

## **Integrar eficazmente las nuevas tecnologías para evitar los riesgos que entraña el abuso de las redes sociales virtuales**

Zygmunt Bauman advertía recientemente "Las redes sociales son muy útiles, dan servicios muy placenteros, pero son una trampa". Ahondaba en ese concepto de trampa atendiendo a que en "estos tiempos de individualización" cuando la soledad es la gran amenaza la gente, principalmente los jóvenes acceden a las redes sociales donde es facilísimo añadir o borrar amigos sin necesidad de habilidades sociales. Estas, las habilidades sociales, las desarrollas cuando estás en la calle, o vas a tu centro de trabajo, cuando te implicas en un debate, de ahí que si no estamos advertidos la utilidad y el servicio que pueden prestarnos las redes sociales virtuales se conviertan finalmente en una tela de araña en la que acabemos enredados.

Analizaremos las ventajas e inconvenientes de unas herramientas que correctamente utilizadas son muy útiles y prestan un magnífico servicio, pero sobre las que pende, cual espada de Damocles, el riesgo de un abuso que nos lleve a confundir la realidad "real" con la realidad virtual que nos ofrecen las redes sociales.

Estudiaremos esas ventajas e inconvenientes que llevan aparejadas las redes sociales, incidiendo principalmente en la población joven y adolescente, ya que por edad y formación es más susceptible de caer enredados en otros problemas estrechamente ligados al abuso de estas herramientas, como pueden ser el ciberacoso, la suplantación de identidad, las adicciones (se habla ya de tecnoadicción, tecnófilos o "generación finger") y otros problemas psicológicos. Incidiremos, igualmente en la necesidad de un uso adecuado de estos soportes que nos ayudará a valorar los beneficios de los mismos sin necesidad de caer en el abuso, cuestión especialmente preocupante en las generaciones que podemos denominar "nativos digitales".