Riesgos en las redes sociales

Riesgos en las redes sociales

Las redes sociales son un espacio donde se intercambia información y vínculos con otros usuarios, como fotografías, vídeos, entre otros. Con el incremento del uso de este tipo de plataformas surgieron también nuevos peligros o riesgos.

A continuación, repasaremos algunos (El Comercio, 2021; Expansión, 2023):

- ***Challenges o retos:*** existen retos virales que están presentes en redes sociales, algunos incluso poniendo en peligro la vida o seguridad de las personas. Generalmente los adolescentes son quienes realizan este tipo de prácticas, por lo que es importante educarles sobre el uso de las redes sociales.
- ***Grooming:*** es un tipo de abuso donde el acosador poco a poco va ganándose la confianza de otra persona y a la par, va consiguiendo material como información personal, fotos o videos. Generalmente las redes sociales cuentan con restricción de edad, pero si por alguna razón los menores tienen una cuenta, se recomienda estar vigilando las personas con las que se vinculan.
- ***Suplantación de identidad:*** este riesgo afecta con mayor frecuencia a las personas que no tienen experiencia en las redes, pero nadie está intacto de pasar por algo como esto. Sucede cuando las personas comparten información confidencial en sus redes y alguien más hace mal uso para crear perfiles falsos y de esta forma suplantar la identidad.
- ***Oversharing*:** consiste en una sobreexposición del usuario en redes sociales, pues comparte todo su acontecer diario, lo cual en permite que otras personas tengan acceso a información confidencial o delicada.
- ***Dependencia hacia los likes:*** provoca que un usuario esté excesivamente pendiente de las reacciones que reciben sus publicaciones en las redes sociales o bien, continuamente actuar solo para generar contenido atractivo para dichas plataformas, lo cual le impide realizar o disfrutar de sus actividades cotidianas.
- ***Dificultades con la salud mental:*** el consumo continuo de contenido superficial o negativo puede afectar la salud mental de las personas, además de provocar una desconexión con el mundo no virtual. Lo anterior puede desencadenar dificultades como baja autoestima, trastornos de la conducta alimentaria, ansiedad y depresión.

Derechos de Autor Reservados. ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO®).

Existen otros riesgos como adicción a las redes sociales, ciberacoso, *fake news* o *phishing* que se abordan con profundidad en otros apartados.

Algunas recomendaciones para evitar los riesgos en las redes sociales son:

- Revisar constantemente el contenido y las personas con las que se vinculan los menores de edad que tienen acceso a estas plataformas.
- Se recomienda evitar o cuidar el contenido que se comparte e incluya a menores de edad como fotos de niños, su nombre, edad, entre otros.
- Considerar si es propicio mantener el perfil personal con acceso público o realizar ajustes en la privacidad. Cada red social tiene sus opciones para personalizar el acceso que otros usuarios tienen a la información que se comparte en el perfil.
- Regular el tiempo que se pasa en las redes sociales, ya que existen casos donde las personas no son conscientes de todo el tiempo que pasan navegando y tampoco toman consciencia de la forma que afecta sus actividades cotidianas.

Con esta información no se pretende catalogar a las redes sociales como un peligro, por el contrario, se tiene la intención de aprovechar al máximo sus beneficios como interactuar con personas que estén lejos físicamente, mantener amistades, mantener la comunicación, compartir acontecimientos importantes, entre otros, y evitar problemas ocasionados por no tomar las precauciones necesarias.

Derechos de Autor Reservados. ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO®).

Referencias bibliográficas

- El Comercio. (2021). *Los riesgos de las redes sociales para los adolescentes que debes conocer*. Recuperado de https://bit.ly/4641Y8U

- Expansión. (2023). *Oversharing: ¿qué es y por qué puede ser peligroso?* Recuperado de https://bit.ly/3NtXh0W

Derechos de Autor Reservados. ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO®).

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

Derechos de Autor Reservados. ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO®).