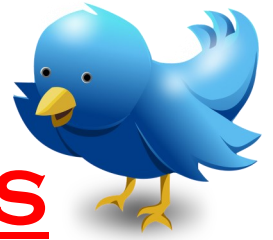




GRANDES INVENTOS

LAS REDES SOCIALES



Hace una semana, sucedió un hecho increíble. Mi amiga de la infancia Elena, con la que llevaba años sin hablar, me contactó a través de una red social. Tras mucho tiempo sin saber nada de ella, y gracias a las nuevas tecnologías, he podido hablar con ella y saber de su vida: se casó con su novio del instituto, viven en una casa preciosa en Maryland y acaban de tener gemelos.

Parece increíble pero gracias a esta red social he podido contactar con amigas de infancia con las que llevaba años sin hablar.

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno actual con millones de usuarios por todo el mundo. Lo que hace que las redes sociales se hayan hecho tan populares es que permiten compartir una gran cantidad de información de manera muy rápida, fácil y cómoda.



La mayoría de los usuarios que utilizan las redes sociales:

- ⇒ Comparten las fotos de los momentos más impactantes de sus vidas.
- ⇒ Publican vídeos que hacen referencia a sus aficiones, a sus familiares y amigos, a sus intereses políticos... etc.
- ⇒ Escriben sus estados sobre cómo están y qué están haciendo en cada momento.
- ⇒ Chatean con sus familiares y amigos en tiempo real.

A pesar de que las redes sociales han supuesto un avance en las relaciones sociales, **no todo lo que brilla es oro**. Tras varios estudios e investigaciones, se ha podido detallar una serie de inconvenientes derivados del uso de éstas.

Así, por ejemplo, se han dado casos alarmantes en los que en lugar de unir y estrechar las relaciones sociales, éstas se han visto afectadas. Tanto es así que algunas personas han pasado de relacionarse cara a cara, a no saber relacionarse si no es través de las redes sociales.



Otro de los trastornos más usuales y que más han llamado la atención a los expertos es el hecho de que hay personas que no saben vivir si no están conectados a las redes sociales, provocándoles ansiedad, angustia y estrés.



Desde mi punto de vista, creo que es un buen recurso para contactar con personas de cualquier parte del globo, pero no hay que olvidar que es una herramienta, y que podemos estar sin ella sin sentir agobio o ansiedad.

Algunas de las recomendaciones que nos dan los expertos son:

- Cuantifica y mide el tiempo que empleas en las redes sociales. Si el tiempo que utilizas es excesivo, toma control sobre el mismo.
- No estés pendiente continuamente de tu teléfono o de tu Tablet para ver si hay alguna publicación nueva en las redes sociales. No es sano y puedes emplear ese tiempo en otras actividades que te aporten más en tu vida.
- No publiques todo lo que pasa en tu vida a través de las redes sociales. Piensa un poco en tu privacidad y sé discreto con ello.
- No publiques datos personales privados a través de las redes sociales, tales como números de teléfono, dirección de tu casa, tarjeta bancaria... Son datos que fácilmente pueden ser utilizados por personas con malas intenciones.

Si ponemos los pros y los contras en una balanza, hay que ver que en el término medio está la virtud, y que hay que saber utilizar las redes sociales con sesera y sentido común.



¿Y tú, tienes o utilizas alguna red social?



LAS REDES SOCIALES



Contesta las siguientes preguntas:



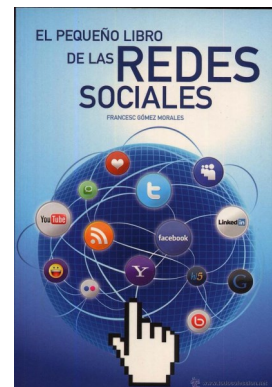
1. ¿Qué significa en el texto la expresión “no es oro todo lo que reluce”?
- a. Algo que parece bueno a primera vista pero si lo analizas bien no es tan bueno.
 - b. Algo que brilla mucho porque tiene el color del oro.
 - c. Algo que se comparte entre los amigos en las redes sociales.
 - d. Algo con muchas fotos e incluye el estado de la persona que publica en la red social.

2. ¿Cuál es el sinónimo de excesivo?

- a. Poco.
- b. Mucho.
- c. A veces.
- d. Nunca

3. ¿Por qué las redes sociales tienen tantos seguidores?

- a. Porque es difícil de usar.
- b. Porque la mayoría de los usuarios son personas mayores.
- c. Porque no tienen nada mejor que hacer.
- d. Porque es un fenómeno social.



4. ¿Por qué crees que hay personas enganchadas a las redes sociales?

5. ¿En qué parte del texto se explica las recomendaciones de los expertos a la hora de usar las redes sociales?

- a. En el principio
- b. En el medio
- c. En el final
- d. No lo dice

LAS REDES SOCIALES



6. ¿Cuál es la idea principal del texto?

- a. Las redes sociales son malas y no se deben usar porque provocan ansiedad y estrés.
- b. Las redes sociales son herramientas que bien utilizadas pueden favorecer el contacto con otras personas.
- c. Las redes sociales son un aburrimiento y prefiero jugar a fútbol o hacer otro tipo de deporte.
- d. Casi nadie usa las redes sociales así que no hay de qué preocuparse.

7. Tras leer la historia se puede deducir que...

- a. Un buen uso de las redes sociales ayuda a la comunicación entre diferentes personas.
- b. Un mal uso de las redes sociales puede hacer que la persona sufra de diferentes trastornos.
- c. Las redes sociales son un fenómeno mundial que afectan a millones de usuarios todos los días.
- d. Todas las respuestas son correctas.

8. ¿En el texto, la palabra ansiedad se relaciona directamente con...

- a. agobio y estrés.
- b. alegría y tranquilidad.
- c. sueño e indignación.
- d. rabia y tristeza.



9. Tras leer el texto, si se percibe que eres adicto a las redes sociales, deberías hacer algo para remediarlo, como pedir ayuda.

- a. Verdadero
- b. Falso

10. ¿Qué puede pasar si pongo el número de mi tarjeta de crédito en las redes sociales?

- a. Que vas a tener más amigos.
- b. Que te pueden robar.
- c. No pasa nada.
- d. Tu mamá va a estar muy contenta contigo.