



Orientaciones para las Buenas Prácticas en Internet

"Buenos Modales en Redes Sociales"

Cuando nos expresamos a través de **INTERNET**, las buenas intenciones no siempre acaban con este fin y nuestras opiniones pueden provocar daño a los demás. ¿Es por la falta de una buena capacidad expresión escrita, es por la carencia de matices que darían al mensaje breve un contexto explicativo mejor y que alejarían el daño provocado fortuitamente? ,o ¿ es porque nos escudamos detrás de las pantallas, nos envalentonamos y seguimos, el hilo ofensivo que otras personas iniciaron?. Sea como sea, acaba siendo un desahogo, un impulso o una forma de saldar cuentas contra todo y contra todos cuando se nos da la ocasión y esto, puede a herir a alguien.

El caso es que deberíamos mirar nuestra forma de interactuar en las **RRSS** y empezar a usar **un tono más empático, usar mejores modales y pensarnos mucho lo que exponemos** de nosotras mismas y de nosotros mismos en ellas. En cuanto a esto último, cuando ofrecemos generosamente nuestra vida en RRSS, (fotos, pensamientos, sentimientos, contenidos, videos..) no esperamos que pueda acabar siendo un motivo de mofa o de humillación, posiblemente no estamos preparados para eso.

Precisamente, en este punto delicado deberíamos de **reflexionar...**

Cómo voy a encajar yo las críticas si mi intención era buena



Pregúntate por qué estas publicando: mira los motivos que te hacen querer publicar esa foto de tus vacaciones: ¿es para que te elogien?, ¿o es para que quienes no pueden hacer lo que tu se sientan mal?.

Está bien querer recibir elogios, pero cuida que los "likes" no te perturben o te hagan caer en inferioridad porque otras personas no te aprueben. Piensa que si necesitas tanta la aprobación de los demás, quizás sea el momento de consultarlo con especialistas.

Ante de enviar algo, déjalo un rato, piénsalo y decide si puede herir a alguien o puede volverse en tu contra en un futuro. En internet todo permanece.

Antes de compartir, relee tus palabras con diferentes tonos de voz, visualizando a quienes van a recibir este contenido y procura introducir alguna pista que de a entender tu tono. Usa emoticonos.

Enfócate en lo positivo. Cuando publicamos algo negativo de alguien, piensa que a menudo dice más sobre quien lo hace.

Evita las generalizaciones radicales sobre grupos enteros de personas, sobre una organización o empresa basándonos en lo que hemos conocido a través de la interacción que hayamos tenido con una sola persona de ese grupo.

Contrasta la información con otras fuentes fiables antes de contestarla o reenviarla.

Lo que se comparte, aunque sea en un grupo familiar pequeño, de trabajo o de comunidad de conocidos **puede traspasar los límites de audiencia que te habías propuesto para tu mensaje.** Existe la captura de pantalla y no sabes las dimensiones a las que pueda llegar tu comentario.



Si solicitas la **colaboración** para beneficiar una causa o a alguien, piensa que hay personas de tu entorno que pueden sentirse excluidas de esa ayuda. En este estado de pandemia son muchas las personas que están en situación de carencia y no siempre conocemos como pueden estar financieramente como para pedirles ayuda.

Si estás haciendo cambios importantes en tus **hábitos de salud**, procura expresar como te hacen sentir esos cambios, la cantidad de ejercicio que haces, la dieta que estás usando, los cambios en tu estilo día a día y como los realizas y evita referirte solo a como estás adelgazando y cuantas tallas has reducido. Algunos expertos recomiendan evitar hablar sobre tallas corporales.

Discúlpate y acepta la responsabilidad de la ofensa si has herido a alguien con tu publicación. En Facebook, existe "añadir para editar" tu sincera disculpa. Evita que se convierta en un hilo de reproches y excusas. Lo que hiciste no se cuestiona.

Como dice **Gottzman**...

"Me lo pensaré dos veces antes de publicar"

Referencias:

Diane Gottzman, Experta en Modales Modernos y Protocolo.

Courtney Rubin. "Guía para tener mejores modales en RRSS", The New York Times).

Contacto

☎ 958 20 22 31

☎ 958 20 25 99

✉ granadasinadicciones@dipgra.es

 Granada Sin Adicciones

 granadasinadicciones

 Servicio Provincial Drogodependencias Granada