 Crazy Ways Social Media is Changing Your Brain Right Now

https://youtu.be/HffWFd_6bJ0

[VIDEO] Why Are You So Addicted To Your Smartphone?

<https://youtu.be/3KjeRmkyY9c>

[VIDEO] Social Media Addiction

<https://youtu.be/VjcxBOmV6Do>



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693