

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	_____

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

Cuentas para seguir:

Nombre o tema	Razón para seguir
@ _____	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.