



## DECÁLOGO

### BUENAS PRÁCTICAS EN REDES SOCIALES

Cada vez es más común la crispación en las redes sociales; incluso entre personas colegiadas. Por eso, el Observatorio de Acoso y Hostigamiento y el Grupo de Expertos en Deontología del CPFCM han elaborado un decálogo de buenas prácticas.

1. Utiliza la **comunicación asertiva** con un **lenguaje claro y sencillo**. Evita ser **agresivo o hiriente**. Tan importante son las formas como el contenido. Importan las circunstancias y el contexto: lo que se diga, cómo se diga, cuándo se diga y quién lo diga. Por ejemplo, no es lo mismo que opine sobre asuntos de salud un profesional sanitario que una persona sin formación en la materia.
2. **Fomenta la empatía**: ¿se lo mandarías a un amigo o familiar?, ¿cómo crees que te sentirías si recibieras ese mensaje?, ¿te comportarías en el trabajo como lo haces en las redes sociales?; en el futuro, ¿seguirás orgulloso de lo que has escrito ahora?  
**Lo que vas a dejar reflejado en público tiene que dignificarte a ti y a tu profesión.**
3. **Posiciónate con sensatez**, ¿prefieres ser de los que suma o de los que resta?  
**Revisa tus comentarios** con criterio y sentido común **antes de publicar.**
4. **Crea comunidad. Juntos ayudamos a la Fisioterapia.**  
Los debates bien planteados enriquecen. **Respetar y dudar** todo es relativo, no existen verdades absolutas. Ante el desacuerdo, procura aplacar tensiones y ofrece una segunda oportunidad.  
No hay una sola manera de abordar un problema. **Escucha, compara... No te obceques.** Los avances en la ciencia cuestionan de forma constante las certezas anteriores.
5. Busca el lado bueno, que casi siempre existe. Practiquemos el positivismo, que nos ayuda a crecer personalmente y a nuestra profesión.  
**Fuera prejuicios.** ¿Y si lo que dice esa persona no es tan raro? Analiza, razona, indaga sobre el tema...
6. Compartir información enriquece. Toda interacción puede ser una oportunidad de aprendizaje. No tenemos toda la información.  
**Rodearte solo de gente afín, que piensa como tú, aumentará tu ego, y te aportará poco. Pensar distinto siempre suma.**



7. **Elige bien tus batallas**, siempre hay gente que busca el enfrentamiento agresivo, ¿te merece la pena?  
**No hagas caso a los trolls. No atenderán a razones.** Se empoderan tras el anonimato para generar disputas y crispación y para faltar al respeto. Aplica el viejo refrán: "no hay mejor desprecio que no hacer aprecio".
8. **La ética** no es una guía que describa lo "bueno" y lo "malo". **Nos ayuda a generar razonamientos** y a conducir nuestro comportamiento basándonos en el **pensamiento crítico**, la **reflexión sobre nuestros actos**, el **respeto a los demás** y la **sana convivencia**.
9. **La imagen de la profesión es responsabilidad de todos.** Hay pacientes interactuando en redes sociales que te leen, ¿te gustaría que sintieran inseguridad por un tratamiento que están recibiendo o por el profesional que lo lleva a cabo?  
El **que debate al otro lado es tu colega, no tu enemigo**: empatía y respeto son buenas herramientas para dialogar con los demás.
10. **¿Son las redes sociales el lugar más adecuado para debatir sobre la profesión?** Los debates profesionales son interesantes, pero observa si es el lugar adecuado y quién te acompaña cuando hay uno.  
Tu opinión es importante, apórtala a través de estamentos oficiales, en publicaciones científicas, en eventos académicos o en sesiones clínicas. Es el mejor modo de que la Fisioterapia avance. Aporta información objetiva y contrastada sin esperar aprobación.

Aprobado el 25/05/22 por Junta de Gobierno.