

PROYECTO DE “ INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN
EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO Y FORMACIÓN PROFESIONAL EN EL
ÁMBITO DE LA COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEON”

LAS REDES SOCIALES, ¿LIBERAN O ATRAPAN?



Alumnos aspirantes:

Álvaro Mediavilla Martín

Mencía Mozos Pascual

Unai Sedano Ríos

Profesora coordinadora:

Margarita Salazar Ruiz

INDICE

1. JUSTIFICACIÓN

2. INVESTIGACIÓN

2.1 CONOCIMIENTOS DE LAS PRINCIPALES REDES SOCIALES

2.2 REDES SOCIALES HORIZONTALES Y VERTICALES

2.2.1 Redes Horizontales

2.2.2 Redes Verticales

2.3 REDES SOCIALES MÁS DEMANDADAS

2.3.1 Redes Sociales más demandadas por los jóvenes

2.3.2 Redes Sociales más demandadas por los adultos

2.4 PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES

2.5 ADICCIONES Y DEPENDENCIAS

2.6 INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

2.6.1 Autoestima dependiente del número de contactos o «Likes/me gusta»

2.6.2 Disminución de interacciones sociales «face to face»

2.6.3 Ocultar o camuflar inseguridades o complejos detrás de la identidad digital

2.7 DESINFORMACIÓN Y MANIPULACIÓN

2.7.1 Contrastar la veracidad de las noticias

2.8 LA BUSQUEDA DE TRABAJO A TRAVÉS DE LAS RRSS

2.8.1 Principales RRSS para encontrar empleo

2.9 ANULACIÓN DE LA PERSONALIDAD

2.10 CAMBIOS QUE SE GENERAN EN LAS RELACIONES SOCIALES

3. CONCLUSIONES Y APLICACIONES

3.1 BENEFICIOS E INCONVENIENTES DE LAS RRSS

3.1.1 Beneficios

3.1.2 Inconvenientes

4. APLICACIÓN: CONOCIMIENTO E INFORMACIÓN

5. BIBLIOGRAFÍA

**Agradecimiento a nuestros compañeros del PAAR,
quienes, en todo momento, nos han mostrado su apoyo y ánimo,
durante el proceso de elaboración de este proyecto
de investigación educativa.
Curso 2020-2021**

Telma López Luena
Ian Godoy Delgado
Marina Caminero Arce
Andrea Fernández Puente
Ángela Ibañez Mata
Lucía Lagunas Rodríguez
Efrén Rodríguez Cano
Mario Ortega Melgosa

1. JUSTIFICACIÓN

Las redes sociales son sitios y aplicaciones en Internet donde las personas u organizaciones de todo el mundo se conectan, aún sin conocerse, a partir de intereses o valores comunes.

Las redes sociales en la actualidad se han convertido en la principal herramienta y plataforma de comunicación a nivel global, siendo las más populares Facebook, Twitter, Google Plus, MySpace, WhatsApp y las emergentes SnapChat, Instagram, Pinterest entre otras. Estas redes conectan a más de dos mil quinientos millones de personas usuarias de todo el planeta, siendo una de las expresiones más claras de la tecnología y de su influencia en el comportamiento y los destinos de la sociedad actual

Sin embargo, de lo anterior se desprende que **“a mayor accesibilidad, mayor riesgo, y a mayor riesgo, mayor necesidad de supervisión y control a nivel general”**.

Luego la finalidad de este proyecto se centra en investigar sobre las principales **RRSS** para conocer y valorar sus beneficios (**LIBERAN**), pero, especialmente, para analizar y profundizar sobre sus riesgos y peligros (**ATRAPAN**).

2. INVESTIGACIÓN

El resultado de la investigación realizada queda reflejada a través de los siguientes apartados:

2.1 CONOCIMIENTOS DE LAS PRINCIPALES REDES SOCIALES

Actualmente, existen muchas redes sociales, pero en este proyecto solamente señalamos las 4 más usadas en este tiempo actual. .

Facebook:

Hoy en día, Facebook es la red social más popular en el mundo. Tener una cuenta y página en Facebook, te da la oportunidad de hablar directamente con tus seguidores, puedes interactuar enviando mensajes internos (inbox), realizar comentarios en sus fotos y publicaciones, darle “like” y compartir las publicaciones que te gusten de tus amigos o las personas que sigas.

Twitter:

Esta red social de microblogging ha ido creciendo, pero su enfoque es muy distinto al de Facebook.

Twitter te permite estar informado, ya que es como una especie de “telediario”, según a quien sigas te retroalimentarás de la información publicada. Muchos amigos lo usan como “resumen” de noticias, novedades, “cotilleo”, etc. Algunas marcas también la usan como asistencia en línea, sirve para dar una atención al cliente en línea, también para potenciar estados y productos a través del hashtag.

Instagram:

Se podría decir que Instagram es el “hijo visual” de Facebook, ya que se usa para publicar y potenciar las imágenes y videos. Las marcas han aprovechado esta herramienta para inspirar a sus seguidores, mostrar sus productos, crear una comunidad, y cambiar el estilo de publicaciones.

LinkedIn:

Esta última red social es de uso 100% profesional, te permite conectar con grupos o individuos del área que te interese, buscar trabajo, generar lazos profesionales con personas que hayas conocido durante tu época de estudio, laboral o simplemente con quienes compartas temas en común en dicha materia.

2.2 REDES SOCIALES HORIZONTALES Y VERTICALES

Según la temática, las RRSS, se clasifican en:

2.2.1 Redes Horizontales

Las redes sociales horizontales son aquellas cuya comunidad es generalista, donde los usuarios no están definidos por una temática o actividad concreta. Estos canales permiten el acceso y participación libres para que cada miembro haga de ella el uso que prefiera. La mejor representante es **Facebook**, pero también podríamos considerar red social horizontal a **Instagram** o **Weibo** en China.

Por lo tanto, está bien decir que son aquellas que se dirigen a todo tipo de usuarios y no a un sector específico.



2.2.2 Redes Verticales

Las redes sociales verticales son aquellas que agrupan a usuarios en torno a una temática concreta. También se conocen como redes sociales temáticas y, dentro de ellas, existen subdivisiones según actividades o intereses más específicos.



Con las redes verticales puede que no se llegue a tanta gente, pero sí a quien tienes que llegar. Algunos ejemplos de las redes sociales verticales más importantes:

- **Moterus.** Es la red social para los amantes de las dos ruedas.
- **Nosplay.** El sitio para los locos de los videojuegos.
- **Womentalia.** Red social para mujeres profesionales y emprendedoras.
- **Badoo, Tinder o Meetic.** Las redes sociales para conocer gente y ligar.
- **Dogster.** Red social para dueños y amantes de los perros.

2.3 REDES SOCIALES MÁS DEMANDADAS

A continuación, realizamos la siguiente clasificación de las preferencias de las redes sociales según la edad de los internautas.



2.3.1 Redes Sociales más demandadas por los jóvenes

La mayoría de los jóvenes utilizan las redes sociales como principal fuente de diversión, para ponerse en contacto con sus amigos, conocer a otras personas o intercambiar mensajes e imágenes. Para los adolescentes, las redes sociales e Internet ofrecen espacios interactivos y de socialización en los que no hay control de adultos, se pueden sentir diferentes e incluso construirse una personalidad a gusto, mostrándose no como son sino como les gustaría ser.

A pesar de que es preciso tener una edad mínima para tener acceso a las redes sociales (en Instagram la edad mínima es de 13 años), la realidad es que muchos jóvenes las utilizan con edades inferiores y sin ningún tipo de control parental. las redes sociales se precisa una edad mínima.

Las redes sociales más demandadas por los jóvenes son las siguientes:

1. Snapchat (35%)
2. YouTube (32%)
3. Instagram (15%)
4. Facebook (10%),
5. Twitter(3%)
6. Reddit (1%)



YouTube



facebook



2.3.2 Redes Sociales más demandadas por los adultos

Las personas adultas utilizan redes sociales que se adapten a sus intereses, necesidades, hobbies, etc.. Por ello, resulta lógico que utilicen redes sociales con unas características y un lenguaje que se adaptan a los internautas adultos.

Los adultos con edades comprendidas entre los 30 y los 55 años prefieren **Facebook, Twitter LinkedIn**. Esta última tiene un carácter más profesional y la aprovechan para estar conectados con sus contactos laborales



Haremos una mención especial entre los adultos, a la tercera edad (más de 65 años), que actualmente en el mundo son unos 40 millones de usuarios en las redes. **Facebook y Twitter** son las dos plataformas elegidas con mayor frecuencia para estar conectados con sus familiares y amigos, y para estar al corriente de la actualidad.

2.4 PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES

Una de las características del uso de las redes sociales es que los usuarios pueden optar por el anonimato o asumir una identidad falsa. En este apartado vamos a considerar tres peligros de máxima gravedad:

- **Ciberbullying**

El ciberbullying o ciberacoso es el uso de medios digitales (smartphones, Internet o videojuegos online) con la intención de acosar psicológicamente a terceros.

El acoso o bullying se da entre iguales: jóvenes, niños, adolescentes; el agresor y la víctima del acoso tendrán la misma edad y compartirán un contexto social.



Este tipo de abuso que atenta directamente en la intimidad y la veracidad de la víctima puede provocar un impacto muy negativo en la persona desembocando en depresión, baja autoestima e incluso suicidio.

- **Sexting**

El sexting es el término utilizado para describir el envío de contenido sexual o erótico, principalmente fotos y videos sexuales, creados por el mismo remitente, para otras personas por medio de internet.

Este tipo de conducta se suele incrementar al consumir alcohol o ciertas drogas y a la vez facilita conductas sexuales de riesgo como la práctica de sexo sin protección

Es bastante común que algunos menores compartan encuentros e imágenes comprometidas sin reparar en que puede que no se conozcan a las personas receptoras del contenido, es una práctica de alto riesgo que puede conllevar a causas graves daños psicológicos en la persona emisora.



Enviar fotos, vídeos o audios de esta forma es muy peligroso ya que este contenido puede ser reenviado a un tercero sin ningún límite y así no poder controlar quien accede a él. Esto puede producir desde sentir vergüenza delante de amigos y familia, hasta recibir acoso, humillación o coacción ahora o en el futuro.

Los contenidos subidos a Internet nunca se llegan a borrar o anular en su totalidad. A partir del momento que enviamos vídeo o imagen a través del móvil perdemos el control de este ya que el que lo recibe puede difundirlo a su antojo, también se puede producir robo o pérdida del móvil o que un tercero acceda a las fotos sin el consentimiento del su dueño.

Las fotos y vídeos de los menores pueden llegar a entrar en el circuito de la pornografía y ser subidas a las webs pornográficas a través de las redes sociales.

- **Grooming**

El grooming es una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo, con el fin de disminuir las inhibiciones del infante y poder abusar sexualmente de él. En algunos casos, se puede buscar la introducción del menor al mundo de la prostitución infantil o la producción de material pornográfico



2.5 ADICCIONES Y DEPENDENCIAS

La actividad en internet, en especial la de los youtubers, genera en la mayoría de los niños y adolescentes que les siguen, adicción y dependencia, además de otras muchas patologías físicas y psicológicas que empiezan a preocupar y mucho a educadores y pediatras.

Apenas hay control es en los mensajes, conductas y valores que transmiten los youtubers a los millones de niños, niñas y adolescentes que siguen y adoran a estos jóvenes con grandes ingresos. Éstos, los obtienen mediante la promoción de juegos y artículos *gamer*, así como de productos destinados al consumo infantil y juvenil.

YouTube primero, y otras plataformas como Instagram y últimamente Twitch, transmiten infinitas horas de contenidos que sólo aportan entretenimiento, contienen lenguaje malsonante y enganchan a las pantallas.

Los principales problemas derivados de estas adicciones y dependencias son los siguientes:

- **PROBLEMAS FÍSICOS POR EXCESO DE EXPOSICIÓN**

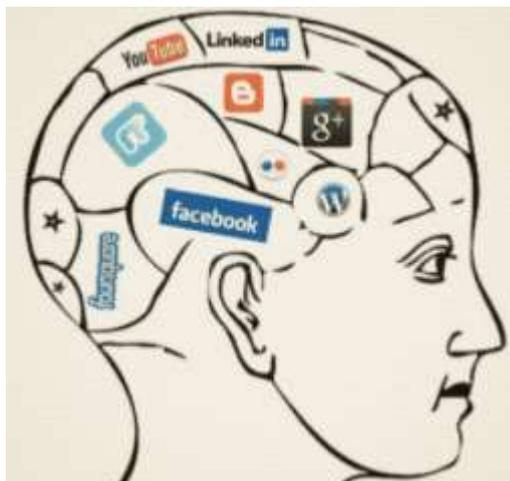
Los trastornos físicos derivados de navegar por internet se deben sobre todo al exceso de exposición a las pantallas, como los problemas oculares. Se produce sequedad y enrojecimiento ocular. En general se parpadean mucho menos mirando una pantalla y el globo ocular sufre. Se ha observado un gran aumento de casos de miopía en niños y jóvenes, porque los ojos cuando fijan la mirada de cerca o miran una pantalla hacen un esfuerzo acomodativo con determinados músculos. Todos estos mecanismos necesarios para buen desarrollo ocular se están viendo alterados por el exceso de tiempo mirando una pantalla.

Muy relacionada con la exposición prolongada a pantallas se producen la falta de sueño y la alteración de horarios. Los médicos atienden cada vez más frecuentemente a niños con cefalea (dolor de cabeza), dificultades para la concentración y déficit de atención. También, cuando las pantallas no están bien situadas con respecto a los ojos, hace que los jóvenes cojan posturas anómalas que pueden acarrear dolores de espalda, a lo que se une la obesidad por falta de ejercicio”.

Relacionados con el fenómeno están también los trastornos de la alimentación, por los malos hábitos al comer siempre con una pantalla delante y los que adquieren al seguir consejos inadecuados en RRSS, que les pueden provocar graves problemas de salud y déficit alimentarios.

- **PROBLEMAS PSICOLÓGICOS**

En la esfera psicológica es cada vez más frecuente el trastorno por adicción al juego digital o videojuegos, pues lo priorizan sobre otros intereses de la vida y las actividades diarias, y deterioran las relaciones personales, familiares, escolares, etc.



Los niños y adolescentes entran en conflicto consigo mismos porque quieren parecerse a los personajes que siguen y se sienten frustrados por no tener lo que otros tienen, generándose problemas de autoestima. Todos sueñan con ser youtubers y ser millonarios.

2.6 INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

La mayoría de los adolescentes pasan horas y horas frente a la pantalla del móvil. Este tiempo se dedica a ver los «me gusta» recibidos en una foto, los comentarios, las fotos de otras personas, los amigos, incluso los amigos de amigos de amigos de amigos que no conocen y que se comparten en una red social o en varias.

Hoy en día nadie pone en duda que las RRSS han cambiado la forma en la que interaccionamos con los demás, la forma en la que hacemos amigos, como nos relacionamos, nuestro comportamiento, nuestras aficiones y tendencias y en definitiva tienen un gran impacto en todos los dominios de nuestra vida.

2.6.1 Autoestima dependiente del número de contactos o «Likes/me gusta»

La necesidad de aprobación y de sentirse aceptado es una necesidad que en la adolescencia es una prioridad para el adolescente. La unión de esta etapa junto con las redes sociales ha provocado que la cantidad de «me gusta» que recibe el adolescente determine, en gran parte, su autoestima.

Necesitan sentirse aprobados por su grupo de amigos y creen que la forma es recibiendo muchos likes en Redes Sociales. La autoestima de la mayoría de los jóvenes se encuentra totalmente alterada debido a las Redes Sociales. En el caso de no ser «tan populares» como creen que es lo recomendable sufren una disminución de su estima y experimentan sentimientos, emociones y pensamientos muy negativos hacia sí mismos.



Es frecuente que los jóvenes se comparen con el resto de sus amigos u otras personas en función de la cantidad de «me gusta» que reciben, el número de seguidores u otros aspectos relacionados con las redes sociales. En la mayoría de los casos los adolescentes olvidan que realmente las redes sociales solo muestran lo superficial de la vida de las personas, algo irreal en la mayoría de los casos, que en muy pocos casos retrata de forma objetiva la realidad de las vidas humanas.

2.6.2 Disminución de interacciones sociales «face to face»

Las Redes Sociales están provocando que las conversaciones «cara a cara» y las interacciones reales se menosprecien.



Los jóvenes prefieren, en muchas ocasiones, mantener un contacto virtual y superficial con miles de amigos por Instagram u otras redes sociales, que hacerlo en la vida real y diaria.

No obstante, en realidad, lo que nos aporta una conversación con nuestros amigos, un paseo hablando sobre nuestros pensamientos y sentimientos, es mucho más importante e imprescindible que aquello que nos aporta las Redes Sociales.

Por esta razón, muchos adolescentes se sienten muy solos y vacíos a pesar de contar con cientos de amigos en las redes.

2.6.3 Ocultar o camuflar inseguridades o complejos detrás de la identidad digital

Las relaciones sociales son una de las principales motivaciones en la adolescencia y juventud, junto con el inicio de las primeras relaciones. Una de las situaciones más alarmantes que se está encontrando en la clínica diaria es un incremento de jóvenes y adolescentes que una vez llegan a consulta reconocen tener complejos y considerarse físicamente «feos» «gordos», «torpes socialmente» y que estos sentimientos y creencias de inferioridad les precipitaron o llevaron a iniciar relaciones virtuales con personas que no conocían.



Muchos adolescentes reconocen que esas «falsas relaciones» les aportaban seguridad pero, de forma progresiva, lo que había detrás de esos falsos amores sólo era una intención de pedir fotos eróticas o pornográficas a cambio de falsas palabras.

2.7 DESINFORMACIÓN Y MANIPULACIÓN

Entre los riesgos de las redes sociales también se cuentan los hackers que falsifican contenidos para difundir noticias falsas (fake news) con el fin de confundir y manipular a la sociedad.



Las fake news, hoax, bulos o noticias falsas son un intento de hacer creer a un grupo de personas que algo falso es real.

Las principales causas de la aparición de las *fake news* son el acceso sin control, el anonimato, la sobre abundancia de datos y la falta de regulación para publicar en Internet.

Los medios de comunicación son empresas que tienen una ideología y visión del mundo determinada, al igual que cada uno de nosotros. Es por ello, que cuando leemos una noticia, depende de qué medio la publique, encontraremos un punto de vista u otro. Sin embargo, los periodistas son

profesionales de la información que se basan en hechos para explicar las noticias.

La **desinformación y manipulación** se produce cuando se oculta información importante de manera consciente para presentar unos hechos de manera interesada. Se puede, por ejemplo, destacar una información por encima de otra o aportar datos sin contexto para despistar a los lectores. A veces, también ocurre que se aportan datos verdaderos a los que se añaden otros falsos, con lo que se llegan a conclusiones equivocadas. Esto provoca que la información se pueda malinterpretar y que los lectores solo se queden con una parte de los hechos explicados.

Los programas de retoque fotográfico y edición de imágenes son una herramienta a la que acuden con frecuencia los creadores de fake news por la apariencia de realidad que pueden conseguir.

2.7.1 Contrastar la veracidad de las noticias

En España, millones de internautas utilizan la Red para leer noticias, sin embargo, las fake news o noticias falsas pueden suponer un verdadero ataque de desinformación.

La Policía Nacional ha desarrollado una guía «Blinda tus perfiles contra las fake news» para evitar ser manipulados por las fake news y para concienciar al ciudadano sobre la responsabilidad en la viralización de mensajes falsos.



Es muy importante no participar en las cadenas de desinformación para evitar ser víctimas de manipulación y para no convertirnos en peones de los creadores de fake news.

También existen webs antibulos que nos ayudan a detectar bulos y noticias falsas. Las más destacadas son:

- **Maldito bulo**
<https://maldita.es/malditobulo/1>
- **Google Fact Check Tools.**
<https://toolbox.google.com/factcheck/explorer>
- **Snopes.**
<https://www.snopes.com/>
- **Newtral.**
<https://www.newtral.es/>

2.8 LA BUSQUEDA DE TRABAJO A TRAVÉS DE LAS RRSS

La llegada de las nuevas tecnologías e internet han cambiado por completo la sociedad y el estilo de vida de las personas en los últimos años. El uso de las redes sociales ha modificado **la forma de encontrar trabajo** con respecto a las generaciones anteriores.

A la hora de la búsqueda de empleo, los individuos y las organizaciones, utilizan los portales web de empleo como herramienta principal. Esto deriva en que la presencia en las redes sociales y la creación de una **marca personal** empleadora sea un atrayente mutuo.

La Marca Personal o Personal Branding es un concepto que **consiste en considerarse a uno mismo como una marca comercial con el objetivo de diferenciarse y conseguir un mayor éxito profesional**



La Marca Personal es la manera en que te perciben el resto de las personas gracias a cada acción que llevas a cabo, comunicas y transmites a diario especialmente en el entorno digital. Es gracias al desarrollo de una marca personal bien definida, como se fortalecen y potencian aquellos atributos que nos hacen únicos permitiéndonos **destacar en un sector profesional** como expertos en una determinada área.

En definitiva, se trata de gestionar y proyectar la imagen que más nos conviene para destacar en nuestro ámbito de interés con el objetivo de **promocionarnos laboralmente** y diferenciarnos con respecto a otros candidatos.

El mercado laboral, como ha ocurrido en otros ámbitos, se ha visto afectado por las nuevas tecnologías e internet. Las empresas hacen uso de las redes a través de Recursos Humanos, para reclutar a potenciales empleados.

Como podemos observar, actualmente, existen nuevas vías para la búsqueda de empleo, así como diferentes formas de confeccionar los currículos y de preparar y realizar las entrevistas de trabajo. Todo esto nos lo aporta la incorporación de internet y las redes a la realidad empresarial e industrial, no obstante, conviene ser cuidadoso para **no caer en ofertas de empleo que sean falsas**.

2.8.1 Principales RRSS para encontrar empleo

Este tipo de redes sociales han supuesto una enorme ventaja para los reclutadores de Recursos Humanos que han visto en ellas una manera más fácil de encontrar personal cuando necesitan cubrir una vacante en la empresa.

A través de estas redes, Recursos Humanos puede acceder a una mayor cantidad de curriculumms sin necesidad de solicitarlo personalmente. Además, **el reclutador puede valorar sus opiniones y sus actuaciones dentro de la red**.

Las cinco redes sociales más valoradas para buscar empleo son:

- **Freelancer**



- **LinkedIn**



- XING



- Viadeo



- Agora Freeway



2.9 ANULACIÓN DE LA PERSONALIDAD

El impacto de las redes sociales ha modificado la manera en que nos relacionamos y sociabilizamos las personas en la actualidad.

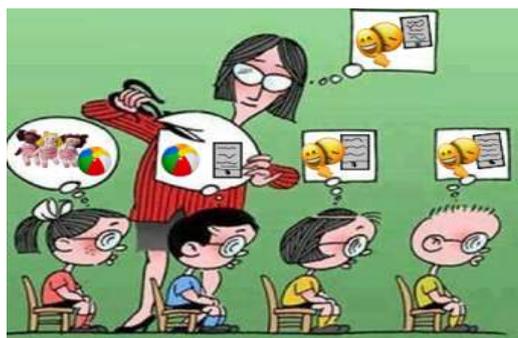
Las redes sociales te pueden absorber la personalidad y cambiar por completo. Son muchos, los jóvenes y adolescentes, que se comparan con las

personas que ven en las pantallas de sus teléfonos, tablets y ordenadores. Sus metas son ser como ellas, sin ser conscientes de que no es todo real lo que se ve detrás de una pantalla.

Es importante tener conocimiento y discernimiento para no compararnos y no dejarnos anular. La gente exhibe sólo lo que quiere mostrar, construyéndose así una identidad falsa que suele distar mucho de la identidad y personalidad real

Debemos saber que un alto porcentaje de las personas que son adictas a las RRSS buscan un alivio inmediato ante el malestar emocional que están viviendo, (aburrimiento, soledad, ira, problemas en familia o en el trabajo). Es justo ese placer el que les convierte en adictos a las redes sociales, creando graves problemas, mentales y emocionales .

Las redes sociales pueden revolucionar la comunicación de masas de manera positiva, pero en ocasiones se cuelean portales usados para crear **adocctrinamiento publicitario, político y religioso**. Cuando esto sucede, nos encontramos con la evidencia más grave y peligrosa de la anulación y manipulación de la personalidad.



Psicólogos y psiquiatras nos advierten de los efectos psicológicos negativos que pueden ocasionar las redes sociales en la personalidad de las personas.

Algunos de los cambios en el comportamiento de las personas, que pueden ser signo de preocupación y alerta, son los siguientes:

1. Pérdida de control y dependencia excesiva, perdiendo noción del tiempo.
2. Aislamiento, así como irritabilidad.
3. Bajo rendimiento en el trabajo o en la escuela.
4. Desinterés por otros temas.
5. Trastorno de la conducta, sedentarismo e incluso obesidad.

6. Sentir euforia y activación excesiva ante el ordenador o teléfono móvil.
7. Perder horas de sueño.
8. Inseguridad.
9. Ansiedad.

2.10 CAMBIOS QUE SE GENERAN EN LAS RELACIONES SOCIALES

La incorporación de la tecnología en el quehacer diario del ser humano está generando transformaciones en el ámbito familiar, social, cultural y educativo, sin dejar de lado las relaciones sociales.

Las características de las relaciones sociales como producto del uso de las RRSS son **interacción, empatía y socialización virtuales**;



Hoy día es muy común ver personas en reuniones sociales observando (a veces de forma exagerada) sus teléfonos móviles, ignorando lo que ocurre a nuestro alrededor, y dejando de lado las relaciones personales

En los últimos años la sociedad ha reemplazado planes que tradicionalmente disfrutábamos en grupo, como ir a una terraza y hablar con los amigos, por pasar tiempo conectados a dispositivos tecnológicos. Si bien internet y **las redes sociales han facilitado mantener el contacto con amigos/familiares que viven lejos o conocer nuevas personas**, también han hecho que pasemos demasiado tiempo pegados a una pantalla y descuidemos las relaciones que realmente importan.



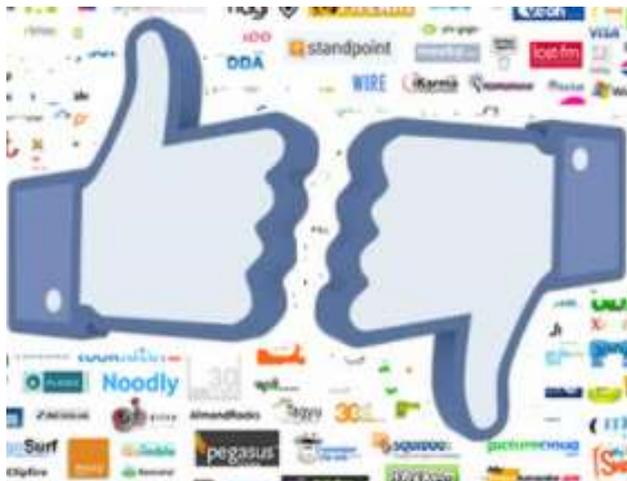
Desde luego que el mundo digital está repleto de información que nos llama la atención, y además nos brinda miles de herramientas que nos facilitan muchas actividades, pero en el tema de las relaciones personales, han conseguido que **despersonalicemos el contacto físico**. Poco a poco nos estamos aislando de la comunicación directa. Nos hemos convertidos en seres 'raros', que construyen **relaciones impersonales** en la red creando una versión de sí mismos atractiva en este medio pero que en ocasiones se aleja de la realidad. Además, este afán por conseguir más amigos virtuales y contar al mundo nuestra vida (a veces ficticia) puede llegar a convertirse en una adicción.

En este sentido los psicólogos advierten de conflictos derivados del uso excesivo de los dispositivos móviles e internet, pudiendo ocasionar la **pérdida de cercanía y del contacto físico en las relaciones de amistad y de pareja**.

3. CONCLUSIONES Y APLICACIONES

Como conclusión diremos que las redes sociales son más que un fenómeno social, es algo que se ha integrado en la sociedad moderna y que representa para muchos un medio flexible que les permite interactuar con personas que comparten sus mismos intereses.

Las redes sociales tienen un sinnúmero de ventajas que son fácilmente visibles para sus usuarios y en ocasiones, esas muchas ventajas, se convierten en desventajas para otros y es aquí donde comienza una **dualidad** inevitable.



A modo de resolución, detallamos a continuación los beneficios e inconvenientes de las redes sociales.

3.1 BENEFICIOS E INCONVENIENTES DE LAS RRSS

3.1.1 Beneficios

Las redes sociales pueden ofrecernos muchas ventajas si las sabemos aprovechar con responsabilidad. A continuación, describimos algunos de los beneficios de las RRSS:

1. Canal de información

Las redes sociales pueden ser un canal para informarnos, seguir noticias en directo, poder obtener información de últimas novedades, avisos, tráfico, etc.

2. Canal de entretenimiento

La mayoría de las personas utilizan las redes sociales para el ocio. Un canal de entretenimiento muy utilizado por adolescentes es TIK TOK

3. Mejorar la Marca Personal

Las redes sociales pueden ser nuestra mejor carta de presentación. Nos ayudan a proyectar la imagen que más nos conviene para destacar en nuestro ámbito de interés con el objetivo de promocionarnos laboralmente y diferenciarnos con respecto a otros candidatos.

4. Te ayudan a encontrar trabajo

Muy relacionado con el punto anterior punto, están las oportunidades laborales que nos pueden ofrecer las redes sociales.

Si sabemos utilizarlas de forma correcta podremos hacernos más visibles para las grandes empresas.

LinkedIn es uno de los portales más usados para poder encontrar trabajo. Las dificultades actuales para buscar empleo han convertido a estas redes sociales en auténticos escaparates para dar a conocer nuestras habilidades profesionales.

5. Conectar con otros profesionales

La gestión de redes sociales a nivel personal también nos sirve para hacer conexiones laborales o **networking**,

El networking es una estrategia laboral que consiste en crear una red de contactos profesionales con personas que tienen intereses similares a los nuestros. Esta estrategia permite crear oportunidades laborales o de negocio con personas que tienen aspiraciones similares a las nuestras

6. Vía para la participación ciudadana

Estas plataformas nos han facilitado las vías para poder **dar opinión**, realizar una denuncia social, protestar, preguntar, sugerir...

7. Compartir conocimiento y aprender

Podemos compartir todo lo que sabemos y hemos aprendido, y de la misma forma, aprender de lo que otras personas o entidades ofrecen.

Se pueden encontrar infinidad de personas que comparten su conocimiento académico por medio de las redes sociales. Incluso hay quien cuelga vídeos a modo de clase virtual.

8. Contactar con familiares/amigos

Nos ayudan a estar en contacto con familiares o con personas que de otra forma sería más complicado mantener una relación. Facilitan ese vínculo emocional o contacto entre seres queridos.

9. Comunicación al instante

Si algo caracteriza a las redes sociales es su inmediatez. Podemos compartir cualquier noticia al instante a un gran número de personas.

También nos permiten comunicarnos, en tiempo real, con cualquier persona, aunque se encuentre a miles de kilómetros de distancia.

10. Comunidad virtuales

Es uno de los grandes pluses que ofrecen las RRSS. Las personas de todo el mundo pueden agruparse en torno a un tema común de su pasión o interés, para intercambiar impresiones y/o resolver dudas existentes. En parte, han sustituido a los foros de Internet.

11. Transparencia

Probablemente las redes sociales sean el medio de comunicación más transparente y universal de todos, ya que no existen barreras sociales ni culturales que impidan su uso.

12. Un medio democratizador

En consonancia con el punto anterior, en las redes sociales podemos publicar cualquier tipo de información, foto, anuncio o incluso textos sobre ideología política.

10. Potencia el activismo social

Hoy en día salen a la luz tramas de corrupción, delitos o algunas desigualdades sociales gracias a la denuncia colectiva

12. Versatilidad

Con el paso de los años, estos portales han ido mutando sus funciones. Lo que empezó siendo una página donde colgar nuestras mejores fotos puede llegar a ser también una manera de conocer a personas con intereses afines o de buscar cualquier tipo de información.

3.1.2 Inconvenientes

A continuación, nos permitimos enunciar algunos de los riesgos asociados a las redes sociales:

- Suplantación de Identidad

La suplantación de identidad en las redes sociales ocurre cuando alguien toma el nombre, cuentas o información personal de otra persona para hacerse pasar por ella. Para ellos utilizan perfiles falsos con el nombre y fotografía de la víctima. La finalidad de la misma puede asociarse a diversos delitos: estafas, extorsión y chantaje entre otros.



- Ciberbullying ó acoso cibernético

Las víctimas son en su mayoría adolescentes de entre 12 y 17 años, y las mujeres son más propensas a sufrir ataques. El Cyberbullying, maltrato o agresión a través de mensajes de texto, de voz, o de fotos, videos, audios, subidos a las redes sociales, afecta a millones de personas

(especialmente a los jóvenes) alrededor del mundo, y preocupa a profesionales de la salud.

Las víctimas de acoso tienen más posibilidades de experimentar bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad, sentimientos de soledad y cambios en los patrones de sueño y de alimentación, que podrían alterar su vida.



- Fraude, phishing y malware

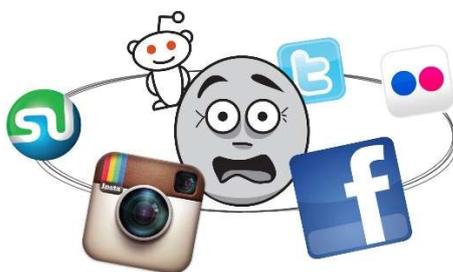
Los cibercriminales usan mensajes directos o publicaciones tentadoras con enlaces maliciosos o de phishing que a su vez contienen malware. Incluso teniendo las configuraciones de seguridad pertinentes, no estamos 100% seguros de estas amenazas: Si le han hackeado la cuenta a uno de sus amigos, dichos mensajes pueden provenir de alguna persona de confianza



- Miedo a perderse algo (FOMO, fear of missing out)

FOMO o "miedo a perderse algo". La expresión describe una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados. En esencia, FOMO es la preocupación que los eventos sociales, o de cualquier otro tipo, puedan tener lugar sin que estemos presentes para disfrutar. FOMO se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, para no perderse nada. El intercambio de fotos y vídeos en las redes sociales significa que las personas experimentan una corriente prácticamente interminable de experiencias de otros, que

potencialmente pueden alimentar los sentimientos de que se están perdiendo cosas



- Violaciones, secuestros o raptos con fines de explotación sexual (Grooming)

El grooming comprende todas aquellas conductas ejecutadas en línea por pedófilos o un pederasta (los groomers) para ganar la confianza de menores o adolescentes mediante la utilización de una identidad usurpada (generalmente de un "famoso"), fingiendo empatía, identidad de intereses o contención emocional, con la finalidad de concretar un abuso sexual.

Estos delincuentes utilizan las redes sociales como plataforma para tomar contacto con sus víctimas. Mediante mecanismos de seducción, buscan el intercambio de imágenes comprometedoras (de contenido sexual) que luego son utilizadas para extorsionar a las víctimas.

Acoso sexual en redes sociales



- Suicidios en los jóvenes

El principal factor que está ocasionando esta tendencia, tiene que ver con un aumento en el nivel de violencia, cyberbullying y acoso cibernético que se presentan en las redes sociales, así como la falta de regulación en el contenido de los mismos.

Las redes sociales más peligrosas para influir en los suicidios son Facebook y Twitter, debido a que los menores de edad tienen más facilidades para acceder a este tipo de redes dado que son las más populares.



- Problemas legales

Las personas no saben que todo lo que dice o se publica en las redes sociales puede tener repercusiones legales. Así que mucho cuidado con insultar, difamar o difundir rumores falsos. Tales contenidos pueden generar problemas relacionados con la protección de datos de carácter personal, la propiedad industrial e intelectual, el derecho penal y los derechos de la personalidad, el derecho laboral y la publicidad entre otros.



- Estafas

Las estafas por redes sociales son comunes y tenemos que saberlo para poder estar atentos. Cuidado con cupones descuentos falsos y supuestos

premios, perfiles falsos exigiendo dinero, notificaciones de envío de paquetería falsos, falsas ofertas de empleo, oportunidades de negocio, encuestas, donaciones, etc.

Como en la vida real, tenemos que ser muy prudentes y no aceptar cualquier propuesta que nos llegue por redes sociales.



4. APLICACIÓN: CONOCIMIENTO E INFORMACIÓN.

Cada usuario es libre de usar las redes como mejor les convenga y tratar de anularlas sería poner en estado de involución a la humanidad. Lo más apropiado es reconocer como nos benefician y afectan y encontrar un equilibrio que permita que sus ventajas tengan un impacto más positivo y reducir los negativos.

La forma de conseguirlo es la **prevención** mediante el conocimiento y la **información** de los beneficios y de los peligros que conlleva cuando no se hace un uso correcto y ético de las RRSS.

Esta información debe llegar a niños y niñas, padres y madres, jóvenes y adultos a través de **talleres, cursos o conferencias** impartidos por profesionales que ayuden a tomar conciencia y a tener un uso responsable en la red.



Como conclusión:

**Para prevenir los riesgos
en las redes sociales,
el conocimiento y la
información, son la mejor
solución.**

5. BIBLIOGRAFÍA

<https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/2444-los-riesgos-en-redes-sociales>

<https://tuteticontigo.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-adolescentes/>

<https://ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/ciberbullying/>

<http://tublogtecnologico.com/las-redes-sociales-mas-utilizadas-segun-la-edad/>

<https://www.significados.com/millennials/>

http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/29/publicaciones/2._nuevas_formas_de_búsquedas_de_empleo_en_redes_sociales.pdf

<https://www.seoptimizer.com/es/blog/las-mejores-redes-sociales-para-encontrar-empleo/>

<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/como-han-cambiado-las-relaciones-personales>

<https://marketingdigital.bsm.upf.edu/rrss-nuestra-estrategia-digital/>

<https://noticias.unad.edu.co/index.php/gidt/2444-los-riesgos-en-redes-sociales>

<https://sites.google.com/site/prosycontrasredessociales/conclusion#:~:text=Las%20redes%20sociales%20son%20m%C3%A1s,que%20comparten%20sus%20mismos%20intereses.>

<https://www.yoseomarketing.com/blog/peligros-redes-sociales-riesgos/>

<https://es.godaddy.com/blog/cuales-son-los-peligros-de-las-redes-sociales-en-la-actualidad/>

<https://www.webspacio.com/peligros-redes-sociales/>

<https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>

<http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/46-atrapados-en-las-redes-sociales#:~:text=La%20dependencia%20de%20las%20redes,de%20aumentar%20el%20tiempo%20de>

https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.htm

<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/como-identificar-si-alguien-de-nuestro-entorno-sufre-adiccion-a-las-redes-sociales>

https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=163&id_articulo=6133

<https://repositorio.ucal.edu.pe/handle/20.500.12637/244>

<https://estudioalfa.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-sociedad>

<https://www.vivus.es/blog/economia-de-hoy/como-influyen-las-redes-sociales/>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/ayudar-superar-adiccion-hijos-tecnologia>

<https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/6-consejos-para-evitar-la-adiccion-redes-sociales>