

# Como Usar las Redes Sociales Inteligentemente

## Quince Sugerencias para los Jóvenes

Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.



No dejes que tus medios de comunicación social afecten tu vida. Sigue estas simples estrategias para prevenir problemas en el futuro

**1. NO SUBAS NI MANDES NADA QUE TE PUEDA HACER SENTIR AVERGONZADO:** ¿Qué pensaría tu familia, amigos, futuros empleadores, u oficiales de admisión universitarios si lo vieran? ¿Cómo te sentirías si lo que dijiste, o la foto que te tomaste quedara atada por siempre a tu nombre e identidad? ¿Representa quién eres? Tu teclado te da la opción de borrar, pero el internet no.



**2. CREA UNA BUENA REPUTACIÓN EN LÍNEA DESDE EL PRINCIPIO:** No esperes hasta que vayas a aplicar a la universidad o aun trabajo. Piensa en cómo los demás perciben e interpretan lo que compartes desde un principio. Trata de involucrarte en actividades positivas. Sobresale académicamente, haz voluntariado, haz deportes, lidera un grupo social, da un discurso, haz servicio comunitario; escribe ensayos positivos y pensativos para una editorial o página web de noticias. Involucrarte en proyectos que salgan en las noticias. Todas estas cosas se verán muy bien en una hoja de vida, y si alguien te busca en el internet. Piensa en otras formas de crear y mantener una buena identidad en línea que refleja madurez e integridad.

**3. NO PONGAS TU IDENTIDAD EN PELIGRO:** los ladrones de identidad siempre están buscando como robar tu información personal con el propósito de exprimerte financieramente. Nunca pongas tu dirección, fecha de nacimiento, número de teléfono u otros tipos de información personal en las redes sociales. Así tengas restricciones de privacidad, esta información puede ser adquirida mediante phishing, infiltración, o un virus informático



**4. SE CONSIDERADO AL PUBLICAR E INTERACTUAR CON OTROS:** Capta la indirecta si le mandas un mensaje a alguien y no responden, o si alguien te manda un mensaje y te pide que no publiques sobre ellos. Tampoco publiques fotos de otros sin su permiso. Si alguien te pide que borres una foto, o les quites la etiqueta, hazlo inmediatamente. Es lo que tú quisieras le pidieras a alguien el mismo favor.

**5. NO TE QUEJES NI HABLES MAL DE PERSONAS U ORGANIZACIONES EN ESPECIFICO EN PUBLICO:** La gente te juzgara negativamente basado en tu actitud, así tu queja tenga mérito. Los empleadores, escuelas y universidades tienen acceso a las redes sociales y están vigilando. ¿Crees que vale la pena perder tu trabajo por un mal comentario sobre tu jefe o compañero? ¿O compartir algo con quien podría ofrecerte una gran oportunidad en el futuro? También se cuidadoso al quejarte en ambientes que parecen privados, o cuando mandes mensajes a personas en la que puedes confiar. Nunca sabes quién verá lo que tu dices o haces en el internet.

**6. NO HAGAS MALAS AMISTADES EN LÍNEA:** No aceptes todas las solicitudes a seguirte que te llegan. Tener un montón de seguidores incrementa tus chances de ser víctima de crímenes informáticos, y no es un símbolo de estatus social, así muchos piensen lo contrario. Darle acceso a tu información personal a cualquier extraño te hace vulnerable a muchos problemas. Aunque los más propensos a hacerte daño no serán extraños por completo, sino personas que has dejado entrar un poco a tu vida (al dejarlos que te sigan) y que usarán la información que les has dejado ver en tu contra. Sé selectivo con quien dejas entrar a tu mundo! Revisa tus listas de amigos y seguidores regularmente y tomate el tiempo para borrar a quien no puedas confiar completamente, aquellos con quien tienes relaciones superficiales, y con los que probablemente jamás volverás a hablar.



**7. NO ANDES CON MALAS AMISTADES:** De pronto eres lo suficientemente inteligente para no subir una foto tuya con un vaso rojo Solo (lleno de limonada), pero quizás tu amigo no lo sea, y la sube y te etiqueta con el comentario "Emborrachándonos!!!!" Puede que tampoco te interese ser filmado mostrando tus movimientos legendarios al bailar, pero hay cámaras y celulares en todos lados. Si estás asociado con gente que realmente no se preocupa por ti o tu reputación, pueden aprovechar cualquier oportunidad para

grabar y publicar un video para que otros lo vean (y se rían). Aun peor, se podría volver famoso, y de un momento a otro estas siendo entrevistado por Daniel Tosh sobre el video humillante que ha sido visto por millones de personas. Créenos, no quieres ese tipo de atención.

**8. USA LAS CONFIGURACIONES DE SEGURIDAD Y PREFERENCIAS APROPIADAS EN TODAS LAS REDES SOCIALES, PAGINAS WEB Y PROGRAMAS QUE USES:** Úsalas para borrar comentarios, publicaciones, fotos, videos y etiquetas problemáticas. No te sientas obligado a responder mensajes, responder solicitudes a ser tu amigo/seguidor que te fastidien o no quieras aceptar. Bloquea a quien sea necesario, y solo dale acceso a tus medios de comunicación social a quien confíes. No compartas tu ubicación. Mándale un mensaje de texto a tus amigos si quieres decirles donde estas en vez de compartir tu ubicación en las redes sociales.

**9. NO RESPONDAS MENSAJES NI PUBLIQUES CUANDO ESTAS ALTERADO EMOCIONALMENTE:** Aléjate de tu aparato electrónico, o cierra la aplicación o página web. Tomate un par de horas, o hasta de pronto uno o dos días, y tomate un tiempo para pensar. Responder rápidamente y de manera emocional nunca arregla el problema, y la mayoría del tiempo lo hace peor. Piensa antes de publicar.



**10. ASEGURA TU PERFIL:** Usa contraseñas complejas que consistan de una combinación alfanumérica y usen caracteres especiales. No uses preguntas para recuperar tu contraseña que sean fáciles de adivinar, o respuestas comunes como el nombre de tu mascota. Nunca dejes tus contraseñas en un papel escritas a la vista, o se las digas a tu familia o amigos. Procura no acceder a tus perfiles de redes sociales desde aparatos electrónicos que no son seguros (como un computador en la librería), o que no tienen protección antivirus.

**11. NO LE DIGAS AL MUNDO DONDE ESTAS EN TODO MOMENTO:** Tú no le darías tu diario personal a un extraño. De igual manera, no deberías contarle a todo el mundo donde estas en todo momento. Los ladrones leen publicaciones en las redes sociales y escogen a víctimas que les indican dónde están (y cuándo no están en casa). Es chévere decirles a tus amigos mediante tus medios de comunicación social que estas de vacaciones, que “vas a estar en la playa el resto del día”, o que “volverás a casa el martes”, pero también le dice a aquellos con malas intenciones que tu casa esta vacía y es vulnerable.

**12. BÚSCATE REGULARMENTE EN EL INTERNET Y MIRA QUE ENCUENTRAS:** Empieza con Google, pero también búscate en redes sociales, y sitios que mantienen información personal de los usuarios de internet. Unos cuantos ejemplos son: peekyou.com, zabasearch.com, yoname.com, and spokeo.com. Investiga como borrar cualquier información personal que encuentres. Muchos de estos sitios te dan la opción de hacer una petición que borren tu información.



**13. NO SEAS POLÍTICO:** Es mejor no hacer declaraciones políticas o religiosas que puedan ser ofensivas. Recuerda que la gente en tus redes sociales te juzga de acuerdo a lo que publiques, y aunque tus opiniones sean legítimas (y tengas el derecho a expresarlas), las redes sociales no son el mejor lugar para discutir asuntos tan complicados. ¡Guarda estos pensamientos para conversaciones personales! Tampoco debes olvidar que el sarcasmo no es fácil de distinguir cuando es escrito. Un comentario humoroso puede ser herir o darte mala imagen si es malinterpretado, o tomado fuera de contexto.

**14. SEPARA LOS NEGOCIOS Y EL PLACER:** La realidad es que ninguno de nosotros quiere que nuestros empleadores (y muchos otros) sepan cada pequeño detalle de nuestras vidas personales. Por esta razón, usa redes de comunicación social como LinkedIn o Google+ para conectarte con tus compañeros de trabajo en vez de mezclarlos con tus verdaderos amigos en Facebook o Instagram.

**15. NO COMPARTAS MÁS DE LO QUE DEBES:** La gente va a pensar que: 1) tienes mucho tiempo de sobra 2) No tienes enfoque o metas, o 3) No eres productivo ni puedes contribuir nada de valor si te la pasas publicando sobre lo que comes, cuando vas al baño, tu vida social, y todos los videos famosos de YouTube en tus redes sociales. Recuerda que a la gente no le importa todo lo que pasa en tu vida de la manera que tú quieres que les importe. ¡No eres el centro del universo!

