

Los riesgos en las redes sociales digitales

1 Sus riesgos

Los riesgos en las redes sociales se refieren a los peligros que pueden afectar la seguridad, la privacidad, la salud mental y las relaciones de las personas al usarlas sin cuidado

Ejemplos:

- Privacidad: Al publicar tu ubicación en tiempo real, cualquiera puede saber dónde estás.
- Ciberacoso: Recibir insultos o burlas constantes en comentarios o mensajes.
- Suplantación de identidad: Crear un perfil falso con tu foto y nombre para engañar a otros.

2 Su contenido

El contenido de las redes sociales pueden ser en como publican y hacen conocer su empresa o trabajo con:

- Texto: frases, opiniones, noticias.
- Imágenes: fotos, memes, infografías.
- Videos :reels, TikToks, tutoriales.
- Audio podcasts o música.
- En vivo :transmisiones para interactuar en tiempo real.
- Publicidad: anuncios y promociones de productos o servicios.

3 En que nos afecta

Las redes sociales nos afectan de varias maneras, tanto positivas como negativas, porque influyen en la forma en que pensamos

- Adicción: pasar demasiado tiempo conectado puede afectar estudios, trabajo o descanso.
- Salud mental: comparaciones, ansiedad o baja autoestima por los "likes" y seguidores.
- Desinformación: circulación de noticias falsas o manipuladas.
- Privacidad: riesgo de exponer datos personales y ser víctima de fraudes o ciberacoso.

4 Como protegerte

En las redes sociales te puedes proteger muy fácilmente una de esas puede ser:

- Tener una contraseña segura
- Tener tu cuenta privada
- No publicar tu ubicación y tu información personal