

# Guía para un Detox Emocional en Redes Sociales

## Descripción breve:

Esta guía te ayudará a identificar el contenido que no te beneficia emocionalmente en tus redes sociales y a reemplazarlo por cuentas y comunidades que te inspiren, motiven y apoyen.

---

## Instrucciones para hacer un unfollow emocional:

- 1. Analiza cómo te sientes en redes sociales:**
    - Dedicar unos minutos al día para observar tus emociones mientras navegas por tus feeds.
    - Pregúntate:
      - ¿Este contenido me inspira o me abruma?
      - ¿Compararme con esta persona afecta mi autoestima?
      - ¿Esta cuenta añade valor a mi vida?
  - 2. Clasifica tus cuentas:**
    - **Mantener:** Cuentas que te inspiran, educan o te hacen sentir bien.
    - **Unfollow:** Cuentas que generan comparación, ansiedad o estrés.
  - 3. Reemplaza lo negativo:**
    - Busca cuentas que promuevan el bienestar emocional, la creatividad o el aprendizaje.
    - Ejemplo: Sigue a creadores que comparten contenido sobre mindfulness, autocuidado o hábitos saludables.
  - 4. Establece límites en el tiempo de uso:**
    - Configura recordatorios para reducir el tiempo en redes sociales.
    - Dedicar ese tiempo a actividades que te conecten contigo mismo, como meditar o leer.
- 

## Plantilla:

### Sección de evaluación:

- Mi red social principal: \_\_\_\_\_
- ¿Cómo me siento al usarla? \_\_\_\_\_

### Lista de acción:

Cuenta actual	Mantener / Unfollow	Notas sobre cómo me afecta
@ _____	Mantener / Unfollow	_____

<b>Cuenta actual</b>	<b>Mantener / Unfollow</b>	<b>Notas sobre cómo me afecta</b>
@ _____	Mantener / Unfollow	_____

**Cuentas para seguir:**

<b>Nombre o tema</b>	<b>Razón para seguir</b>
@ _____	Promueve autocuidado
@ _____	Comparte ideas de mindfulness

---

**Beneficios:**

- Reducir la ansiedad y comparación social.
- Crear un espacio digital que fomente tu bienestar.
- Mejorar tu relación con la tecnología.