

Las redes sociales son cruciales en la actualidad porque

conectan personas y entidades de todo el mundo, facilitando la comunicación, el intercambio de información y la formación de comunidades. Son herramientas esenciales para el marketing y la comunicación de empresas, permiten a las personas expresar sus opiniones e informarse, y tienen aplicaciones importantes en la educación, la ciencia y el acceso a oportunidades.

El poder transformador de las redes sociales

do el mundo profesional. En particular, el marketing digital ha experimentado un crecimiento sin precedentes gracias a estas plataformas. Hoy en día, cualquier empresa, desde una pequeña startup hasta una multinacional, puede llegar a su audiencia ideal a través de redes sociales bien gestionadas. Esto ha llevado a un aumento en la demanda de profesionales capacitados en cursos marketing digital, ya que dominar estas herramientas es esencial para cualquier estrategia de negocio exitosa.

la actualidad, las redes sociales han evolucionado de simples plataformas de entretenimiento a herramientas esenciales para la comunicación, el comercio, el aprendizaje y el

marketing. No es exagerado decir que han transformado por completo la forma en que interactuamos con el mundo. Las redes sociales permiten a personas de diferentes partes del mundo conectarse instantáneamente, compartir ideas, y colaborar en proyectos, sin importar las distancias geográficas.

Además, la evolución constante de las redes sociales significa que siempre hay algo nuevo que aprender. Aquí es donde la formación especializada se vuelve crucial.

Programas como el Diplomado en Marketing Digital del Politécnico de Suramérica ofrecen la oportunidad de adquirir las habilidades necesarias para destacar en este campo y aprovechar al máximo las oportunidades que ofrecen las redes sociales.

En resumen, las redes sociales no son solo una moda pasajera; son una parte integral de nuestras vidas y una pieza clave en el mundo del marketing digital. Por ello, entender su funcionamiento y aprender a utilizarlas de manera efectiva es más importante que nunca.

En resumen, las redes sociales no son solo una moda pasajera; son una parte integral de nuestras vidas y una pieza clave en el mundo del marketing digital. Por ello, entender su funcionamiento y aprender a utilizarlas de manera efectiva es más importante q

puede generar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima, adicción y pérdida de tiempo. También expone a los usuarios a riesgos como el ciberacoso, la difusión de información errónea, la sobreexposición a contenido perjudicial o poco

realista, y el robo de datos personales. A nivel social, pueden afectar las h• **Baja autoestima:** Compararse con las vidas aparentemente "perfectas" de otros puede generar sentimientos de inadecuación e insatisfacción.

problemas conlleva utilizar las redes sociales

El uso de las redes sociales

puede generar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima, adicción y pérdida de tiempo. También expone a los usuarios a riesgos como el ciberacoso, la difusión de información errónea, la sobreexposición a contenido perjudicial o poco realista, y el robo de datos personales. A nivel social, pueden afectar las habilidades de comunicación cara a cara y el tiempo dedicado a actividades familiares y escolares.

Cómo afecta el uso de las redes sociales a adolescentes

A muchos padres les preocupa cómo la exposición a la tecnología podría afectar a los niños pequeños desde el punto de vista *del desarrollo*. Sabemos que durante la edad preescolar adquieren nuevas habilidades sociales y cognitivas a un ritmo impresionante, y no queremos que horas frente a un dispositivo electrónico les impida esto. Pero la *adolescencia* es un período igualmente importante y de rápido desarrollo, y muy pocas personas estamos prestando atención a cómo el uso de la tecnología por parte de adolescentes (el cual es mucho más intenso e íntimo que el de un niño de 3 años que juega con el teléfono de su mamá) les está afectando. De hecho, a los expertos les preocupa que las redes sociales y los mensajes de texto, que se han vuelto tan esenciales para la vida adolescente, estén promoviendo la ansiedad y disminuyendo la autoestima.

Las personas jóvenes reportan que podría haber una buena razón para preocuparse. En una encuesta llevada a cabo por la [Royal Society of Public Health](#) (en inglés), se preguntó a jóvenes entre 14 y 24 años en Gran Bretaña, de qué manera las plataformas de las redes sociales afectaban su salud y bienestar. Los resultados de la encuesta encontraron que Snapchat, Facebook, Twitter e Instagram [aumentaban los sentimientos de depresión](#), ansiedad, mala imagen corporal y soledad.

Comunicación indirecta

Los adolescentes son especialistas para ocupar todas sus horas después de la escuela y hasta mucho tiempo después de la hora de ir a dormir. Cuando no están haciendo su tarea (y cuando la hacen) están en línea y en sus teléfonos, enviando mensajes de texto, compartiendo, troleando, desplazándose por la pantalla, lo que sea.

Por supuesto, antes de que tuvieran una cuenta de Instagram, los adolescentes también lograban ocupar todo su tiempo libre, pero era más probable que hablaran por teléfono o en persona cuando salían al centro comercial. Aunque podría parecer que era una gran cantidad de reuniones sin sentido, lo que estaban haciendo era experimentar, probar habilidades, tener éxito y fracasar en cientos de pequeñas interacciones en tiempo real, que preadolescentes y adolescentes de hoy se están perdiendo. Además, están aprendiendo a comunicarse mayormente mientras miran una pantalla, no a otra persona.

“Como especie nos resulta muy familiar interpretar las señales sociales”, dice Catherine Steiner-Adair, EdD, psicóloga clínica y autora de [The Big Disconnect](#) (en inglés). “No hay duda de que niños y adolescentes están perdiendo habilidades sociales muy importantes. De alguna manera, enviar mensajes de texto y comunicarse en línea nos coloca en un contexto de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso los tipos más pequeños de reacciones verbales se vuelven invisibles”.

problemas conlleva perder el tiempo videos y juegos actuales

Perder tiempo en videos y juegos

puede causar problemas en la salud mental y física, como aislamiento social, ansiedad, depresión y problemas de sueño, así como problemas en la vida diaria, como bajo rendimiento escolar o laboral y abandono de aficiones. Físicamente, puede generar sedentarismo, problemas de visión y lesiones musculoesqueléticas por el uso repetitivo de mandos o por malas posturas.

Aprueba sacando tiempo de donde no lo hay

A principios de los 90 todavía disfrutaba enormemente de los videojuegos. En concreto de los de ordenador. Yo tenía un Amstrad CPC 6128. Vamos, lo último de lo último en aquel momento. Me acuerdo que todos los chicos en el barrio estábamos enganchados a estos juegos. Cuando nos veíamos en la calle nos pasábamos ratos largos hablando de los juegos. De hasta a dónde habíamos conseguido pasar y cómo lo habíamos hecho. Quien había conseguido pasar una pantalla difícil o acabar un juego o una fase complicada era la envidia del barrio. Nos pasábamos las horas muertas jugando y hablando de los juegos. Leyendo revistas que hablaban de juegos nuevos, trucos, mapas y demás.

Hubo un día en que decidí no jugar nunca más a juegos de ordenador. Yo tendría probablemente algo más de 20 años: Son las 10 de la mañana y mi hermana se está despertando. Esa noche se había quedado a dormir en casa una amiga suya. Mis padres no estaban. Pasaban fuera un par de días y nos habían dejado a mi hermana y a mí en casa. ¿Qué había hecho ella? Pues invitar a una amiga suya. Fenomenal. Y ¿yo? pues enchufarme al ordenador a jugar con uno de los últimos juegos de estrategia que había en el mercado. Me encantaba el juego. Pero, a lo que vamos, eran las 10

de la mañana y yo no había dormido. Pero lo peor es que ¡llevaba desde las 10 de la mañana del día anterior jugando! Recuerdo que había parado para hacerme algún que otro sándwich que me llevaba rápidamente desde la cocina a la habitación en la que estaba el ordenador. Las visitas al cuarto de baño sólo estaban permitidas cuando mi vejiga llegaba al límite. Llevaba 24 horas seguidas jugando, ¡qué pasada! A mí así me lo pareció pero luego, después de haber terminado. Mientras estaba jugando no me paraba a pensar en nada que no estuviese relacionado con el juego. Fue tal la vergüenza que sentí por haber estado todo un día jugando que, hice el menor ruido posible apagando el ordenador y yéndome a la cama. Todo para que mi hermana (que es más pequeña que yo) no se enterase de que todavía seguía jugando. No porque ella fuese luego a decírselo a mis padres, sino porque estaba abochornado. Perdí la noción del tiempo, me dio igual comer sólo sándwiches (delante de la pantalla) y seguir con el pijama puesto (del día anterior).

Consejos de seguridad para volver a la escuela durante la pandemia de la COVID-19

[Escrito por el personal de Mayo Clinic](#)

Al igual que con otras enfermedades que se contagian de persona a persona, puede haber brotes de COVID-19 en las escuelas. Hay maneras en que la escuela de tu hijo puede ayudar a prevenir o detener las infecciones. Y existen maneras de evitar que tu familia se enferme.

Los niños tienen casi la misma probabilidad que los adultos de contraer el virus que causa la COVID-19. No se sabe cuán a menudo los niños no transmiten sus gérmenes a otros. Pero existe al menos un pequeño riesgo de que un niño se contagie de COVID-19 en la escuela y se la transmita a su familia en casa.

Lo bueno es que las escuelas y las familias pueden tomar medidas para proteger la salud de los estudiantes tanto en la vida diaria como durante los brotes de la enfermedad.

Vacunas contra la COVID-19

En los EE. UU., toda persona desde los 6 meses puede recibir una vacuna contra la COVID-19.

Mantenerse al día con la vacuna contra la COVID-19 ayuda a evitar una enfermedad grave por COVID-19, la necesidad de recibir atención en el hospital debido a la COVID-19 y la muerte por COVID-19. Esto se aplica tanto a los adultos como a los niños.

Para asegurarse de que todos los niños tengan la oportunidad de recibir una vacuna contra la COVID-19, tu escuela puede organizar una clínica de vacunación. O bien la escuela puede enviar información sobre dónde recibir la vacuna.

Flujo de aire

El virus que causa la COVID-19 se propaga con el aliento de las personas infectadas. Cuando estás al aire libre, el flujo natural de aire reduce la probabilidad de que te infectes con el virus que exhala una persona.

Cuando estás adentro o en un vehículo, mantener circulando aire fresco en el espacio reduce la cantidad de gérmenes en el aire.

Abrir las ventanas puede ayudar, además de encender ventiladores para llevar aire exterior a las habitaciones. Si te

encuentras en espacios donde no puedes abrir ventanas o si la calidad del aire exterior es mala, puedes usar un purificador de aire.

Lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos puede ayudar a detener la diseminación de gérmenes en casa y en la escuela. Los niños y los adultos que tienden a apresurarse deben cantar el "Cumpleaños Feliz" dos veces mientras se lavan, lo que toma unos 20 segundos.

Si no dispones de agua ni jabón, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga por lo menos un 60 % de alcohol.

Dile a tu hijo que se cubra la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Luego, tira el pañuelo desechable a la basura y lávate las manos de inmediato. Recuérdale que evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Para facilitar el lavado de manos, las escuelas deben asegurarse de que todos los suministros estén listos para usar.

herramientas para laborar o trabajar de forma remota (home office en la actualidad

Las herramientas esenciales para el trabajo remoto incluyen

plataformas de comunicación y colaboración como Slack, Microsoft Teams y Google Meet, **herramientas de gestión de proyectos** como Asana, Trello y Monday.com, y **soluciones de almacenamiento y compartición de archivos** como Google Drive y Dropbox. También son importantes las soluciones de **seguridad** (VPN, firewalls) y las herramientas que facilitan la **productividad personal**, como las hojas de cálculo y las aplicaciones de seguimiento de tiempo.

Las mejores herramientas de trabajo remoto

En los últimos años el trabajo remoto cobró relevancia en todo el mundo. Lo que una vez fue una tendencia emergente, hoy en día es la norma en muchas organizaciones o, al menos, la mayoría lo está viendo con buenos ojos porque los mejores talentos lo están valorando como una condición excluyente para su permanencia. De hecho, **el 63% de los trabajadores globales señala que definitivamente buscarían un nuevo empleo si no pudieran continuar trabajando de forma remota**, según un reporte de [Remote.co](#). Por lo tanto, esta tendencia ha planteado una serie de desafíos, tanto para los empleados como para los empleadores, para adaptarse a una nueva forma de trabajar y para hacerlo de la manera más eficiente posible.

Así, la distancia física entre los miembros del equipo, la falta de interacción en persona y la dependencia de la tecnología, han dado lugar a obstáculos significativos que deben superarse para garantizar la productividad y la eficiencia. Estos desafíos, que van desde la comunicación fragmentada

hasta la dificultad para mantener la colaboración efectiva, son comunes a muchos [equipos remotos](#). La buena noticia es que **con las herramientas adecuadas de colaboración, planificación y comunicación, tu equipo remoto puede enfrentarlos con éxito**. Tan solo tienes que diseñar un conjunto de herramientas elaborado con el propósito de maximizar el potencial de tus colaboradores. Aquí te compartimos las principales herramientas de trabajo remoto: