

# Peligros de las redes sociales

Las redes sociales son una excelente herramienta para comunicarse, compartir información y otras muchas cosas. Pero, como otros grandes inventos, no están libres de riesgos.

## ¿Cuáles son los riesgos de las redes sociales?

A continuación se explicarán cuáles son y como evitarlos

## Tipos de peligros en las redes sociales y como solucionarlos

### #1 Desconexión del mundo real

**Peligro:** Según un estudio de la empresa estadounidense Mediakix a lo largo de nuestra vida pasamos 5 años y 4 meses de media en las redes sociales. Si lo piensas, es una auténtica barbaridad. Abusar de las redes sociales puede llevarte a desconectar del mundo real.

**Solución:** Limita el tiempo que pasas enganchado a Facebook o Twitter. Evita revisar tus redes sociales cada dos por tres cuando estés con amigos o familiares. Si tienes problemas para hacerlo, busca ayuda psicológica. Los trastornos de adicción a las redes sociales son cada vez más frecuentes pero por suerte son tratables.

### #2 Uso indebido de tus fotos

**Peligro:** En cuanto publicas una imagen en las redes sociales, ésta escapa a tu control. Eso quiere decir que, si no tienes cuidado, cualquiera puede verlas y usarlas. Por si fuera poco, a veces los derechos de la imagen pasa a ser propiedad de la plataforma.

**Solución:** Infórmate sobre las políticas de los sitios a los que subas tus fotos (qué derechos tienen sobre tus imágenes), revisa tus opciones de privacidad para ver quién puede tener acceso a ellas y evita subir imágenes demasiado personales o comprometidas.

### #3 Suplantación de identidad

**Peligro:** Cualquiera puede coger tu foto de perfil de Facebook, tu nombre y hacerse pasar por ti sin tu consentimiento. Los fines son variados, pero casi siempre maliciosos. Ha habido casos dramáticos de pederastas que se hacían pasar por niños para contactar con otros niños.

**Solución:** La suplantación de identidad es un delito. Denuncia a la cuenta que te esté suplantando y no solo ante la plataforma, sino también ante las autoridades de tu país.

### #4 Cyberbullying

El acoso en las redes sociales es una de las lacras de Internet. Los acosadores aprovechan la sensación de la impunidad que ofrece Internet para hacerles la vida imposible a sus víctimas. Es un problema que afecta a gente de todas las edades, no solo a los más pequeños (no hay más que ver las campañas de linchamiento digital que ocurren periódicamente en Twitter).

**Solución:** Dependiendo del nivel del acoso lo mejor es denunciar y mantenerse unos días alejado de las redes sociales hasta que pase la tormenta.

### #5 Problemas para encontrar trabajo

**Peligro:** No es muy ético, pero no son pocos los departamentos de RR.HH que bucean en las redes sociales para buscar más información sobre los candidatos a un puesto de trabajo. Es un filtro previo del que se habla poco pero existe. Así que si eres de los que sube fotos personales a su Facebook puedes descubrir que esa foto, borracho en la última cena de Navidad, no te beneficia mucho.

**Solución:** Cuida tu imagen pública en las redes sociales y revisa las opciones de privacidad de sitios como Facebook para que solo tus amigos puedan ver tus publicaciones e imágenes.

### #6 Pérdida de productividad

**Peligro:** Ver que estar pasando en Twitter, cotillear las publicaciones de amigos en Facebook... y todo eso en horas de trabajo. No es de extrañar que algunas empresas opten por capar el acceso a según qué páginas.

**Solución:** Reserva las redes sociales para tu tiempo libre.

### **#7 Malware**

Peligro: Las redes sociales son uno de los focos más vulnerables para infectar tu ordenador, con cientos de virus camuflados como anuncios o publicaciones. Los más inofensivos simplemente llenarán tu bandeja de mensajes de spam, pero otros pueden recolectar tus datos más privados.

Solución: Desconfía de las invitaciones a juegos y de anuncios que te inviten a hacer clic o tengan una redacción sospechosa

### **#8 Desprotección de menores**

Peligro: Aunque casi todas las redes piden una edad mínima de entrada, no es ningún secreto que los críos se la saltan a la torera. Ellos son el colectivo más vulnerable en internet, así que es necesario que los padres estén especialmente atentos.

Solución: Controla el uso de las redes sociales que hacen tus hijos.

### **#9 Problemas legales**

Peligro: La gente no sabe que todo lo que dice en las redes sociales puede tener repercusiones legales. Facebook o Twitter son extensiones del mundo real, así que lo que es delito fuera también lo es allí.

Solución: Ten mucho cuidado con insultar, difamar o difundir rumores.

### **#10 Fake news**

Peligro: Las fake news se han puesto muy de moda en los últimos meses. Son noticias falsas que se difunden como la pólvora a través de las redes sociales. Su fin es intoxicar y manipular a la opinión pública.

Solución: No te creas todo lo que ves en las redes sociales y comprueba cualquier noticia antes de difundirla.

# Peligros de las Redes Sociales para niños y adolescentes

Existen muchos peligros en Internet y en las Redes Sociales, tanto para los niños y adolescentes como para gente más mayor.

En el caso de los niños y adolescentes, podemos encontrarnos con estos peligros:



## Problemas de privacidad

A veces no pensamos en la audiencia que pueden tener nuestras publicaciones, y mucho más en el caso de los más jóvenes.

Hay que ser conscientes de que muchas veces estamos dando información que no deberíamos compartir con tantas personas o que en el contenido que hemos publicado queda explícito cierta información de la que no somos conscientes y que quizá no queramos que se sepa.

Por ejemplo, compartir información sobre que estamos de vacaciones, podría dar información de que nuestra casa está abandonada. O subir fotos de lugares que frecuentamos podrían dar pistas sobre nuestra ubicación exacta (hay que tener cuidado si se tiene activada la opción de ubicación o GPS).

Debemos ser conscientes de esta información y transmitir a los más jóvenes la importancia que tiene la privacidad y el poder controlar la información que transmitimos y a quién se la transmitimos.



## Distorsión de la realidad

Los youtubers y los influencers son grandes iconos entre los más jóvenes, pero no es oro todo lo que reluce.

Detrás de todo eso, hay una gran cantidad de trabajo que no se ve.

Los más jóvenes tienen que entender que detrás de cada foto o vídeo existe una preparación y que no siempre se va a conseguir el mejor resultado en cuestión de segundos, sino que seguramente esa imagen que están viendo sea una de entre muchas otras que no han obtenido el resultado esperado y que,

por supuesto, no se van a compartir. Y, por supuesto, la mayoría de esas imágenes estarán editadas, ya sea añadiendo un simple filtro o retocando un poco las sombras y luces, o una edición más profesional que cambie tu tono de piel, tu figura o tus facciones.

Los jóvenes deben saber que en las redes sociales, sólo se muestran buenos momentos que queremos compartir con los demás, pero eso no quiere decir que tengas una vida perfecta, sino que compartes lo que quieres transmitir a los demás.



### Pérdida de tiempo

Cada vez se pasa más tiempo en las redes sociales y, muchas veces, se están dejando de lado otras cosas, como estudios, trabajo o amistades.

El tener acceso a Internet a todas horas y nuestro móvil junto a nosotros no ayuda. Pero debemos ser conscientes del mundo que existe a nuestro alrededor y no vivir a través de lo que vemos en nuestras redes sociales.



### Peticiones de desconocidos

En las redes sociales, la mayoría sólo se fija en la cantidad de seguidores que se tienen, puesto que esto es lo que les indica lo famosos que son. Y esto hace que acaben aceptando cualquier petición de amistad, aunque no conozcan a la persona.

Pero esto hace que estés aceptando a personas sin saber cuál es el interés de esa relación, puesto que la persona que pida amistad podría tener intereses ocultos que podrían hacer daño.



### Incitación al odio

Las redes sociales proporcionan un escudo que hace que muchas personas se envalentonen y digan su opinión, sin tener ni idea de lo que se está hablando o sin tener ningún respeto por las personas que puedan haber detrás de ese perfil.

## Peligros de las redes sociales

---

Es muy importante que no se pierda nunca el respeto por los demás y que todo lo que se diga sea sin faltar el respeto a nadie, por mucho que a veces nuestros sentimientos quieran dejarse llevar y decir unas cuentas cosas.

Se puede hacer mucho daño, ya no sólo por tu comentario, sino por los comentarios que pueden haber a raíz de éste o por lo que la persona pueda sentir al leer lo que hemos escrito en una red en la que cualquier persona puede leerlo también.



### Adicción a las Redes Sociales

Cada vez existen más personas adictas a las Redes Sociales, una adicción que puede causar trastornos en el sueño, sedentarismo, aislamiento e, incluso, irritabilidad o cambios de conducta.

Los adolescentes constituyen el grupo con más vulnerabilidad a sufrir esta adicción, por lo que deberíamos poder enseñarles a utilizarlas de forma adecuada y sin depender de ellas.



### Comunidades

En Internet, existen muchas comunidades que no son muy recomendables para los jóvenes, que están en una edad en la que pueden ser influenciables.

Cada vez hay más seguridad al respecto en las redes sociales, pero hasta ahora han existido ciertas comunidades en las que se promueve la anorexia, la bulimia, el consumo de alcohol o drogas, las conductas violentas hacia ciertos colectivos, la autolesión o realizan apología al suicidio o a la pederastia.



### Challenge o retos

Además de comunidades, también existen ciertos retos que se ponen de moda y que se comparten en las redes sociales, retando a otras personas a seguir el ejemplo, compartiendo el resultado para que se esté seguro de que esa persona lo ha realizado.

## Peligros de las redes sociales

---

Es el caso de algunos juegos como el de la Ballena Azul, que proponía una serie de pruebas a superar para llegar a la prueba final, el suicidio, y que se cobró varias víctimas hasta que consiguieron pararlo; o la Hot Water Challenge, en la que se anima a que las personas se tiren encima un cubo de agua hirviendo, algo que ha dejado daños irreversibles en varias personas.

Hay que concienciar a los más jóvenes para protegerlos de estos retos que sólo pretenden hacer daño.



### Suplantación de identidad

Al tener presencia en Internet y compartir imágenes nuestras, nos arriesgamos a sufrir una suplantación de identidad.

Normalmente, no suele tener mucha repercusión, puesto que se suelen utilizar en cuentas para ganar seguidores o para ligar. Pero hay que tener cuidado, puesto que puede tener consecuencias negativas en nuestra vida al relacionar la opinión de una persona desconocida con nuestra imagen.

Por ello, debemos estar al tanto y denunciar si encontramos alguna cuenta que está utilizando nuestra imagen.



### CiberBullying

El ciberacoso está a la orden del día. Y es que el bullying no es algo que se dé sólo cara a cara, sino que también puede darse en la red, ya sea a través de mensajes (amenazas, insultos, invención de rumores, etc.), a través de imágenes retocadas o sin retocar pero que sólo se muestran para reírse de esa persona, o a través de la suplantación de identidad en foros, comunidades o redes sociales para compartir contenido con la intención de dañar la reputación de esa persona.



### Grooming

El grooming se produce cuando una persona adulta trata de engañar a un menor con la intención de que le envíe imágenes o vídeos en los que aparezca con poca ropa o desnudo, o que contengan contenido sexual.

Muchas veces, incluso pueden intentar quedar en persona con el menor.



### Sexting

El sexting consiste en enviar mensajes, imágenes o vídeos subidos de tono. Normalmente, son consentidos, puesto que es la persona la que decide compartir con su pareja o con un ligue ese contenido pero, nunca podemos saber qué va a hacer esa persona con el contenido que le hemos compartido (guardarlo, enseñárselo a sus amigos, publicarlo, etc.).



### Sextorsión

La sextorsión consiste en el chantaje a través de la amenaza de compartir imágenes o vídeos en los que aparezcas con una actitud erótica o pornográfica.

Es un tipo de ciberacoso cada vez más común. Sólo necesitan tener ese contenido comprometido, ya sea porque tú lo hayas compartido o porque te han hackeado el móvil o el ordenador y han descargado ese contenido.