

# Internet y redes sociales

## 1.- Ranking empresas con mejores beneficios 2023

1	Saudi Aramco	159069	<b>+51%</b>
2	Apple	99803	<b>+5.4%</b>
3	Microsoft	72738	<b>+18.7%</b>
4	Alphabet(google)	59972	<b>-21.1%</b>
5	U.S. Postal Service	56046	---

La materia prima de las empresas que operan en internet es el número de usuarios, el tiempo que estos pasan en la red, sus tendencias y sus gustos. Venden publicidad, influencia, estadísticas, encuestas y capacidad de influir en los comportamientos, intención de voto ... etc. En definitiva, comercializan con el tiempo que pasamos en internet. Todos sus esfuerzos van encaminados a conseguir nuevos usuarios y fidelizar los que ya tienen por lo que necesitan tener un alto conocimiento del ser humano a nivel psicológico y social. Los beneficios se reinvierten en encontrar estrategias para fidelizar al usuario.

## 2.- Rasgos del niño y el adolescente

La adolescencia empieza con la pubertad que se viene caracterizada por unos rasgos físicos y hormonales, estos provocan:

1. Hipersensibilidad psicológica
2. Cambios de ánimo

La adolescencia comienza entre 12-13 años, diferenciado entre niños y niñas:

1. Conflicto entre un afán de independencia e inseguridades
2. Búsqueda de su propia identidad
3. Imitación de conductas → ídolos y modelos a seguir
4. Necesidad de aprobación entre iguales e inclusión social en detrimento del familiar
5. Sentido crítico ante las normas establecidas e idealismo

Podemos distinguir dos tipos de adolescencia atendiendo a su impacto social:

Adolescencia positiva: necesidad de inclusión social y reconocimiento para luego poder cambiar los aspectos negativos de esta sociedad. Es un sentido crítico positivo hacia la sociedad con el objetivo de cambiarla a mejor.

Adolescencia negativa: oposición a la autoridad por oponerse a las normas. Reivindicar independencia y libertad para luego acabar haciendo lo que hace todo el mundo. No asumir ninguna responsabilidad en la sociedad.

AGENTES AMBIENTALES, que potencian el uso de nuevas tecnologías

- Sociedad tremendamente artificial con ritmos de vida estresantes que nos impulsan a estar continuamente conectados y pendientes de los dispositivos.
- Vida nocturna negativa en detrimento de práctica de actividades al aire libre.
- Dictadura del consumismo en el que se nos impone qué comprar a través de anuncios.
- Aparición de nuevas deidades: culto al cuerpo, a la apariencia y a la estética. Las imágenes digitales adquieren un papel protagonista en la sociedad.

### 3.- El uso de las pantallas

El abuso de las pantallas tiene los siguientes efectos inmediatos:

1. Sobreestimación por la gran cantidad de imágenes y sonidos que se suceden.
2. Saturación y posterior bloqueo para intentar filtrar los estímulos.

A posteriori:

1. Apatía ante nuevos aprendizajes
2. Pereza a experimentar la realidad y debilitamiento de la voluntad
3. Rechazo al esfuerzo, innovación y creatividad
4. Problemas de atención.

Si el abuso de las pantallas y/o videojuegos ha sido muy excesivo, podemos encontrar:

1. Las actividades corrientes, como deporte o salir con los amigos no les llegan a estimular.
2. La sobreestimulación se ha convertido en una adicción y se buscará actividades que causen las mismas sensaciones.

### 4.- Consecuencias de estar siempre conectado

La realidad es que no existe la multitarea. El ser humano puede simular que hace multitarea, pero lo que en el fondo hace es oscilar entre dos tareas.

Los ordenadores que poseen varios núcleos (cerebros) pueden realizar operaciones multitareas, porque cada núcleo se dedica a atender una tarea. Antiguamente los ordenadores eran tan lentos porque solo tenían un núcleo, que se encargaba de hacer los cálculos, gestionar la memoria, y atender a todos los periféricos, como el ratón, la pantalla, la impresora ...

El ser humano depende de un solo núcleo, por lo que si está atendiendo al whatup, o con cualquier otro tipo de ruido, probablemente no hará bien ninguna de las dos cosas. Esto se pone de manifiesto en la calidad de las horas de estudio

El sueño como cualquier otra actividad también requiere de nuestra atención y cuidado. El insomnio tecnológico es un trastorno como consecuencia del uso de internet y redes antes de dormir.

1. Se retrasa la hora de acostarse
2. La luminiscencia de la pantalla nos excita
3. No desconexión psicológica
4. Es el causante de que cuando nos desvelamos no volvamos a conciliar el sueño.

Recomendaciones: es altamente contraproducente dormir con aparatos tecnológicos en la habitación.

## 5.- Peligros en internet

- **Suplantación de identidad:** por ciberdelincuentes o entre iguales, por ejemplo un compañero.
  - Ciberdelincuentes: mediante técnicas de ingeniería social o mediante *malware* suministrado a través de links. Su objeto es acceder a métodos de pago y cuentas.
  - Compañeros/amigos: compartir contraseñas. Ciberacoso con la cuenta de otro usuario.
- **Noticias falsas y bulos:** en la mayoría de los casos, propuestos simplemente pasar más tiempo en redes y consumir más.
- **Retos virales:** como forma de enganchar a la gente.
- **Tu huella digital:** lo que publicamos en internet queda y por norma general lo que se sube a las redes sociales, aunque es de tu propiedad, cedes a la red social los derechos de uso. Esto puede ser uso de extorsión u objeto de investigación en un futuro. (cargo público, búsqueda de trabajo ...)
- **Robo de datos personales para extorsión:**

## 6.- El uso de las redes sociales

Las empresas dedicadas a las redes sociales explotan la necesidad que experimenta el adolescente de relación entre iguales, de inclusión y de sentirse reconocido socialmente. El uso excesivo de estas herramientas produce los siguientes efectos:

1. Aumento de las de ansiedad ya que nos potencia los comentarios relativos a lo que los "otros" opinan de nosotros.
2. Problemas del sueño entre los jóvenes porque no hay desconexión psicológica
3. Depresión porque nuestras inseguridades nos afectan más al ser tratadas de forma pública.
4. Aumento del acoso online gracias al anonimato e impunidad que proporcionan ciertas webs.

Mecanismos para evitar la ansiedad y depresión producidas por mal uso de redes sociales

1. No tener redes sociales
2. Tener una personalidad fuerte
3. Tener alta autoestima
4. Saber diferenciar entre lo real y lo virtual

El ser humano necesita relaciones interpersonales REALES para desarrollarse. De esta forma se fomenta la autoestima, ya que se establecen vínculos de confianza reales entre las personas. En el fondo, todo el mundo sabe que una relación virtual es menos valiosa que una REAL porque:

1. Lo que se publica no tiene valor: se publican cosas por aburrimiento, likes o dinero.
2. Las fotografías están manipuladas o sacadas de contexto
3. Las relaciones personales son más valiosas porque cuestan más.

## 7.- Videojuegos

El uso excesivo de los videojuegos puede causar

Primero: dependencia (no se vivir sin)

Segundo: adicción. (término médico, implica necesidad)

El organismo es sometido primero a estrés y tensión, para luego experimentar un gran alivio y euforia que genera la producción de **dopamina**. Generalmente esta euforia o alivio se produce al conseguir las diferentes metas del juego.

Ventajas y desventajas de las redes sociales	
VENTAJAS	RIESGOS-INCONVENIENTES

**BIBLIOGRAFÍA**

Educar en la realidad. Catherine L'Ecuyer

[Consejo General de la Psicología en España](#)

<https://www.rsph.org.uk/>