

**SOCIAL MEDIA

Ventajas

- Elimina las barreras geográficas
- Aporta libertad de información.
- Facilitar la formación, tanto a distancia como presencial
- Construir un perfil personal, reputación y nuestra identidad de cara al mundo.
- Promocionarse profesionalmente para poder encontrar un buen trabajo
- Promocionar su negocio, estar en contacto con otras empresas, localizar a clientes potenciales internacionales.
- Mantener contacto con personas que no ves o se encuentran alejadas.
- Contactos a nivel personal como profesional (facilitar la colaboración e incluso encontrar trabajo)
- Estar en contacto con muchas personas a la vez, en cualquier momento y lugar, de forma rápida e instantánea.
- Integrarse en grupos (puedes preguntar dudas, publicar información, contactar con gente que comparte)
- Intereses, conocer otras culturas, divulgar conocimiento, acceder a proyectos innovadores...)

Desventajas

- Cyberbullying

Adicción a las RRSS

La adicción a las redes sociales es una realidad cada vez más común. Los usuarios se enganchan a estas plataformas y pasan demasiado tiempo conectados. Esto puede afectar la salud mental y emocional, la productividad y la vida social de una persona.

Los síntomas de la adicción a las redes sociales incluyen:

- El uso excesivo de las redes sociales
- Preocupación constante por el contenido de las redes sociales
- Falta de atención a otras actividades
- Aislamiento social
- Irritabilidad cuando se está desconectado
- Uso compulsivo de las redes sociales.

Para prevenir una adicción a las redes sociales, se recomienda limitar el tiempo de uso de las redes sociales, prestar atención a la calidad del contenido que se publica y consumir, buscar actividades alternativas para

- Tecnoadicciones. Juegos, apuestas.
- Huella digital. Contenido nunca se borra
- Privación del sueño

Desconexión digital

La desconexión digital, también conocida como detox digital, es una estrategia que ayuda a las personas a reducir el uso excesivo y/o compulsivo de los dispositivos electrónicos y las redes sociales. Se trata de una forma de disminuir los efectos nocivos que el exceso de tiempo pasado en internet puede tener en la salud mental y emocional.

Algunas de estas estrategias pueden incluir:

- Desactivar o eliminar cuentas en redes sociales
- Limitar el uso de teléfonos móviles
- Desconectar la conexión a internet en casa, etc.

Esta estrategia se ha convertido en un tema cada vez más relevante en la era digital, donde el uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales se ha convertido en un problema de salud mental.

Cultura de cancelación

La cultura de la cancelación se refiere al fenómeno en línea en el que personas o grupos son castigados, ridiculizados o excluidos colectivamente en respuesta a sus palabras o acciones consideradas ofensivas o inaceptables.

La cancelación se promueve principalmente en las redes sociales, a través de comentarios negativos, hashtags de cancelación y campañas de **boicot**.

La cancelación suele ser una forma de activismo, aunque también puede ser una forma de acoso en línea.

- Pérdida de trabajo
- Uso de pantallas en niños
- Daño a la reputación de una persona

Discriminación a la hora de contratar

Se trata de la discriminación a la hora de contratar a una persona en base a su información en internet.

Esto sucede cuando se usa información en línea para descartar a un candidato por una razón no relacionada con sus capacidades para el puesto, como su edad, género, religión, raza, origen étnico, estado civil, orientación sexual u otros factores

FOMO

El FOMO (del inglés, Fear of Missing Out) es un acrónimo que se refiere al miedo a perderse algo. Es una sensación de ansiedad que surge cuando una persona ve que alguien más está experimentando algo que a ellos les gustaría tener pero no tienen. Esta ansiedad se ve a menudo en redes sociales, ya que muchas personas se sienten presionadas a estar al tanto de todas las últimas tendencias o actividades.

- Información confidencial filtrada
- Sexting
- Problemas legales de las redes sociales
- Uso durante el trabajo / colegio

Ruido. Fake news (bulos)

Las fake news son aquellas noticias falsas o información engañosa difundida a través de medios digitales, como redes sociales, sitios web o aplicaciones de mensajería. Estas noticias falsas pueden provocar desinformación, malentendidos y confusiones entre los lectores, y a veces incluso pueden tener consecuencias graves.

- Copyright
- Problemas de autoestima. Obsesión likes / dislikes
- Endorsements (promoción/publicidad)
- Multitasking y falta de productividad

Perfiles falsos

Los perfiles falsos son aquellas cuentas en línea en plataformas digitales que no pertenecen a una persona real sino a una que ha sido creada de forma artificial. Estas cuentas a menudo son utilizadas con fines publicitarios, como por ejemplo, para promocionar una marca, producto o servicio. También se pueden crear para engañar a los usuarios en un intento de aprovecharse de su información personal, como su dirección de correo electrónico o número de tarjeta de crédito.

- Suplantación de identidad
- Provocan descenso de interacción cara a cara
- Fomentan la pérdida de tiempo
- Promueven la procrastinación
- ¿Más amigos en RS significa más amigos en la vida real?
- Elimina la privacidad
- Las redes sociales pueden provocar tristeza
- Hace que comparemos nuestras vidas
- La gramática se olvida
- Problemas de celos causados por redes sociales o smartphones
- Sensación de que pueden ayudarnos a arreglar nuestras vidas
- Disminuye la capacidad de atención. ¿Es bueno aburrirse?
- Limita el pensamiento
- Glamouriza el uso de alcohol y drogas
- Imposibilita tener tiempo de calidad con otros
- Nos imposibilita vivir aquí y ahora
- Problemas de aislamiento
- Modelos e influencers. Repercusión en compras. Retos

**