**COLEGIO FERNANDO DE ARAGÓN**

**DEPARTAMENTO DE RELIGIÓN**

**ACTIVIDAD Nº 6 (Classroom)**

**NIVEL: IV° MEDIO**

**UNIDAD: LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

**FECHA: 05/10/2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre del Profesor(a):** | | Juan Claudio Peralta Munita  [**juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagon.cl**](mailto:juanclaudio.peralta@colegiofernandodearagon.cl)  Sandra O. Aguilar Rosas [**sandra.aguilar@colegiofernandodearagon.cl**](mailto:sandra.aguilar@colegiofernandodearagon.cl) |
| **Asignatura:** | | **Religión.** |
| **Tiempo estimado:** | | 45 minutos |
| **Fecha de entrega:** | | **16/10/2020** |
| **ObjetIvo:** **Conocer la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales.** | | |
| **Materiales necesarios:** | Internet, computador, tablet o celular, apunte de apoyo y guía de trabajo. | | |
| **INSTRUCCIONES:**   1. Lee el siguiente texto sobre la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales. 2. Complementa la información viendo el video adjunto de Youtube:   [**https://www.youtube.com/watch?v=ft8AhMeaggA&ab\_channel=AngieStephens**](https://www.youtube.com/watch?v=ft8AhMeaggA&ab_channel=AngieStephens)  [**https://www.youtube.com/watch?v=Dn3pJnU3tM8&ab\_channel=Bortad**](https://www.youtube.com/watch?v=Dn3pJnU3tM8&ab_channel=Bortad)   1. Luego de ver los datos entregados en el apunte de apoyo y video desarrolla la guía de actividades. 2. Responder la guía y envíala a través de classroom, al correo electrónico o retira la guía impresa en el colegio en la fecha correspondiente.   **Enviar hasta el 16/10/2020.**  **Consultas y envío de actividades a los correos correspondientes.** | | | |



**¿Cómo influyen las redes sociales en las relaciones personales?**

Las **redes sociales** han marcado un punto de inflexión en las **relaciones interpersonales**. Han modificado hábitos y conductas en la forma en la que las personas se relacionan, con sus puntos fuertes y ciertas desventajas. Quizá hayan desvirtuado la palabra amistad, pues parece que, ahora, en una red social, todo el mundo puede ser «amigo» de alguien, aunque no sea real. Pero, sin embargo, nos hemos ido adaptando a estas nuevas relaciones que surgen en la red al mismo tiempo que evoluciona la tecnología.

Las personas han necesitado, desde siempre, socializar para encontrar cierto bienestar, algo que el **uso de las redes sociales como medio para relacionarse** ha puesto enormemente de manifiesto.

***Queremos estar en permanente contacto, contar lo que nos pasa, ser escuchados», aconsejados y consolados.***

**Ventajas de las redes sociales**

Las redes sociales han dado oportunidad a muchas personas para poderse comunicar y expresar, también nos permiten conocer a gente nueva, nos emociona leer ciertas cosas, podemos intercambiar opiniones e incluso volvernos a encontrar con alguien a quien el tiempo había alejado, por el motivo que fuera, de nuestra vida. Permanecemos en contacto con amigos o familiares que tenemos físicamente lejos, pudiendo estar, de alguna manera, formando parte de su día a día virtual.

Con las redes sociales las personas interaccionan de una forma que en otro contexto no sería posible. Antes existían las cartas en papel, ahora con un simple Whatsapp estamos conectados al instante. Permiten **inmediatez y una comunicación virtual capaz de alcanzar a muchos receptores**.

***Gente con los mismos intereses y aficiones pueden entrar en contacto gracias a las nuevas tecnologías, que facilitan una comunicación y puesta en común de preocupaciones e ilusiones afines.***

**Algunos inconvenientes**

A estas y otras **ventajas de las redes sociales en las relaciones personales** se unen, también, algunas desventajas. Existe cierto peligro de deshumanizar estas relaciones, pues el contacto, las miradas, los gestos, el olor y tacto que se puede sentir en un tú a tú real y físico queda sustituido por una relación que tiene lugar con una pantalla de por medio. Esto, para ciertas personas con falta de habilidades sociales se convierte, en realidad, en toda una ventaja, ya que les ayuda a no sentirse solos y a experimentar una sensación de encontrarse acompañados.



Por otro lado, la [gestión del tiempo](https://www.psicoterapialasal.com/gestion-de-tiempo-como-hacerlo-adecuadamente/) no es del todo la más adecuada, pues si dedicamos excesivas horas a las redes sociales podemos llegar a desarrollar una cierta adicción y a dejar de lado otras ocupaciones por estar pendientes del ordenador o el dispositivo móvil. Nos distraen de nuestras ocupaciones.

E, incluso, se crean extrañas escenas cuando llega el momento de que un grupo de personas se encuentre para tomar algo, pues no es raro ver a amigos sentados en torno a una mesa, en silencio, y cada uno pendiente de su propia pantalla de móvil. Una situación que todos hemos visto e incluso protagonizado y que **desvirtúa por completo una relación interpersonal saludable y reconfortante**. Dejemos el teléfono a buen recaudo y mirémonos más a los ojos cuando estemos frente a frente.

**¿Existe la adicción a las redes sociales? ¿Se puede tratar?**

Nuestra vida ha cambiado mucho y puede que sea más fácil gracias a las **nuevas tecnologías de comunicación** (NTC), Internet y a las redes sociales, pero estos avances, como veíamos, también tienen sus desventajas y en algunas personas **el mal uso de estas tecnologías deriva en la aparición de ciertas patologías psíquicas**.

Las redes sociales facilitan la comunicación, pero también la alteran, ya que **una relación basada únicamente en ellas ocasionaría déficits** sociales y emocionales.

Por otra parte, el usuario compulsivo de las redes sociales suele sentir **miedo a estar “descontectado”**, lo que le hace estar permanentemente activo. Asimismo, otra situación patológica consecuencia de su mal uso es la envidia que ciertos usuarios pueden sentir al ver continuamente publicaciones de amigos que exhiben una calidad de vida que ellos no tienen.

En estos usuarios, cuando se interrumpe bruscamente el acceso a estas tecnologías, se produce un **síndrome de abstinencia que debe ser tratado en la**[**consulta de Psicología**](https://www.psicoterapialasal.com/psicologia-madrid-embajadores/). Es necesario realizar una evaluación clínica del problema, que se completa con información acerca de la personalidad y el entorno del paciente.

Tras el diagnóstico se diseña un plan de tratamiento con los aspectos a tratar. La intervención psicológica irá encaminada a **aprender a gestionar la ansiedad**, apreciar el estar solo, ganar confianza y autocontrol o discernir qué función tienen las redes sociales y las nuevas tecnologías.

**Señales de alarma que están relacionadas a la adicción a redes sociales**

* **Privarse del sueño** por estar conectado a la red.
* **Descuidar otras cuestiones importantes** como las relaciones sociales o el estudio.
* **Recibir quejas** por parte de los padres, amigos o pareja por estar continuamente enganchado al móvil.
* **Pensar en la red** constantemente.
* **Mentir sobre el tiempo** que está conectado a redes sociales.
* **Aislarse socialmente**, bajar el rendimiento en los estudios o el trabajo.

***Si crees que eres adicto a las redes sociales o conoces a alguien que pueda serlo y buscas ayuda.***

***JCPM/jcpm.***

***https://www.youtube.com/watch?v=RRbkwk3RmTg&ab\_channel=PiensoLuegoPublico***