



*Guía de Análisis y Debate
en el Hogar*

Bienvenidos

LIKE es un documental original de iMPACTFUL que explora el impacto de las redes sociales en nuestras vidas y los efectos de la tecnología en el cerebro. El objetivo de la película es inspirar y ayudar a autorregularnos. Las redes sociales son una herramienta y las plataformas sociales son un lugar para conectarse, compartir y cuidar ... pero ¿es eso lo que realmente está sucediendo?

LIKE en pantallas de escuelas, comunidades y teatros de todo el mundo, así como en dispositivos individuales, lo que hace posible la visualización desde cualquier lugar. Seleccionamos solo a grupos y comunidades, para que todos tengan la oportunidad de discutir y hacer preguntas después. Descubrimos que esto es realmente importante, tanto para ayudar a las personas a reflexionar sobre lo que acaban de ver como para hablar sobre los hábitos que podrían querer cambiar. También le proporcionamos hojas de consejos sobre cómo controlar las redes sociales en lugar de dejar que lo controlen a usted, y algunas infografías que muestran los efectos de las interacciones de las redes sociales en el estado de ánimo. Una gran selección de enlaces y recursos están disponibles en impactful.co. LIKE es apto para mayores de 10 años.

Proyección de LIKE (51 minutos)

Después de la película: Inicio de la Conversación.

- ¿Cuál fue tu idea principal de la película?
- ¿Cuántos de ustedes están en las redes sociales? ¿Cuántas aplicaciones diferentes usas regularmente?
- ¿Qué es lo que te gusta de tus aplicaciones en redes sociales? ¿Cuáles son tus aplicaciones favoritas y por qué? ¿Dónde ha sido buenos para las amistades?
- ¿Qué ocurre con el otro lado – que fue lo que no le gustó? ¿Podría describir situaciones en las que haya sentido un lado más negativo?
- ¿Alguna vez ha sentido usted o alguien que conoce los efectos negativos de las redes sociales? Si es así, ¿Puede describir cómo se sintieron? ¿Qué hace o dice para consolarlos?
- ¿Alguna vez ha sentido que mantener tus redes sociales era trabajoso?
- ¿Ve las redes sociales de manera diferente después de ver la película? Si es así, ¿Cómo es ahora?
- ¿Alguna vez ha experimentado FOMO (miedo a perder algo)?
- Dado que el FOMO siempre ha existido en muchos entornos sociales, ¿qué podría hacer para contrarrestar este sentimiento? (¿alegría al perder algo :))? ¿Cómo te sientes cuando tus publicaciones no obtienen muchos "Me gusta"? ¿Que podrías hacer para sentirte mejor? Comente algunas ideas.
- (Recuerde que Leah Pearlman, co-creadora del botón "LIKE" de Facebook, dijo que el botón es un algoritmo y no es confiable)
- ¿Cree que las redes sociales juegan un papel clave en el aumento de la ansiedad? Si es así, ¿puede describir cómo? ¿Cuáles son los principales desencadenantes de la ansiedad?

- ¿Crees que menos tiempo en nuestros dispositivos y más tiempo sin conexión nos haría sentir un poco mejor?
 - ¿Qué podrías hacer tú en su lugar? ¿Tiene algún truco o recordatorio para darse un tiempo libre de pantalla?
 - Recuerde, el Dr. Dimitri Christakis dijo que concentrarse en 3 horas sin conexión por día es mucho más fácil que controlar cuánto tiempo estamos en línea.
- ¿Cuándo estar en línea le hace sentir más conectado con la gente?
- ¿Cuándo le hace sentir desconectado?
- ¿Ha notado una diferencia entre cómo se siente cuando está en las redes sociales durante un tiempo bastante corto (digamos, 20 minutos) y 2 o más horas? ¿Cómo describiría lo que le sucede a su cerebro / estado de ánimo?
- ¿Cuál cree que podría ser una forma eficaz de crear un equilibrio en su vida en lo que respecta a las redes sociales? ¿Tiene reglas y estrategias familiares, tanto para adultos como para niños?
- ¿Alguna vez ha experimentado que las personas sean malas con los demás en línea? ¿Cómo te hace sentir eso? - ¿Alguna vez se involucrarías?
 - ¿Sabe a quién acudir en busca de ayuda?
- ¿Crees que las plataformas de redes sociales deben ser más responsables? Si es así ¿cómo?
- Los productores de la película querían que la audiencia pudiera llevarse algunos consejos o ideas sobre cómo ayudar. ¿Te llamó la atención algún consejo de la película?
- Consulte la hoja de consejos, usted verá que, en general, ciertas aplicaciones pueden hacernos sentir arrepentimiento y otras nos hacen felices. ¿Qué aplicaciones te hacen feliz? Para la mayoría de las personas, no es lo que normalmente piensan.

Consejos para Administrar Redes Sociales

Pruebe estos sencillos cambios para vivir de forma más intencionada con sus dispositivos ahora mismo.

Las redes sociales son un lugar donde podemos conectarnos, un lugar para compartir con los demás y un lugar para expresar nuestros sentimientos. También puede ser un lugar de auto-comparación, FOMO (miedo a perder algo) constante, una forma de canalizar tendencias adictivas y, en general, puede ser bastante dañino para nuestra salud mental. Tenemos una opción cuando se trata de administrar la forma en que lo usamos. Estos son algunos consejos para llevar un estilo de vida equilibrado con la abrumadora presencia de las redes sociales.

Desactive todas las notificaciones excepto las de personas.

Las notificaciones aparecen en puntos rojos porque el rojo es un color de activación que llama nuestra atención al instante. Pero la mayoría de las notificaciones las generan máquinas, no personas reales. Visite Configuración > Notificaciones y desactive todas las notificaciones, pancartas e insignias, excepto las aplicaciones en las que personas reales desean su atención; p.ej. aplicaciones de mensajería como WhatsApp, FB Messenger, Signal, Telegram, WeChat, etc.

Go Grayscale.

Los iconos de colores dan a nuestro cerebro recompensas brillantes cada vez que desbloqueamos. Configure su teléfono en escala de grises para eliminar esos refuerzos positivos. Vaya a Configuración > General > Accesibilidad > Acceso directo de accesibilidad (abajo) > Filtros de color. Esto le permite tocar tres veces rápidamente el botón de inicio para activar y desactivar la escala de grises, de modo que mantenga el color cuando lo necesite. (iOS)

Intentar mantener su pantalla de inicio solo para herramientas

Limita tu primera página de aplicaciones a solo herramientas de las aplicaciones que usas para tareas de entrada y salida rápidas como Mapas, Cámara, Calendario, Notas o Lyft. Mueva el resto de sus aplicaciones, especialmente las opciones sin sentido, de la primera página a carpetas.

Inicie otras aplicaciones escribiendo

Deslice el dedo hacia abajo y escriba la aplicación que desea abrir en lugar de dejar malos hábitos en la pantalla de inicio. En Android, puede usar el cuadro de búsqueda en su pantalla de inicio. iOS: para obtener mejores resultados, desactive las sugerencias de Siri (Configuración > Siri y búsqueda > Sugerencias de Siri para desactivar)

Atajo de mensajes de texto: Utilice interacciones rápidas

En iOS, mantenga presionado un mensaje de texto y verá este menú de reacciones rápidas. Es más rápido que crear una respuesta y también puede agregar algo de contexto, dando una muestra de la emoción que a menudo se transmite en silencio en una conversación real cara a cara.

Cargue su dispositivo fuera del dormitorio

Consiga un reloj despertador separado en su habitación y cargue su teléfono en otra habitación (o en el otro lado de la habitación). De esta manera, puede despertarse sin ser absorbido por su teléfono incluso antes de levantarse de la cama.

Utilice tecnología para protegerse de la tecnología.

Las aplicaciones de seguimiento del tiempo como Moment, Quality Time y (OFFTIME) medirán cuánto tiempo pasa en su pantalla. Freedom y Flipd le

permiten bloquear su acceso a aplicaciones y sitios web problemáticos. Apple ahora tiene un modo "No molestar mientras conduces" que envía respuestas automáticas de mensajes de texto personalizables para que puedas alejarte de tu teléfono sin preocuparte de dejar a alguien colgado. Litespace hace lo mismo para Android y muestra un temporizador en la pantalla de bloqueo que le muestra cuánto tiempo ha logrado permanecer desconectado. Apple también ha lanzado una nueva función que calcula el tiempo de pantalla semanal.

Elimine las redes sociales de su teléfono.

Si realmente desea usar menos su teléfono, le recomendamos que elimine la mayoría de aplicaciones de redes sociales en su teléfono. Es la forma más fácil de recortar, ya que estas aplicaciones pueden consumir fácilmente gran parte de nuestro tiempo.

Apártese del teléfono.

Si no trata su teléfono como una necesidad para la vida diaria, no conectará su cerebro para pensar que lo es. Deje su teléfono en casa mientras sale a caminar. Mire por la ventana durante su viaje en lugar de revisar su correo electrónico. Al principio, es posible que se sorprenda de lo mucho que anhela su teléfono. (Nota: manténgalo cerca en caso de que sus hijos, amigos, familiares o colegas estén tratando de comunicarse con usted. Su teléfono puede ser útil para comunicarse).

Utiliza la vista de otras personas en sus teléfonos como un recordatorio de sus propias intenciones.

Ver a otra persona sacando su teléfono en el ascensor probablemente te haga querer revisar el tuyo también. Pero con práctica, puede transformar esto en una señal para un hábito nuevo y más saludable. Cuando vea que otras

personas toman sus teléfonos, intente usarlos como una señal para respirar profundamente y relajarse.

Establece horarios para usar las redes sociales.

No levante su teléfono y abra Instagram o Twitter cada vez que lo piense. En su lugar, establezca un par de descansos durante el día para verificar las actualizaciones. Esto ayudará a romper con los hábitos. Otra solución es crear "topes de velocidad": pequeños obstáculos que lo obligan a reducir la velocidad y asegurarse de que cuando revise su teléfono, sea el resultado de una elección consciente. Coloque una banda elástica alrededor de su teléfono como recordatorio físico para hacer una pausa, o configure una imagen de pantalla de bloqueo que le pida que confirme que realmente desea continuar.

Cierre sesión en las aplicaciones de redes sociales.

Cerrar la sesión de las aplicaciones de redes sociales en nuestros teléfonos ayuda a que el tiempo dedicado a ellas se sienta más definitivo. También agrega otro paso al intentar volver y verificar las redes sociales. Agregar otro obstáculo cuando se trata de ir a las redes sociales puede disminuir la probabilidad de usar las aplicaciones en primer lugar.

Mantenga su teléfono fuera de su mano cuando hable con alguien

Ser capaz de comunicarse sin que el teléfono este a la mano o fácilmente accesible es una habilidad importante. También muestra que te preocupas por la conversación que estás teniendo.

Llama a un amigo o un miembro de la familia.

Enviar mensajes de texto o correos electrónicos a veces puede parecer una tarea ardua. Hablar por teléfono es una forma más natural y comunicativa de expresarse con las personas cercanas a usted. (Nota: este consejo no es para todos ni para todas las circunstancias)

Durante las clases o trabajo, mantenga su teléfono fuera del escritorio.

Tener nuestro teléfono en nuestra periferia, al alcance de la mano o en nuestros bolsillos puede ser una distracción. Sin tener su teléfono o dispositivos a la vista nos mantendrá enfocados en nuestro trabajo y nos ayudará a ser más productivos. En su lugar, guarde su teléfono en un cajón o en su bolso.

Replantee su forma de pensar acerca de las redes sociales.

Mucha gente piensa que pasar menos tiempo en sus teléfonos es como negarse a sí mismos el placer, ¿y a quién le gusta hacer eso? En cambio, piénselo de esta manera: el tiempo que pasa en su teléfono es el tiempo que no pasa haciendo otras cosas placenteras, como salir con un amigo o dedicarse a un pasatiempo. En lugar de pensar en ello como "pasar menos tiempo en su teléfono", considérelolo como "dedicar más tiempo a su vida".

Pregúntese a que quiere prestar atención.

Cuando decidimos a qué prestar atención en el momento, estamos tomando una decisión más amplia sobre cómo queremos pasar nuestro tiempo. Las personas que diseñan aplicaciones quieren desesperadamente nuestra atención, porque así es como ganan dinero. ¿Alguna vez te has preguntado por qué tantas aplicaciones de redes sociales son gratuitas? Es porque los

anunciantes son los clientes y su atención es lo que se vende. Así que pregúntese: ¿A qué quiere prestar atención?

Prepárate para el éxito.

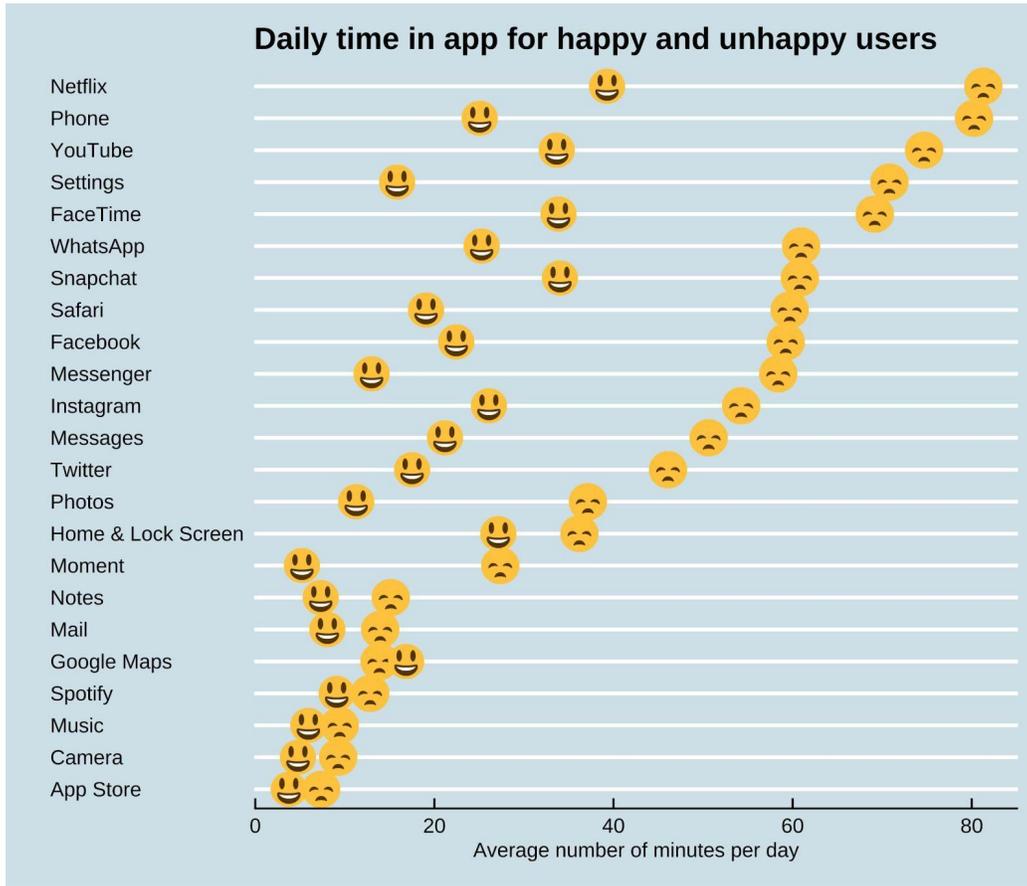
Prepárate para el éxito.

Cree desencadenantes que le recordarán sus objetivos y le facilitarán cumplirlos. Si quieres pasar más tiempo leyendo, deja un libro en tu mesita de noche. Si desea cocinar más, haga una lista de compras para esa receta que está ansioso por probar. Por otro lado, evite los desencadenantes que lo prepararán para el fracaso. Elimina las aplicaciones de redes sociales de tu teléfono. Desactivar notificaciones. Establezca una regla para usted y su familia de no dejar los teléfonos sobre la mesa durante las comidas. Cuando notes que estás en medio de una espiral telefónica, pregúntate: ¿Cómo es tu postura? ¿Cómo está tu respiración? ¿Lo que estás haciendo en tu teléfono te hace sentir bien? ¿Quieres usarlo ahora mismo? Cuanto más sintonizado esté con sus propias experiencias en el momento, más fácil será cambiar su comportamiento.

Adopta una postura existencial.

Si todo lo demás falla, considere su propia mortalidad. ¿Cuántas personas en su lecho de muerte crees que van a decir: "Ojalá hubiera pasado más tiempo en Facebook"? Sigue haciéndote la misma pregunta. (Consejos impulsados por Center for Humane Technology, Catherine Price, autora de "Cómo romper con tu teléfono" & IMPACTFUL. Los consejos se han editado para mayor extensión y claridad).

Center for Humane Technology – Calificación de las aplicaciones



Most Happy

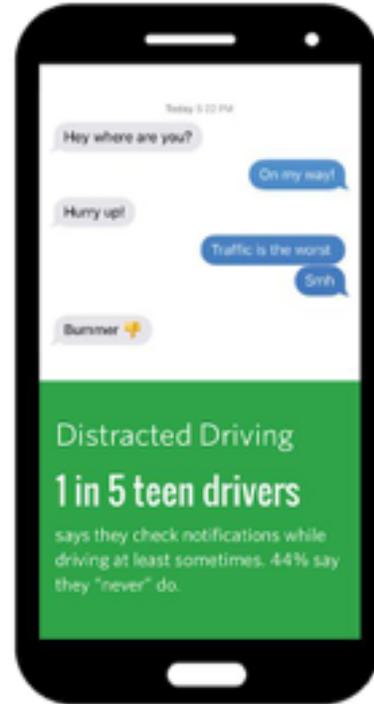
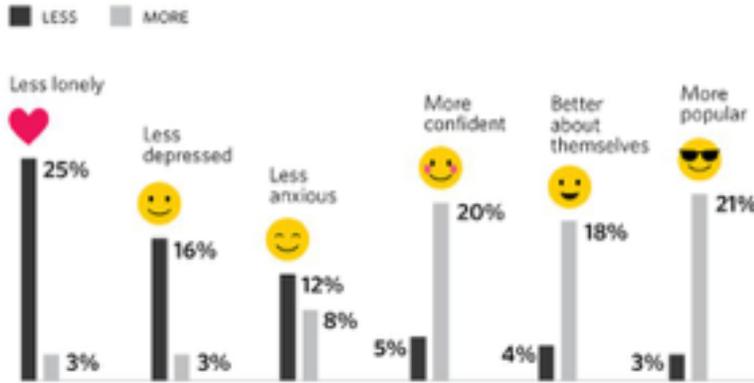
Rank	App	% of Users Happy	Daily Usage (Minutes)
1.	Calm	99%	10
2.	Google Calendar	99%	3
3.	Headspace	99%	4
4.	Insight Timer	99%	20
5.	The Weather	97%	3
6.	MyFitnessPal	97%	8
7.	Audible	97%	8
8.	Waze	96%	19
9.	Amazon Music	96%	7
10.	Podcasts	96%	8
11.	Kindle	96%	26
12.	Evernote	96%	10
13.	Spotify	95%	9
14.	Weather	95%	2
15.	Canvas	95%	5

Most Unhappy

Rank	App	% of Users Unhappy	Daily Usage (Minutes)
1.	Grindr	77%	61
2.	Candy Crush Saga	71%	46
3.	Facebook	64%	59
4.	WeChat	62%	97
5.	Candy Crush	59%	47
6.	Reddit	58%	56
7.	Tweetbot	58%	78
8.	Weibo	57%	73
9.	Tinder	56%	22
10.	Subway Surf	56%	32
11.	Two Dots	53%	34
12.	Instagram	51%	54
13.	Snapchat	50%	61
14.	1010!	45%	35
15.	Clash Royale	42%	58

Teens are much more likely to say social media has a positive rather than a negative effect on how they feel.

Social media users who say using social media makes them feel "more" or "less":



Teens think they're being manipulated.

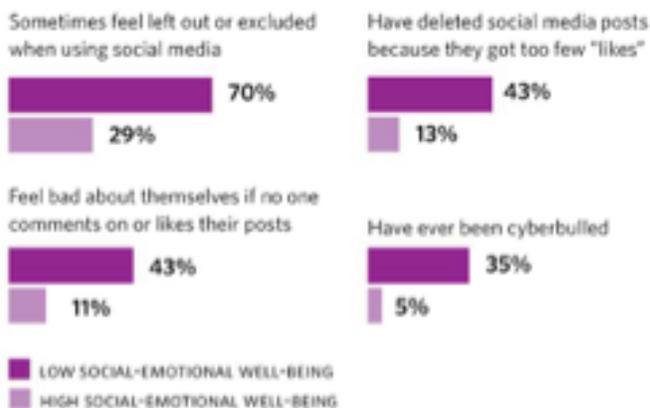
72%

Of teens believe that tech companies manipulate users to spend more time on their devices.

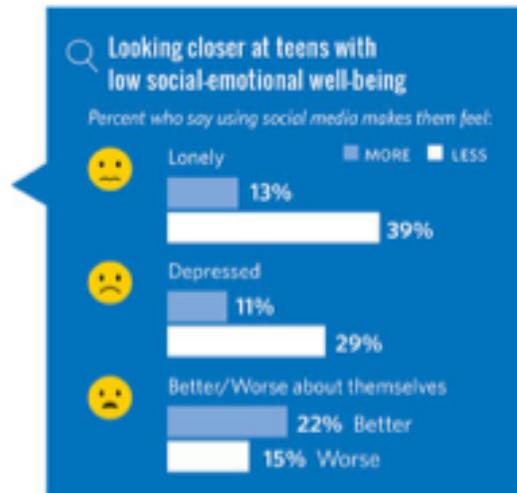


Teens with low social-emotional well-being experience more of the negative effects of social media than kids with high social-emotional well-being.

Percent of social media users who say they:



See Methodology section for definitions of the high, medium, and low SEWB groups.



Common Sense Media, 2018 Social Media Report

Contacta con nosotros

www.thelikemovie.com y www.impactful.co

- [Facebook](#)
- [Twitter @impactful_co](#)
- [Instagram @impactful.co](#)