

Los 9 grandes problemas causados por las redes sociales

Repasamos 9 problemas que están causando redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram.



Las redes sociales son un arma de doble filo. Apparentemente se crearon para conectar individuos, mantener conversaciones con personas que no ves de manera habitual o conocer a gente con gustos similares a los tuyos y con los que jamás hubieras pensado en hablar. Sin embargo, también han derivado en otro tipo de problemas, problemas cada vez más habituales que viven día a día millones de personas en el mundo.

1 Personas antisociales

Facebook, Twitter o Instagram pueden resultar entretenidas si estas complementan tu vida o si haces un uso responsable y coherente de ellas. Los excesos siempre son malos, estar pendiente de la información o lanzar mensajes a tus amigos virtuales puede hacer que desatiendas tu vida “de verdad”. No descuides el trabajo o los estudios por personas que no conoces, esto supone un problema y terminarás aislado, olvidándote de vivir con tus amigos/familia/pareja fuera del confort del mundo virtual. ¡No lo hagas!

2 Sin soledad

Estamos acostumbrados a rodearnos de gente aunque en realidad la soledad nunca es un enemigo. Las personas con problemas serios con las redes sociales suelen plasmar todo lo que piensan y hay que saber que la soledad a veces no es una mala compañía. De hecho estar a solas con tus pensamientos pueden venirte bien para recapacitar sobre tu futuro (en el terreno laboral, social, amoroso, familiar...) en lugar de intentar rellenar esos “momentos vacíos” con incursión obligada en las redes sociales.

3 Sin intimidad

Una práctica habitual en las redes sociales es poner absolutamente todo lo que haces, lo que piensas o los planes que tienes y con quién los realizas. Quizás no es necesario criticar a la sociedad de esa manera, poner tus fotos más interesantes del último viaje o sacar tus pensamientos más internos, estás lanzando a un puñado de desconocidos tus verdaderos sentimientos y por tanto privándote de la intimidad que te mereces. Guarda algo para ti mismo y valora esa intimidad que a veces es necesaria para seguir adelante.

4 Engaños

En Internet se encuentra de todo: amigos, colegas para salir, compañeros, pareja... pero también lo contrario: odios, mentiras, chantajes y frustraciones. La vida online está muy ligada también al acoso, o en este caso al 'ciberacoso'. Los jóvenes son más vulnerables o tal vez más inocentes, se creen cualquier cosa y no tienen un bagaje en el manejo de las redes sociales para decir 'basta' o parar a tiempo. Para librarnos de esos acosadores es tan sencillo como borrar un perfil o comunicárselo a alguien competente.

5 Adicción

Uno de los problemas más evidentes que entraña el uso de las redes sociales es la adicción que suponen. Según realizó un estudio de la Universidad de Harvard (2012), la exposición a ellas activa las mismas zonas del cerebro que el consumo de drogas. No es de extrañar que a veces quedemos con alguien y estemos más pendientes del móvil y oigamos decir que alguien tiene que colgar una foto en Instagram y Facebook ya que es su forma 'sana' de sentirse bien. Como cualquier adicción hay que saber desengancharse a tiempo.

6 Robo de imágenes

¿Quién no hay ha publicado alguna vez una imagen a una red social? Todos hemos sucumbido a la tentación de dar a conocer a nuestros amigos ese último viaje, esa comida sabrosa o esa fiesta tan importante, pero cuidado con el tipo de fotografías que subes a la nube. Hacerse fotografías en ropa interior, bañador o bikini o muy sexys es un peligro ya que hay gente enferma que se dedica a robarlas para su uso propio, para otras páginas web de adultos o incluso para realizar abusos y chantajes.

7 Accidentes

No es lo más común pero seguro que te habrás dado cuenta de que el uso constante de las redes sociales en los dispositivos móviles ha elevado el número de accidentes. No solo es que las personas sigan usando el móvil mientras están al volante (no escarmientan), sino también por la calle. Conozco a gente que por actualizar su estado de Facebook, colgar la última foto en Instagram o poner una opinión en Twitter ha tropezado con un bordillo, ha caído al suelo, se ha estampado con una señal, se ha chocado con una farola o se ha caído en una alcantarilla.

8 Depresión

El uso excesivo y desmesurado de las redes sociales puede llevarte a una depresión (en casos extremos). A veces, entrar en Facebook para comprobar lo que te estás perdiendo no ayuda, como tampoco lo hace esperar impaciente los comentarios o 'Me Gusta' de tus amigos y conocidos. Es mejor preocuparse por lo que te rodea que de esos "falsos" momentos de alegría que únicamente pueden beneficiarte en un instante puntual y generalmente ni eso.

9 Mentiras

Mentir en las redes sociales es el común denominador de casi el 70% de los usuarios. No es necesario contar mentiras abiertamente, es habitual embellecer la realidad para hacer que tu vida parezca más interesante de cara a los demás. Sus propias mentiras son capaces de llegar a generar otros sentimientos como la rivalidad y la envidia provocada por otros usuarios y por no encajar en esa versión ficticia inventada sobre ti mismo o tus circunstancias.

Fuente: losreplicantes.