



Uso indiscriminado de las redes sociales.

“Las nuevas tecnologías no solo cambian el modo de comunicar, sino que están realizando una vasta transformación cultural que afecta a la esfera de la identidad y la libertad de la persona.”

(Papa Benedicto XVI, 2009).

Octubre 2026



¿Qué significa?

Hacer uso indiscriminado de las redes sociales es **utilizarlas sin control**, y sin pensar en lo que vemos o consumimos.

Es pasar horas en el celular sin darnos cuenta, revisar las redes constantemente, **consumir cualquier contenido sin preguntarnos si nos hace bien** y dejarnos llevar por lo que el algoritmo nos muestra sin cuestionarlo.





Por qué es importante...

Lo que ves y consumes en las redes sociales puede influir en tu manera de pensar, sentir, amar y ver el mundo. Si no tienes cuidado, **puedes dejar de pensar por ti mismo y creer todo lo que ves**, afectar tu forma de relacionarte con los demás, perder tiempo en contenidos que no te ayudan, compararte constantemente con otras personas y sentir ansiedad o tristeza e, incluso, desarrollar una dependencia que poco a poco limite tu libertad.

¿Cómo vivirla?



- Pon un límite de tiempo al uso de redes sociales cada día.
- Elimina las apps que sabes que te hacen daño o te roban horas.
- Empieza el día con oración, no con el celular.
- Comparte tiempo real con tu familia y amigos, sin pantallas.
- Apaga notificaciones para no estar pendiente todo el tiempo.



Un hábito poderoso:
Antes de abrir una red social,
pregúntate: ¿Lo que voy a ver me
acerca a Dios y a los demás,
o me aleja?



¿Qué dificultades hay?



Las principales dificultades para usar las redes sociales de manera responsable son que el celular está siempre disponible y es fácil usarlo sin pensarlo, mientras que los algoritmos buscan mantener nuestra atención el mayor tiempo posible. Cuando vemos que “todos lo hacen”, podemos llegar a pensar que ciertos hábitos son normales aunque no nos hagan bien.





Reflexionar, dialogar y actuar



¿Quién decide lo que ves? Cada vez que abres una red social, no eres tú quien elige lo que consume tu mente... es el algoritmo. ¿De verdad quieres que una máquina decida lo que piensas, sientes y deseas?



¿A qué le estás dando tu tiempo? Al final de tu vida, nadie va a recordar cuántos videos viste... sino quién fuiste.



Estamos contigo,
a un mensaje de distancia



5625517212

(Celular
CEFAS)



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org



www.cefasmx.org



Lázaro Garza Ayala Ote. #690

Esquina con calle General Naranjo
E-1, Casco Urbano de San Pedro
Garza García NL, CP 66230

