

# SER UN CIUDADANO DIGITAL



GUÍA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA CONVIVENCIA  
CON LOS DEMÁS EN INTERNET.

EL AUTOR

JUAN MARTÍN BREGAZZI



Juan Martín Bregazzi escribe, investiga y enseña sobre cultura digital, *e-learning* e innovación educativa. Asesora en estos temas a diversas instituciones, como el PENT FLACSO, UFLO y el Ministerio de Educación de la Ciudad de Buenos Aires. Es el director del Espacio Tecnocultura, desde el que difunden y orientan sobre innovación tecnológica, bajo una perspectiva de derechos digitales.

- \* [www.bregazzi.com.ar](http://www.bregazzi.com.ar)
- \* [www.tecnocultura.com.ar](http://www.tecnocultura.com.ar)
- \*   @jmbregazzi



### NUESTRA VIDA EN INTERNET DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL CIUDADANO DIGITAL

En la actualidad, pasamos muchas horas por día conectados a internet. Las investigaciones sobre el tema indican que una persona está conectada, en promedio, más de siete horas por día. ¿Para qué nos conectamos? Para buscar información, mirar películas, escuchar música, jugar con otros; los estudiantes, como vos, lo hacen para aprender y buscar información para la escuela; los docentes, para enseñar, y los adultos, en general, para trabajar. ¿Y cómo lo hacemos? Usando un celular o una computadora, jugando en línea con una consola de videojuegos o mirando televisión en una plataforma en línea, entre otras formas.

Lo cierto es que son tantas las horas que estamos “en” internet, que ya resulta complejo separar lo que ocurre en lo que se menciona como “lo digital” y lo que sucede en el mundo físico. Los autores especialistas en el tema dicen que estas dos dimensiones —lo físico (lo presencial) y lo digital— sumadas conforman nuestra vida real. Por lo tanto, **lo que sucede en internet también es real y tiene consecuencias en lo que hacemos y en lo que somos.**

#### LO DIGITAL+LO FÍSICO: LO REAL



Para entender esto, una buena idea es que te imagines internet como una gran ciudad: es un espacio donde encontramos muchas cosas para hacer, pero en el que, sobre todo, **interactuamos con otras personas.**

Así como cuando estamos en la calle hay ciertas normas para saber cuándo cruzar y cuándo no, cuándo nos toca a nosotros avanzar y cómo es conveniente comportarse, por ejemplo, al ingresar a un comercio, en internet también existen modos de relacionarse con los demás, según el sitio web en el que estemos. Es decir, que **como ciudadanos digitales, tenemos derechos y responsabilidades**, así como también los tenemos cuando recorremos el barrio o el pueblo en el que vivimos.

#### ¿SABÍAS QUÉ?



Esta ciudad virtual también es denominada “la red de redes” y, por algunos autores especializados, “el ciberespacio”.



#### ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE INTERNET?



- Podemos interactuar con personas de todo el mundo, de todas las edades, que hablen distintos idiomas y que tengan diversos intereses.
- No todo es lo que parece a simple vista: las personas en las redes utilizan seudónimos (o alias) y pueden crearse perfiles con fotografías de otros.
- Los contenidos, las noticias y las imágenes también pueden ser manipuladas digitalmente. Es muy importante corroborar las fuentes y no compartir lo primero que encontramos, sin chequear antes su veracidad.
- Lo que hacemos no se borra: aquello que una vez publicamos y dijimos en las redes sociales va dejando un “rastros”. Lo que socializamos puede “hacerse viral” y, cuando esto ocurre, es imposible detenerlo.
- Todo es muy veloz: las características de las redes hacen que lo que en un momento fue central, al día siguiente pierda relevancia. Esto puede aplicarse a las noticias, al contenido y también a los vínculos que se generan con los demás. Por eso, es importante saber que los vínculos afectivos que se puedan generar serán distintos a los que se puedan tener con los amigos de nuestro mundo físico.

# SER UN CIUDADANO DIGITAL

## GUÍA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS EN INTERNET.



### PARA HABLAR EN FAMILIA



Las redes sociales, al ser productos de empresas, están diseñadas para retener a sus usuarios la mayor cantidad de tiempo posible. Esto hace que resulten muy adictivas. Podés conversar con tu familia sobre esto y preguntarles a los adultos de la casa si a ellos también les sucede. ¿Cómo lo pueden trabajar? ¿De qué modo se pueden pautar espacios sin tecnología? ¿Podrían aprovechar estos momentos juntos de otro modo? ¿Cómo se los imaginan?



Nuestro mundo está cada vez más mediado por las nuevas tecnologías.

### ¿QUÉ DERECHOS TENEMOS COMO CIUDADANOS DIGITALES?

Estos “derechos” se están estableciendo recién ahora, y su validez depende mucho de la legislación de cada país. En la Argentina, se ha legislado en torno **al derecho a la protección de los datos personales**: todo ciudadano tiene derecho a que sus datos personales no sean compartidos sin su consentimiento.

Tu información personal es íntima y, si vos lo decidís, no debe ser compartida por otras personas o por empresas (Ley 25.326). También existe una ley que te protege frente a las extorsiones y manipulaciones de un adulto que esté haciéndose pasar por una persona de tu edad (Ley 26.904).

En el mundo se debate también la instalación de otros derechos humanos digitales, como el derecho universal al acceso a internet (es decir, que todas las personas puedan acceder a un servicio de internet), el derecho a la desconexión, entre otros.

### ¿Y QUÉ RESPONSABILIDADES PUEDO TENER?

Así como en el mundo físico es importante actuar responsablemente tanto con uno mismo (no cruzar la calle sin importar que el semáforo esté en rojo, por ejemplo) como en relación con los demás, en internet también debemos, entre otras cosas:

#### CUIDAR NUESTRA INTEGRIDAD

Respetar nuestra imagen y lo que decimos sobre nosotros. No sabemos lo que pueden hacer los demás con algo que compartimos.



#### INTERACTUAR CON RESPETO

Vincularnos con los demás con empatía. Lo que decimos en internet también puede dañar y, además, es fácilmente replicable por otros.



#### CONTROLAR EL TIEMPO QUE ESTAMOS CONECTADOS

Procurar un equilibrio entre lo digital y lo físico, entendiendo que los estímulos de las redes pueden, en ocasiones, provocar un desmedido uso de la tecnología.



### EL VÍNCULO (DIGITAL) CON LOS DEMÁS: BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS SOCIALES

En internet, gran parte del tiempo estamos en interacción con otras personas. Estos vínculos con otros pueden ser constructivos o destructivos, pueden aportarnos algo a nosotros y a los demás, o ser fuente de maltratos y agresiones.



#### BUENAS PRÁCTICAS

Entre las prácticas sociales deseables en internet, podemos mencionar:

- Producir en grupo:** escribir de a muchos un texto utilizando un documento colaborativo o generar un *podcast* y hablar con otros sobre algo que nos interese.
- Conectarnos con familiares:** entablar vínculos más allá de la distancia, sentirnos más cerca y compartir intereses.
- Explorar contenidos, según nuestros gustos, y felicitar a los creadores por lo que hacen, **destacando sus puntos fuertes.**
- Diseñar proyectos sociales y solidarios junto con los demás, **generar acuerdos y debatir desde el respeto.**



#### MALAS PRÁCTICAS

Así como hay buenas prácticas en el mundo digital, también existen lo que podemos denominar “malas prácticas” que, de algún modo, ocurren también en el mundo físico, pero con características particulares. Entre las prácticas sociales no deseables en internet, podemos mencionar:

- Hacer *bullying* o *ciberbullying*.
- Trollear*.

#### ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

El *ciberbullying* es la forma que toma el *bullying* —el acoso escolar entre estudiantes— cuando estamos en internet. Quizás este término te resulte conocido, pero, hace no muchos años, el maltrato entre compañeros era aun más invisible de lo que es en la actualidad, y ni siquiera existía un término que lo definiera.

*Bullying* proviene del inglés *to bull* (actuar como un toro o “torear”) y se empezó a utilizar en 1970 para definir aquellos casos de violencia (tanto física como verbal) que ejerce una persona o un grupo, sobre otros. Lo importante a tener en cuenta es que el *bullying* —y su modalidad en línea— tiene mucho que ver con cómo funciona el grupo en el que un o una estudiante esté. **Hay grupos que promueven e incitan a que se realice *bullying* y otros grupos en los que cada uno de sus integrantes colabora para que no se generen o se continúen ejerciendo este tipo de agresiones.**

Como el *bullying* y el *ciberbullying* dependen mucho de los comportamientos del grupo, es importante charlar en familia acerca de todos los integrantes de una comunidad que pueden ayudar a terminar con estas acciones. Los compañeros y las compañeras, los maestros y las maestras, y las familias, todos, son piezas clave que pueden colaborar para detener el *bullying*.

**ES IMPORTANTE QUE SI ESTÁS AL TANTO DE UNA SITUACIÓN DE BULLYING  
—O SI ESTÁS SUFRIENDO UNA— LO HABLES CON TUS FAMILIARES DE CONFIANZA  
Y, TAMBIÉN, CON TODA LA COMUNIDAD ESGOLAR.**

## SER UN CIUDADANO DIGITAL

### GUÍA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS EN INTERNET.

#### ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DEL CIBERBULLYING?

- Las agresiones toman distintas formas digitales (mensajes de audio, fotografías editadas —memes—, videos o comentarios en publicaciones) y buscan obtener visibilidad y reconocimiento (sumar “me gusta”, *likes*, *retweets*, etcétera).
- El maltrato circula por redes sociales, salas de videojuegos en línea, *mails* o mensajes por vías de comunicación digitales (como Whatsapp o Snapchat).
- El anonimato es frecuente: quienes agreden lo hacen sin revelar su identidad.
- Quien se ve agredido siente que la agresión nunca termina, debido a que se extiende más allá del horario escolar. No hay un fin a la agresión, ya que esta se puede viralizar, haciéndose incontrolable.
- Quienes agreden piensan que están haciendo menos daño, ya que lo hacen sentados frente a su computadora o a través de su celular, sin ver cómo pueden estar afectando a quien recibe la agresión.
- Muchos casos de *ciberbullying* terminan con **consecuencias graves** para el agredido, quien se ve afectado en su autoestima, está más irritable o decaído, o deja de ir a la escuela.



#### ¿QUÉ HACER SI PRESENCIÁS UN CASO DE CIBERBULLYING?

Antes que nada, lo importante es **no incentivar** que esto siga ocurriendo. Si ves que no podés evitar que ocurra, **hablá del tema con un familiar o amigo de confianza**. La escuela también debe estar al tanto y colaborar en la resolución del conflicto. **No te conviertas en un testigo pasivo del hecho**.

Y si alguna vez formaste parte del grupo que ejerce una agresión de estas características, es importante que reflexiones y tomes conciencia de cómo esto puede afectar gravemente a quien está siendo agredido.

#### OTRAS MALAS PRÁCTICAS ENTRE PERSONAS EN INTERNET

El vínculo con personas que no conocemos también puede no ser el mejor. Una práctica habitual en internet es *trollear*, es decir, dejar mensajes no constructivos en los perfiles de los demás, en los canales de YouTube, etcétera. La palabra *troll* define a una persona que, bajo el anonimato —o con un seudónimo—, deja mensajes agresivos solo por el hecho de descargarse, afectando así a otra persona. Recordemos que **detrás de cada computadora hay alguien; que detrás de cada mensaje podemos estar hiriendo emocionalmente a una persona, con consecuencias que desconocemos**.



#### PARA HABLAR EN FAMILIA



El maltrato se potencia por el accionar en grupo y por la falta de acompañamiento a fin de desactivar estas acciones. Como el *ciberbullying* se da “en línea”, parece quedar fuera de la órbita de la escuela, cuando en realidad es un tema que siempre surge en relación con los vínculos que se dan en la escuela y, por ende, es responsabilidad de todos estar atentos e intervenir.



### INFORMARSE EN INTERNET: CÓMO EVITAR LAS *FAKE NEWS* Y LA DESINFORMACIÓN

En internet, nos podemos encontrar con una gran cantidad de información, al utilizar buscadores como Google o Yahoo!, al ingresar en enciclopedias como Wikipedia, al leer diarios digitales y, también, al explorar distintas redes sociales. En muchas ocasiones, nos encontramos, entre este cúmulo de datos, noticias sobre diferentes acontecimientos. Pero **¿todo lo que leemos en estas noticias que nos llegan será cierto?**

Para empezar, es importante decir que, en el ámbito del periodismo, al escribir una noticia, lo que se busca es relatar un hecho siguiendo lo que se denominan “criterios de veracidad”. Estos criterios le permiten al periodista acercarse, lo más posible, a lo que pasó en la realidad y están relacionados con lo que podemos llamar “ética periodística”: al escribir y publicar un artículo para los lectores, el periodista asume una responsabilidad particular. Por supuesto que, de todos modos, el relato periodístico no deja de estar mediado por la perspectiva del periodista frente a lo que ocurrió.



#### CARACTERÍSTICAS DE LAS NOTICIAS VERACES:

- Recuperan fuentes fiables. Cuentan con fuentes primarias (relatos de personas que estuvieron en el hecho que se relata) y fuentes secundarias (relatos de personas que oyeron sobre el hecho, pero no lo presenciaron).
- Citan en forma apropiada a expertos en la materia y toman de referencia datos concretos (fecha, hora, nombres de los involucrados, etcétera).
- Están redactadas en forma neutral para transmitirle al lector lo que ocurrió, sin querer posicionarlo en un estado emocional particular (tristeza o alegría, etcétera).

En oposición a las noticias que buscan ser “veraces”, existen otras que podríamos denominar “falseadas” o manipuladas. Estas noticias, en inglés, se definen como *fake news*, y tienen como objetivo persuadirte y manipularte para que creas que lo que cuentan realmente ocurrió, cuando no fue así.

#### LAS *FAKE NEWS* EN INTERNET

La existencia de noticias manipuladas no es algo nuevo ni propio de los celulares o de internet. Un antecedente clásico (aunque hay otros mucho más antiguos) de las *fake news* es el relato del periodista Orson Welles, en 1938, quien en su programa de radio dramatizó un fragmento de un libro de Herbert George Wells llamado *La guerra de dos mundos*. En este libro, se habla de la existencia de una invasión de extraterrestres en nuestro planeta. El inconveniente central es que Orson Welles no aclaró que estaba leyendo al aire una obra de ficción, sino que todo se estructuró como si estuviera relatando un acontecimiento real. Los oyentes, por lo tanto, creyeron en lo que escucharon y hubo una fuerte conmoción, hasta que se supo que se trataba de un relato de ficción.

# SER UN CIUDADANO DIGITAL

## GUÍA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS EN INTERNET.

Con internet, lo que ocurre, es que las *fake news* se pueden viralizar, de tal modo que personas de distintas partes del mundo pueden creer —y al mismo tiempo reproducir— lo que leyeron. Esto hace que una *fake news* pueda tomar una fuerza imparable. Además, **como cualquiera puede escribir y publicar un contenido en internet, no existe una ética que englobe y confirme la veracidad de todas las producciones que podamos encontrar en línea.**

### 🔍 CARACTERÍSTICAS DE LAS *FAKE NEWS*

Existen algunas características propias de este tipo de noticias falseadas, que nos puede ser útil conocer para aprender a detectarlas. Algunas de esas características son las siguientes.

**1 Buscan impactar:** Sus títulos, fotografías y frases centrales son llamativos, ya que tienen como objetivo generar una reacción de gran impacto en el lector.

**2 Generan emociones:** El relato sorprende, emociona, entristece o divierte, pero nunca pasa desapercibido.

**3 Suelen surgir en sitios desconocidos:** Se publican en portales de noticias poco habituales o circulan en redes sociales sin rastros del autor.

**4 Suelen ser replicadas en las redes sociales:** Se comparten por Whatsapp o en redes sociales, viralizándose sin que se conozca el origen de la publicación.

**5 No poseen fuentes claras y referencias comprobables:** No cuentan con datos concretos, aunque muchas veces presentan referencias inventadas.



### ESTRATEGIAS PARA DETECTAR *FAKE NEWS*

Podemos aplicar una serie de estrategias para detectar si una noticia es o no es una *fake news*.

- ✘ Buscar en internet acerca de esa noticia. Tal vez ya alguien detectó previamente que se trataba de una *fake news* y lo denunció. O quizás, por el contrario, se encuentran datos sobre esa noticia en sitios confiables y de relevancia, y se puede comprobar que se trataba de una noticia veraz.
- ✘ Chequear el sitio web en el que está: ¿es un portal conocido?, ¿proviene de un medio gráfico que te genera confianza?
- ✘ Analizar su contenido. Si busca impactar, si contiene una imagen movilizante, puede llegar a ser una *fake news*.
- ✘ Buscar en Google las fotografías que aparecen en la noticia. A veces, las *fake news* toman imágenes de otro contexto para poder armar un relato.



### ¿SABÍAS QUÉ?



En internet, es tanta la cantidad de información que circula, que los investigadores suelen hablar de una "infoxicación", una sobredosis de información que hace difícil la distinción entre lo que se narra con el fin de informar en forma genuina y lo que circula para manipular o engañar al lector.

### SITIOS Y MAILS QUE NO SON LO QUE PARECEN: QUÉ ES Y CÓMO EVITAR EL PHISHING

En internet no todo es lo que parece, y esto incluye los sitios que navegamos o los mails que recibimos. El *phishing* es un grupo de técnicas que usan los criminales digitales para engañar a las personas y así obtener información sensible de ellas (datos personales, números de tarjetas de crédito, información bancaria, etcétera).

#### ¿CUÁL ES EL PROCEDIMIENTO DEL PHISHING?

- 1 La técnica más habitual consiste en “hacerse pasar” por personas o por empresas/servicios. Envían a una persona, llamémoslo, como ejemplo, Pablo Torres, un correo electrónico como si fueran representantes de su banco: “Hola Pablo, te escribimos de tu Banco, el Banco Digicop”.
- 2 En ese *mail* le informan a Pablo que “algo no funciona bien” con su cuenta. Por lo tanto, le solicitan que ingresen a un sitio web **haciendo clic en un enlace del correo**: “Para ingresar, hacé clic acá”.
- 3 Pablo entra a ese sitio haciendo clic en el enlace que recibió en el *mail*. El sitio es igual al de su banco. Lo que Pablo no sabe es que no está entrando a su banco, sino a un “sitio web fantasma”: a una copia diseñada para que Pablo crea que está entrando a la web de siempre.
- 4 Pablo ingresa sus datos, su número de tarjeta de crédito, su domicilio, etcétera.
- 5 Luego, no ocurre nada más: la página se pone en blanco... ¿Qué habrá pasado?
- 6 Ya se cometió el crimen: los criminales reciben los datos de Pablo Torres y los utilizan para fraudes y para usar sus cuentas y tarjetas, y hacer compras.





### ¿CÓMO EVITAMOS EL PHISHING?

Lo que mencionamos es el procedimiento habitual. ¿Qué podría haber hecho Pablo para evitarlo?



\* Al recibir el *mail*, Pablo tendría que haber mirado con atención la dirección de correo electrónico del emisor. En general, los casos de *phishing* se detectan, ya que las direcciones del *mail* no coinciden con el remitente habitual. En nuestro ejemplo, en vez de ser el correo de [sopORTE@digicop.com](mailto:sopORTE@digicop.com), podría ser un caso de *phishing* si la dirección fuera [digicopmail@hotmail.com](mailto:digicopmail@hotmail.com). El correo, entonces, no proviene del servidor de la empresa, sino que llega desde un sistema de correos gratuitos.

\* Al leer el *mail*, Pablo **nunca debería haber ingresado a la web** desde el correo electrónico. Si tiene dudas sobre el problema que le comentaron en el *mail*, debe ingresar desde su navegador web al sitio oficial del banco al que siempre ingresa (por ejemplo, homebanking. digicop.com) y, desde allí, contactarse con el Centro de atención al cliente.

El *phishing* no solo afecta a los adultos, también pueden llegar *mails* que simulan ser de una red social o de una empresa de videojuegos. Por eso es muy importante que estemos todos muy atentos y corroboremos bien el *mail* que nos llega o el sitio web al que estemos ingresando.

Es muy importante que **nunca brindes los datos de las tarjetas de crédito de los adultos de tu casa**. Eso siempre tiene que estar a cargo del dueño de la tarjeta y propietario de la cuenta bancaria.



### ¿CÓMO FUNCIONAN LAS REDES SOCIALES? ¿Y QUÉ TE CONVIENE SABER AL RESPECTO?

Las redes sociales que conocemos actualmente en internet, hace veinte años, no existían. De hecho, Facebook, una de las más antiguas, fue fundada en el año 2004 y, varios años después, se hizo muy conocida. Esto hace que nuestra relación con las redes sociales digitales, como humanidad, sea muy novedosa. Por eso, **es importante entender qué son, cómo funcionan y de qué modo nos pueden beneficiar y/o perjudicar.**



» Las redes nos llevan a buscar aprobación en forma constante.

Para empezar, hay que decir que las redes sociales son empresas; están manejadas con una finalidad comercial, que es la de obtener un rédito económico. Esto, a veces, parece poco transparente, ya que para todas las personas las redes parecen gratuitas. Para registrarse solo hace falta armarse una cuenta y, de esa forma, ya es posible acceder a lo que esa red social ofrece.

### REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

Lo que indican las investigaciones sobre el comportamiento de las personas en línea, en la actualidad, es que se activa una conducta adictiva en torno a las redes sociales. Nos dan ganas de estar en ellas mucho tiempo, sin poder parar.

Las redes, dicen estas investigaciones, han sido diseñadas por las empresas para lograr que las personas estén el mayor tiempo posible en sus sitios. Los *likes*, las notificaciones, la posibilidad de etiquetar y mencionar a otros son técnicas que llevan a una adicción: querer tener más *likes*, hacer clic en la “campanita” para ver si alguien nos mencionó o si les gustó algo que subimos.

Hay una lógica muy ligada a los juegos de azar: se genera una adrenalina ante no saber con qué nos encontraremos. Lo que ocurre es que las empresas obtienen un ingreso de la publicidad que “miramos” los usuarios. Por lo tanto, **cuanto más tiempo una persona está conectada, más le conviene a la empresa económicamente.**

El inconveniente que se ve para la conformación de ciudadanos en un mundo digital, como el nuestro, es que este tipo de procedimientos nunca fueron muy claros. Recién hoy se podría decir que muchas personas, incluso exempleados de estas empresas, están demostrando cómo funcionan internamente las redes y cómo están pensadas para tenernos conectados a ellas, exponiendo nuestra vida cotidiana. **Cuanta más información personal brindemos, más fácil será para estas redes sociales imponernos publicidad.**



# SER UN CIUDADANO DIGITAL

GUÍA PARA EL CUIDADO PERSONAL Y LA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS EN INTERNET.

## ¿CÓMO EVITAR LOS EFECTOS DE LAS REDES SOCIALES EN NOSOTROS? :



**1** **REGULÁ** EL TIEMPO QUE ESTÁS CONECTADO.




**2** **DESACTIVÁ** LAS NOTIFICACIONES EN LOS GELULARES O COMPUTADORAS.




**3** **ANALIZÁ** DESDE QUÉ EDAD ES POSIBLE UTILIZAR LA RED SOCIAL. MUCHAS DE ELLAS SON PARA MAYORES DE 13 AÑOS.




**4** **COMPRENDE** QUE LO QUE SE MUESTRA EN LAS REDES ES UNA REPRESENTACIÓN MUY ALEJADA DE LO QUE SUCEDE EN NUESTRAS VIDAS.



**5** **SEGUÍ** CUENTAS Y GRUPOS QUE TE ALEJEN DE ESTAS REPRESENTACIONES PREDOMINANTES.



**6** **CONFIGURÁ** LA PRIVACIDAD DE LAS REDES Y RESTRINGÍ EL ACCESO A TUS REDES SOLO A AQUELLAS PERSONAS QUE REALMENTE SIGNIFICAN ALGO PARA VOS.



### ¿QUÉ NOS MUESTRAN LAS REDES SOCIALES? REPRESENTACIONES Y ESTEREOTIPOS DIGITALES

Uno de los elementos que en la actualidad se critica en relación con las redes sociales —y que también puede ser aplicado a los buscadores— es lo que se denomina “burbujas digitales” o “filtros burbujas”. Las redes sociales no te muestran a vos lo mismo que a tu amigo o amiga; lo que te aparece en **el feed de noticias se va armando en función de tus intereses, haciendo que te muevas en una burbuja de temáticas similares** (y de opiniones y puntos de vista parecidos a los tuyos).



Esto puede tener un aspecto positivo —ya que te encontrarás con lo que te gusta y te interesa—, pero al mismo tiempo puede ser perjudicial, ya que, por ejemplo, **te lleva a creer que todos piensan como vos**.

Además de filtrar el contenido, la estética de las imágenes que subimos suele provenir de un estilo muy publicitario. Esto es algo que se fue instalando y que termina siendo lo predominante. Se busca, así, generar un contenido atractivo, pero, a la vez, se repite una serie de estereotipos en relación con los cuerpos y las personas.

Por lo tanto, de nuevo, accedemos a un contenido filtrado que no se asemeja a los vínculos que tenemos o a cómo nos vemos en un mundo físico. **¿No será dañino para nuestra autoestima que lo que vemos todo el tiempo sea solo un tipo de representación de los demás?**

Las estadísticas muestran que un porcentaje alto de niños, niñas y adolescentes creen que lo que se ve en las redes sociales efectivamente es así. Y estos estudios, a la vez, muestran que, al estar mucho tiempo conectado a esas redes sociales, aumentan los niveles de depresión, de baja autoestima y desgano.

Lo que se ve en las redes parece ser “perfecto” si lo comparamos con nuestras vidas. Lo que no se está diciendo es que esa perfección es ficticia, está “falseada”, porque lo que más se comparte en las redes se asocia a la felicidad, a una vida, en general, sin los “grises” que tiene, en realidad, la vida de cualquier persona.

Las redes sociales, además, son un espacio muy proclive a la difusión de *fake news*. Al parecer, las personas tendemos a creer que es veraz una noticia muy compartida en alguna red, cuando, muchas veces, quienes buscan manipular lo hacen, justamente, intentando viralizar un contenido falso.



#### SOBRE NUESTROS DATOS PERSONALES EN LAS REDES

Si en algún momento te encontrás con una información sobre vos que no querés que aparezca en una red social o en un buscador, tenés derecho a que esa información sea eliminada. Te protege la Ley 25.326, que estipula el derecho a la protección de los datos personales.

