

Fecha: 19-01-2024
Fuente: Futuro360
Título: ¿Cómo mejorar tu relación con las redes sociales?

Visitas: 25.108
VPE: 84.112

Favorabilidad: No Definida

Link: https://www.futuro360.com/ciencia-en-ti/como-mejorar-tu-relacion-con-las-redes-sociales_20240119/

¿Cómo mejorar tu relación con las redes sociales? Chile es el quinto país que más consume redes sociales a nivel mundial, según el estudio de Electronics Hub, que analizó los hábitos de usuarios de smartphones, computadores, pantallas y videojuegos de 45 países. A raíz de la elevada exposición de nuestro país en varias categorías del estudio, expertos del área entregaron recomendaciones para tener una relación saludable con las redes sociales. Para muchos, la primera década del siglo XXI implicó una explosión de la tecnología. Y desde ese momento el impacto de la era digital ha sido transversal, transformado a nivel sociedad la forma en que llevamos a cabo nuestra vida diaria. Crédito: Electronics Hub Fue en este contexto que Electronics Hub realizó un estudio global sobre hábitos de usuarios en smartphones, computadores y videojuegos en 45 países.

Según los resultados, nuestro país ocupa el quinto lugar a nivel mundial en el tiempo dedicado diariamente a redes sociales, con 3 horas y 28 minutos (20.80 %), solo siendo anteceditos por Sudáfrica, Brasil, Filipinas y Colombia.

También, ocupamos los primeros puestos en otras categorías del estudio como: quiénes pasan más de la mitad del día online, donde estamos en el sexto lugar; el séptimo en quienes están más conectados en computadores; y el quinto en el tiempo dedicado a navegar por redes sociales. En nuestro programa de salud mental y bienestar Sana Mente, hemos abordado este tema con diversos expertos, quienes han analizado esta realidad y han entregado diversas recomendaciones.

El psicólogo y académico de la **Universidad Adolfo Ibáñez, Cristóbal Hernández**, explica que “una de las cosas que tienen las redes sociales es capturar nuestra atención, y como captura nuestra atención, no nos damos cuenta del sentido de lo que estamos haciendo en el momento”. El experto, recomienda además que “si queremos controlar el tiempo que pasamos en redes sociales, hay que planificarlo antes. Por ejemplo, estrategias que pueden ser útiles, cuando estoy en mi lugar de trabajo o cuando estoy con amigos, dejar mi teléfono en la mochila o fuera del alcance de mis manos. ” No obstante, los efectos de esta exposición se extienden, pudiendo en algunos casos desencadenar problemas emocionales o de salud mental.

Respecto a esto, Álvaro Jiménez, investigador del Núcleo Milenio Imhay, explicó que “se puede observar una asociación entre la masificación de las redes sociales, y particularmente de redes sociales como Instagram, y el incremento de algunas patologías asociadas a problemas de salud mental. Por ejemplo, sintomatología ansioso-depresiva. ” Revelando además que “las adolescentes mujeres son mucho más sensibles a las dinámicas de inclusión y exclusión social que se producen en estas plataformas digitales.

Y también parecen tener una mayor reactividad emocional al tipo de comentarios negativos que se producen en las redes sociales”. En esta línea, Hernández invita a una utilización responsable de redes sociales y a pensar que el “mundo virtual no es un mundo falso”. “Cuando estoy hablando con alguien por redes sociales, hay alguien más sentado, con sentimientos, con una historia, con emociones y también con una perspectiva de la vida. Qué quiere decir eso, que tengo que tener el mismo respeto por alguien cuando estoy hablando por redes sociales, que cuando lo estoy haciendo cara a cara. ” ¿Y en el caso de niños y adolescentes? Para los nativos digitales el uso de Internet y redes sociales es una cotidianidad.

Así lo refleja el estudio de Kaspersky “Niños Digitales”, que, según sus cifras, la mitad de los menores de 18 años chilenos (55%) tiene alguna cuenta en redes sociales Sin embargo, el problema radica en que una gran parte de este grupo está compuesto por niños y adolescentes. De acuerdo con el mismo estudio, el 47% de los padres admite que le preocupa que Internet representa una amenaza para sus hijos.

Ante estas cifras es que Jiménez recomienda tanto a padres como adolescentes una “alfabetización en términos de cómo resguardar la información que comparto, qué tipo de información puedo y no compartir a través de estas plataformas.

” Por último, sugiere a los padres desarrollar la capacidad de negociar los tiempos de uso tecnológico del adolescente y “saber muy bien qué tipo de red social está usando su hijo o hija”. Te invitamos a ver el siguiente video “¿Cómo mejorar nuestra relación con las redes sociales?” de nuestro programa Sana Mente, coproducción entre CNN Chile, Fundaciones Rasmus y Grupo CAP.

¿Cómo mejorar tu relación con las redes sociales?

Viernes, 19 de enero de 2024, Fuente: Futuro360



¿Cómo mejorar tu relación con las redes sociales? Chile es el quinto país que más consume redes sociales a nivel mundial, según el estudio de Electronics Hub, que analizó los hábitos de usuarios de smartphones, computadores, pantallas y videojuegos de 45 países. A raíz de la elevada exposición de nuestro país en varias categorías del estudio, expertos del área entregaron recomendaciones para tener una relación saludable con las redes sociales. Para muchos, la primera década del siglo XXI implicó una explosión de la tecnología. Y desde ese momento el impacto de la era digital ha sido transversal, transformado a nivel sociedad la forma en que llevamos a cabo nuestra vida diaria. Crédito: Electronics Hub Fue en este contexto que Electronics Hub realizó un estudio global sobre hábitos de usuarios en smartphones, computadores y videojuegos en 45 países. Según los resultados, nuestro país ocupa el quinto lugar a nivel mundial en el tiempo dedicado diariamente a redes sociales, con 3 horas y 28 minutos (20.80%), solo siendo anteceditos por Sudáfrica, Brasil, Filipinas y Colombia. También, ocupamos los primeros puestos en otras categorías del estudio como: quiénes pasan más de la mitad del día online, donde estamos en el sexto lugar; el séptimo en quienes están más conectados en computadores; y el quinto en el tiempo dedicado a navegar por redes sociales. En nuestro programa de salud mental y bienestar Sana Mente, hemos abordado este tema con diversos expertos, quienes han analizado esta realidad y han entregado diversas recomendaciones. El psicólogo y académico de la Universidad Adolfo Ibáñez, Cristóbal Hernández, explica que “una de las cosas que tienen las redes sociales es capturar nuestra atención, y como captura nuestra atención, no nos damos cuenta del sentido de lo que estamos haciendo en el momento”. El experto, recomienda además que “si queremos controlar el tiempo que pasamos en redes sociales, hay que planificarlo antes. Por ejemplo, estrategias que pueden ser útiles, cuando estoy en mi lugar de trabajo o cuando estoy con amigos, dejar mi teléfono en la mochila o fuera del alcance de mis manos. ” No obstante, los efectos de esta exposición se extienden, pudiendo en algunos casos desencadenar problemas emocionales o de salud mental. Respecto a esto, Álvaro Jiménez, investigador del Núcleo Milenio Imhay, explicó que “se puede observar una asociación entre la masificación de las redes sociales, y particularmente de redes sociales como Instagram, y el incremento de algunas patologías asociadas a problemas de salud mental. Por ejemplo, sintomatología ansioso-depresiva. ” Revelando además que “las adolescentes mujeres son mucho más sensibles a las dinámicas de inclusión y exclusión social que se producen en estas plataformas digitales. Y también parecen tener una mayor reactividad emocional al tipo de comentarios negativos que se producen en las redes sociales”. En esta línea, Hernández invita a una utilización responsable de redes sociales y a pensar que el “mundo virtual no es un mundo falso”. “Cuando estoy hablando con alguien por redes sociales, hay alguien más sentado, con sentimientos, con una historia, con emociones y también con una perspectiva de la vida. Qué quiere decir eso, que tengo que tener el mismo respeto por alguien cuando estoy hablando por redes sociales, que cuando lo estoy haciendo cara a cara. ” ¿Y en el caso de niños y adolescentes? Para los nativos digitales el uso de Internet y redes sociales es una cotidianidad. Así lo refleja el estudio de Kaspersky “Niños Digitales”, que, según sus cifras, la mitad de los menores de 18 años chilenos (55%) tiene alguna cuenta en redes sociales Sin embargo, el problema radica en que una gran parte de este grupo está compuesto por niños y adolescentes. De acuerdo con el mismo estudio, el 47% de los padres admite que le preocupa que Internet representa una amenaza para sus hijos. Ante estas cifras es que Jiménez recomienda tanto a padres como adolescentes una “alfabetización en términos de cómo resguardar la información que comparto, qué tipo de información puedo y no compartir a través de estas plataformas. ” Por último, sugiere a los padres desarrollar la capacidad de negociar los tiempos de uso tecnológico del adolescente y “saber muy bien qué tipo de red social está usando su hijo o hija”. Te invitamos a ver el siguiente video “¿Cómo mejorar nuestra relación con las redes sociales?” de nuestro programa Sana Mente, coproducción entre CNN Chile, Fundaciones Rasmus y Grupo CAP.