

## Módulo 3: Redes Sociales

# CURSO ADICCIONES COMPORTAMENTALES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

 Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS

**PUNTO**  
**OMEGA**  
ASOCIACIÓN

# Perspectiva de género en el uso de redes sociales

Las redes sociales (RRSS) tienen una influencia bidireccional en la construcción de la identidad. Esta influencia se da en dos aspectos:

- Cómo las personas se muestran en las RRSS
- Cómo se autoperciben

Sin embargo, estas **influencias** son diferentes en función del **género**.

**Mantenimiento y perpetuación** de los **roles de género** a través de la **imagen** (elemento central de las RRSS).

Percepción de cómo “deben” ser los cuerpos, tanto masculino como femenino, existiendo una mayor presión estética en todas las etapas de la vida de las mujeres.

La mayoría de los contenidos visualizados en las RRSS perpetúan los diferentes estereotipos imperantes en la sociedad.

## **Tipo de contenido visualizado en función del género:**

### **Femenino:**

Cuidado personal, muy relacionado con el físico y la apariencia personal  
Contenido cultural y educativo  
Contenido de ocio en relación a otras personas

### **Masculino**

Contenido relacionado con el tiempo libre  
Contenido lúdico más relacionado con sus aficiones, como por ejemplo, vídeos de videojuegos

¿Cuáles son las más  
utilizadas?

# TikTok / Instagram / Snapchat

Actualmente, las redes sociales de TikTok e Instagram son las más utilizadas, tanto en la población de educación primaria como de secundaria.



**Tiktok** es una red social de origen chino (conocida en China como Douyin) centrada, principalmente, en la difusión de videos cortos.

**Instagram** es una red social de origen estadounidense, perteneciente a la empresa Meta. Se centra en el contenido en formato imagen.

**Snapchat** se basa principalmente en el intercambio de imágenes con una duración limitada y con la posibilidad de utilizar filtros.

# WhatsApp / Google Hangouts

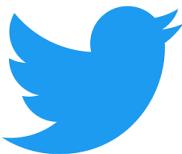
**WhatsApp Messenger** es una aplicación de mensajería instantánea que permite enviar y recibir mensajes de texto, audios, fotografías, vídeos, gifs, stickers, grabaciones de voz, documentos, contactos, ubicaciones y stickers, así como realizar llamadas o videollamadas.



**Google Hangouts** es una aplicación con una utilidad similar a la que tiene WhatsApp, pero su uso está más extendido en edades más tempranas.



# Twitter



La funcionalidad principal de esta aplicación es enviar un mensaje (conocidos como tuit o tweet) de 280 caracteres (en un principio 140). A estos mensajes se les permite adjuntar una fotografía, vídeo o gif.

**Función Retweet:** Permite la difusión del mensaje de otra persona, mostrándolo dentro del propio perfil.

**Función Me Gusta:** Esta función permite que los “tweets recomendados” estén más asociados a los propios gustos, así como acceder en el perfil a los mensajes que se han marcado como “me gusta”.

**Función Citar:** Esta función consiste en asociar un mensaje a otro que ya ha sido publicado. Se orienta principalmente a publicar opiniones sobre otros mensajes.

# Youtube / Twitch

Youtube es una aplicación de origen estadounidense orientada principalmente a compartir y visualizar vídeos. Permite crear tu propio “canal” para subir vídeos, o simplemente la creación de una cuenta mediante la que poder ver el contenido audiovisual de otras cuentas.



Twitch es una aplicación estadounidense asociada a la empresa Amazon. Se orienta a la retransmisión de vídeos en directo. Se distingue de Youtube principalmente, en la forma que tiene de monetizar, es decir, de recaudar dinero, debido a que Twitch permite que se paguen los contenidos mediante una suscripción al canal.

# Plataformas de streaming



**Netflix:** esta plataforma estadounidense de streaming comenzó en 1997 mediante el alquiler de diferente contenido audiovisual por correo postal. Incluye un sistema de recomendación personalizado que se ha ido perfeccionando.



**Amazon Prime Vídeo:** perteneciente a la empresa estadounidense Amazon. Se creó en 2006, aunque no llegó a España hasta 2016.



**Disney+:** servicio de streaming propiedad de Walt Disney Company, lanzado en 2019, aunque no llegó a España hasta 2020. Esta plataforma incluye contenido propio de la compañía, así como de National Geographic, Star, Marvel, etc.

**HBO (Home box office = Taquilla en casa):** plataforma estadounidense de streaming perteneciente a Warner Bros. Comenzó como un canal de televisión por cable.



**Riesgos y  
recomendaciones  
concretas de cada app**

# TikTok / Instagram / Snapchat



Pese a que estas aplicaciones son, en muchos casos, su fuente principal de entretenimiento también tienen sus riesgos, los cuales se describen a continuación.

---

## Ideal de belleza

“Influencers”, “tiktokers” e “instagramers”, referentes de la población adolescente y joven de las redes sociales, también cumplen con los ideales de belleza y de éxito imperantes en nuestra sociedad, para poder obtener más seguidores y, así, conseguir que su contenido publicitario tenga un mayor alcance.

### **Tiempo de uso**

Otro riesgo asociado a estas aplicaciones es el elevado tiempo de uso que se invierte en las mismas. La breve duración de los vídeos, la diversidad de contenido y el nivel de estimulación, son algunos ejemplos de los factores que hacen que estas aplicaciones tengan una tendencia a generar dependencia.

### **Información personal y privada**

En muchas ocasiones, se facilita información personal sobre: nombre, fecha de nacimiento, dirección, localidad, aficiones, etc. Aunque esta información no se comparta de manera explícita, se puede ir recabando mediante las diferentes publicaciones.

**Tu vida en las redes sociales tiene público**



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

# WhatsApp / Google Hangouts



Es común que en este tipo de aplicaciones, personas desconocidas intenten contactar con otras, ya sea para intentar obtener algún tipo de información de carácter sexual (grooming) o para realizar un intento de estafa (phishing).

---

## Recomendaciones

No contactar con personas desconocidas.

Los temas de gran importancia mejor que se hablen en persona.

No hacer/dicir cosas que no haríamos cara a cara.

Procurar que el medio online sea un sitio seguro para todo el mundo.

Avisar a una persona adulta de los posibles conflictos que vayan surgiendo en los chats si estos están asociados a un posible caso de ciberbullying.

# Twitter



Esta red social se distingue de las mencionadas anteriormente, principalmente por tener menos contenido de fotografías o vídeos y más contenido escrito. Esto posibilita la difusión de mensajes u opiniones con mayor facilidad.

Se caracteriza por tener poca política de control respecto al contenido que se sube, ya que es una de las pocas aplicaciones que permite la inclusión y difusión de contenido pornográfico. Además de facilitar la difusión de mensajes falsificados sobre personas, ideologías, empresas, etc.

#### Recomendaciones:

Asegurarnos de que una noticia es real antes de difundirla.

No considerar que las opiniones que vemos en esta red social son las mayoritarias

No escribir mensajes hostiles o violentos.

Pensar en sí querríamos que el mensaje que estamos subiendo se quede para siempre en la red.

No dar información personal.

## Experimento social: Ciberodio



<https://www.youtube.com/watch?v=zd4FMHD6N3A>

# Youtube / Twitch



Es común encontrarnos con jóvenes que tengan como un objetivo de futuro, ser “youtuber” como las personas que siguen, sus referentes. Seguir a estas personas, a priori, no tiene consecuencias negativas, pero podrían incentivar o fomentar comportamientos inadecuados o con objetivo publicitario.

## Recomendaciones

No dar información personal.

Reflexionar sobre los gustos personales.

Ser conscientes de la publicidad encubierta que realizan los propios referentes en estas aplicaciones.

# Plataformas de streaming



Entre las principales críticas, encontramos:

- la tendencia a favorecer y universalizar la cultura estadounidense, ya que la mayoría de plataformas pertenecen a esta región.
- el fomento de los maratones, también conocidos como *binge-watching*, ya que favorecen el exceso de uso mediante finales inconclusos en todos los episodios (*cliffhangers*).
- la normalización de actitudes violentas desde las series y películas.

## Recomendaciones

Distribuir los episodios en diferentes días o semanas para evitar los maratones.

Poner límites firmes de tiempo o de cantidad de episodios.

Desactivar la opción de reproducción automática del siguiente episodio.

No caer en la técnica de persuasión de cliffhangers mencionada anteriormente.

# Ciberviolencias

# Ciberacoso/ciberbullying

## Insultos o burlas de forma anónima

Este tipo de violencia puede generar desconfianza hacia todo el grupo de iguales dentro y fuera del centro educativo, hasta conocer quién está ejerciendo el ciberacoso.

## Difusión de información personal sin consentimiento

La utilización de información personal sin consentimiento es uno de los mayores peligros actuales asociados a las nuevas tecnologías, principalmente por la capacidad de difusión “silenciosa” que tienen las redes sociales.

## Exclusión de grupos a los que la persona pertenece

Es común la utilización de los grupos de clase para el envío de un gran número de mensajes o contenido inadecuado. Estas situaciones propician que la persona se vea obligada a abandonar el grupo y sea una potencial víctima de ciberacoso, además de no permitir la función inicial del grupo.

# Ssexpreading y Sextorsión

El Sexting es una práctica sexual que consiste en enviar o recibir imágenes y/o vídeos con contenido sexual de manera voluntaria a otra persona a través de las TRIC. Tiene los siguientes riesgos asociados:

**Ssexpreading:** hace referencia a difusión de imágenes y/o vídeos con contenido sexual a terceras personas sin consentimiento de la persona afectada.

**Sextorsión:** consiste en la intimidación, chantaje o extorsión hacia una persona para conseguir material audiovisual con contenido sexual.

Es importante, evitar la culpabilización de la víctima, puesto que esto dificulta la posibilidad de pedir ayuda o de denunciar la situación. Pese a que se ha realizado una actividad de riesgo, no se ha realizado nada ilegal, al contrario de la persona que ha difundido o extorsionado con la imagen íntima.

# Manejo del tiempo de ocio

El elemento central para considerar que se realiza un uso excesivo de las TRIC, es el impacto que tienen en la vida diaria de la persona: baja el rendimiento académico, cambios de humor, disminución del tiempo de descanso, etc.

Para evitar las posibles consecuencias derivadas del uso excesivo de redes sociales conviene conocer el tiempo que se utilizan y realizar una distribución del tiempo de ocio con alternativas a las redes sociales.

Herramientas de monitorización integradas en las redes sociales, en la pestaña de configuración. Permiten ver el nivel de uso diario, semanal y mensual. “Tiempo en pantalla” en Tiktok y “Tu actividad” en Instagram.

Herramientas de monitorización propias de los teléfonos, según su sistema operativo. Desde la configuración del propio móvil, ya sea Android o IOS, permite acceder al tiempo de uso de cada aplicación.

### Recomendaciones

- Técnica de estudio Pomodoro
- Forest. Mantente enfocado

**¡Muchas gracias!**