

VIVIR EN LA NUBE

Manual de
autocuidado digital





Elaboración: Felipe Zámano y Daniela Lemus · Diseño: Rodolfo Cano*

*En la ilustración de este manual se contó con asistencia de herramientas de inteligencia artificial.



En la era digital, nuestras interacciones en redes sociales forman parte de la vida cotidiana y afectan directamente nuestra identidad, emociones y relaciones. Esta afectación puede ser positiva o negativa, exponiéndonos a riesgos como la violencia digital, la dependencia y la fatiga informativa.

Este manual de autocuidado en redes sociales surge como una guía para reconocer esos riesgos y aprender a establecer límites saludables, fomentando una relación consciente, segura y equilibrada con el entorno digital.

No se trata de desconectarnos, sino de habitar las redes con responsabilidad hacia nosotrxs y las personas con las que interactuamos.

The illustration depicts a person with short dark hair and a red rosy cheek, wearing a red patterned shirt, sitting and looking up while using a laptop. The background is a light blue sky with stylized pink and white clouds. Several circular avatars of diverse people are floating around the person, connected by faint lines, symbolizing a digital network.

EL ENTORNO DIGITAL

El entorno digital se caracteriza por su inmediatez, conectividad global y constante flujo de información, lo que convierte a las redes sociales en espacios dinámicos donde convergen múltiples voces, culturas y realidades. Estas plataformas permiten interactuar, crear y difundir contenidos de manera rápida y masiva, generando comunidades virtuales que trascienden fronteras geográficas.

Algunas de estas cualidades –como la invisibilidad, el anonimato y la asincronía– propician una desinhibición tóxica por parte de las y los usuarios. A su vez, el diseño algorítmico tiende a amplificar ciertos mensajes y moldear la experiencia de cada persona usuaria, lo que puede favorecer la desinformación, la polarización o la exposición continua a ciertos estímulos.

Reconocer esta dualidad es fundamental para comprender cómo cuidarnos y crear espacios seguros en línea.

A continuación, revisaremos distintos aspectos de las redes sociales y dejaremos algunas reflexiones y actividades para el autocuidado en estas plataformas.

AUTOCUIDADO EN REDES SOCIALES

Las redes sociales, chats y mensajería instantánea son los medios que te conectan con tus amigos, y a través de los cuales estás al día de sus acciones, planes y experiencias.

Más que un medio de comunicación, las redes sociales se han convertido en una herramienta de interacción que por su inmediatez, alcance informativo e interactividad, las usamos para entretenimiento, socialización y aprendizaje, lo que la ha convertido en el principal agente socializador en la vida de miles de personas en todo el mundo.

Cuidarte en redes sociales depende en primer lugar de ti. Esto implica tomar decisiones, ejecutar acciones y generar hábitos que garanticen tu privacidad, reduzcan tu vulnerabilidad y propicien relaciones sanas.

Por eso, en este manual revisaremos algunos conceptos básicos y te recomendaremos algunas acciones específicas que puedes hacer para el autocuidado en redes sociales.



IDENTIDAD DIGITAL



Hoy en día vives simultáneamente en el mundo físico y el virtual. Por eso, así como en el mundo material tienes una serie de características que te identifican, en el mundo virtual generas una identidad digital.

La identidad digital es el conjunto de datos, opiniones, imágenes y contenidos que compartimos o que se generan sobre nosotras y nosotros en internet. Ésta se construye a través de nuestras interacciones en redes sociales, publicaciones y aquello que publican otros sobre nosotros.

Es importante porque constituye la manera en que otras personas, instituciones o comunidades nos perciben en el entorno digital, influyendo en oportunidades personales, profesionales y sociales. ¿Sabías, por ejemplo, que hoy cuando vas a una entrevista de trabajo revisan tus perfiles para saber si eres un buen candidato para el empleo?

Cuidar nuestra identidad digital significa cuidar de nuestra reputación y bienestar en redes sociales e internet, un **lugar** donde todo queda guardado.

Un primer paso para cuidar de tu identidad digital es reconocer qué objetivo tiene tu presencia en redes sociales, para eso puedes preguntarte:

¿Qué redes sociales usas?

¿Qué uso le das a cada una de las redes sociales?

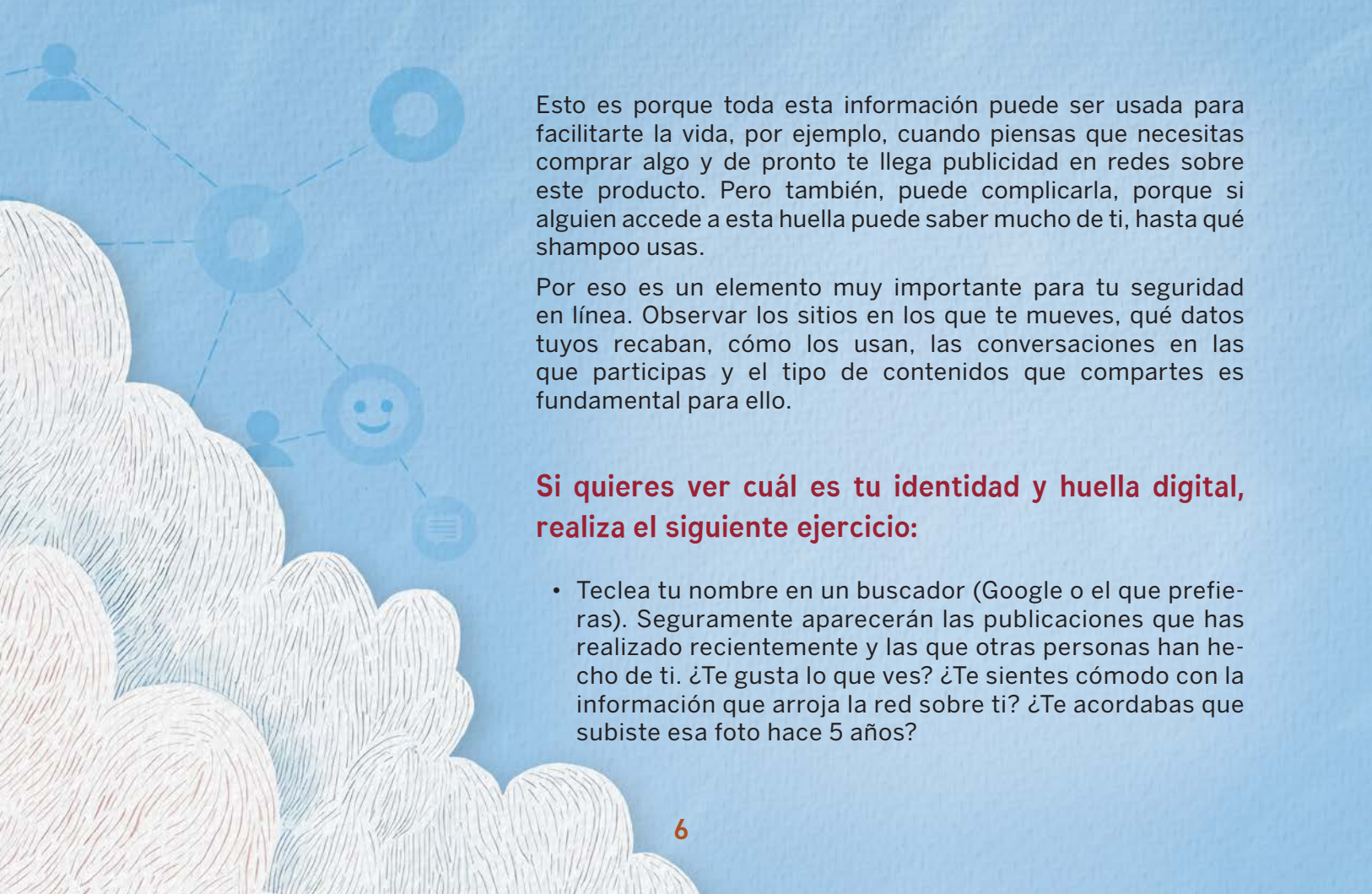
¿Es un uso personal o profesional?

¿Cómo quieres que te perciban en redes sociales?

HUELLA DIGITAL

Además de tus perfiles y cuentas en redes sociales, las publicaciones y datos que compartes, internet guarda un registro detallado de todas tus acciones en línea, búsquedas, sitios que visitas, lo que compras, etc. Todo esto es tu huella digital.

La huella digital es importante porque constituye un registro detallado y permanente de tu actividad en internet. ¿Has escuchado que tu celular sabe más de ti que tú mismo?



Esto es porque toda esta información puede ser usada para facilitarte la vida, por ejemplo, cuando piensas que necesitas comprar algo y de pronto te llega publicidad en redes sobre este producto. Pero también, puede complicarla, porque si alguien accede a esta huella puede saber mucho de ti, hasta qué shampoo usas.

Por eso es un elemento muy importante para tu seguridad en línea. Observar los sitios en los que te mueves, qué datos tuyos recaban, cómo los usan, las conversaciones en las que participas y el tipo de contenidos que compartes es fundamental para ello.

Si quieres ver cuál es tu identidad y huella digital, realiza el siguiente ejercicio:

- Teclea tu nombre en un buscador (Google o el que prefieras). Seguramente aparecerán las publicaciones que has realizado recientemente y las que otras personas han hecho de ti. ¿Te gusta lo que ves? ¿Te sientes cómodo con la información que arroja la red sobre ti? ¿Te acordabas que subiste esa foto hace 5 años?

Metámosle emoción:


- Pide a una amigo/a revisar tu perfil en la red social que más usen (Tiktok, Instagram, X, etc.). Pídele que a partir de lo que observa te diga todo lo que puede saber de ti: dónde vives, dónde estudias, tu comida favorita, los lugares que frecuentas, el nombre de tu mascota... Si un extraño tuviera acceso a toda esta información, ¿te sentirías segurx?

PRIVACIDAD

Ahora que viste toda la información que alguien puede obtener de tus redes sociales —tus gustos, amistades, rutinas, lugares que frecuentas, opiniones políticas o hasta tu estado de ánimo— comprenderás mejor la frase: la privacidad es un lujo.

¿Alguna vez te has preguntado por qué las redes sociales no te cobran por usarlas? La respuesta está en que tú no eres el cliente, sino el producto. Cada “like”, cada comentario y cada foto que subes se transforma en información valiosa: datos sobre lo que te gusta, cómo piensas,





qué consumes o a dónde vas. Esa información se vende o se usa para mostrarte publicidad hecha a tu medida lo que promueve la venta de productos o servicios.

Las plataformas están diseñadas para recolectar y monetizar información personal, lo que convierte a la privacidad en un recurso escaso y difícil de mantener. La clave está en usar las redes sociales con conciencia, entendiendo que tus datos tienen un valor enorme.

Por eso, cuidar tu privacidad es fundamental y supone, en primer lugar: elegir qué mostrar, cómo mostrarlo y, sobre todo, qué guardar para ti o para tu círculo de confianza.

Hay una serie de acciones que puedes hacer para cuidar tu privacidad:

- Revisa con detenimiento los permisos y condiciones de uso de las redes sociales y aplicaciones que descargas. Ya sabemos que los “Términos y condiciones” son textos aburridos y largos, pero hoy puedes utilizar una IA de apoyo como ChatGPT a quien le puedes preguntar directamente: ¿cuáles son las condiciones de uso (elige una red social) para México? ¿Qué riesgos suponen estas condiciones de uso para mi privacidad?

- Usa contraseñas seguras, piensa en claves largas y únicas, no uses información personal en ellas (por ejemplo, el nombre de tu perrito), cámbialas cada cierto tiempo y activa el doble factor de verificación para proteger tu cuenta. Si temes olvidar la contraseña o las marcas de acceso, vuelve a los básicos: anótalas en una libreta y guárdala en un lugar seguro.
- Todas las redes sociales piden una cuenta o correo de recuperación en caso de olvidar la contraseña. Piensa con detenimiento la pregunta de seguridad y excluye una respuesta evidente.
- Revisa la configuración de privacidad. Ajusta quién puede ver tus publicaciones, fotos, historias y lista de amigos. Hazlo de forma periódica, porque las plataformas suelen cambiar sus políticas de uso.
- Asimismo, acepta únicamente a personas conocidas en tu red de contactos. Relacionarse con desconocidos puede exponerte a situaciones de riesgo.
- Configura tus redes sociales para autorizar personalmente la publicación de las imágenes en las que te etiquetan. No facilites datos personales o ajenos sin consentimiento.



OTRAS RECOMENDACIONES



Facilita como contacto una dirección de correo electrónica que no revele información sobre ti. Si no la tienes, créala.



Utiliza antivirus en cada uno de tus dispositivos.



Si no tienes datos y deseas acceder a internet, existen redes de wifi gratuitas, conéctate a ella sólo si es segura.



Borra el historial del navegador.



Borra las cookies del menú del navegador.



Tapa la webcam cuando no la utilices.

CONSUMO RESPONSABLE

Las redes sociales también funcionan como medios de comunicación y de consumo. A través de ellas recibimos noticias, publicidad, tendencias y opiniones que influyen en nuestra forma de pensar, en lo que compramos y hasta en cómo nos relacionamos con los demás.

Por eso, así como aprendemos a consumir de manera responsable en la vida cotidiana —eligiendo lo que compramos o cuestionando lo que vemos en televisión—, también debemos hacerlo en el entorno digital.

Practicar un consumo responsable en redes significa detenernos a pensar antes de compartir, verificar la información, reconocer cuando un contenido es publicidad y decidir conscientemente qué seguimos y qué dejamos de lado.

De esta manera, evitamos ser consumidores pasivos y construimos una experiencia digital más sana y consciente.



SALUD MENTAL

El uso de redes sociales puede tener un fuerte impacto en la salud mental: por un lado, nos conecta con amistades, comunidades y causas que nos hacen sentir acompañados, pero por otro, puede generar ansiedad, comparación constante, miedo a perderse algo (FOMO) o incluso dependencia.

La exposición continua a imágenes editadas, opiniones extremas o noticias negativas influye en nuestro estado de ánimo y en la manera en que nos percibimos a nosotros mismos. Por eso, es importante establecer límites claros en el tiempo de uso, cuidar qué tipo de contenido consumimos y recordar que lo que vemos en pantalla no siempre refleja la realidad.

Para trabajar sobre este punto te proponemos reflexionar: ¿cómo te hacen sentir las redes sociales? ¿Crees que las redes sociales han beneficiado o perjudicado tu salud mental?

Si consideras que más que hacerte bien, afectan tu salud mental, es momento de empezar a actuar.



Pregúntate:

- ¿qué me genera ansiedad? ¿las cuentas que sigo me inspiran a hacer cosas positivas y superarme o me generan envidia y malestar?
- Es hora de eliminar aquellas cuentas y contenidos que no me hacen bien y que afectan mi paz y mi tranquilidad.

No dudes en pedir ayuda:

- Atención psicológica a través de Locatel 55 56 58 11 11 solicita servicio de atención psicológica.
- Salud mental a través de Línea de la Vida 800 911 2000





TIEMPO DE PANTALLA

El tiempo de pantalla se ha convertido en una parte central de nuestra vida diaria: estudiamos, trabajamos, socializamos y nos entretenemos a través de dispositivos. Sin embargo, pasar demasiadas horas frente a la pantalla puede afectar nuestra salud física y emocional.

Si estás luchando con la dependencia a la pantalla, te proponemos estos ejercicios:

- Activa en el celular el temporizador de uso de tus redes sociales. El reto consiste en reducir un 50% el tiempo que pasas en cada red social, por ejemplo, si pasas dos horas en Instagram, activa el temporizador para una hora.
- Procura dejar de ver tus redes sociales cuando vayas a comer, a cenar, o cuando asistas a una reunión con alguien más. Conversar también es divertido y enriquecedor.
- Identifica en qué momentos del día revisas normalmente tus redes sociales, ¿estás haciendo scroll automático? Sustituye el scroll por otra actividad: leer una noticia o escuchar una canción.

En ti está la decisión de cuándo conectarte a tus redes sociales, cómo y para qué hacerlo. No te conviertas en un prisionero de la virtualidad.

CULTIVA LA CONVERSACIÓN

Las redes sociales se caracterizan por ser comunidades abiertas y no jerarquizadas, lo cual favorece que cada persona exprese su opinión de manera libre. Hacerlo de forma respetuosa, creativa, inteligente, positiva, responsable y ética está, literalmente en tus manos.

Recuerda que si bien el medio es digital, los receptores de lo que sucede en redes sociales son seres humanos como tú, que sienten y reaccionan a ellas.

Piensa dos veces lo que vas a escribir antes de publicarlo, ten en cuenta que tus publicaciones pueden ser compartidas sin tu conocimiento y quedarán registradas por años.

Participa en conversaciones que te involucren o interesen y respeta todas las opiniones. Evita el lenguaje grosero, las expresiones agresivas y no contribuyas a la difusión de rumores, juicios, condenas, críticas, etc.

Escribir en mayúsculas equivale a gritar en la vida real. Usarlas se interpreta como un acto autoritario o una llamada de atención, mejor utiliza emoticonos, estos aportan calidez y cercanía a los mensajes que transmites, generando reacciones más positivas.

Realiza tus comunicaciones emocionales –discusiones, malentendidos, desavenencias, etc.– cara a cara, eso mejorará tus relaciones.

Controla tu temperamento y no te enojés si aprecias que alguno de los participantes realiza un ataque personal contra ti. Respira profundo y argumenta tu respuesta.



NO ALIMENTES EL HATE NI LA DESINFORMACIÓN



- En momentos de euforia, enojo o decepción, no publiques.
- No ofendas, humilles ni ridiculices a otros usuarios.
- Ignora los ataques personales. Se vale ignorar o silenciar a seguidores no deseados.
- No toda la información que existe en Internet es fiable o válida, sé crítico, discrimina los resultados que te proporciona.
- Cita las fuentes de las que procede la información.
- Elimina y denuncia los contenidos ofensivos, humillantes o engañosos.

VIOLENCIA DIGITAL

Stalkear, acosar, hackear, suplantar, hostigar o vigilar a otros son sólo algunas de las conductas asociadas a la violencia digital. Todas son inaceptables y deben combatirse.

Las amenazas, las calumnias y la difusión de datos personales e imágenes íntimas son delitos perseguibles y sancionables. ¡Si eres víctima de violencia digital, denuncia!

Para saber más sobre el tema, te invitamos a revisar el glosario sobre violencia digital que creamos para ti, es una herramienta que te ayudará para que identifiques si estás ejerciendo o sufriendo una violencia digital.

La violencia digital se perpetúa con el silencio. Si vives u observas una situación de este tipo, habla con alguien de tu confianza.

¡No te calles! Denuncia aquí:

Red por tu seguridad 55 52 42 51 00 ext. 5086

Policia Cibernética CDMX 55 52 42 51 00 ext. 5086

Correo: policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx



PARA CERRAR, RECUERDA

- El éxito personal de una red social se mide por una gestión que va más allá del número de seguidores, la cantidad de publicaciones que subes, el número de “Me gusta” que obtienes o los comentarios que reciben tus publicaciones.
- Una relación sana y de calidad demanda conocer y reconocer que las conversaciones que mantienes en un entorno digital siguen las mismas recomendaciones que las exigidas en el contexto social.
- Y lo más importante: compórtate en Internet de la misma forma que lo harías en un encuentro cara a cara.
- Lo que compartes nunca desaparece. Piensa dos veces si quieres que esa información sea pública.



**TODO ES MAS FACIL SI LO HACEMOS CON ALGUIEN... ASÍ QUE, COMPARTE
ESTA GUÍA CON UNA AMIGA, AMIGUE O AMIGO PARA QUE CONOZCA
ESTAS RECOMENDACIONES, REFLEXIONEN SOBRE LAS PREGUNTAS QUE
AQUÍ PROPONEMOS Y REALICEN JUNTOS LAS ACTIVIDADES.**



