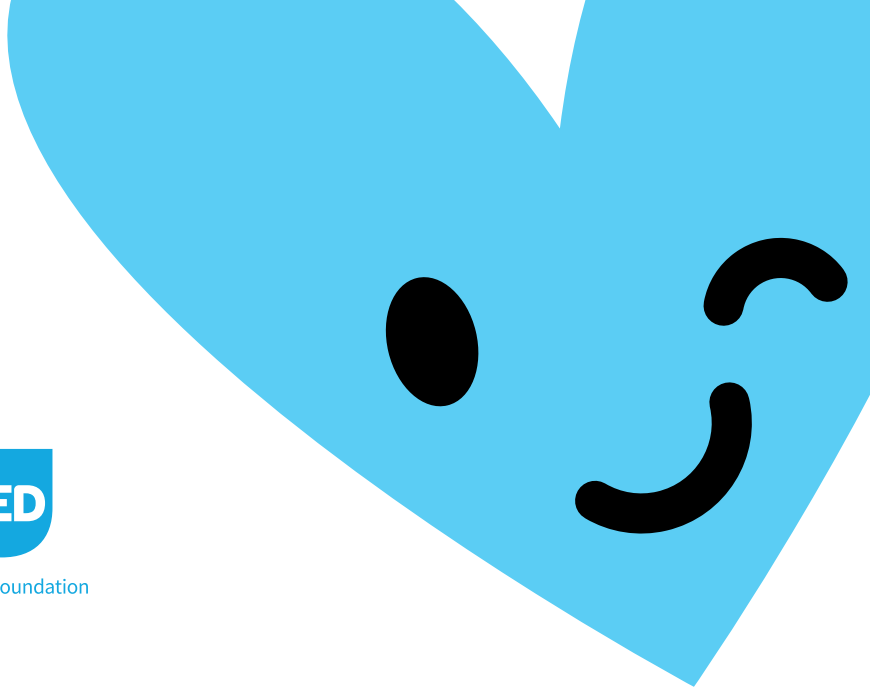


× The Jed Foundation

UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DEDICADO A ALIVIAR LA PRESIÓN POR LOGRAR LA PERFECCIÓN

Índice

03 Introducción

05 ¿Sacas el máximo partido de instagram?

07 Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

13 Cuestionario sobre mantener la perspectiva

19 Cuestionario sobre responder con cordialidad

25 Es personal: cómo hacer que Instagram funcione para ti.

32 Equilibrar la acción

35 Ser amigos en internet: ayuda para conversaciones difíciles.

Queremos que el tiempo que pasas en Instagram sea positivo, estimulante y equilibrado.

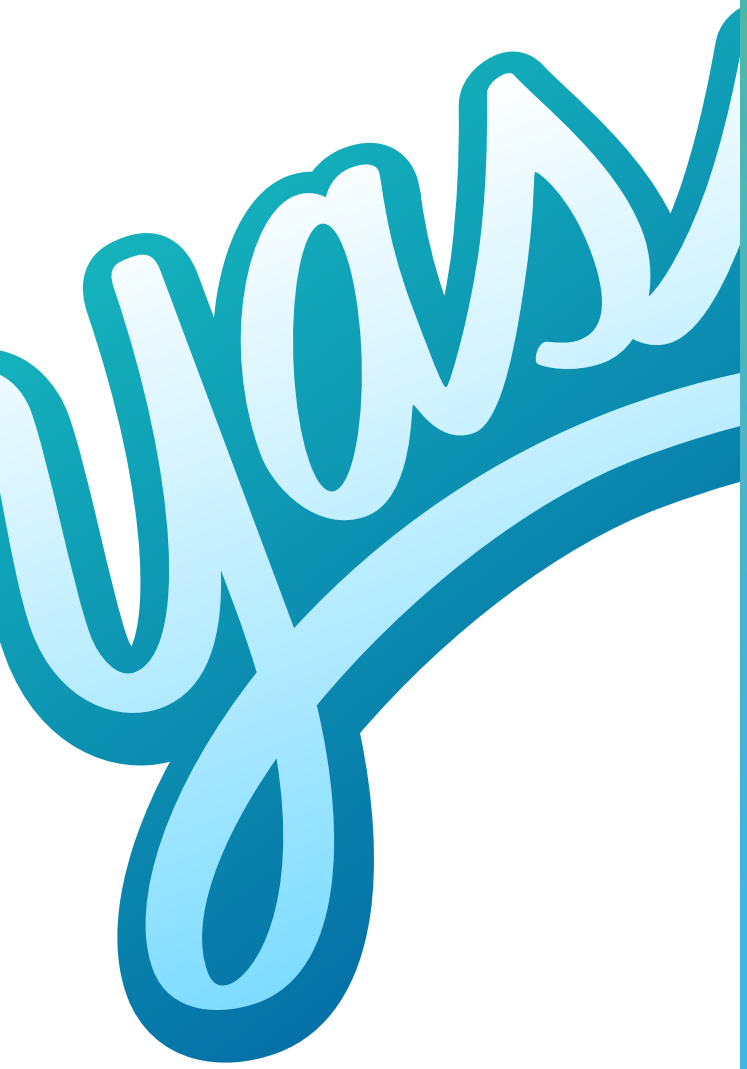
El objetivo de este kit de herramientas, una colaboración entre Instagram y The Jed Foundation (JED), es ayudarte a descubrir mejores maneras de usar la plataforma. Queremos motivarte a ser consciente de cómo el tiempo que pasas en internet impacta en tu bienestar emocional. Además, compartimos algunos consejos y herramientas que pueden mejorar tu experiencia y te conectamos con recursos para profundizar en tus pensamientos y conversaciones al respecto.

Presión por lograr la perfección consiste en entender que lo que tú ves que otros publican es solo una parte de su historia, un solo video o una sola publicación rara vez reflejan todo lo que sucede detrás de escena. Darnos cuenta de esto puede liberarnos de la presión de pensar que tenemos que estar a la altura de una serie de normas cuando publicamos. Cambia la actitud de compararte con otros por la de pensar que compartes contenido propio de manera consciente con otras personas. De esta forma, el tiempo que pasas en Instagram puede ser más deliberado y reconfortante.

Este es un libro de herramientas y no un libro basado en la perfección. No estamos aquí para decirte quién eres ni lo que tienes que hacer.

Presión por lograr la perfección tiene la intención de ayudarte a decodificar no solo imágenes, sino también las emociones en torno a ellas: cómo te sientes cuando usas Instagram, cómo te sientes en cuanto al contenido y las personas con las que interactúas, cómo te sientes en relación con lo que compartes e, incluso, cómo te sientes cuando no compartes contenido. Si eres consciente de eso, puedes usar estas herramientas y sugerencias para tomar decisiones razonadas sobre cómo usas la plataforma. Y no todo tiene que ver contigo, también hablaremos sobre las maneras de ponerte en contacto con otras personas que podrían necesitar ayuda.

Al igual que Instagram, este kit de herramientas se ha creado para que te diviertas. El objetivo es sugerirte maneras de entablar conexiones y conversaciones. Responde algunos cuestionarios con un amigo o con tu padre o madre y habla sobre tus resultados, o comparte algunas de las reflexiones que descubres al leer.



¿Sacas el máximo partido de instagram?

Editar una foto para verte bien o agregar texto para reírte es parte de lo que hace que Instagram sea divertido y hay otras opciones que pueden mejorar el tiempo que pasas online. Gran parte de **Presión por lograr la perfección** es garantizar que seas consciente de lo que quieres compartir y cuándo, mantener una buena perspectiva de la función que tiene la plataforma en tu vida y estar al tanto de cómo ayudar a otros que pueden estar en problemas. Estas herramientas pueden ayudarte a ser más amable contigo y con los demás en Instagram.

Hemos creado una serie de cuestionarios para que te revises. Saber qué aspectos ya tienes solucionados y en qué otros tienes que poner tu intención es una gran manera de lograr que el tiempo que pasas en Instagram sea positivo.

1. Compartir con sensibilidad

Cuando compartes algo, ya sea un meme, tus reflexiones sobre la amistad o un video de tu mascota, es importante pensar en dónde lo compartirás y quién lo verá.
Responde al cuestionario y obtén más información.

2. Mantener la perspectiva

A veces, las interacciones en internet pueden tener consecuencias emocionales, especialmente si caes en el hábito de compararte de manera negativa con los demás. Cuidar tus emociones y ponerlas en contexto te puede ayudar.
Responde al cuestionario y obtén más información.

3. Responder con cordialidad

Es posible que te des cuenta de que alguien tiene problemas o dice cosas que te preocupan. ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a alguien en internet?
Responde al cuestionario y obtén más información.

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Estos cuestionarios están diseñados para ayudarte a evaluar lo que te hace sentir bien y cómodo. En cada situación, elige las opciones que se acerquen más a lo que crees que harías. Usa los resultados como punto de partida para reflexionar acerca de cómo usas Instagram y para decidir qué cambios quieres hacer.

Recuerda: no hay respuestas incorrectas :)

Pregunta 1/4

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Finalmente, has terminado el trabajo que te estaba haciendo sufrir. tú:

A Publicas un meme relacionado con la libertad con un texto largo sobre las razones por las que ha sido tan difícil para ti y les agradeces a tus amigos que te hayan ayudado.

B Publicas una selfie en la que sostienes un cartel que dice "Soy LIBRE".

C Sales a celebrarlo con tus amigos.

Pregunta 2/4

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Sales con tus amigos y sacas una foto de una de ellos con un cartón de palomitas sobre su cabeza. Sus padres no la dejan tener Instagram, pero realmente quieres publicarla. Tú:

A. Le pides permiso y la subes de manera pública, pero te aseguras de que nadie pueda saber quién es.

B. Le pides permiso y la publicas con la opción "Solo mejores amigos" para que solo las personas que estaban en la fiesta la vean.

C. No la publicas.

Pregunta 3/4

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Lo estás pasando mal en la escuela con alguien que te hace la vida imposible. Te hace sentir paranoico y deprimido. Tú:

A Publicas una selfie triste y cuentas todo en el texto. Quieres que las personas sepan que estás dolido.

B Publicas una historia en Instagram con un amigo que te trata bien. Quieres ser positivo y mostrar que tienes mejores personas con las que reunirte.

C No lo publicas y hablas con otro amigo al respecto o con alguien de tu familia.

Pregunta 4/4

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Estás muy molesto por un tema que te preocupa. Tú:

A. Publicas una historia en Instagram larga en la que cuentas lo que sientes y después transmites en vivo en Instagram para hablar al respecto.

B. Publicas una foto de ti mismo en la sección de noticias que se relaciona un poco con el tema y agregas un texto de una oración.

C. Sigues cuentas de otras personas a las que les interesa este tema para obtener más información antes de publicar algo.

Resultados

Cuestionario sobre compartir con sensibilidad

Mayoría de A

En función de tus respuestas, parece que te gusta publicar de todo sobre tu vida, pero también tienes cuidado con lo que publicas y respetas que no todos son tan abiertos como tú. Te recomendamos que, de vez en cuando, pienses antes en las opciones de publicación, ya que una vez que algo es público, todos podrán verlo. Puedes tener una cuenta privada o limitar parte de tu contenido a "Mejores amigos". Haz clic aquí para obtener más información sobre cómo personalizar tu experiencia en Instagram.

Mayoría de B

En función de tus respuestas, eres sensible y cuidadoso con lo que compartes y dónde lo haces. Nos gusta que estás centrado en ser transparente y que te rodeas de personas que te fortalecerán y animarán. ¡Bien hecho! Si quieres obtener más información sobre cómo usar Instagram de forma eficaz, haz clic aquí.

Mayoría de C

En función de tus respuestas, parece que la privacidad es importante para ti, ya sea la tuya o la de los demás. Te sientes cómodo con la cantidad de contenido que compartes en internet. Si quieres obtener más información sobre cómo usar Instagram de forma eficaz, haz clic aquí.

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Estos cuestionarios están diseñados para ayudarte a evaluar lo que te hace sentir bien y cómodo. En cada situación, elige las opciones que se acerquen más a lo que crees que harías. Usa los resultados como punto de partida para reflexionar acerca de cómo usas Instagram y para decidir qué cambios quieres hacer.

Recuerda: No hay respuestas incorrectas :)

Pregunta 1/4

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Publicas una selfie por la mañana antes de ir a la escuela. En el recreo, miras el teléfono y ves que nadie ha indicado que le gusta ni la ha comentado. Tú:

A Decides volver a mirar el teléfono más tarde. De todas maneras, todos estaban en clase.

B Eliminas la foto, seguramente no sales bien o algo así.

C Les dices a tus amigos que necesitas que indiquen que les gusta o la comenten lo antes posible.

Pregunta 2/4

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Tu tía comenta cada una de tus publicaciones y los comentarios son muy vergonzosos. Tú:

A La ignoras. Tiene buenas intenciones.

B Desactivas los comentarios de tus publicaciones y configuras las historias para recibir respuestas de las "Personas que sigues". La tecnología te salva la vida.

C Le pides a tu padre que le diga que no lo haga más.

Pregunta 3/4

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Inicias sesión y ves una foto de todos tus amigos de fiesta y tú no estás. Tú:

(A) Hablas con tu mejor amigo al respecto para ver si estás siendo paranoico o si hay algo que no sabes.

(B) No dices nada, pero empiezas a ver sus cuentas de Instagram con más frecuencia para ver si sucede a menudo.

(C) Les envías un mensaje a cada uno por separado para decirles que te sientes mal.

Pregunta 4/4

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Eres artista. Trabajas duro y muchas personas aplauden tu talento. Decides abrir una cuenta de Instagram para mostrar tus obras. Al principio es emocionante cuando empiezan a seguirte tus amigos, pero los nuevos seguidores y comentarios pronto escasean. Las personas solo le dan a "Me gusta" y pasan a otra cosa. Tú:

A. Estás decepcionado, pero sabes que a tus amigos les gusta tu arte. Buscas a otros artistas que admires por su trabajo, y quizá ellos empiecen a seguirte también.

B. Eliminas tu cuenta y das por fallido el experimento.

C. Publicas en la sección de noticias principal que estás pensando en abandonar el arte.

Resultados

Cuestionario sobre mantener la perspectiva

Mayoría de A

En función de tus respuestas, parece que tienes una gran perspectiva sobre la función de Instagram en tu vida. Nos gusta tu sólido sentido de identidad y tu deseo de crecer como persona. Valorar lo positivo y no obsesionarte en torno a algo que podría ser negativo es una aptitud que es importante que todos tengamos. ¡Adelante!

Mayoría de B

¡Bien! Tus respuestas sugieren que eres una persona muy cuidadosa y sensible. Es importante reflexionar sobre lo que sucede en internet y recordar que lo que podría parecer catastrófico, en realidad, no es tan importante. Puedes hablar sobre tus emociones con un amigo o familiar y escuchar lo que opinan. Queremos que el tiempo que pasas en Instagram sea positivo, así como el tiempo que no estás en Instagram. Dedicarte tiempo a ti mismo podría marcar una gran diferencia.

Mayoría de C

Parece que estás conectado con tus sentimientos y tienes una perspectiva que funciona para ti. También se ve que tienes un fuerte sistema de apoyo. Si, en ocasiones, te sienta mal la respuesta o la falta de respuesta en Instagram, podrías dedicar tiempo a explorar tus sentimientos y la manera en que los manejas. Puede ser útil asegurarte de que el tiempo que pasas en internet está equilibrado con el resto de tu vida. Para obtener más información sobre el equilibrio, haz clic aquí.

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Estos cuestionarios están diseñados para ayudarte a evaluar lo que te hace sentir bien y cómodo. En cada situación, elige las opciones que se acerquen más a lo que crees que harías. Usa los resultados como punto de partida para reflexionar acerca de cómo usas Instagram y para decidir qué cambios quieres hacer.

Recuerda: No hay respuestas incorrectas :)

Pregunta 1/4

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Un caricaturista que sigues en internet publica caricaturas relacionadas con la depresión y la desesperanza. De repente, deja de publicar. Tú:

A Piensas que se debe haber tomado un descanso.

B Le envías un mensaje para decirle que aprecias su trabajo y que has notado que ya no publica. Solo quieres saber si está todo bien.

C Te pones en contacto con los amigos en común y conocidos para ver si alguien sabe algo.

Pregunta 2/4

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Tu mejor amigo gamer comienza a seguir a un grupo de gamers que cuentan chistes y dicen cosas que te hacen sentir incómodo, y tu amigo compartió ese contenido y tú lo ves. Tú:

A. Silencias a tu amigo en internet, pero seguís siendo amigos fuera de él, tal vez se le pasará.

B. Se lo comentas la próxima vez que os veis y le preguntas por qué le gusta. Realmente quieres saberlo porque no te hace sentir bien a ti.

C. Le dices a tu amigo que elija entre sus nuevos amigos o tú.

Pregunta 3/4

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Te encuentras con un compañero de clase que está muy preocupado. Te cuenta que su mejor amigo le estuvo hablando sobre problemas de salud mental y mostró un alto nivel de angustia. Tú:

A. Te vas a tu casa y le envías mensajes para saber cómo sigue todo porque estás preocupado, pero no sabes qué hacer.

B. Le sugieres que puedes llamar a su amigo o ir a verlo para evaluar la situación.

C. Te pones en contacto con un número de teléfono de apoyo.

Pregunta 4/4

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Un amigo tuyo dijo algo horrible en Instagram. Se retracta y pide disculpas, pero los comentarios de su publicación se vuelven desagradables. Tú:

A. No dices nada, seguro que se pasa pronto.

B. Planificas verlo para hacer referencia de manera casual a la situación para ver si quiere hablar. Si te pide un consejo, piensas sugerirle que finalice el tema o que siga la discusión en privado.

C. Realizas una publicación para defender a tu amigo contra las situaciones de bullying y pides que finalicen el tema.

Resultados

Cuestionario sobre responder con cordialidad

Mayoría de A

En función de tus respuestas, podemos ver que eres empático y te preocupan las demás personas. Además, notas cuando alguien está triste o preocupado. Te puede resultar difícil saber qué hacer o decir en estas situaciones, independientemente de tu edad.

Mayoría de B

Tus respuestas nos indican que tus amigos son afortunados de tenerte. Ponerte en contacto cuando ves a alguien que parece estar molesto es una actitud amable que dice mucho de ti.

Mayoría de C

En función de tus respuestas, vemos que eres una persona amable que quiere ayudar a los demás. En ocasiones, te puede resultar difícil saber cómo ayudar, en especial si la situación también te afecta a ti. Asegúrate de cuidarte al ocuparte de los demás.

Haz clic aquí para obtener más información sobre cómo ponerte en contacto con alguien que está en problemas y recuerda que, si en alguna ocasión ves una publicación en Instagram que te hace pensar que alguien podría hacerse daño, puedes denunciarla de manera anónima y un equipo responderá y se pondrá en contacto con esa persona para brindarle recursos y ayuda. Para denunciar, toca "···" sobre la publicación y luego "Denunciar". Selecciona "Es inapropiado > Autolesión".

Es personal: cómo hacer que Instagram funcione para ti.

Usa estas herramientas de Instagram y los consejos de **Presión por lograr la perfección** para personalizar tu experiencia y mantener el positivismo.

1. Sigue tus sentimientos

Presta atención a tus sentimientos después de estar online. Si piensas en todo lo que necesitas cambiar (el cabello, el cuerpo, la forma de vestirte), tal vez tengas que cambiar la manera de usar Instagram. Busca personas y cuentas que te conecten con intereses nuevos y existentes y que te hagan sentir bien contigo mismo.

2. Realiza un mantenimiento de rutina

De vez en cambio, revisa la lista de cuentas que sigues y edítala. Al revisarla, piensa en dejar de seguir las cuentas que ya no te interesan o las que te generan malestar de alguna manera. Editar de manera periódica la lista de cuentas que sigues puede permitirte conocer gente nueva que te aliente.

GUÍA PRÁCTICA: en tu perfil, ve a "Siguiendo". Desplázate y toca el botón "Siguiendo" al lado del nombre de la persona que quieras dejar de seguir. El botón se volverá azul. También puedes ir al perfil de alguien y tocar "Dejar de seguir".

3. Encuentra nuevos seguidores

Para enriquecer tu experiencia, busca con regularidad personas nuevas e interesantes para seguir. Explorar es una manera de buscar cuentas y temas. Al abrir la aplicación, toca la lupa y busca una etiqueta de algo que disfrutes #pastelería, #bookstagram, #fotografia o #artedeuñas.

4. Silencia a las personas que no quieres dejar de seguir

De vez en cambio, revisa la lista de cuentas que sigues y edítala. Al revisarla, piensa en dejar de seguir las cuentas que ya no te interesan o las que te generan malestar de alguna manera. Editar de manera periódica la lista de cuentas que sigues puede permitirte conocer gente nueva que te aliente.

GUÍA PRÁCTICA: toca el menú "•••" en la esquina de una de sus publicaciones. Para cada cuenta, puedes elegir silenciar las publicaciones de la sección de noticias, las publicaciones de las historias o las dos opciones. También puedes silenciar a alguien manteniendo presionada una historia.

5. Usa "Restringir" para proteger tus cuentas de interacciones no deseadas

Si alguien hace comentarios agresivos o negativos, puedes poner a esa persona en una lista de personas con acceso restringido. Los comentarios de las personas que restringes solo estarán visibles para esas personas, excepto que los apruebes. Las personas restringidas tampoco podrán ver si estás disponible o si has leído sus mensajes. Si no estás listo para dejar de seguir o bloquear a alguien, podrías comenzar por restringir a esa persona.

GUÍA PRÁCTICA: para restringir a una persona, desliza el dedo hacia la izquierda en un comentario, usa la pestaña "Privacidad" en la configuración o ve directamente al perfil de la cuenta que quieres restringir. Toca "Restringir" para agregar la cuenta a tu lista de personas con acceso restringido.

6. Bloquea cuando sea necesario

Si el comportamiento de alguien te afecta de manera negativa y no alcanza con silenciar a esa persona, bloquéala. Es la mejor manera de detener cualquier problema. Esa persona no verá tus publicaciones ni te encontrará en las búsquedas, y no sabrá que la has bloqueado.

GUÍA PRÁCTICA: toca "•••" en su perfil y, a continuación, "Bloquear".

7. Haz conexiones, no comparaciones

Inspírate para realizar cambios y explorar cosas nuevas, pero no te metas en un terreno donde sientes que perderás porque no tienes algo que otra persona sí tiene. Piensa que solo ves una parte de su vida, una que esa persona perfeccionó y mejoró.

8. Elige tu público

Tener una cuenta pública en Instagram significa que es pública en todo el sentido de la palabra. Todos pueden ver lo que publicas y, una vez que lo haces, es casi imposible revertirlo. Puedes hacer que tu cuenta sea privada para que solo las personas que tú quieres vean tus publicaciones.

GUÍA PRÁCTICA: toca el botón "Perfil" abajo a la derecha y, a continuación, el botón "Opciones" (para iOS) o "•••" (para Android). Desplázate hasta "Cuenta privada" y mueve el control deslizante hacia la derecha. El control deslizante está de color azul cuando la cuenta es privada. Las cuentas que te sigan lo seguirán haciendo, pero los nuevos seguidores tendrán que solicitarte acceso. Si alguien te sigue en privado y quieres excluir a esa persona, ve a tu lista de seguidores y toca a la derecha de su identificador para eliminarla.

9. Denuncia el bullying

Si una persona es agresiva en internet, piensa si quieres responderle y cómo hacerlo. Puedes silenciarla, dejar de seguirla o bloquearla usando las herramientas de esta página o puedes configurar tu cuenta para que sea privada. También puedes denunciar las publicaciones y los perfiles que se involucren en comportamientos ofensivos o intimidantes. Si el bullying afecta tu bienestar, ponte en contacto con un amigo o familiar para hablar al respecto. La Jed Foundation creó #LoveIsLouder para abordar el bullying y fomentar la amabilidad. Visita su página para obtener más recursos.

GUÍA PRÁCTICA: toca "•••" arriba de la publicación o arriba a la derecha en su perfil. Toca "Denunciar" y sigue las instrucciones. La acción de denunciar es anónima.

10. Evita los fans extremos

Es genial crear vínculos con personas de tu base de fans. Así comienzan muchas buenas amistades. Pero, tal vez, es mejor mantenerse alejado del lado tóxico de la cultura de los fans, ya que, a veces, confabulan con otros para hacer bullying o intimidar. ¿Quién quiere ser parte de eso?

11. Acota más el público con el que compartes tus historias

Recuerda que, incluso si tienes una cuenta privada, hay formas incluso más selectivas de publicar. Puedes usar la configuración "Mejores amigos" en las historias para que solo ciertas personas las vean. Las personas que no pueden ver la historia no sabrán que se la están perdiendo.

GUÍA PRÁCTICA: toca "☰" en tu perfil para crear una lista de mejores amigos y, a continuación, en "Mejores amigos". Luego, puedes crear una historia y elegir "Mejores amigos" abajo en la pantalla, en lugar de publicarla en tu perfil. También puedes crear una lista específica para historias individuales.

Threads de Instagram, una nueva aplicación de mensajería centrada en la cámara, es otro espacio privado solo para tus mejores amigos. Una vez que instalas la aplicación, los mensajes de las personas de tu lista de mejores amigos pasarán directamente a Threads, así no te perderás nada de tu círculo más cercano.

12. Sé directo

Algunas veces solo quieres compartir contenido con unos pocos amigos. ¡Es algo bueno! Cuando el contenido es realmente personal, te puedes sentir vulnerable. En esas situaciones, usa Instagram Direct, ya que es la manera más privada de compartir en Instagram.

GUÍA PRÁCTICA: para enviar un mensaje (texto, imagen o video), haz clic en el icono "✈" arriba a la derecha de la sección de noticias y elige con quiénes compartirlo (hasta 15 personas). También puedes enviar un mensaje a alguien haciendo clic en el mismo icono en su perfil.

13. Controla los comentarios

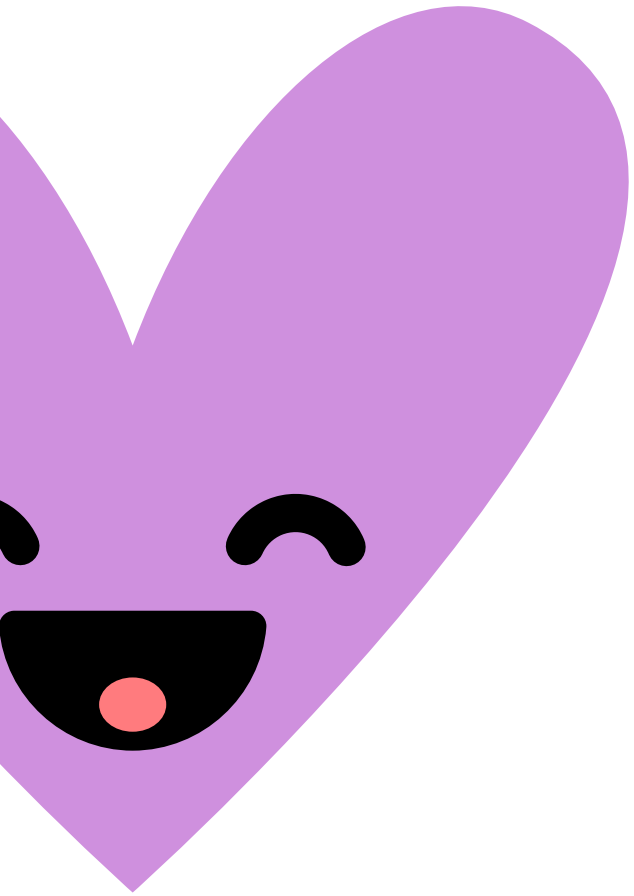
Tu sección de comentarios es un gran lugar para interactuar y conversar, y para que las personas reaccionen a lo que publicas. Y, como es tu sección de comentarios, puedes configurarla de manera proactiva para que sea el tipo de espacio que quieres. A algunas personas les gusta que esté abierta a cualquier comentario. Algunas personas nunca leen los comentarios. También está la opción de permitir solo a ciertas personas hacer comentarios. Esto puede ser ideal si quieres tener una cuenta pública, pero no quieres que todo el mundo valore lo que haces.

GUÍA PRÁCTICA: ve a la configuración y elige "Controles de comentarios". Puedes elegir si quieres permitir comentarios solo de tus seguidores, solo de las personas que sigues, o desactivar los comentarios por completo. También puedes omitir los comentarios que incluyan frases específicas que te molestan o prefieres no ver.

14. Apacigua los conflictos

En ocasiones, los comentarios de una publicación se te pueden ir de las manos e, incluso, pueden llegar a temas que no tienen nada que ver con lo que has publicado. Si no te sientes cómodo con una conversación en tus comentarios, puedes hacérselo saber a las personas diciendo algo como "Oye, yo creo que este tema ya está muerto. Hablemos de otra cosa". Si eso no funciona, también puedes eliminar los comentarios o cambiar la configuración de los comentarios (consulta más arriba). Es bueno que las personas sepan que lo harás y que no parezca que una mano invisible de repente comienza a hacer cosas. Puedes publicar "Voy a eliminar estos comentarios ahora" o envía un mensaje a alguien y dile "Hola. He eliminado tu comentario porque...".
Un poco de comunicación puede evitar dañar sentimientos.

GUÍA PRÁCTICA: para eliminar un comentario, desliza el dedo hacia la izquierda y toca "Eliminar". Para desactivar los comentarios en una publicación, toca "•••" arriba a la derecha y, a continuación, elige "Desactivar comentarios".



Equilibrar la acción

La calidad del tiempo que pasas en internet es muy importante para tu bienestar. Lo mismo sucede con la cantidad: demasiado tiempo frente a las pantallas podría indicar que estás dejando de lado otras cosas importantes de tu vida. Usa esta hoja de trabajo para considerar cuál es la cantidad adecuada de uso de Instagram para ti y explora algunas herramientas para establecer límites. El objetivo es aprovechar al máximo todo tu tiempo, en internet y fuera de él.

1. Controla tus mediciones

Hay una manera fácil de ver cuánto tiempo pasas en Instagram. Ve a la página de configuración y toca "Tu actividad". Verás un panel que muestra el tiempo promedio que pasas en Instagram. Toca cualquier barra para ver el tiempo de un día específico. ¿Te sorprende lo que ves? Podrías beneficiarte si lo reduces.

2. Programa un recordatorio para cerrar sesión

Si quieres reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla, puedes configurar un recordatorio diario que te alertará cuando haya pasado cierto tiempo. Bonificación: si estableces un límite de tiempo, tal vez seas más consciente de lo que haces en Instagram. Para configurar un recordatorio, ve a tu perfil y toca "☰". Luego, toca "Tu actividad" > "Programar recordatorio diario". Elige la cantidad de tiempo y toca "Programar recordatorio".

3. Disfruta del momento

En ocasiones, tener el teléfono cerca puede distraerte de lo que realmente estás viviendo y de disfrutar de lo que sucede a tu alrededor. Recuerda que no tienes que publicar en tiempo real. Saca algunas fotos y, luego, aleja el teléfono para que realmente disfrutes de lo que sucede y poder compartirlas más tarde con tus reflexiones. Bonificación: será menos probable que tengas una falta de ortografía.

4. Silencia las notificaciones para concentrarte

Si tienes dificultad para ignorar las notificaciones, desactívalas. Silencia las notificaciones cuando quieras estar desconectado. Puede resultar útil dejar el teléfono alejado físicamente en un cajón u otra habitación durante las comidas, reuniones o sesiones de estudio. Para silenciar las notificaciones, ve a tu perfil, toca "☰" y luego "Tu actividad". Toca "Configuración de notificaciones" y luego "Pausar todas". A continuación, selecciona el tiempo durante el que quieres silenciarlas. También puedes silenciar tipos específicos de notificaciones.

5. Establece una hora para que el teléfono se duerma

Si tienes problemas para dormir, puede ser porque usas el teléfono demasiado tarde por la noche. El cerebro necesita tiempo para descansar. Deja de usar el teléfono una hora antes de ir a dormir.

... y una hora para despertarlo por la mañana

Si lo primero que haces es mirar el teléfono cuando te despiertas, no es algo malo, pero puedes probar una rutina matutina que se centre en tu propio cuidado. Realiza algunas actividades antes de conectarte (bañarte, tomar el desayuno, lavarte los dientes). Estarás más despierto y mejor preparado para interactuar con las personas y tal vez llegues a la escuela a tiempo.

Ser amigos en internet: Ayuda para conversaciones difíciles.

Una parte importante de **Presión por lograr la perfección** es ser amable con los demás y brindarles ayuda de la misma manera que te gustaría que otros lo hicieran contigo. Se puede dar la situación de que notes que alguien en Instagram está triste o enfadado. Puede resultar muy difícil saber qué decir o hacer en esos momentos. Estas son algunas ideas.

1. En primer lugar, siempre cuídate

Si tú eres la persona que se siente triste, enfadada o víctima de bullying, habla con alguien. Si no te sientes cómodo para hablar con un adulto o compañero, el recurso Crisis Text Line se encuentra disponible todos los días a cualquier hora y es totalmente anónimo, a menos que el equipo tenga que ponerse en contacto con los servicios de emergencia para ayudarte o ayudar a otras personas. Envía el texto "HOME" al 741741.

2. Conoce los signos a los que debes prestar atención en otras personas

Las personas pueden comunicar sus sentimientos de diferentes maneras, pero hay pistas que te pueden ayudar a determinar su estado de ánimo. Seize the Awkward, una campaña de JED, la Fundación estadounidense para la prevención de suicidios (American Foundation of Suicide Prevention, AFSP) y el Consejo publicitario, sugiere estar atento a comportamientos como estos:

- Personas que no actúan como son
- Personas que toman más riesgos de lo habitual
- Personas que transmiten desesperanza
- Personas que consumen más drogas o alcohol
- Personas que se hacen daño
- Personas a las que no les interesa tanto interactuar
- Personas que parecen estar pensando en otra cosa
- Personas que están tan ansiosas que no se pueden relajar
- Personas con una actitud negativa hacia a la vida

Todos tenemos días malos, pero, si notas que alguien tiene alguno de estos comportamientos de manera reiterada, estos consejos pueden ayudarte a determinar qué hacer.

3. Habla con la persona

Una llamada telefónica, un mensaje de texto o un mensaje directo para decirle a alguien que te importa puede significar mucho. No necesitas tener todas las respuestas. Solo hacerle saber que no está solo y que te importa es un gesto amable.

4. Qué decir

Es mejor algo casual. Prueba con frases como "He notado que publicas muchos memes tristes últimamente. ¿Te encuentras bien?" o "Te escribo porque parecías muy enfadado el otro día. ¿Cómo estás?".

5. No supongas que otra persona lo hará

Podrías pensar que una persona tiene muchos otros amigos o que no la conoces lo suficiente como para involucrarte, pero nunca conoces la historia completa. Es mejor preguntar y ver si está bien que ignorar algo que te preocupa.

6. Si una persona te cuenta algo, escúchala

Evita dar consejos o hablar sobre ti mismo. Enfócate en la otra persona y en cómo se siente. Hacer preguntas como "¿Has hablado con alguien más sobre esto?" puede ser una manera de saber si recibe ayuda de otras personas de su vida. **#SeizeTheAwkward** te ofrece algunas pautas buenas para ello.

7. Anima a la persona a pedir ayuda

A veces, nos encontramos tan atrapados en nuestros sentimientos que no vemos una salida. Puedes sugerirle a tu amigo que hable con sus padres o con otro adulto responsable, o puedes contarle sobre recursos como Crisis Text Line.

8. Denuncia contenido preocupante

Si crees que alguien es un peligro inminente para sí mismo o para los demás, deberías llamar al 911 primero y luego contactar con nosotros, así podemos ofrecer información y recursos. Hay equipos en todo el mundo que trabajan en horario ininterrumpido para revisar estas denuncias. La persona que realizara la publicación no sabrá quién la ha denunciado, pero recibirá ayuda la próxima vez que abra la aplicación. Para denunciar algo, toca arriba de la publicación y, luego, "Denunciar". Selecciona "Es inapropiado > Autolesión".

9. El momento de contárselo a alguien

Si la persona con la que te has puesto en contacto no muestra signos de sentirse mejor, si comienzas a sentirte incómodo con lo que te ha pedido que mantengas en secreto o si su comportamiento se vuelve más extremo, habla con un adulto o un amigo de confianza para saber qué hacer. Si crees que alguien es un peligro inminente para sí mismo o para los demás, ponte en contacto con el 911.

NOTES:

NOTES:

NOTES: