

ESPACIO ASCIM 40

Fecha de emisión: 02/10/2024

Tema elaborado por Jenny de Braun, secretaria de comunicación de la ASCIM

Los beneficios y peligros de los medios sociales

En la actualidad, los medios sociales han transformado la manera en que las personas interactúan, se comunican y consumen información. Plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, y TikTok son tan comunes en nuestras vidas que a menudo no reflexionamos sobre sus ventajas y desventajas. Este artículo pretende brindar una visión clara y fácil de entender sobre los beneficios y peligros que los medios sociales presentan en nuestra sociedad.

Beneficios de los medios sociales

1. Conexión global

Uno de los mayores beneficios de los medios sociales es la capacidad de conectarse con personas en todo el mundo. Hoy en día, es posible hablar con amigos y familiares que viven lejos, seguir las noticias internacionales en tiempo real, e incluso conocer gente nueva con intereses similares a los nuestros. Esto ha permitido que las fronteras geográficas sean menos importantes en la comunicación.

2. Plataforma para el aprendizaje

Los medios sociales también sirven como una herramienta educativa. Hay muchos recursos disponibles en línea que ofrecen cursos gratuitos, tutoriales y videos sobre temas de interés. Los estudiantes pueden acceder a material adicional sobre sus asignaturas y los profesionales pueden aprender nuevas habilidades a través de las plataformas sociales.

3. Promoción de negocios y marcas personales

Para muchas empresas y emprendedores, los medios sociales se han convertido en una herramienta esencial para promocionar productos y servicios. Crear una presencia en línea les permite llegar a un público mucho más amplio sin necesidad de invertir grandes cantidades de dinero en publicidad tradicional. Además, los individuos también pueden

desarrollar su "marca personal" en redes como LinkedIn o Instagram, mostrando sus habilidades y logros.

4. Expresión creativa

Las plataformas sociales permiten que las personas compartan sus talentos y creatividad con el mundo. Ya sea a través de fotografía, arte, música o escritura, las redes sociales brindan un espacio para que las personas muestren sus obras y reciban retroalimentación de una audiencia global.

5. Espacio para causas sociales

Los medios sociales han sido fundamentales para promover causas sociales y generar conciencia sobre temas importantes. En particular, las redes sociales fueron clave durante la marcha del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en donde miles de personas participaron gracias a la convocatoria hecha a través de las plataformas digitales.

Peligros de los medios sociales

1. Adicción y pérdida de tiempo

Uno de los mayores problemas que enfrentan los usuarios de las redes sociales es la adicción. Pasar horas mirando los videos cortos o largos en YouTube o en Facebook puede robar tiempo valioso que podría dedicarse a actividades más productivas y además de te saca las ganas o la motivación de hacer los trabajos diarios o de tomarse tiempo para estar con la familia. Muchas personas experimentan la necesidad constante de revisar sus redes, lo que afecta su productividad y concentración.

2. Efectos en la salud mental

El uso excesivo de las redes sociales ha sido vinculado a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Ver constantemente las publicaciones de otros, en las que muestran una vida aparentemente perfecta, puede llevar a comparaciones negativas y a sentir que uno no está a la altura. Esto puede afectar la autoestima y generar sentimientos de inferioridad.

Además si miramos las noticias todos los días y vemos las situaciones terribles que pasan en el mundo, esto nos puede causar miedo y no nos deja dormir en paz. Si sabes, que eres muy sensitivo a noticias negativas, evita mirar noticias todos los días. Es mejor, tener tranquilidad en tu alma que saber todo lo que pasa en el mundo.

3. Desinformación y noticias falsas

Uno de los peligros más preocupantes de los medios sociales es la propagación de desinformación y noticias falsas. Dado que cualquiera puede publicar contenido en estas plataformas, no siempre se verifica la veracidad de la información. Esto ha llevado a la difusión rápida de noticias falsas, rumores y teorías conspirativas, lo que puede generar pánico, divisiones sociales y confusión.

4. Ciberacoso

El anonimato que proporcionan las redes sociales ha facilitado el aumento del ciberacoso (este significa, cuando en las redes sociales alguien trata de intimidar, humillar o amenazar a una persona). Los usuarios pueden ser objeto de comentarios crueles, burlas o incluso amenazas, lo que puede tener consecuencias graves en su bienestar emocional. Los adolescentes y los niños son particularmente vulnerables al ciberacoso, lo que puede afectar su desarrollo emocional y social.

5. Privacidad y seguridad

A pesar de las advertencias, muchos usuarios comparten demasiada información personal en las redes sociales. Esto puede poner en riesgo su privacidad y seguridad. Datos como la ubicación, la información financiera o detalles sobre la vida personal pueden ser utilizados por ciberdelincuentes para cometer fraudes, falsificación de identidad o incluso robo.

6. Aislamiento social

Aunque las redes sociales están diseñadas para conectar a las personas, su uso excesivo puede llevar al aislamiento social. Las interacciones virtuales a menudo no sustituyen las relaciones cara a cara, y muchas personas pueden sentirse solas a pesar de tener cientos de "amigos" en línea. Esto puede resultar en una desconexión de las relaciones reales y profundas.

Consejos para un uso saludable de los medios sociales

Para disfrutar de los beneficios de los medios sociales sin caer en sus peligros, es importante seguir algunos consejos:

1. Establecer límites de tiempo: No pasar más de una cantidad específica de horas al día en las redes sociales. Este es una decisión propia para mejorar el estado de ánimo y para conscientemente buscar las relaciones reales y enfocarse en la vida real.
2. Verificar la información: Antes de compartir o creer cualquier noticia, asegúrate de que proviene de una fuente confiable.
3. Proteger tu privacidad: No compartas demasiada información personal en línea y utiliza configuraciones de privacidad para controlar quién puede ver tus publicaciones. Comparta las fotos de tu viaje cuando ya has regresado a casa, para que la gente no sepa de tu ausencia y aprovecha para robar cosas de tu casa.
4. Desconectar de vez en cuando: Tomar descansos regulares de las redes sociales para dedicar tiempo a otras actividades y relaciones fuera de línea. Busca otras formas de divertirte. Participar en deportes hace bien al cuerpo y también produce esta dopamina en el cerebro que no hace sentir bien.
5. Mantener una perspectiva realista: Recordar que lo que ves en las redes sociales es una versión editada de la vida de las personas. No te compares negativamente con lo que ves en línea.

Resumen

Los medios sociales ofrecen numerosos beneficios, como la conexión global, el acceso al aprendizaje, la promoción de negocios y causas sociales, y la expresión creativa. Sin embargo, también presentan peligros significativos, como la adicción, el impacto en la salud mental, la desinformación, el ciberacoso y la amenaza a la privacidad. Para utilizar los medios sociales de manera saludable, es esencial establecer límites, proteger la información personal y desconectar cuando sea necesario. De esta manera, podemos disfrutar de los aspectos positivos de las redes sin dejarnos atrapar por sus peligros.