



**ERES LO QUE
QUE PUBLICAS**

SÁLVATE DE TUS REDES SOCIALES



@RobertoRuz

**EL DIGITAL
YA NO ES
OTRO MUNDO.**

**EL UMBRAL
QUE DIVIDÍA
TU VIDA FÍSICA
Y VIRTUAL...**

**HA
DESAPARECIDO.**

“ En redes sociales todos somos
figuras públicas. Podemos
entenderlo ahora o tras nuestro
primer escándalo. ”

@RobertoRuz, autor de *Eres lo que publicas*.

CONTENIDO

- | | |
|---|-----------|
| 1. Lo que publiques hoy podría dejarte sin trabajo mañana. | 06 |
| 2. Hasta que el Facebook nos separe. | 13 |
| 3. Las redes sociales no son gratuitas. | 17 |
| 4. En Internet, las palabras no se las lleva el viento. | 22 |
| 5. No tengas publicaciones sin protección. | 31 |
| 6. Sin orto en la grafía. | 43 |
| 7. Las redes sociales y sus demonios. | 47 |
| 8. Las noticias que no debemos compartir. | 61 |

**1.
LO QUE
PUBLIQUES
HOY
PODRÍA
DEJARTE
SIN
TRABAJO
MAÑANA.**

Connor Riley, a sus 22 años, publicó en Twitter: *“¡Cisco me acaba de ofrecer trabajo! Ahora tengo que valorar entre la utilidad de un cheque gordo y viajar diariamente a San José para hacer un trabajo odioso”*. La empresa líder en telecomunicaciones detuvo su contratación de inmediato y su caso le reveló al mundo uno de los más grandes peligros de las redes sociales: su relación con tu vida profesional.

Frases como *“odio mi trabajo”* y *“odio a mi jefe”* inundan las redes sociales todos los días¹. ¿La causa? Posiblemente las personas creen no ser afectadas por lo que publican — lo que se conoce como invulnerabilidad percibida —, por lo que no están motivadas a evitar comentarios y fotografías comprometedoras, ni a configurar la privacidad de sus cuentas.

10% de tus amistades en redes sociales son compañeros de trabajo².

En la actualidad los empleados están constantemente vigilados en las redes sociales. Recuerda que éstas no son el buzón de quejas y sugerencias de la empresa.

Cuida lo que publicas para no perder tu trabajo actual...y el siguiente.

1. Eresloquepublicas.com, sección “Sabemos lo que publicas”.
2. <http://pewinternet.org/~media/Files/Reports/2011/PIP%20-%20Social%20networking%20sites%20and%20our%20lives.pdf>

TU PERFIL EN REDES SOCIALES, LUEGO TU CURRÍCULUM.

¿REVISAN TU PERFIL EN REDES SOCIALES ANTES DE CONTRATARTE?

- 37% de las empresas en los EE.UU. usan las redes sociales de sus candidatos para investigar cada uno de sus movimientos, según un estudio de Harris Interactive.
- 92% utilizan redes sociales para contratar, según una encuesta de Jobvite a más de 1,000 compañías estadounidenses.
- Cuatro de cada diez reclutadores han eliminado candidatos debido a lo que encontraron en Internet, de acuerdo a un informe de ExecuNet.

En un estudio en México, Argentina, Chile, Colombia y Venezuela, **cerca de la mitad de los departamentos de recursos humanos** ya está indagando en redes sociales de aspirantes antes de la contratación.³

3. Estudio online elaborado por Bumeran.com, empresa líder en oferta de empleo online

LA INDUSTRIA QUE MÁS UTILIZA
REDES SOCIALES PARA RECLUTAMIENTO:

**TECNOLOGÍA DE
INFORMACIÓN**

52%

LA INDUSTRIA QUE MENOS UTILIZA
REDES SOCIALES PARA RECLUTAMIENTO:

MEDICINA

28%

¿QUÉ EVITARÍA QUE TE CONTRATEN?

Los reclutadores tienden a buscar ciertas características en redes sociales para determinar si el postulante puede o no ser considerado como un candidato serio a formar parte de la organización.

Las principales causas de rechazo, según un estudio realizado a 2,303 profesionales de recursos humanos⁴, son las siguientes:

- El candidato publicó **fotografías provocativas o inapropiadas**.
- Muestra evidencia bebiendo **alcohol** o usando **drogas ilegales**.
- Demuestra pobres habilidades de comunicación.
- Habla mal de su antiguo trabajo.
- Hace **comentarios discriminatorios** relacionados a raza, género, religión, etc.
- Miente sobre sus habilidades.

Hablar mal de tu jefe o trabajo, publicar mensajes o fotografías comprometedoras, escribir sin una ortografía aceptable, entre otros, pueden ahuyentar a tu próximo empleador.

4. Estudio contratado por CareerBuilder en el 2012, encuestando a 2,303 directores de contratación y profesionales de recursos humanos: <http://www.careerbuilder.com/share/aboutus/pressreleasesdetail.aspx?id=pr691&sd=4%2F18%2F2012&ed=4%2F18%2F2099>

¿QUÉ FAVORECERÍA QUE TE CONTRATEN?

Las redes sociales también pueden facilitarte la tarea de conseguir un empleo si se usan con inteligencia y responsabilidad. Estas son características que favorecieron la contratación de postulantes, según el citado estudio contratado por CareerBuilder:

- Buen presentimiento de la personalidad del candidato.
- El candidato proyecta una **imagen profesional**.
- Evidencia de las competencias laborales presentadas.
- El candidato demuestra un **amplio rango de intereses**.
- Presenta grandes habilidades de comunicación.
- El candidato **es creativo**.
- Otros publican buenas referencias del candidato.

Gran personalidad, profesionalismo y honestidad lograrán que tu próximo jefe o jefa te de *Like*. Filtra cualquier información que pueda dañar tu reputación profesional y publica *links*, fotos y mensajes que te retraten de la mejor forma posible.

TU NOMBRE REAL, TU MARCA.

Es importante siempre usar tu nombre real en tus diferentes cuentas para construir tu imagen profesional (con excepción de quienes requieren un nombre artístico). Si tu nombre no está disponible, evita utilizar números, apodos o letras que no estén relacionadas a tu nombre. Esto ocasiona que nuestras cuentas de redes sociales y correo electrónico luzcan poco profesionales.

¿EN DÓNDE TE INVESTIGAN?

El 2012 Social Recruiting Activity Report, que se basa en un estudio a más de 35,000 reclutadores, concluyó que las tres grandes redes sociales para contratar son LinkedIn, Facebook y Twitter.

El 42% de los reclutadores tiene entre sus sitios favoritos a Google, Facebook, Twitter y LinkedIn, según una encuesta de Bumeran.com a 986 directores de Recursos Humanos.



Google



2.

**HASTA
QUE EL
FACEBOOK
NOS
SEPARE.**

Los celos pueden destruir una relación y surgen ante la amenaza de perder a la pareja. Facebook ha demostrado favorecer esta respuesta emocional, entre otras razones, por lo siguiente:

- El contacto con ex parejas aumenta: **la mayoría de los usuarios las conservan entre sus contactos** de Facebook¹, además, revisa sus perfiles para conocer las actuales parejas que tienen².
- Las redes sociales son terreno fértil para la interacción con personas del sexo opuesto³.
- Permiten el **acceso a información privada**, de otra forma inaccesible, que la pareja hace pública en la red. Por ejemplo, las interacciones sociales y las nuevas amistades.
- La ambigüedad de la información: lo que ocurre en Facebook puede conducir a malos entendidos por la **falta de contexto**.

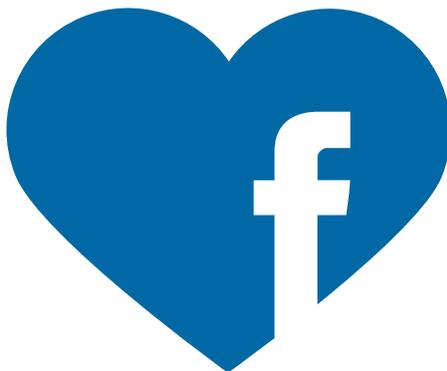
Esto provoca a que **al menos 3 de cada 10** usuarios de Facebook haya tenido problemas con sus parejas por mensajes o contactos con algunas personas, como reveló una investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

1. 74% de los usuarios conservan a sus ex parejas en Facebook, según un estudio realizado por la Universidad de Guelph, en Canadá. Publicado en CyberPsychology and Behavior: http://www.uoguelph.ca/news/2009/02/post_176.html

2. Según estudio llevado a cabo por Lovehearts.com

3. O del mismo género, en caso de parejas homosexuales.

FACEBOOK EN 1 DE CADA 3 DIVORCIOS



La incidencia de Facebook en los divorcios es alta y va en aumento, como considera cerca del 80% de los abogados de divorcio en los Estados Unidos. *Divorce-Online* realizó una encuesta en el 2009, Facebook era mencionado en apenas 2 de cada 10 procesos de divorcio... tres años después ya estaba presente en un tercio de los mismos.

INTIMIDAD ARTIFICIAL

Un “*Me gusta*” o un comentario en Facebook genera tanto placer como un abrazo: la gratificación instantánea libera en el cerebro cantidades de dopamina similares. Este estímulo llega a provocar que se idealice a una persona, por ejemplo, llegando a sentir que te “*entiende*” mejor que tu pareja cuando sólo has tenido la experiencia subjetiva y limitada que permite la red social.

¿CÓMO EVITAR PROBLEMAS CON LA PAREJA RELACIONADOS A LAS REDES SOCIALES?

Una pareja construida en la confianza puede blindarse del daño que las redes sociales pueden efectuar en una relación. Sin embargo, algunas recomendaciones pueden contribuir a evitar problemas relacionados con las redes sociales:

- **Limitar el tiempo destinado a las redes sociales**, sobre todo en presencia de la pareja.
- Evita agregar contactos que puedan incomodar a tu pareja o, en su caso, comunicárselo.
- **No indagar** en la vida de personas con las que tuviste alguna relación sentimental.
- **Configurar la privacidad** para limitar la información que haces pública. Por ejemplo, fotografías dónde apareces con tu ex pareja.



3.

**LAS REDES
SOCIALES
NO SON
GRATUITAS.**

Si crees que las redes sociales son gratuitas es porque tu tiempo no vale nada. El acceso a las redes sociales es la segunda actividad principal de los usuarios de Internet en México, después del correo electrónico y antes de la búsqueda de información.¹

Perderás un 20% de tu promedio

Un reciente estudio en la Open University of Netherlands² analizó a 219 estudiantes de una universidad estadounidense llegando a la conclusión que aquellos que usaban Facebook, otras redes sociales y servicios de mensajería instantánea mientras estudiaban tienen en general un promedio 20% menor, comparado con aquellos que dedican su atención completa a cubrir sus deberes escolares. No es sorprendente, ya que la mayoría de las personas revisan sus redes sociales una vez a al menos cada 15 minutos mientras trabaja en la computadora, cambiando su atención de una tarea a otra.

1. AMIPCI - Hábitos de los usuarios de internet en México 2012 <http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediatefile&Multimedia=115&Type=1>

2. Estudio publicado en el Daily Mail of Britain, realizado por el psicólogo Paul A. Kirschner del Centre for Learning Sciences and Technologies de la Open University of the Netherlands, y Aryn C. Karpinskib de la Ohio State University.

¿AFECTAN TU PRODUCTIVIDAD LABORAL?

De acuerdo a un estudio de Kelly Services³, más de cuatro de cada diez encuestados a nivel global piensan que revisar Facebook y otras redes sociales durante el trabajo impacta negativamente la productividad laboral. Sorpresivamente los más escépticos se encuentran en “servicio al cliente”, alcanzando el 53%.

Adicionalmente, sólo el 21% considera aceptable usar redes sociales para uso personal en el trabajo. Más de siete de cada diez personas en el mundo considera inadecuado compartir opiniones del trabajo por este medio.

PROCASTINARÁS

Las redes sociales son, sin duda, una distracción difícil de vencer y uno de los mayores enemigos del éxito cuando se usa inadecuadamente. Promueve la procrastinación, que es sustituir lo debido con lo irrelevante, dejar para mañana o para nunca lo que debió hacerse ayer. Sin duda, uno de los vicios más letales para los sueños, anhelos y objetivos de todo ser humano.

3. <http://kellyservices.co.uk/UK/Business-Services/Executive-Corner/Kelly-Global-Workforce-Index/>

LA CRUDA EN REDES SOCIALES

Los efectos de las redes sociales en los individuos pueden compararse a los de las drogas. El uso excesivo conlleva a la pérdida de control y, ante la imposibilidad de acceder a ellas, el adicto puede presentar el síndrome de abstinencia, popularmente conocido como resaca o 'cruda', provocando síntomas de ansiedad, depresión e irritabilidad.

La espera de recibir nuevo contenido causa la liberación de dopamina en nuestro cerebro de modo que percibimos esta experiencia como placentera. En algunas personas esto se convierte en una obsesión por experiencias de búsqueda de placer, llevándolas a actos compulsivos como revisar las actualizaciones de sus redes sociales cada minuto⁴.

Al igual que las drogas, las redes también establecen una tolerancia: el tiempo de conexión cada vez debe ser mayor para obtener el mismo efecto (como los bebedores que deben tomar cada vez más alcohol para llegar a la embriaguez).

4. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2012/07/exploiting-the-neuroscience-of-internet-addiction/259820/> y <http://journals.psychiatryonline.org/article.aspx?articleid=86615>

¿CÓMO SABER SI ERES ADICTO A LAS REDES SOCIALES?

El adicto a redes sociales suele⁵:

1. Perder horas de descanso (durmiendo menos de 5 horas) por estar conectado a la red.
2. Descuidar actividades importantes: la relación familiar o de pareja, bajo rendimiento en los estudios o el trabajo, el cuidado de la salud, entre otros.
3. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano.
4. No dejar de pensar en la red, aun cuando no se está conectado a ella.
5. Tratar de limitar el tiempo en redes sociales sin éxito.
6. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
7. Aislamiento social e irritabilidad.
8. Sentir una euforia y placer excesivos cuando se está en las redes sociales.



5. Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

**4.
EN
INTERNET,
LAS
PALABRAS
NO SE LAS
LLEVA EL
VIENTO.**

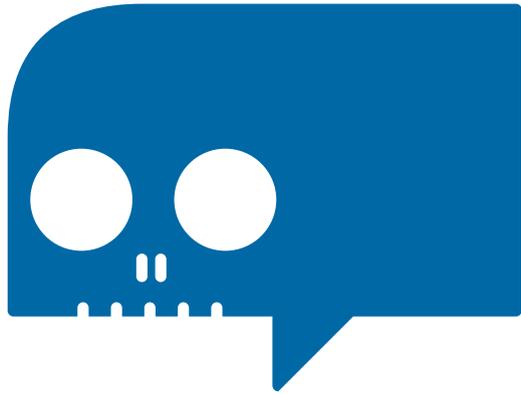


“Millones están reunidos en #Cairo. Parece que ya se enteraron de que nuestra nueva colección de primavera ya está disponible en línea en la página de KC”.

Millones estaban reunidos en el Cairo, efectivamente, pero eran manifestantes que anhelaban la caída de Hosni Mubarak, dictador con casi 30 años en el poder. Este desafortunado tweet no fue el error de un empleado, lo publicó personalmente el diseñador y presidente Kenneth Cole. Una oleada de twitters ofendidos difundieron el #boycottKennethCole. Dos horas después la empresa estaría ofreciendo una disculpa: *“Sobre el tweet de Egipto: no pretendíamos llamar la atención aprovechando un momento histórico”.*

Tratar de capitalizar un suceso sin éxito es uno de tantos errores que nos puede provocar la instantaneidad de las redes sociales.

PUBLICAR O NO PUBLICAR, ESE ES EL DILEMA



Sólo el 36% de las publicaciones en Twitter merecen ser leídas, así sentenció una investigación basada en 44 mil tweets calificados por 1,443 usuarios¹. Esto significaría que 112 de los 175 millones de tweets diarios² no logran destacar.

Ahora el dilema es “publicar o no publicar” y esta investigación arrojó luz para determinar lo que vale la pena compartir en redes sociales...

1. El estudio fue realizado por investigadores de Universidad Carnegie Mellon, el Instituto de Tecnología de Massachusetts y el Instituto de Tecnología de Georgia usando la herramienta que desarrollaron “Who Gives a Tweet”

2. Se publican 175 millones de tweets diarios, según estadísticas de Twitter en el 2012.

LO PEOR QUE PUEDES PUBLICAR

¡Buenos días, mundo! Los saludos o mensajes que sólo tienen el propósito de mantener tu presencia en redes sociales, recordándole al mundo que existes.

- **¿Por qué?** Salieron calificados como los más aburridos en las redes sociales.
- **Tip:** En vez de un simple saludo por la mañana, prueba con una frase célebre o un pensamiento, comenta sobre una efeméride o el clima.

¿Qué estás haciendo? Lo más reprochado en redes sociales es compartir qué haces y dónde estás a cada momento, esto desemboca en uno de los estilos de publicación más inútiles (y peligrosos) en las redes sociales.

- **¿Por qué?** No sólo demuestra tu falta de creatividad, sino una desesperación por publicar.
- **Tip:** Lo que compartas debe ser atípico, diferente o sorpresivo, pero evitando presumir.

Quejas: las redes sociales no son un buzón de quejas y sugerencias. No es recomendable dejarte llevar por la emoción. Recuerda que debes evitar opiniones negativas sobre tu trabajo o escuela, tu jefe o maestro, o sobre tus padres, así como comentarios discriminatorios en temas sensibles como la religión, política, género o raza, entre otros.

- **¿Por qué?** Puede afectar tus relaciones personales, profesionales y académicas considerablemente.
- **Tip:** Este tipo de comentarios deben ser muy ingeniosos para ser aceptados. Un excelente recurso es la ironía.

Conversar: A diferencia de Facebook, en Twitter debe evitarse responder directa y públicamente, a manera de conversación.

- **¿Por qué?** Es de mal gusto excluir. Nuestras publicaciones deben ser entendibles e interesantes para la mayoría de nuestros seguidores.
- **Tip:** Si deseas contestar puedes hacerlo a través de los Mensajes Directos en Twitter, o eligiendo horas en dónde no satures a tus seguidores con interacciones privadas.

LO MEJOR QUE PUEDES PUBLICAR

Pensamientos aleatorios. Aunque te arriesgas a que no sean divertidos o emocionantes, los pensamientos pueden convertirse en lo mejor de las redes sociales. Recuerda escribirlos cuidadosamente y revisarlos antes de disparar.

- **Tip:** Pregúntate si le interesará a la mayoría de tus seguidores. Si la respuesta es no, puede que no valga la pena publicarlo.

Autopromoción. Aunque resulte difícil de creer, comentarios sobre tu trabajo y tus éxitos, sobre todo si van acompañados de un enlace, recibieron tanta aceptación como los pensamientos.

- **Tip:** Evita alardear y se honesto.

Información útil. Uno de los más importantes usos de las redes sociales es el de compartir información. Evita caer en la rumorología publicando información sin sustento.

- **Tip:** Comparte noticias nuevas de fuentes confiables.

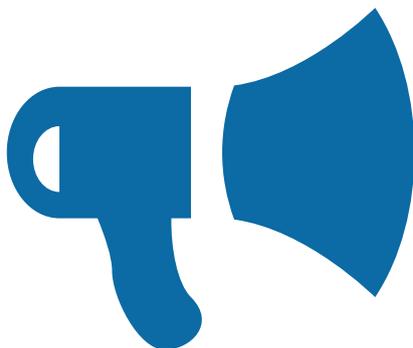
Preguntas. Una excelente forma de estimular tu actividad en redes sociales es a través de una pregunta.

- **Tip:** Usa preguntas para sutilmente expresar una opinión, por ejemplo: “¿Alguien se ha atrevido a ver la nueva película de Ben Affleck?”

Claro y corto. Los mensajes cortos y fáciles de leer fueron mejor calificados. Esto implica usar una correcta ortografía y evitar el exceso de etiquetas (“#Yucatán es #maravilloso @yucnews #Must #love cc @LoQuePublicas”).

- **Tip:** Aunque tienes 140 caracteres en Twitter y más de 60 mil en Facebook, siempre utiliza la menor cantidad de texto posible. En esta última, no pases de 250 caracteres si quieres recibir *Likes*.

EL PODER DE LO QUE PUBLICAS



¿Alguna vez has valorado cuál es el alcance de lo que publicas en redes sociales? No es necesario tener miles de seguidores o amigos para que un mensaje como “Odio mi trabajo” le llegue a tu empleador (esté o no conectado a tus redes).

PUBLICACIÓN EN FACEBOOK: A 15 DE CADA 100

Según un estudio que realizó Facebook³ en 721 millones de cuentas de usuarios activos, cada uno de ellos tiene un promedio de 190 contactos o amigos. Supongamos que compartes el mensaje “*Odio mi trabajo*” o una fotografía donde apareces alcoholizado. Según estadísticas de Facebook, el 15% leerá tu mensaje o verá la fotografía, es decir, 28 contactos (si tienes 190).

3. Un artículo publicado el 23 de noviembre de 2011, por www.theslogan.com, asegura que Facebook realizó un estudio a 721 millones de cuentas de usuarios activos..

¿QUIÉN VE MI PUBLICACIÓN?



Pew Research Center realizó una investigación sobre la forma en que está compuesta nuestra lista de amigos, por lo que podemos inferir que de las 28 personas que interactuarán con tu publicación:

- **22%** serán amigos de la preparatoria: 6.
- **20%** serán familiares directos o indirectos: 5.
- **9%** serán amigos de la universidad: 2.
- **10%** serán cotrabajadores: 3.

Dejando un lado la reputación que tendrás que reconstruir entre los 13 amigos cercanos y familiares, una fotografía que no te favorezca o un mensaje comprometedor, aún eliminados en un plazo corto, impactará a tres cotrabajadores.

Más que suficiente para demostrar que cualquier publicación es equivalente a platicarlo en la oficina o a comentarlo durante una reunión familiar.



**5.
NO TENGAS
PUBLICA-
CIONES
SIN
PROTECCIÓN.**

Privacidad, contraseña segura, no aceptar a desconocidos, publicar responsablemente y ser cuidadosos con las aplicaciones vinculadas a nuestras redes sociales.

El contenido que publicas en las redes sociales debe gozar de un nivel de protección. Un error en Facebook puede cambiarnos la vida y, para una tercera parte de los usuarios, la configuración de privacidad no es importante¹.

Pregúntate, ¿cuándo fue la última vez que configuraste la privacidad de alguna de tus cuentas en redes sociales?

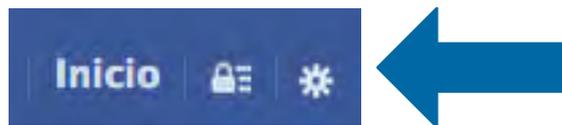
La desidia para protegerse puede estar causada por:

- **Procedimiento complejo:** percepción de la administración de la privacidad como un tema complicado y que significa mucho esfuerzo.
- **Desinformación:** desconocer los beneficios de publicar protegido y las consecuencias de no saber usar las redes sociales.
- **Invulnerabilidad digital percibida:** creencia errónea de que “el problema no es tan serio como lo pintan”, “no voy a perder mi trabajo por este comentario”, “a mí no”, etc.

1. Gallup/USA Today poll: http://usatoday30.usatoday.com/tech/news/2011-02-09-privacypoll09_ST_N.htm.

PROTEGERSE EN FACEBOOK RÁPIDO

El problema de la privacidad de Facebook es que cambia constantemente, por lo que es importante estar atento a las modificaciones. A continuación se resume lo más importante.



En la esquina superior derecha se encuentra el ícono de configuración en Facebook. Ahí nos permite acceder a **“Configuración de la privacidad”**.

Esto nos conduce al apartado de Ajustes y Herramientas de Privacidad, donde podemos observar cinco preguntas que resumen lo más importante a tomar en cuenta:

1. ¿Quién puede ver tus futuras publicaciones? No selecciones *“Público”*, pues esto equivaldría a aceptar a todos como amigos. Limita tus publicaciones a *“Amigos”* o, mejor aún, en *“Personalizado”* puedes escoger quién de tus contactos no puede ver tus publicaciones: ¿tu jefe?, ¿tu ex pareja?



Actualizar información

Registro de actividad 9 * ▾



2. Revisa las publicaciones en las que has sido etiquetado: ¡Actívalo!

El Registro de Actividad es una de las funciones **más importantes** que ha habilitado Facebook, te permite revisar el contenido en el que has sido etiquetado y decidir cuál aparecerá en tu Biografía. Si algún amigo subió una foto embarazosa tuya, es momento de evitar que tus contactos la vean. (También debes solicitarle a tu “amigo” que la elimine).

Para activarlo debes entrar a la sección **“Biografía y Etiquetado”** que se ubica en el menú a la izquierda justo debajo de “Privacidad”.

En el apartado *“¿Quién puede agregar contenido a mi biografía?”* la segunda opción es una pregunta:

¿Quieres revisar las publicaciones en las que tus amigos te etiquetan antes de que aparezcan en tu biografía?

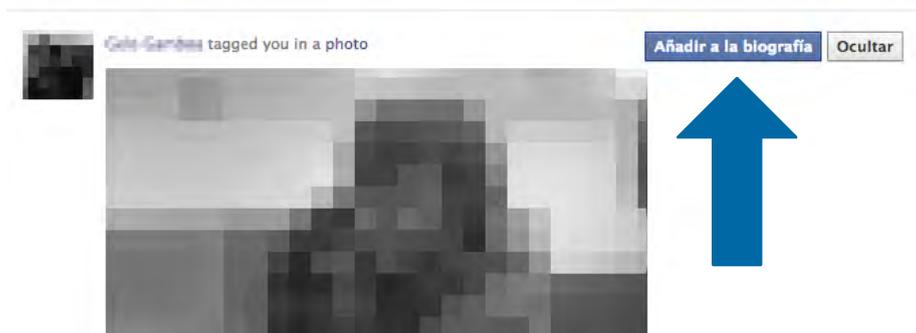
¡Da clic en Editar y **Actívala!**



Después de habilitar esta función, podrás encontrar el botón **Registro de Actividad** y las notificaciones entre la imagen de cubierta y las insignias. La página a la que nos conduce nos muestra nuestra actividad y un botón para **Revisar publicaciones**.

En el apartado de Revisión de cronología encontraremos cada elemento en el que fuimos etiquetados y la opción para agregar a la Biografía (Add to Timeline) u Ocultar.

Así podremos decidir qué hacer en cada caso. Es recomendable **Ocultar** sí es un video, fotografía o comentario que no te agrada o favorezca públicamente, una noticia o contenido que no te interese compartir, o publicidad.



3. Limitar la audiencia de las publicaciones que has compartido: ¡Hazlo!

Limitar la audiencia de las publicaciones antiguas te evita estar preocupado por lo que compartiste en años anteriores. Las redes sociales son algo vivo, hay muy poco provecho en permitirle a los demás el acceso a años anteriores de tu vida.

De haber ajustado correctamente estas tres características de privacidad, habrás aumentado sustancialmente la protección de lo que publicas. Sin embargo, es importante también modificar la manera en la que pueden encontrarte en Facebook.

4. ¿Quién puede buscarte usando la dirección de correo electrónico o el número de teléfono que proporcionaste?

Tú decides si prefieres que te contacten por tu nombre o también por correo y número de teléfono. Seleccionar “Todos” abre la posibilidad que cualquier persona te envíe una solicitud de amistad.

5. ¿Quieres que otros motores de búsqueda enlacen a tu cronología?

¿Deseas aparecer en Google y otros motores de búsqueda con tu información de Facebook? No hay problema en permitirlo, siempre y cuando configures correctamente la privacidad, no aceptes personas sospechosas y publiques responsablemente.

Hay otras configuraciones también importantes para que tu actividad en Facebook no te ocasione problemas ni dañe tu imagen pública.

Biografía y configuración del etiquetado.

Previamente accedimos para habilitar el "Registro de Actividad". En esta sección también podrás:

- Decidir quién puede escribir en tu muro.
- ¿Quién y cómo ve las publicaciones en tu biografía?
- Gestionar las etiquetas que otros agregan y las sugerencias de etiquetas.

Administrar bloqueos. Puedes bloquear:

Usuarios. No lo dudes si te molestan, te faltan al respeto o te acosan.

Invitaciones. A eventos o aplicaciones, a veces puede ser agobiante el exceso de invitaciones que recibimos por parte de nuestros amigos.

Aplicaciones. Muy importante, sobre todo cuando sospeches que alguna aplicación sea malintencionada (malware).

ACCESOS DIRECTOS DE PRIVACIDAD

Facebook agregó un botón, entre el de Inicio y el engrane de configuración, diseñado para agrupar accesos directos de privacidad.

Además de lo expuesto previamente, te permite:

Ver como otras personas ven tu Timeline (o Biografía) en ¿Quién puede ver mi material? Te permite conocer que contenido ven de tu Timeline quienes no son tus amigos.

Establecer un nivel de filtro para tu Inbox (o Bandeja de entrada) en ¿Quién puede contactarme?

- **Básico:** te llegarán mensajes de amigos y personas que probablemente conozcas.
- **Estricto:** sólo amigos (no es recomendable pues pierdes la posibilidad de ser contactado a través de este medio).

Bloquear personas en ¿Cómo puedo evitar que alguien me moleste?

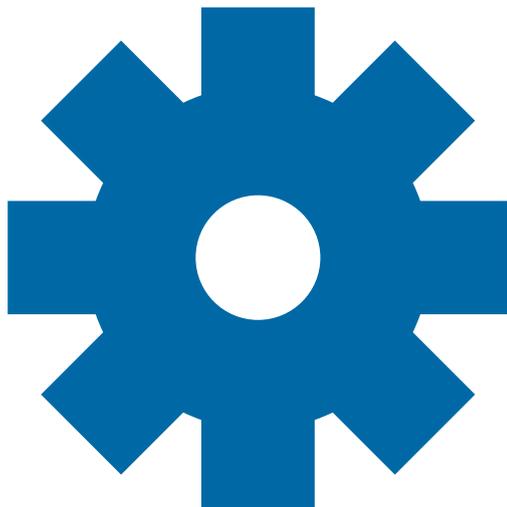
PROTEGERSE EN TWITTER RÁPIDO

Hablar de privacidad en Twitter es un poco ambiguo: es una plataforma hecha para ser pública.

Sin embargo, la red de microblogging otorga opciones de privacidad a los usuarios. Basta con ingresar al **engrane** en la esquina superior derecha y seleccionar **“Configuración”**:

- **Ubicación del Tweet.** De preferencia no habilites esta opción pues revelará dónde te encuentras en cada momento, en cada Tweet.
- **Twittear multimedia.** No es necesario habilitar estas opciones, a menos que estés acostumbrado a publicar contenido sexual, violento o no apto para todo público. En ese caso, selecciona “Marca mi multimedia como material sensible”.
- **Privacidad de los Tweets.** Si eliges esta opción, tus Tweets dejarán de ser públicos y únicamente los usuarios que apruebes podrán verlos. Puede ser muy funcional en un periodo de adaptación a la plataforma.

OTRAS REDES SOCIALES

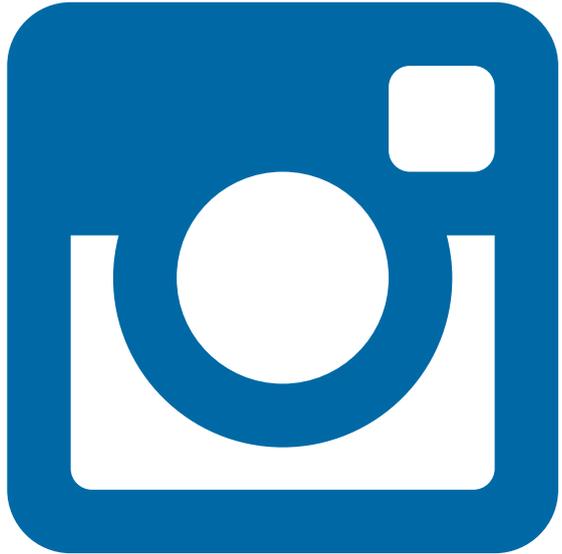


Hemos revisado cómo configurar la privacidad de los más importantes, sin embargo, existen más de 200 sitios de redes sociales y hay que configurar la privacidad en todos los que creamos una cuenta. Busca el **engrane**  **de configuración** (o cualquier ícono equivalente) y acostúmbrate a dar un vistazo y modificar las características de acuerdo a tus preferencias.

Si no estás seguro de cómo configurar la privacidad, no dudes en acudir a la sección de “Ayuda” del sitio web.

A continuación te presentamos una ayuda rápida en otras redes sociales populares.

INSTAGRAM



Instagram no es sólo una aplicación para compartir fotos con efectos fotográficos; es en sí misma una red social que Facebook compró por mil millones de dólares.

La privacidad sólo existe en Instagram cuando la activas. Cualquier persona en el mundo puede ver y descargar tus fotos, sobre todo si le facilitas el acceso con etiquetas (#familia).

Accede a "Cuenta"- "Editar perfil"- "Privacidad"- "Fotos privadas" y podrás restringir el acceso a tus fotos.

FOURSQUARE



Foursquare es una red social para compartir tu ubicación desde tu celular vía GPS (geolocalización por satélite), a través de un “check-in”.

Comunicar dónde te encuentras a cada momento puede resultar muy peligroso, por lo que es particularmente importante configurar la privacidad de esta red social.

Después de iniciar sesión, accede en la pestaña donde está tu nombre y selecciona “configuración”. Después, en el menú de la derecha, selecciona “configuración de privacidad”. Te recomendamos no dejar seleccionada ninguna opción en ‘Información de contacto’ y decidir cuidadosamente qué opciones dejarás activas en ‘Información sobre la ubicación’. Mientras menos opciones selecciones, mayor será tu privacidad.



6. SIN ORTO EN LA GRAFÍA.

“La mala ortografía es como el mal aliento de la escritura”.

- Santiago Gamboa.

La ortografía es tan difícil de encontrar en las redes sociales que su valor ha aumentado para quienes la utilizan.

Las pobres habilidades de comunicación se han convertido en la tercera causa de rechazo entre reclutadores que revisan las redes sociales, según un estudio contratado por CareerBuilder.

¿DÓNDE ESTÁ LO PEOR?



Los acentos: cuya utilización pareciera ser un lujo. El periodista de rastas Pablo Zulaica, en su campaña Acentos Perdidos: “Nadie va a morir de ortografía, ni de educación. Pero la ortografía es un reflejo de la educación, y la educación está detrás de todos los problemas”. Sus vídeos colocando acentos en anuncios y vallas públicas se encuentran en YouTube.

Las letras confundidas: en redes sociales muchos psicólogos pensarían que hay una epidemia de dislexia (o disgrafía) por el río de equivocaciones con las letras. Confundir la “v” por la “b” (tuvo y tubo) o entre la “s”, “c” y “z” (desicidir, resivir), son fallas que **pueden distorsionar el mensaje.**

Q K

Para agilizar la escritura, en redes sociales y los mensajes de texto se ha optado por sustituir letras como la “q” por la “k”. En el algún momento era comprensible esta tendencia, pero con los sistemas de corrección ortográfica en los celulares y los textos predictivos, **la velocidad de escritura ha dejado de ser un pretexto.**

También contribuyen quienes no usan correctamente las **mayúsculas y minúsculas** y los que, peor aún, consideran interesante *jugar con ellas*. Los jóvenes buscan diFeRenCiaRsE de esta manera. Eso déjenselo a los niños.

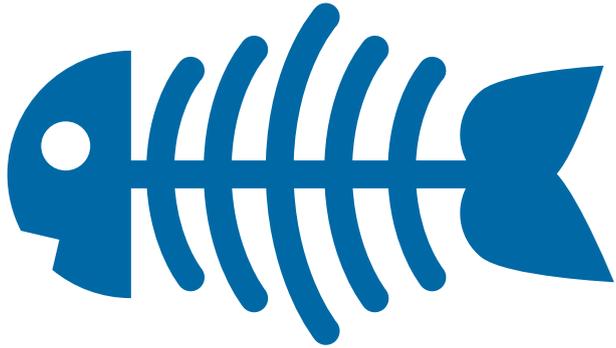
En el sitio web de nuestra campaña **eresloquepublicas.com** presentamos, en tiempo real, publicaciones con un uso inaceptable de la ortografía. Visita la sección “*Cuida lo que publicas*”, en el apartado “*¿No saben escribir?*”.

DIME CÓMO ANDA TU ORTOGRAFÍA Y TE DIRÉ QUIÉN ERES.



7. LAS REDES SOCIALES Y SUS DEMONIOS

PISHING



Pishing (del inglés *"fishing"* - pescar) es una modalidad de fraude que se basa en engañar a los usuarios de Internet con un correo electrónico, mensaje en redes sociales, sms o ventanas emergentes, entre otros, que aparentemente provienen de una empresa fiable (comúnmente de una página web bancaria o empresarial).

Sirve para apropiarse de datos confidenciales de los usuarios (una contraseña, información sobre tarjetas de crédito o incluso fotografías para luego chantajear al usuario).

1. <https://sites.google.com/site/riesgosredessociales2011/estafas-a-traves-de-las-redes-sociales/phishing>

¿Qué hacer? Algunos tipos de phishing son muy fáciles de identificar, otros pueden llegar a imitar la página y la estrategia de comunicación de una empresa con tal exactitud que lo único que puede proteger a los usuarios es:

- **Nunca ofrecer información confidencial si es solicitada mediante un mensaje o correo electrónico.**
- Cualquier actualización de datos o inicio de sesión, asegúrate hacerlo **después de teclear directamente la página web de la compañía en tu explorador.**
- **Siempre que recibas un *link* o una invitación de la cuenta de un amigo, pregúntale: “¿es seguro?”.**
- Cuando recomiendes un video o un sitio web no olvides agregar frases que dejen muy claro que tú lo has **enviado personalmente** y no es contenido malintencionado.

PISHING EXITOSO EN REDES SOCIALES



Una invitación al sitio web *“El evento del siglo”* es enviada a través de la cuenta de un amigo, que previamente cayó en la trampa, donde te solicitan información confidencial y una fotografía para que seas admitido al evento falso.

Automáticamente les estarás enviando estas invitaciones a todos tus contactos:

“Como se que te va a gustar la idea de vivir un viaje al pasado te lo comento. Entra en Google y busca con el texto: elevantodelsiglo ... Pero el texto así todo junto. El primer resultado es para apuntarse. Yo me acabo de apuntar!!! La década de los 20, gangsters” [sic].

FALSIFICANDO LAS PÁGINAS DE INGRESO



Otra estrategia muy efectiva es imitar las páginas de ingreso a redes sociales para que se apropien de tu usuario y contraseña.

MALWARE

Seguramente has recibido alguna de estas aplicaciones engañosas:

- “Aprende a eliminar los virus de tu perfil de Facebook”.
- “Cambia el color (o diseño) de tu Facebook”.
- “Descubre quién visitó tu perfil”.
- Ver las respuestas a preguntas que tus amigos han contestado sobre ti.
- Imágenes divertidas o extrañas.
- Noticias sorprendentes.
- Promociones atractivas (imagen).

Este tipo de mensajes y aplicaciones malintencionadas se han propagado por las redes sociales: es malware que puede confiscar tu perfil o información confidencial para comercializarla.

El gusano Koobface fue una de las primeras grandes amenazas para Facebook: comentarios en sus perfiles invitaban a las víctimas a **ver un video mediante un enlace** que a su vez le pedía instalar un códec para ver correctamente el sitio.

En Twitter la principal pesadilla son **los acortadores de enlaces**, pues han sido aprovechados para campañas de spam y redireccionamiento a sitios malintencionados. Además, también existen aplicaciones con características maravillosas que utilizan los permisos concedidos para mandar más spam o robar datos privados.

CADENAS DE MENSAJES



“YA ES OFICIAL... FACEBOOK EMPEZARÁ COBRAR DEBIDO A LOS CAMBIOS DE PERFIL NUEVOS. SI COPIAS ESTO EN TU MURO TU ICONO CAMBIARÁ A AZUL Y FACEBOOK SERÁ GRATIS PARA TI. PASA ESTE MENSAJE O TU CUENTA SERÁ ELIMINADA SI NO PAGAS.”

Los hemos visto antes en los correos electrónicos y los sms, es inevitable que ahora encontremos estas bromas en las redes sociales. Permanecerán inofensivas siempre y cuando no agreguen un enlace o te soliciten algo sospechoso. La mayoría te convence a replicar el mensaje dejando en evidencia tu ingenuidad digital.

LAS CUENTAS FALSAS



A veces los estafadores explotan nuestro deseo de que una persona atractiva nos envíe una solicitud de amistad.

La mayoría de estas solicitudes apócrifas se caracterizan por:

- Fotografía de perfil sensual.
- Pocos amigos.
- Un par de fotografías extra.
- Poca información personal.
- Nula o escasa actividad.

A estas alturas es muy difícil encontrar a personas que apenas estén abriendo su cuenta de Facebook. Si una cuenta recién abierta te envía una solicitud, tiene una fotografía de perfil provocadora y no lo conoces... ¿verdaderamente crees que es una persona real?

LAS MÁS PELIGROSAS

Este es un ejemplo de un mensaje peligroso, enviado por una joven de la India:

Hola,

¿Cómo va todo? Me interesé en ti cuando vi tu perfil. Me gustaría que seamos amigos. Además, tengo algo muy importante que quiero darte a conocer, pero aquí es difícil, puesto que es un sitio público. Me haría muy feliz si me respondieras a mi e-mail privado que es (maureenhatuma@yahoo.in) para que podamos llegar a conocernos mejor, y yo te daré mis fotos y también te diré más sobre mí.

maureen4u

Una vez que te enganchen, las posibilidades de fraude son ilimitadas.

Podrá pedirte dinero, venderte sus fotos, pedirte ayuda con un problema falso, entre otras.

Cuidado, te pueden llegar mensajes mucho mejor dirigidos y de personas que aleguen ser de tu ciudad.

LAS MENOS PELIGROSAS

Los estafadores pueden llegar a crear perfiles mucho más reales, conseguir amigos y mantener cuentas de personas inventadas por mucho tiempo. Las utilizan para publicidad, para dar a conocer productos, invitar a eventos, recomendar restaurantes, entre otros.

Durante las campañas políticas prolifera la aparición de estas cuentas para apoyar a candidatos y partidos políticos. Muchas de estas cuentas únicamente hablan de política y eso es poco probable en jóvenes.

CIBERACOSO

El ciberacoso puede ser tan simple como continuar mandando e-mails a alguien que ha dicho que no quiere permanecer en contacto contigo; también puede incluir amenazas, connotaciones sexuales, etiquetas peyorativas, entre otros.

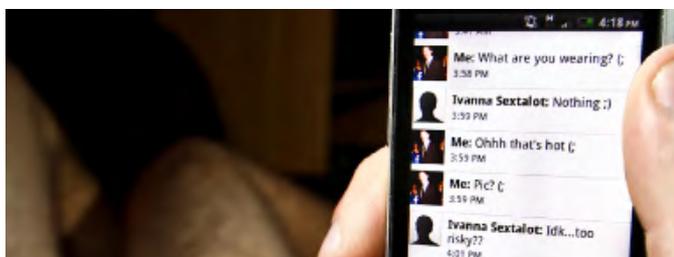
¿Qué hacer? Algunas legislaciones locales sólo contemplan acoso en los casos de hostigamiento sexual y amenazas de muerte. Sin embargo, a veces estos procesos pueden resultar más desgastantes, complicados y costosos que el acoso mismo. Pese a lo anterior, es recomendable pedir ayuda.

La tecnología misma. Aplicaciones y un conocimiento profundo de las herramientas de privacidad, ajustando el celular y las redes sociales, permiten reducir la afectación al mínimo y tener una vida normal.

En menores de edad. El cyberbullying tiene muchas facetas y el problema más grave se da en adolescentes: las redes sociales son escenario perfecto para la intimidación, la exclusión y el maltrato psicológico. Con la reputación y la autoestima en juego, los padres deben entablar una comunicación continua para proteger a sus hijos.

La edad mínima en Facebook es de 13 años, sin embargo es muy difícil evitar que los niños abran una cuenta. **Los padres deben tener control de los amigos que sus hijos agregan.**

SEXTING



Envío de mensajes de contenido erótico o pornográfico por medio de celulares, en muchos casos usando las redes sociales.

Cuando parejas jóvenes incurren en este tipo de prácticas no miden el daño que pueden causar sobre su persona: pierden el control del material que puede ser distribuido de forma masiva.

Una discusión entre los involucrados puede terminar en imágenes desafortunadas en la red. Reparar el daño es prácticamente imposible: aún borradas las fotografías, podrían terminar en otro país, en otro servidor.

Seguramente los jóvenes la perciben como una práctica seductora efectiva, pero el riesgo es demasiado alto y lo que inicialmente pareciera un juego de pareja podría terminar arruinando una vida.

¿Qué hacer? Si se incurre en este tipo de prácticas es muy importante, al menos, jamás mostrar el rostro en las fotografías.

Una de las consecuencias más graves del sexting es la sextorsión.

SEXTORSIÓN



Forma de explotación sexual en que se extorsiona a una persona por medio de una imagen suya desnuda que ha compartido a través de sexting. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con el chantajista (y otras personas), además de, entre otras, producir pornografía.²

2. http://www.prensalibre.com/noticias/Aumenta-acoso-redes-sociales_0_775722448.html

GROOMING

Práctica en que un adulto, generalmente de entre 30 y 50 años, se hace pasar por menor de edad y seduce a un joven para que le envíe imágenes cada vez más seductoras o pornográficas, hasta lograr que se desnude. El sector más vulnerable se sitúa entre los 10 y 15 años y las redes sociales son terreno fértil.

La siguiente conversación entre un pedófilo y su víctima fue publicada en El País:

LucySoto Ota perdona si te he agregado

Bea Ota.

LucySoto Es q tengo algo importante q decirte

Bea A mi? k?

LucySoto Te he cambiado tu contraseña y pregunta secreta [necesarias para activar la cuenta de Messenger] si tienes tu mail no podrias abrirlo.

[...]

Bea Oyeo como sabes mi clave?!

LucySoto Tu pregunta secreta era muy facil.

LucySoto No podrias hacer el favor que te pedi?

Raa K favor era?!

[...]

LucySoto Preguntale a tu amigo lo q le pedi y luego me dices si puedes hacerlo ok

LucySoto Pero dele prisa.

[...]

Bea Me vas a devolver el mail?

LucySoto Si.

Raa Tengo k ensenyarle esas letras nr?!

LucySoto Si.

LucySoto Las dices.

[...]

Bea Ya la no?!

LucySoto Ok.

Bea Me devuelves el mail xchat? |

“LucySoto” fue detenido, se trataba de un pedófilo peruano de 32 años a quien le encontraron en su computadora 741 direcciones de correo electrónico de niñas entre 8 y 14 años, con sus respectivas contraseñas y organizadas por nacionalidad.³

“No hables con desconocidos”, pareciera ser la máxima para combatir el grooming.



**8.
LAS
NOTICIAS
QUE NO
DEBEMOS
COMPAR-
TIR.**

Mexicanos, casi 8 horas en redes sociales al día

Un estudio reveló que Argentina y Brasil son los mercados que más tiempo dedican a las redes sociales a nivel global con 10 horas al día

Like < 135

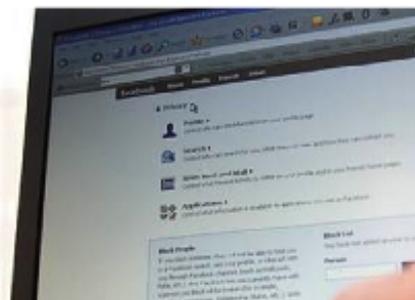
Twitter

Domingo 23 de diciembre de 2012

Notimex | El Universal

18:14

A nivel mundial, los internautas de **América Latina** son los que pasan más tiempo en las **redes sociales**, al destinar cerca de **8.1 horas** a estos sitios, revela un estudio de ComScore.



Los mexicanos, ¿casi 8 horas diarias promedio en redes sociales? La información es sorprendente, sólo hay un inconveniente:

La noticia está equivocada.

En su último estudio¹, la Asociación Mexicana de Internet indicó que el mexicano promedio pasa **4 horas y 9 minutos** de su tiempo **en Internet**, incluyendo otras actividades como la revisión de correo electrónico.

Para desentrañar el error accedimos al comunicado de prensa oficial de ComScore², la compañía investigadora responsable del estudio publicado.

1. 8vo. Estudio sobre los hábitos de los internautas en México. Asociación Mexicana de Internet (Amipci) 2012.

2. http://www.comscore.com/Insights/Press_Releases/2012/12/Argentina_Ranks_First_in_Worldwide_Desktop_Social_Networking_Engagement

Argentina Ranks First in Worldwide Desktop Social Networking Engagement at Nearly 10 Hours per Visitor Each Month

Bastan las últimas palabras del titular del comunicado para resolver el enigma: **“cada mes”**. Los argentinos son los que más utilizan las redes sociales con 10 horas por visitante al mes.

Este estudio revela que los mexicanos pasan 7.5 horas **mensuales** promedio en redes.

Inclusive **fuentes confiables** pueden publicar noticias inexactas o falsas, en este caso basado en un error de una agencia de noticias³. Puede ser una mala interpretación de la información o un ‘error de dedo’, a veces la desesperación de los reporteros por tener noticias de impacto, “Mexicanos, casi 8 horas al mes en redes sociales” puede ya no resultar tan interesante, ¿verdad?

3. Se usó de ejemplo a El Universal y Notimex por ser dos de las organizaciones periodísticas más fiables de México.

¿CÓMO EVITAR COMPARTIR NOTICIAS FALSAS?

COMPARTIR, PUBLICAR O RT SÓLO LAS NOTICIAS QUE OBTENGAMOS DE PERIODISTAS U ORGANIZACIONES DE NOTICIAS.

Aunque raramente puedan cometer un error, los periodistas y las organizaciones de noticias de un país deberían ser las únicas fuentes de las que nos basemos para compartir, pues es poco probable que tus amigos verifiquen la información. Según un estudio reciente del prestigioso centro de investigación Pew⁴:

En Facebook, 70% de las noticias las obtenemos de amigos y familiares, sólo **13% de organizaciones de noticias y periodistas.**

En Twitter, 35% de amigos y familiares, **sólo 27% de organizaciones de noticias y periodistas.**

Si en redes sociales obtenemos la información de amigos y familiares, es importante que contribuyamos **compartiendo links de noticias reales** y de fuentes importantes.

4. Pew Research Center: State of the News Media 2012..

ANTES DE COMPARTIR: COMPARA.

TE TOMARÁ 30 SEGUNDOS.

Nuestra fuente de noticias favorita puede equivocarse, pero difícilmente todas. La forma más fácil de comprobar la veracidad de una noticia es comparándola con otras **antes de compartirla**.

Supongamos que queremos RT o compartir la noticia Mexicanos, casi 8 horas en redes sociales al día. Antes de compartir, busca las palabras clave de la noticia en cualquier motor de búsqueda confiable. Por ejemplo, “México 7.5 horas” en Google Noticias arrojó lo siguiente:

- *Al día, mexicanos pasan 7.5 horas en redes sociales.*
- *Argentina y Brasil son los países más involucrados en redes.*
- *Latinos copan las redes*
- *Argentina, el país que más tiempo pasa en redes sociales.*
- *Ocupa México poco redes sociales.*

De los primeros cinco resultados, analicemos las dos noticias tituladas similarmente a la que queremos compartir “Mexicanos, casi 8 horas en redes sociales al día”.

- **Al día, mexicanos pasan 7.5 horas en redes sociales.**
- *Argentina y Brasil son los países más involucrados en redes.*
- *Latinos copan las redes.*
- *Argentina, el país que más tiempo pasa en redes sociales.*
- **Ocupa México poco redes sociales.**

¿Cuál era la razón por la que querías compartir la noticia en primer lugar? Probablemente te sorprendió que los mexicanos **pasaran tanto tiempo en redes sociales**. Esta noticia contradice lo anterior:

- **Ocupa México poco redes sociales.**

Noticia que lleva de subtítulo: “México es el país de América Latina que ocupa el menor número de horas en redes sociales al ser **7.5 horas al mes**”.

Esto no significa que debemos compartir esta noticia en lugar de la anterior (México NO ocupa poco las redes sociales⁵).

En este caso, se sugiere NO COMPARTIR a menos que investiguemos la fuente original y corroboremos la información. Visitar la página de ComScore es imprescindible en este caso.



5. Aunque, según ComScore, México es el país latinoamericano con menor número de horas destinadas a redes sociales, el mismo estudio demuestra que México sobrepasa el promedio internacional de 5.2 horas al mes.



SOLICITA LA



CONFERENCIA



Eres lo que publicas



@LoQuePublicas

www.eresloquepublicas.com