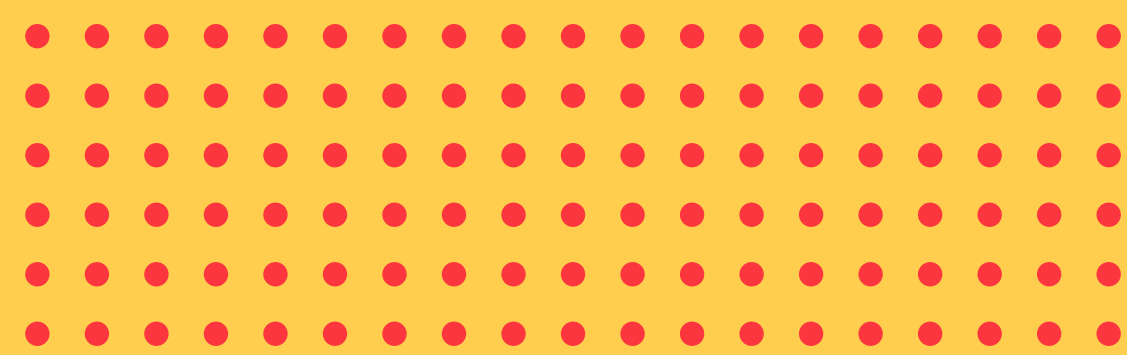


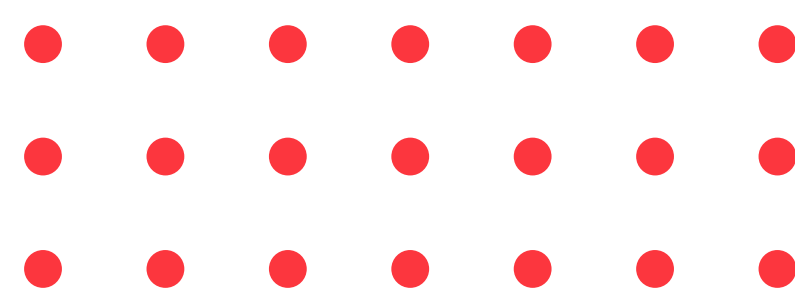
Soy Digital



DIGITALÍZATE

**para transformar positivamente
tu comunidad y tu vida:**

Consejos prácticos para una vida conectada



Índice

Pag

Cap. 1..... 3

¿Cómo crear, compartir y comentar contenido en redes para lograr un cambio positivo?
Recomendaciones para que tus intervenciones en línea generen impacto.

Cap. 2..... 8

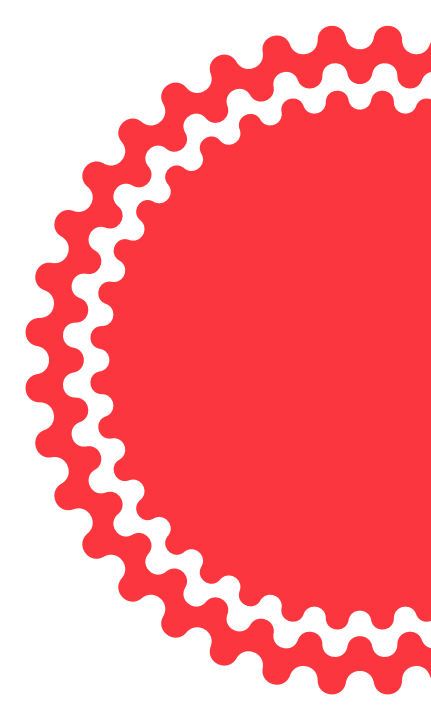
¿Cómo tomar el liderazgo y fortalecer mi comunidad en redes? Mejores prácticas al dirigir cuentas en favor de causas.

Cap. 3..... 13

¿Cómo lograr un balance entre el mundo digital y analógico? Aprende a gestionar mejor tu tiempo en línea.

Cap. 4..... 17

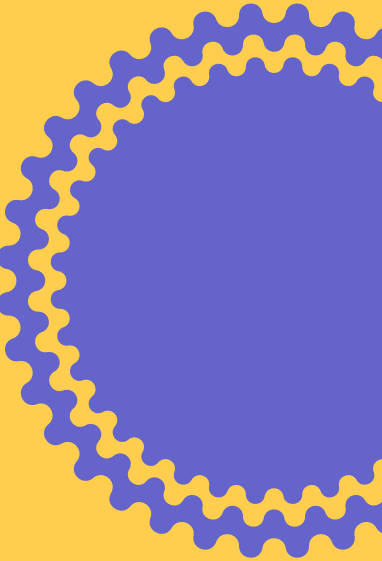
¿Cómo mantener una participación en línea de forma activa, segura e inclusiva? Combate la discriminación y violencia en entornos digitales.





¿Qué vas a encontrar aquí y para qué te sirve?

Muchas de nuestras interacciones y relaciones se desarrollan en línea. Compartimos contenido divertido, exploramos nuevas formas de participar en la sociedad y aprendemos desde nuestras pantallas. Esto tiene varios beneficios, pero también puede ser abrumador. Con esta guía te ayudaremos a navegar el mundo digital de manera segura y consciente, protegiendo tu bienestar emocional y mental.

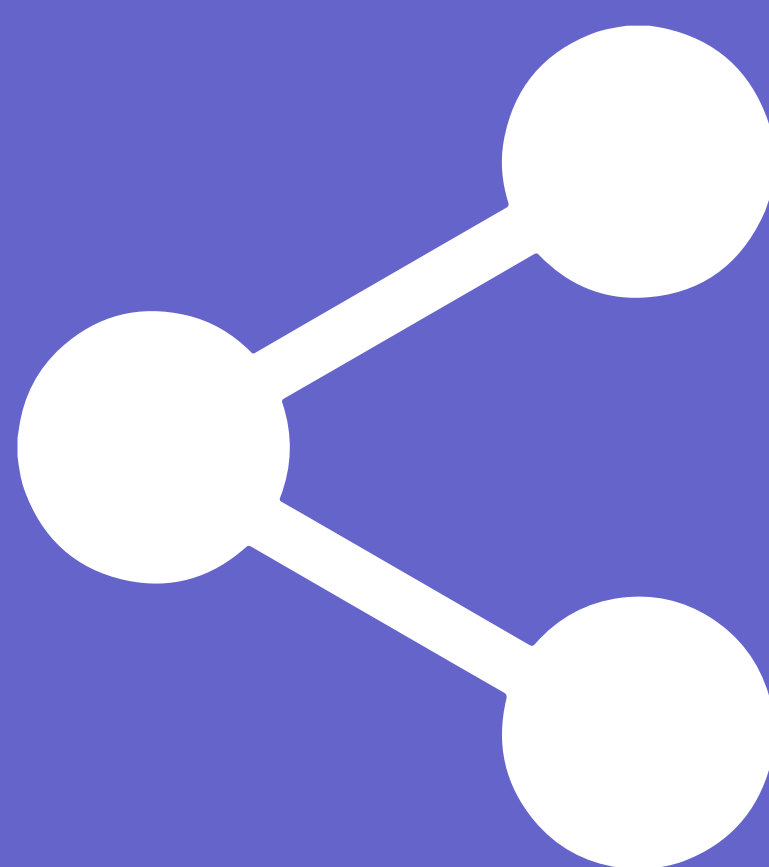


¡VAMOS ALLÁ!



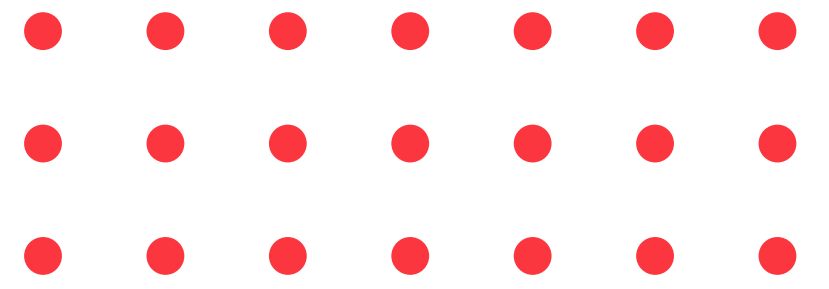
CAPÍTULO

1



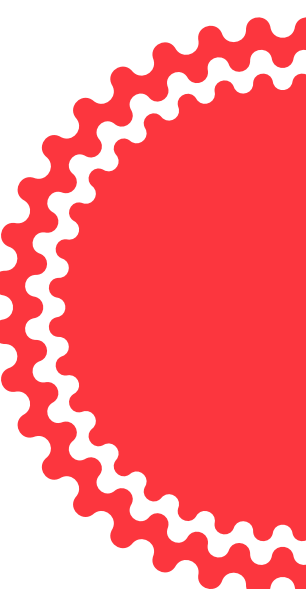
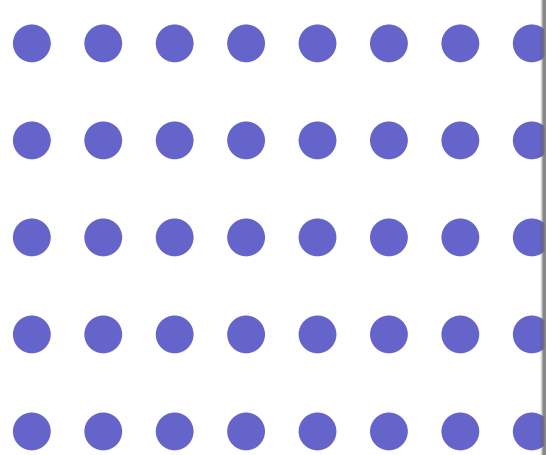
¿Cómo crear, compartir y comentar contenido en redes para lograr un cambio positivo?

Recomendaciones para que tus intervenciones en línea generen impacto



Las plataformas digitales ayudan a amplificar tu voz y visibilizar acciones positivas, y no necesitas ser creadora(or) de contenido con millones de seguidores para lograrlo; pequeñas acciones suman. En este curso te enseñaremos cómo influir de forma positiva en tu comunidad digital: comentando, compartiendo contenido o incluso realizando pequeñas acciones para impulsar una causa.

Por ejemplo, el Movimiento **#MeToo** comenzó con un simple hashtag en redes sociales en 2017, mostrando apoyo a las víctimas de acoso y discriminación de género, y se convirtió en un movimiento global de apoyo a las mujeres que denunciaban agresiones.





Sigue estas recomendaciones para aumentar tu impacto positivo al publicar y comentar información en línea:

✓ Identifica una causa e investiga sobre ella:

Piensa en alguna causa que te apasione, por ejemplo adopción de mascotas o reciclaje.

Ahora, investiga y sigue a cuentas de personas u organizaciones que ya estén trabajando en ella y cuyos contenidos te interesen más, empápate de todo tipo de información que encuentres al respecto.

✓ Participa actividades afines a la causa:

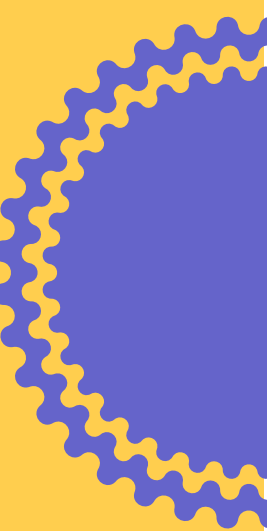
Muchas de estas cuentas publican constantemente actividades o piden apoyo, con algunos retos sencillos, como “compartir una publicación para que más gente se entere” hasta otros con mayor nivel de compromiso, por ejemplo: “firmar una petición” o “plantar un árbol”. ¡Participa en ellos para apoyar el movimiento!

✓ Comparte con un lenguaje concreto; menos es más:

Aunque tu cuenta no esté especializada en una causa, también puedes escribir sobre el problema o proponer soluciones desde tu cuenta personal; procura agregar fuentes confiables para aumentar tu credibilidad con las y los interesados. Trata de ser breve, contundente y con un tono cercano a la gente. No te olvides incluir llamados a la acción de vez en cuando, que especifiquen tu objetivo y los pasos concretos que tu comunidad puede seguir.

✓ Mejora las fotos e imágenes que publicas:

El contenido visual domina las redes sociales, incluyendo Facebook. La comunidad prefiere interactuar con elementos visuales en lugar de texto o enlaces externos, pero es importante recordar que la calidad es clave. Estrategias como "difuminar el fondo" pueden resaltar tu mensaje y mejorar la estética de la imagen. Recuerda siempre que las imágenes deben cumplir con las políticas de las plataformas que usas. Por ejemplo, en Instagram están prohibidas imágenes que apoyen





al terrorismo, el crimen organizado o grupos que promueven el odio. Consulta más **DANDO CLICK AQUÍ.** 

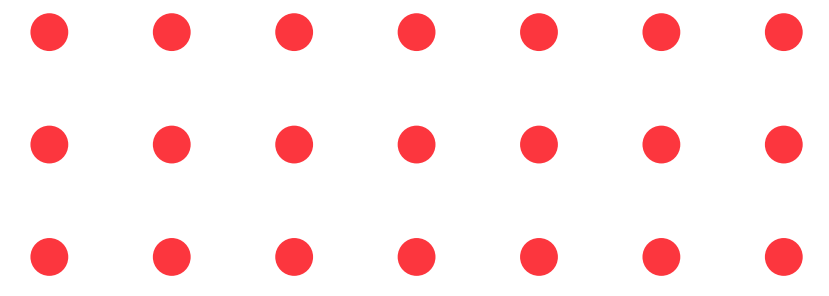
✓ Sé estratégica(o) con el contenido de tus publicaciones y comentarios:

Cuando crees contenido, atrae a tu comunidad mediante encuestas, preguntas o datos interesantes. Esto aumentará la interacción y el valor de tus publicaciones. Conoce a tu audiencia investigando sus características, como su ubicación, fuentes de información, pasatiempos, preferencias musicales y líderes de referencia. Esto te ayudará a adaptar tus contenidos de manera efectiva.

¿Cómo hacer un reel memorable?

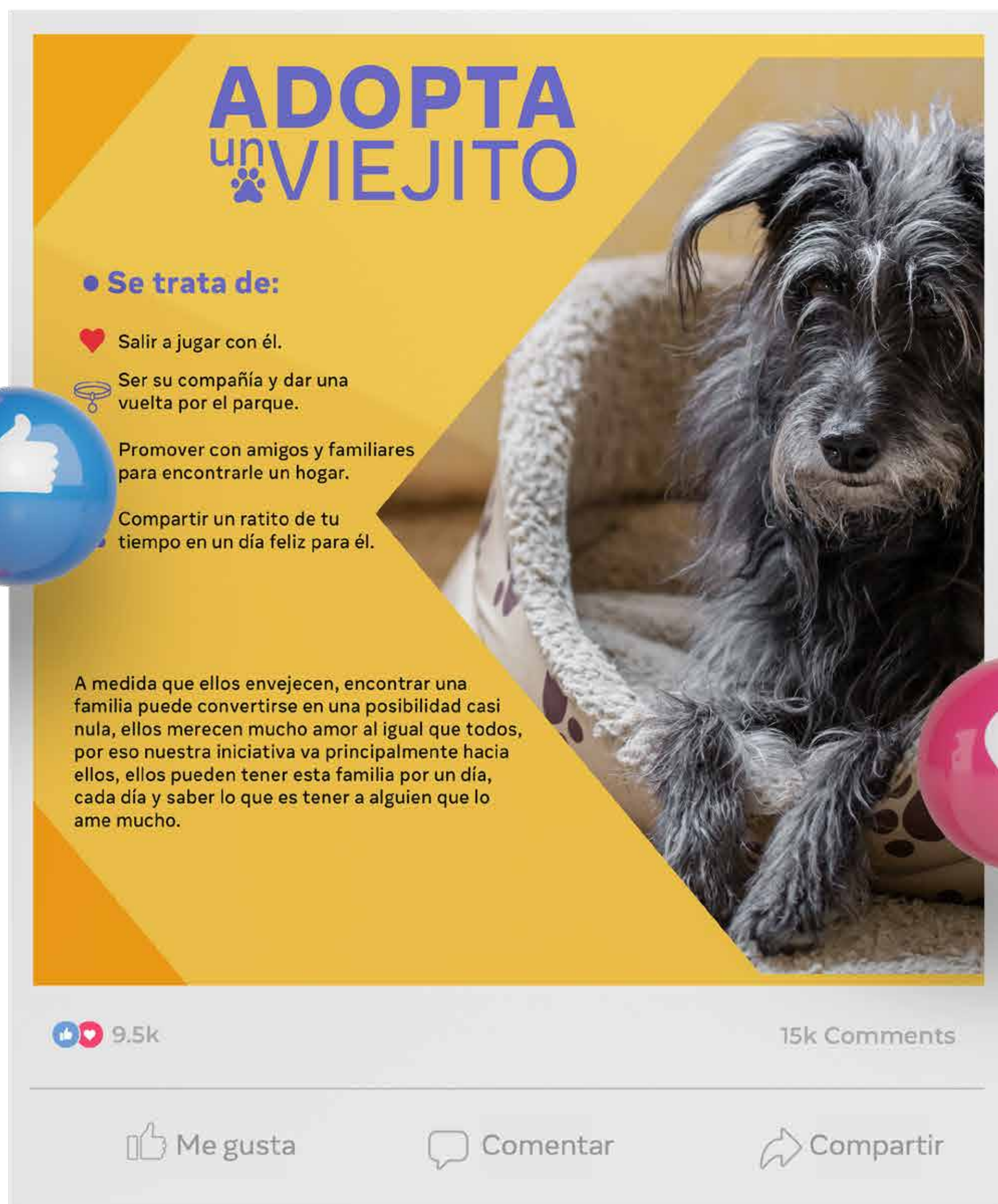
Los reels son videos breves, entretenidos y fáciles de descubrir que te permiten dar vida a tu cuenta en Instagram. Son una excelente manera de posicionar ideas y/o mensajes clave, así como acercarte a más personas y hacer gala de tu creatividad.





Pon a prueba tus conocimientos:

Observa la siguiente imagen junto con los comentarios más relevantes que muestra la publicación:



1 ¿Cuál es tu opinión sobre el contenido de la publicación?

2 ¿Qué estrategias utilizan para posicionar su causa en la imagen posteada?

3 Con base en lo aprendido, propón una publicación/ comentario que aporte a la conversación.



CAPÍTULO

2



¿Cómo tomar el liderazgo y fortalecer mi comunidad en redes?

Mejores prácticas al dirigir cuentas en favor de causas



Ya hemos hablado de cómo puedes apoyar a cuentas que impulsen causas que te muevan, o compartir o comentar desde tus cuentas personales, pero, ¿qué tal si en tu comunidad no existe nadie más que visibilice un tema que es importante para ti? ¡Esa puede ser la señal que estabas buscando para crear tu propia iniciativa desde lo digital!

Las redes sociales son fundamentales para posicionar una causa social o ambiental, te permiten globalizar tu mensaje, conectarte con personas afines en todo el mundo y aprender de sus experiencias.

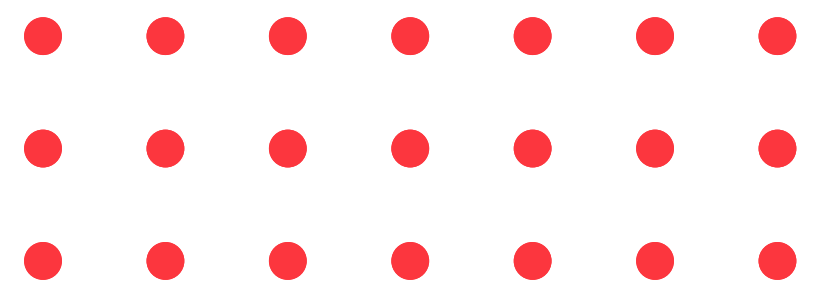
Conoce la historia de Vigilantes del mañana:

En un pequeño pueblo costero, Lucas, un joven comprometido con la conservación ambiental, lidera el grupo "Vigilantes del mañana". Inspirados por la valentía de líderes de comunidades originarias en México, el grupo utiliza las plataformas digitales para concientizar a la comunidad urbana a nivel mundial sobre la crisis climática. Cada jueves, los vigilantes del Mañana organizan eventos en la plaza del pueblo, compartiendo información educativa y promoviendo cambios sostenibles. Su esfuerzo culmina cuando, gracias a una campaña en línea y el apoyo de seguidores de todo el mundo, logran frenar la construcción de una fábrica contaminante en su área. La historia de Lucas y los vigilantes del Mañana se convierte en un modelo inspirador de cómo las redes sociales pueden generar un impacto real y positivo en la comunidad.

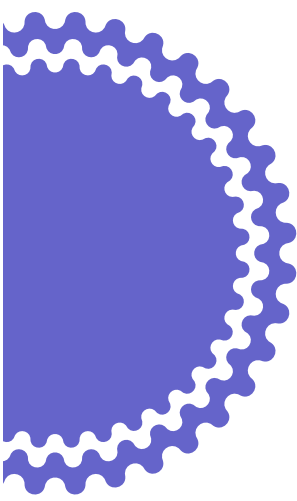
Sigue los siguientes pasos para liderar tu causa a través de redes sociales:

✓ **Investiga una causa y propón una iniciativa innovadora:**

Es importante que comprendas los problemas de fondo relacionados con la causa, las soluciones actuales y qué puedes traer de innovador tú para las audiencias que no se está atendiendo en otras cuentas o personas. Por ejemplo, tutoriales más cortos y simples sobre cómo ahorrar electricidad o entrevistas a gente inspiradora en tu ciudad.



✓ **Crea una página en alguna red social para visibilizar tu causa:**



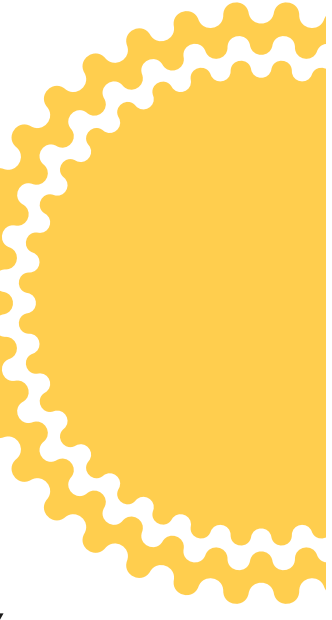
Piensa en un nombre para tu movimiento social o ambiental con el que la mayoría de tu público objetivo se puedan relacionar. Puede ser una frase sencilla o palabras con las que se identifiquen, por ejemplo: The Trevor Project, Aldeas infantiles SOS. Si quieres ampliar el público y la interacción de una página **DA CLICK AQUÍ.**

✓ **Comienza publicando contenido de tipo educativo:**

El contenido educativo es una buena forma de dar a conocer tu causa y poner en marcha un movimiento en las redes sociales, para que sirva de plataforma base para sumar a más personas. Este contenido puede responder a preguntas generadas por usuarias(os), profundizar en un subtema de la cuestión general u ofrecer una visión histórica del problema. El objetivo de los contenidos educativos de activismo social y ambiental es informar al público para que pueda empezar a participar.

✓ **Suma a tu red de apoyo:**

Invita a personas cercanas a ti, pueden ser familiares, compañeras(os) del trabajo, escuela, amigas(os), entre otros. Cuando invites a las personas asegúrate de explicarles tu causa y cómo ellas(os) podrían beneficiarse de participar en la iniciativa. Como segundo paso, motívalas(os) para que inviten a otras personas a formar parte de tu movimiento y así sucesivamente.



✓ **Crea colaboraciones con organizaciones afines:**

Colabora con otras organizaciones sociales, creadores de contenido, instituciones académicas o empresariales que apoyen tu causa y compartan tus valores. Las colaboraciones pueden exponer tu causa a nuevas audiencias interesadas en el tema. Si quieres aumentar el reconocimiento de tu organización, consolidar tu comunidad y encontrar a personas que apoyen tu causa **DA CLICK AQUÍ.**



✓ Fortalece tus habilidades de liderazgo:

Si quieres consejos adicionales sobre cómo aprovechar tu presencia en internet para crear mejores oportunidades para ti y tu comunidad consulta los cursos de Get Digital **AQUÍ** especialmente desarrollados para que jóvenes consigan tener un impacto positivo en sus comunidades.

Si quieres saber cómo convertirte en un mejor líder consulta estos recursos **DANDO CLICK AQUÍ**

Si sigues estas recomendaciones podrás:

✓ Ser un(a) agente de cambio

Tus seguidores tendrán un ejemplo y un espacio para accionar, serás parte del cambio que quieres ver en el mundo. Hacer uso de las buenas prácticas de comunicación e interacción digital aumentará tu credibilidad e impacto.



✓ Promover la participación activa por el bien social y ambiental

A través de tu liderazgo y el espacio que creaste en redes sociales impulsarán acciones claras de cambio positivo y facilitarán la contribución de más personas a tu causa.



Pon a prueba tus conocimientos:



Utiliza tu liderazgo para posicionar tu causa y cambiar al mundo

1 Piensa en una causa social que te inspira, apasiona o moviliza. Algunas ideas son el ambiente, discriminación, equidad de género, alimentación saludable o transparencia pública. ¿Ya la tienes?

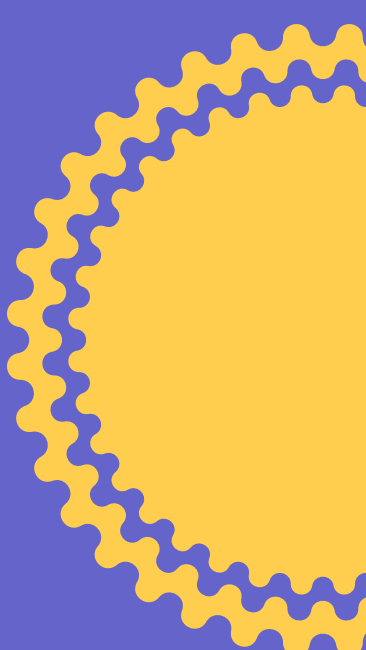
2 Piensa en una acción concreta que quieras llevar adelante (campaña de reciclaje, marcha, concurso, etc.). Descríbela en el lugar que prefieras con tus propias palabras y aporta la mayor cantidad de detalles posibles.

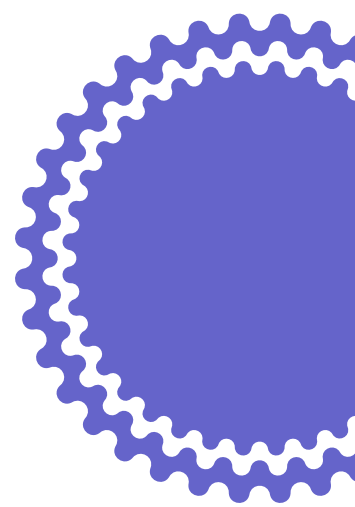
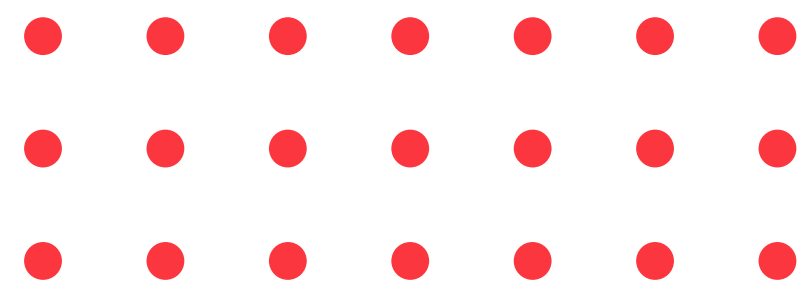
3 Sintetiza la información, busca la mejor manera de compartirla a través de tus redes sociales (post, reel, historia, video, etc).

4 Publica tu contenido etiquetando a personas cercanas y líderes que compartan tus valores e ideales, ahora piensa en un reel que generarías para promocionarla por redes sociales. Para eso, considera las recomendaciones del capítulo anterior.

Recuerda que existen herramientas de privacidad y seguridad como:

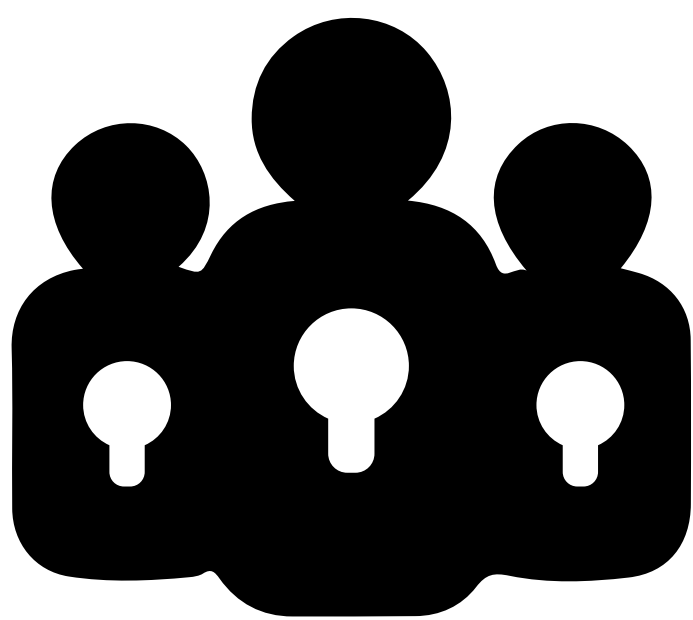
- ✓ Selección de audiencias en Facebook donde puedes asegurarte que estás compartiendo la causa con quien tú quieres, **DA CLICK AQUÍ.**
- ✓ Función de palabras ocultas en **Instagram** y páginas de **Facebook** donde puedes seleccionar palabras que no creas que sean apropiadas a la discusión
- ✓ Consulta más información sobre las opciones de seguridad y privacidad **HACIENDO CLICK AQUÍ.**





CAPÍTULO

3

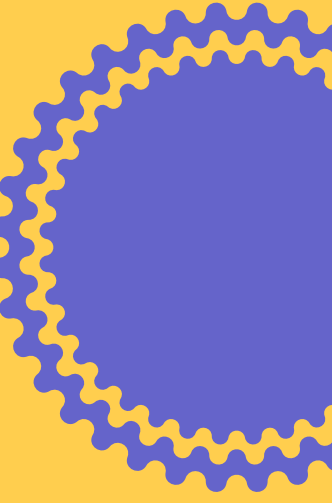


**¿Cómo construir un balance
entre el mundo digital y
analógico?**

**Aprende a gestionar mejor tu
tiempo en línea**



Usar las redes sociales puede ser algo positivo y divertido, ya que permite estar en contacto con amigas(os) y familiares, compartir momentos especiales, incluso para aprender sobre temas nuevos, siempre y cuando se haga de manera segura y responsable. Es de suma importancia saber cómo manejar el tiempo en línea de manera eficiente.



En un estudio realizado en el año 2023, se encontró que una cuarta parte de las personas a nivel mundial se sienten solas y esto se agrava dependiendo de la edad. Las personas entre 19 y 29 años reportan sentirse más solas que las personas de +65 años.

Fuente: GALLUP.

NOTA

“Recuerda que la línea entre los mundos online y offline es cada vez más fina, lo que hace difícil el estar presentes en el momento y satisfacer nuestra necesidad de tener contacto humano. Es importante intentar desconectarse, tomarse un descanso de las redes sociales de vez en cuando y pasar tiempo con amigos y familiares en la vida real.”

Fuente Unicef



Elena, apasionada del marketing digital, equilibra su vida en línea y offline. Utiliza las redes para promocionar su negocio y conectarse con colegas, pero también valora el tiempo sin tecnología para disfrutar de experiencias genuinas con familia y amigos. Las redes son valiosas, pero las conexiones en el mundo real son igualmente importantes para ella.



Sigue los siguientes pasos para tener un equilibrio entre el mundo online y offline:

✓ Controla el tiempo que pasas en línea:

Un enfoque saludable del uso digital tiene que ver con el equilibrio y el objetivo para el que usas las redes sociales. Realiza un seguimiento de su uso y establece límites de tiempo para tus aplicaciones. Dependiendo de tu dispositivo, puedes hacerlo directamente a través de **Facebook** e **Instagram**. 

✓ Personaliza la información que recibes y que compartes:

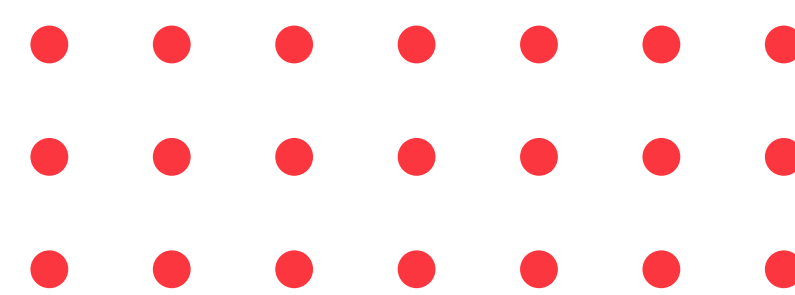
En la medida en que limites o permitas notificaciones, tendrás más o menos distractores durante el día. Puedes personalizarlas tanto en **Facebook** como en **Instagram**.  También considera los límites a la información que compartes y a quien, ajústalas conforme a como te sientas cómoda(o).

✓ Quítate la presión de la perfección:

La autenticidad es clave. Relájate y disfruta de tus interacciones sin la presión de ser impecable.


✓ Ayuda:

En capítulos anteriores vimos cómo apoyar a una causa, ¡pero también es posible hacerlo hacia una persona! Las redes sociales son un puente para conectar con otras y otros, por lo que estar pendiente y ayudar si alguien necesita un favor o un mensaje de ánimo puede ser clave para hacerles y hacerte sentir mejor. Consulta el Centro de seguridad: Bienestar para los jóvenes y comparte tus buenas prácticas. **DA CLICK AQUÍ.**



Si sigues estas recomendaciones podrás:

Lograr un equilibrio y tener el control de tus interacciones en cualquier plataforma

Al seguir estos consejos, podrás usar las redes sociales como una herramienta de conexión y entretenimiento en tu vida, sin necesidad de que la acaparen por completo. Recuerda que siempre hay recursos disponibles que te pueden ayudar a administrar tu tiempo. ¿Quieres saber más? **DA CLICK AQUÍ.** 

Pon a prueba tus conocimientos:

Desafío de desconexión digital. ¿Cómo gestionar mi tiempo en redes sociales para sacarle mayor provecho?

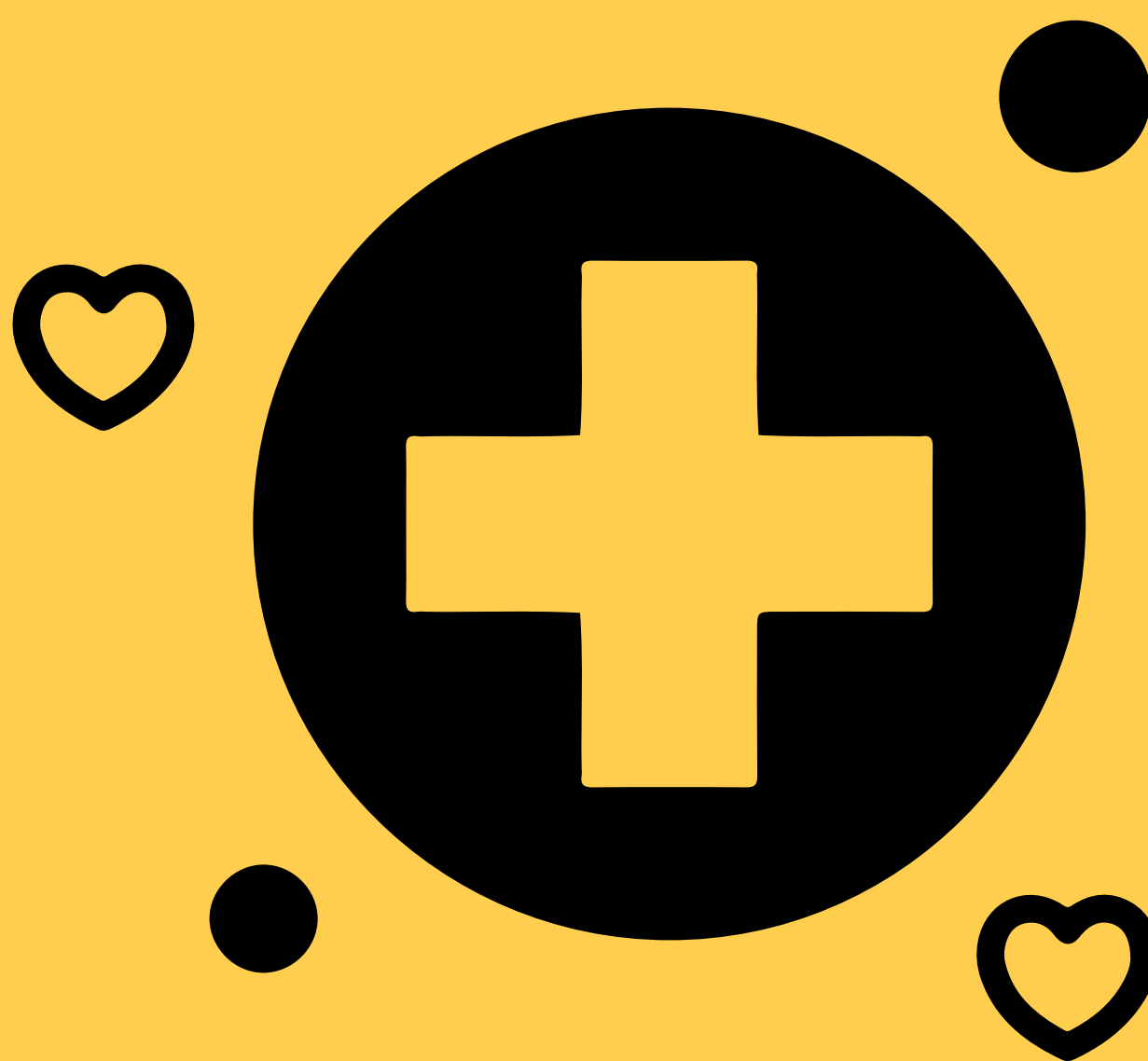
- 1 Consulta cuanto tiempo pasas diariamente en tus redes sociales preferidas, puedes consultarlo **AQUÍ: Facebook, Instagram.**
- 2 Anótalo y plantéate el reto de reducir el tiempo en media hora diaria la primera semana y una la segunda.
- 3 Aprovecha ese tiempo para hacer ejercicio, conectar con tu entorno, familiares y personas cercanas de forma presencial.
- 4 Define recompensas para ti misma(o) al alcanzar tus objetivos al final de la segunda semana, por ejemplo, un chocolate o una ida al cine.
- 5 Cada vez que alcances tu objetivo de reducción de tiempo, anótalo y celebra tu éxito. Esto te ayudará a mantenerte motivada(o)

Te recomendamos la función de gestión de tiempo para **Facebook e Instagram** que te permite recibir notificaciones, así como la función de **Quiet Mode en Instagram** que apaga las notificaciones mientras te enfocas en otras actividades.



CAPÍTULO

4



¿Cómo mantener una participación en línea de **forma activa, segura e inclusiva?**

Combate la discriminación y violencia en entornos digitales



Para concluir, ten en cuenta que en las redes sociales puedes encontrarte con individuos que buscan hacer comentarios negativos, incluyendo "trolls" y personas que difunden odio o promueven la violencia. Esto puede perjudicar la calidad de las conversaciones en línea y crear un ambiente hostil.

NOTA

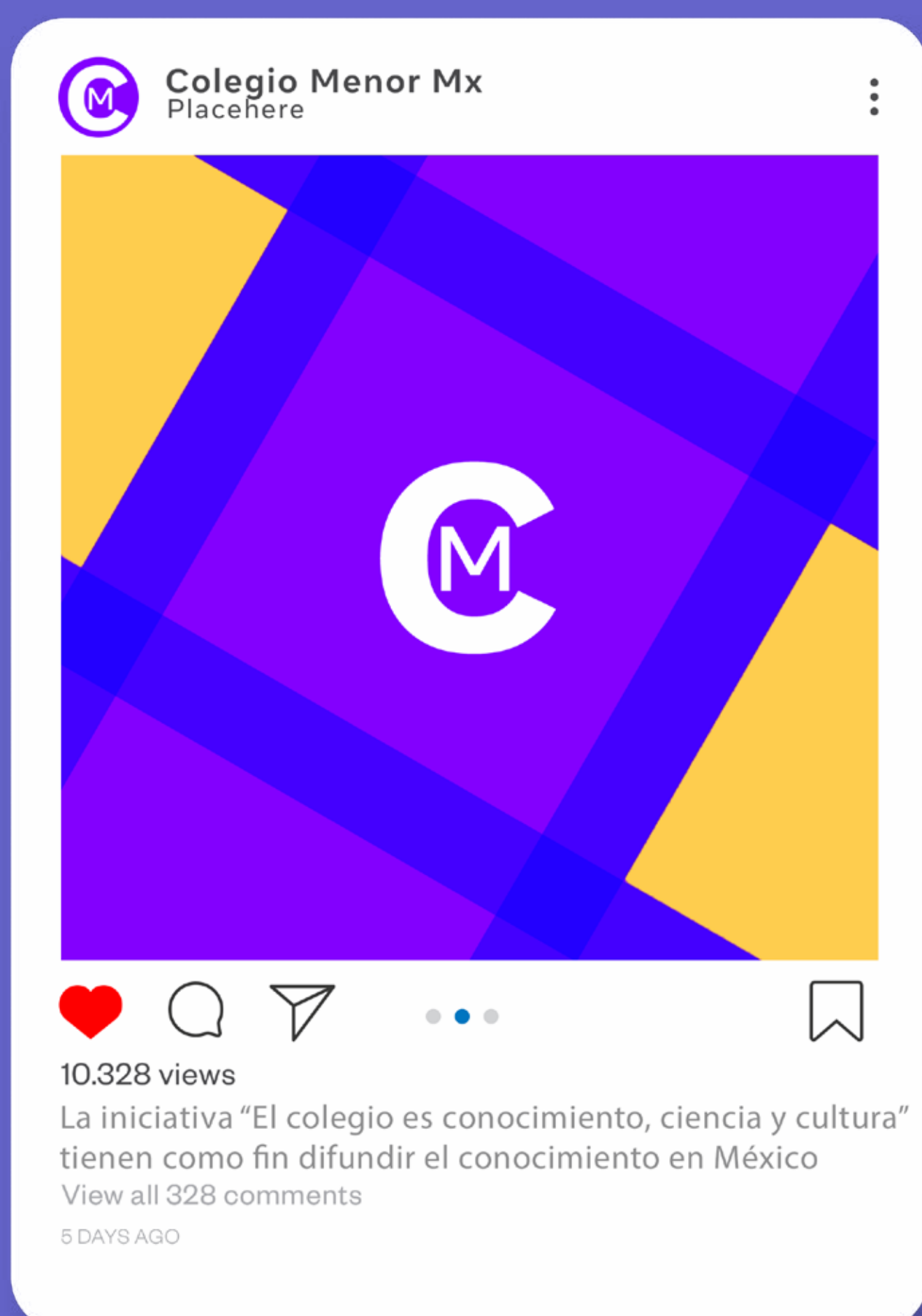
“Las palabras importan mucho, y es importante pensar detenidamente en lo que compartimos. Todos tenemos el poder de ser amables y alegrarle el día a alguien, ¡así que contagiemos amor, no odio!”

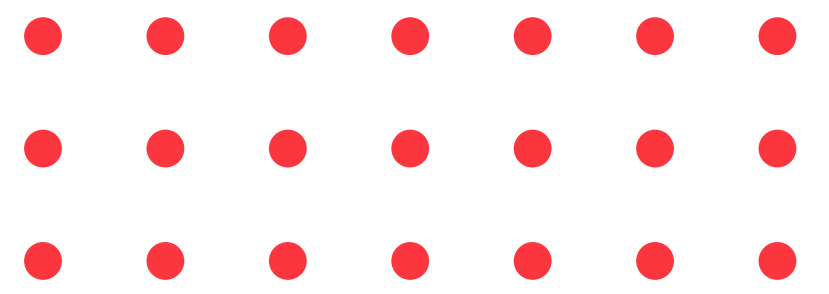
Fuente Unicef

Los trolls, son usuaria(os) que publican mensajes provocativos, ofensivos o fuera de lugar con el fin de molestar, llamar la atención o boicotear conversaciones, los podemos encontrar en foros de internet y redes sociales, es común que participen en la discusión de temas polémicos e incentiven dinámicas donde se utilizan mensajes que pueden dañar la integridad de las personas, sin pensar en las consecuencias directas que pudieran representarles a las(os) demás.

Fuente Real Academia Española

Aquí puedes ver un ejemplo:





Sigue las siguientes recomendaciones para combatir la discriminación y violencia en entornos digitales:

✓ **Reporta contenido que incite a violencia:**

Si encuentras contenido discriminatorio o violento, repórtalo. Como administrador de un grupo, modera y elimina comentarios ofensivos. Anima a otras y otros a reportar abusos. Si eres víctima de acoso, usa las herramientas de seguridad para bloquear, reportar o eliminar a los responsables en tus redes sociales. Para más información sobre cómo poder realizar estas acciones de cuidado digital en las plataformas de META, **CONSULTA AQUÍ.**

✓ **Piensa dos veces antes de publicar:**

Antes de compartir algo, asegúrate de que no sea ofensivo o perjudicial para otras(os). La empatía es la clave de las relaciones positivas dentro y fuera de los entornos digitales. Anima a tus personas cercanas a ser amables y respetuosas en línea. Así como un mensaje negativo, lo positivo se contagia.

✓ **Sé la persona que detenga los comentarios negativos:**

Si alguien te ataca en línea, no tomes represalias. Ignora o bloquea a la persona, así como no es trascendental involucrarse en discusiones, muy posiblemente estas solo sean creadas por quienes buscan intencionalmente distorsionar el centro y la verdadera importancia de las publicaciones.

✓ **Configura tus cuentas:**

Personaliza tus perfiles en redes sociales para que se ajusten a tus necesidades de privacidad. El control está en tus manos para decidir quién puede ver tus publicaciones y contactarte.

Adicionalmente, existen recursos como la guía de Cultivando género A.C. sobre **Resistencia digital entre amigas “En la red no navegas sola”**, así como el consejo ciudadano quien puede brindarte atención jurídica y psicológica gratuita, 24/7 y sin fronteras. **RECIBE AYUDA AQUÍ.**

Si la violencia se está ejerciendo por WhatsApp puedes bloquear y reportar una cuenta que esté atentando contra tu seguridad. ¡Toma acción! **DA CLICK AQUÍ.**



Si sigues estas recomendaciones podrás:

✓ Evitar enfrentamientos innecesarios

De ahora en adelante, no será necesario que respondas a conversaciones que buscan incentivar la violencia, ahora sabes que está en ti detener la conversación.



✓ Actuar con firmeza ante cualquier posible indicio de violencia

Si alguien te molesta en línea, no dudarás en bloquearlos y reportarlos. Esto te dará la tranquilidad de seguir navegando sin preocupaciones.



✓ Fomentar la igualdad de género y la no discriminación

Tus acciones apoyarán a construir un entorno digital saludable y amigable para todas(os). Involucra a la comunidad para denunciar y apoyar a las víctimas. Meta ofrece recursos para víctimas de abuso y consejos de apoyo. Consulta esta página para más información [CLICK AQUÍ.](#)

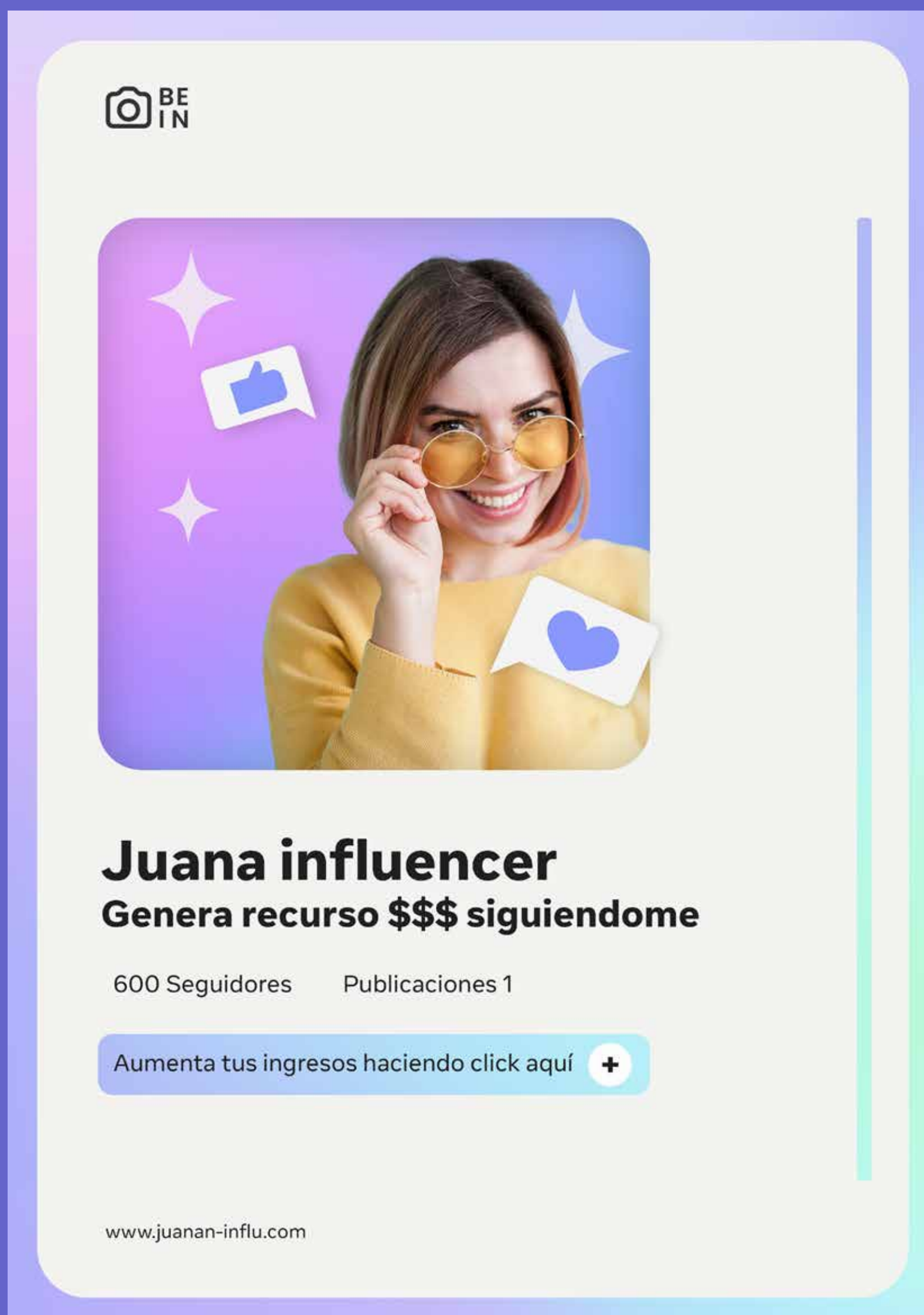


Pon a prueba tus conocimientos:

Con la información que te brindamos, reflexiona cómo podrías responder a un comentario si fueras la persona objetivo. Recuerda la importancia de no responder con agresión a los trolls en línea y, en cambio, optar por respuestas que promuevan el respeto y la empatía en el ciberespacio.



1 Analiza la siguiente cuenta y nombra 3 razones por las que esta cuenta puede ser un troll:

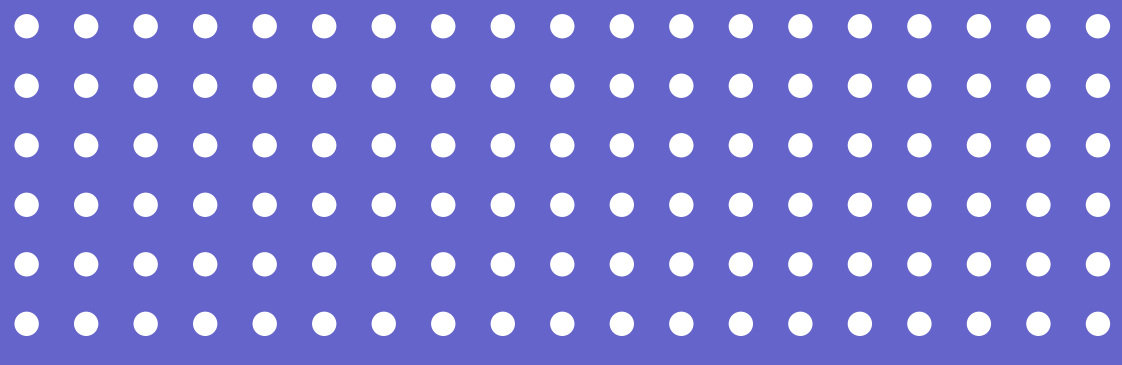


- Foto de perfil
- Nombre
- Número de seguidores

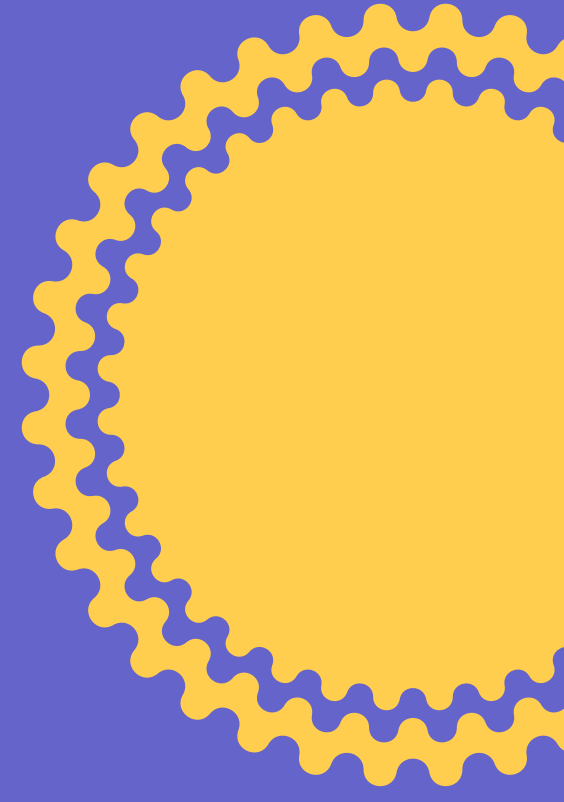
2 Completa la siguiente frases y recuerda evitar conversaciones innecesarias:

“No _____ a los trolls. Los _____ buscan reacciones emocionales, a menudo llevando a cabo con éxito provocaciones en la web. Así que _____ a sus mensajes o intentar discutir algo con ellos sólo les hará trollear aún más. Lo mejor es _____ completamente a esta gente de la red. El troll probablemente terminará decepcionado y se _____ a otro sitio en internet.”

No alimentar a los trolls. Los trolls buscan reacciones emocionales, a menudo llevando a cabo con éxito provocaciones en la web. Así que responder a sus mensajes o intentar discutir algo con ellos sólo les hará trollear aún más. Lo mejor es ignorar completamente a esta gente de la red. El troll probablemente terminará decepcionado y se irá a otro sitio en internet.



Soy 
Digital



DIGITALÍZATE

para transformar positivamente
tu comunidad y tu vida:



Consejos prácticos para una vida
conectada