

Aspectos positivos del uso de redes sociales.

Desarrollar una huella digital positiva.

Puede ser una excelente manera de conectarse con otras personas que comparten sus ideas e intereses.

Descubrir áreas de interés y utilizar las plataformas en capacidad educativa.

Mantener contacto con familiares o amigos.

Ofrecer apoyo a amigos y familiares.



Conceptos negativos del uso de redes sociales.

Sobrexposición

Huella digital
negativa

Ciberbullying

Sexting

Grooming

Desinformación: fake news

Heters

Funas



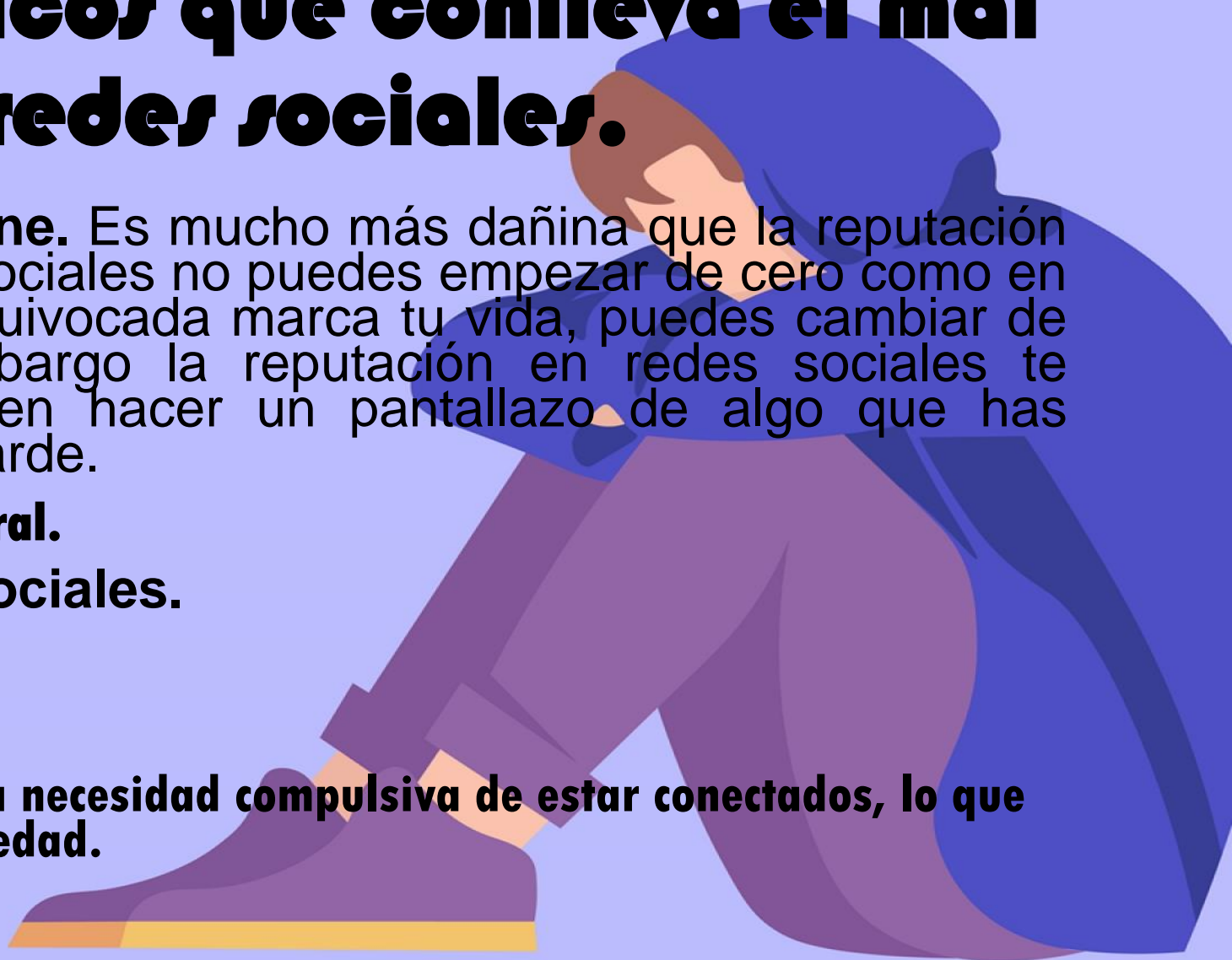
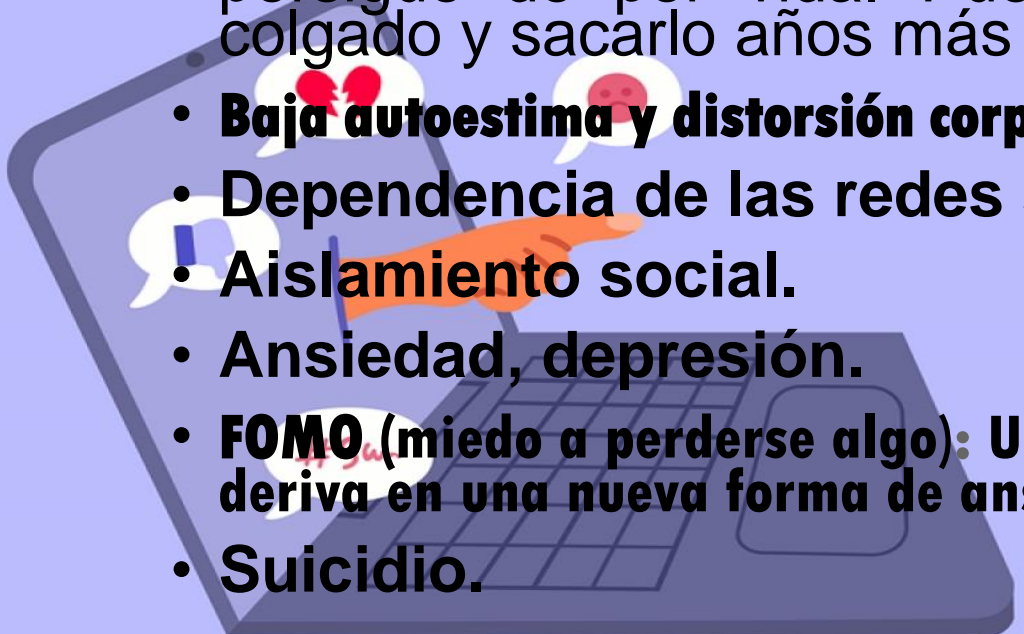
Victima

Testigos

Agresor

Efectos psicológicos que conlleva el mal uso de redes sociales.

- **Daños en la reputación online.** Es mucho más dañina que la reputación en la vida real. En las redes sociales no puedes empezar de cero como en la vida real. Si una acción equivocada marca tu vida, puedes cambiar de profesión o ciudad. Sin embargo la reputación en redes sociales te persigue de por vida. Pueden hacer un pantallazo de algo que has colgado y sacarlo años más tarde.
- **Baja autoestima y distorsión corporal.**
- **Dependencia de las redes sociales.**
- **Aislamiento social.**
- **Ansiedad, depresión.**
- **FOMO (miedo a perderse algo):** Una necesidad compulsiva de estar conectados, lo que deriva en una nueva forma de ansiedad.
- **Suicidio.**





<https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4>

