

# Cómo evitar que las redes sociales arruinen tu vida

Facebook provocó 1 de cada 5 divorcios en EE UU en 2011 y 1 de cada 3 en Reino Unido



Por muy celosa que sea tu pareja, nunca deberías darle tu contraseña de Facebook. Estarías haciendo un flaco favor a vuestra relación. FOTO: ©Arne9001 | Dreamstime.com



### ¿Ford@? ¿Por Qué Ahora?

Busca Tu Agencia Ford Más Cercana Hoy Y Mira Las Ofertas Del Fiestal  
[www.es.YourCaliforniaFord.com](http://www.es.YourCaliforniaFord.com)

17/02/2012 por: **Practicopedia**

Despidos, divorcios, robos, infidelidades. La lista de riesgos que conlleva el mal uso de las redes sociales es interminable. Si te descuidas, más de 800 millones de personas podrían estar viendo una foto en la que sales pasándotelo demasiado bien. Incluido tu jefe y tu pareja. Y tú sin enterarte. Para evitar estas situaciones hay que conocer el funcionamiento de Facebook y el resto de redes. También hay que usar el sentido común. Descubre, en este practicoograma, cómo evitar que las redes sociales arruinen tu vida.

publicidad

### Cursos de Maquillaje

Encuentre escuelas de belleza en tu local. Get enrollment info today!  
[www.beautyschoolsdirectory.com](http://www.beautyschoolsdirectory.com)

### Venta Por Catalogo

Venta por Catalogo, 8 Disponibles Pida su Catalogo Gratis Ahora!  
[Antoniasecrets.com](http://Antoniasecrets.com)

Subido el 17/02/2012 por:



### Practicopedia

Líder del How-To audiovisual en España. También en Facebook.com/practicopedia y Twitter.com/practicopedia

### LA PRACTICOTIENDA

Compra los regalos más prácticos, útiles y sorprendentes, al mejor precio.



### Artículos relacionados



### Cómo felicitar la Navidad y el Año Nuevo con amor por Practicopedia

3572 visitas  
0 comments  
93 votos | Recomendar



### Cómo felicitar San Valentín con frases originales por Practicopedia

1081 visitas  
0 comments  
74 votos | Recomendar



### Cómo felicitar San Valentín con una frase de película por Practicopedia

499 visitas  
0 comments  
39 votos | Recomendar

## 1 Tu ex, mejor de lejos.

Las redes sociales -Facebook en especial- te pueden buscar más de un problema con tu pareja. ¿No te acuerdas de si quitaste esas fotos que te hiciste con tu antigua novia hace ya tres años? Seguro que tu chica sí lo sabe. Cuando se trata de estas redes, es mejor que tengas a tu ex lejos, muy lejos.

“Mi opinión personal es que las redes sociales sí pueden romper una ruptura”, explica Jaime Domingo, director de Marketing del portal de relaciones [Meetic](#). Nada más lejos de la realidad. La [Asociación Americana de Abogados Matroniales](#) comprobó que 1 de cada 5 divorcios que se produjo en EE UU en 2011 tuvo su origen en Facebook.

“Lo más sano es quitar todas las fotos y comentarios de tu ex de tu muro”, añade Domingo. “Si tu actual pareja piensa que todavía mantienes el contacto puede enfadarse”. Y tiene motivos para ello. Un estudio de la revista norteamericana [‘Cyberpsychology and Behaviour’](#) recoge que el 95% de los usuarios de Facebook usaron la red social para buscar información sobre sus antiguos novios o novias. Esta misma publicación cifra en 28 millones las separaciones provocadas por esta red.

## 2 Tu contraseña es tuya, no se la des a tu pareja.

Las redes sociales pueden provocar problemas de pareja. Celos, malentendidos, discusiones, etc. Lo mejor es que los evites, aunque muchas veces es imposible.

“Facebook y el resto de redes dan acceso a mucha información antigua y descontextualizada”, explica el psicólogo [Pablo Viudes](#). “Si una persona dedica demasiado tiempo a buscar comentarios y fotos de su pareja se puede crear un problema”. El psicólogo añade que “cuanto mayor sea el ámbito de relaciones de la pareja en Facebook, mayor puede ser el conflicto”.

La solución a una situación de celos provocada, o agravada, por las redes sociales es complicada. La clave está en la confianza y en el entendimiento, pero también en jugar limpio. No ocultes fotos ni amistades a tu pareja. Ya lo dice el dicho: “antes se pillaba a un mentiroso que a un cojo”.

Lo que nunca debes hacer es dar tus contraseñas a tu chico o chica. Viudes recomienda que cada uno tenga su propia intimidad. “Si cedés a las exigencias de tu pareja y le das tu contraseña para que confíe en ti estás haciendo un flaco favor a tu relación”.

## 3 Separa lo personal de lo profesional.

Las redes sociales pueden poner en riesgo tu puesto de trabajo. También pueden jugar en tu contra si estás buscando un nuevo empleo. Úsalas con cabeza. De nada sirve que el presidente de tu compañía sepa que eres un ‘latin lover’ cuando llega el fin de semana.

“Es una cuestión de sentido común”, comenta Pol Santacana, responsable de [Viadeo España](#). “Hay que evitar publicar cualquier foto o comentario que no queramos que se difunda por las redes sociales”. Para Santacana “es mejor separar lo personal de lo laboral” en Internet. Para tus contactos personales usa Facebook, para tus relaciones profesionales [LinkedIn](#) u otras redes sociales como Xing.

No es raro recibir solicitudes de amistad en Facebook de compañeros, y superiores, del trabajo. El responsable de Viadeo reconoce que “decirle a tu jefe que no le quieres en Facebook puede resultar un poco violento”. Solución para estos casos: acota la privacidad de tu perfil para que no sea vea nada que no quieras.

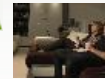
“La realidad es que las redes sociales hacen que muchas veces sea difícil diferenciar lo personal de lo laboral”, sentencia Santacana. “Un profesional debe dar una buena

### LA ACTUALIDAD

Sigue la actualidad informativa con nuestro toque práctico :)



#### Videos relacionados



#### Cómo vivir en pareja por Practicopedia

3980 visitas  
0 comments  
304 votos | Recomendar



#### Cómo preparar un desayuno romántico por Practicopedia

766 visitas  
0 comments  
81 votos | Recomendar



#### Cómo personalizar bombones de forma original por Practicopedia

576 visitas  
0 comments  
91 votos | Recomendar

publicidad

#### Recommendations

Sign Up

Create an account or **log in** to see what your friends are recommending.



#### Cómo detectar un cáncer - Enfermedades y trastornos - Salud - Practicopedia.com

14 people recommend this.



#### Cómo evitar que las redes sociales arruinen tu vida - Redes sociales - Internet y Ordenadores - Pr

9 people recommend this.

Facebook social plugin

#### Expertos

#### Usuarios



#### DKV Seguros

ha subido **31 videos**  
Seguros médicos para toda la familia.



#### CEACCU

ha subido **13 videos**  
Primera Asociación de consumidores de España, independiente y sin ánimo de lucro.



#### ActiBva

ha subido **7 artículos**  
La comunidad financiera para los interesados en finanzas, ahorro, inversión y economía doméstica.

#### APLICACIÓN IPHONE

Descarga gratis la aplicación para iPhone ¡Ahora!



publicidad

#### Encuentra pareja en línea

Servicio de Búsqueda 100% Gratis! Conoce a esa

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

imagen de su empresa desde su perfil, pero no hay que olvidar que es su perfil propio”.

#### 4 En el trabajo, usa las redes sociales con moderación.

Si te pasas demasiadas horas al día en tu perfil de Facebook tu jefe te puede dar un toque de atención. Y con toda la razón del mundo. El abogado [Pablo Fernández Burgueño](#) explica que “un empleado puede dedicar unos pocos minutos de su jornada laboral a revisar su perfil en Facebook”. Pero matiza que “siempre tiene que hacerlo en tiempos de descanso y cumplir unas condiciones”. Son las siguientes:

-No contravenir las normas de la empresa y no saltarse las medidas de seguridad.

-El número de accesos y el tiempo de permanencia en las redes sociales tiene que ser moderado. Tiene que haber un motivo legítimo que justifique tu visita.

-El acceso a tus redes sociales no debe afectar a tu productividad ni a tus funciones en el trabajo.

-El acceso a las redes sociales no debe afectar a la velocidad de conexión a Internet de tu empresa ni a sus sistemas informático.

#### 5 No hagas públicos todos los detalles de tu vida.

A nadie le interesa saber si estás “cansado de aburrirte en el trabajo”. Tampoco si tienes unas “ganas locas de fiesta”. Bueno, a casi nadie. Puede que al director de recursos humanos de la empresa en la que quieres trabajar sí. Puede que a tu jefe también.

Controla lo que publicas en las redes sociales, te ahorrarás muchos disgustos. Es algo que no hizo Kimberly S., una empleada de una empresa de Marketing en Inglaterra. Tras publicar en Facebook comentarios como “No tengo nada que hacer aquí” o “Qué día más aburrido en el trabajo” fue despedida.

También tienes que tener cuidado con la información que publicas sobre terceras personas. A tu vecino no le interese que su novia sepa que volvisteis de la discoteca a las 07.00h de la mañana. No publiques información sobre tus amigos en las redes sociales si no es con su consentimiento previo.

Publicar demasiada información puede llegar a ser peligroso. El abogado Pablo Fernández, advierte de que se pueden producir robos, atracos y secuestros. “Si una persona publica en Facebook o en Twitter que está en la playa con su mujer y sus hijos, el nivel de seguridad en su casa puede bajar”. (Nuevas Tecnologías: El peligro de las redes sociales y sus principales consecuencias jurídicas, 2009.)

#### 6 Controla lo que se dice, y publica, sobre ti.

Kevin C. trabajaba en un banco en EE UU. Escribió un email a su jefe en la víspera de Halloween diciéndole que por motivos familiares no podría ir a trabajar al día siguiente. Horas después, un amigo suyo subía una foto a Facebook en la que salían los dos disfrazados en una fiesta. Su superior la vio, y Kevin perdió su trabajo.

“Cualquier persona puede subir una foto tuya a Facebook, es algo inevitable”, comenta Rosario Guillén, community manager de [Marcasfera.com](#). “Pero si puedes tener tu privacidad bajo control. Puedes, por ejemplo, controlar las etiquetas de tus fotos.”

Esta red social incorpora herramientas para controlar tu privacidad. Úsalas. Kevin podría haber conservado su empleo si hubiera eliminado la etiqueta de la foto que publicó su amigo.

persona especial.  
[www.amorenlinea.com](#)

#### [Cambia tu Peinado](#)

¡Sube tu Foto, Elige un Peinado o Maquillaje, y Cambia tu Look!

[PeopleEnEspañol.com/CambiaTuLook](#)

#### [San Francisco Deals](#)

1 ridiculously huge coupon a day. Get 50-90% off the Bay's best!

[www.Groupon.com/San-Francisco](#)

#### [Carrera de Maquillaje](#)

Búsque info sobre una Escuela de Maquillaje en tu área!

[www.CollegeBound.net/Spanish/](#)



#### Boletín

Suscríbete gratis a nuestro Boletín. Introduce tu correo para darte de alta.

1 consejo  
útil cada  
día

Enviar

#### Temas de interés

- Cómo usar Twitter
- Actualidad
- Sopas para el invierno
- Conducción segura
- Matemáticas para padres e hijos
- Disfraces de Carnaval
- San Valentín
- Sacar partido a Facebook
- Maquillaje
- Todo lo que necesitas saber sobre el IRPF
- Whatsapp, la aplicación de moda
- Guía para autónomos



**El Gobierno limita los sueldos de las empresas**  
El Gobierno ha limitado a 105.000 euros anuales el sueldo

**El Gobierno ordena auditar los costes de RTVE**  
El Ejecutivo encargará a SEPI que analice los costes de

**Casi 12.000 metros de tela azul para el Congreso**  
En apenas unas horas el plenario de la Palacio de Expos

**Diez razones que demuestran por qué las pymes**  
Las pymes representan el 99% del tejido empresarial er



Guillén también sugiere que es buena idea “gestionar lo que aparece publicado en tu muro de Facebook”. Así puedes “controlar qué gente ve lo que publicas”. La mejor forma de evitar esto es [configurando la privacidad de tu perfil](#). También puedes crear [listas de contactos](#) y ordenar a tus amigos en distintos grupos: familia, amistades, compañeros de trabajo, etc.

## 7 Enseña a tus hijos a usar Facebook (y otras redes sociales).

Los niños y los jóvenes son un grupo de riesgo en las redes sociales. Muchas veces no son conscientes del alcance que tienen ‘sites’ como Facebook o Tuenti. Publican demasiada información personal y no controlan las amistades que hacen.

El estudio “[Menores y redes sociales](#)” (Foro Nuevas Generaciones, 2011) sostiene que los más pequeños “disfrutan haciendo amigos desconocidos, relacionándose con ellos y dando información sobre sí mismos a través de sus perfiles”. Este mismo informe calcula que un tercio de los menores de edad en España tiene un perfil en alguna red social. El 35% tiene dos o más. La [edad legal para tener un perfil](#) en Tuenti o Facebook es de 14 años.

Educa a tus hijos, enséñales a usar las redes sociales. La Policía publica un [decálogo de consejos de seguridad](#) que te pueden servir de ayuda. Recomienda, entre otras cosas, acordar unas normas de uso del ordenador en casa. También sugiere que no les dejes enviar ninguna foto sin que tú la veas antes.

Te recomendamos que entres en el [perfil de la Guardia Civil y la Policía en Tuenti](#). Encontrarás vídeos y muchos consejos prácticos.

## 8 ¿Quieres más información?

Para saber más te recomendamos que entres en nuestras secciones ‘[Facebook](#)’ y ‘[Redes Sociales](#)’, dentro de la categoría ‘[Internet y Ordenadores](#)’. Encontrarás practicogramas como los siguientes:

-‘[Cómo desactivar el etiquetado automático en Facebook fotos](#)’.

-‘[Cómo eliminar etiquetas en Facebook](#)’.

-‘[Cómo editar las listas inteligentes de Facebook](#)’.

-‘[Cómo controlar quién se suscribe a tu perfil de Facebook](#)’.

-‘[Cómo definir la privacidad de un grupo en Facebook](#)’.

-‘[Cómo activar la biografía de Facebook en tu perfil](#)’.

También te recomendamos que entres en las secciones ‘[Amor](#)’ y ‘[Matrimonio](#)’, en la categoría ‘[Relaciones](#)’.

### Tags más usados

zuckerberg, red social, facebook, social media, pagina, empleo, imagenes, google, amigos, perfil, crear, pinterest, canciones, biografía facebook, entrevista, redes sociales, net-worm, terrorismo, contacto, biografía

### También te puede interesar



**Cómo buscar trabajo en internet**



**Cómo usar Tuenti**  
por [Practicopedia](#)



por **Practicopedia**  
 14491 visitas  
 4 **comentarios**  
 1925 Votos | [Recomendar](#)



17245 visitas  
 4 **comentarios**  
 468 Votos | [Recomendar](#)



**Cómo usar Hi5**  
 por **Practicopedia**  
 6827 visitas  
 3 **comentarios**  
 223 Votos | [Recomendar](#)



**Cómo utilizar Google Wave**  
 por **Practicopedia**  
 6623 visitas  
 3 **comentarios**  
 348 Votos | [Recomendar](#)

## Deja tu comentario

**Nombre** (obligatorio)

**Correo electrónico**

**Comentario**

Acepto la [política de privacidad](#)

Deseo mostrar mis datos

**Enviar**

**Normas de uso**  
[Aviso legal](#)

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

### Flash Artículos

### Ahora en portada

#### Top practicovideos

- [Cómo crear una cuenta en Facebook](#)
- [Cómo abrir una cuenta de correo en Hotmail](#)
- [Cómo hacer tarta de chocolate y galletas](#)
- [Cómo hacerte un disfraz de pirata](#)
- [Cómo funciona WhatsApp](#)
- [Cómo maquillarse de zombi para Halloween](#)

#### Últimos comentarios

- rafa guerrero** en
- [Cómo reconocer el material necesario para bucear con botella](#)
- EZEQUIEL** en
- [Cómo calcular la liquidación o finiquito](#)
- marTE** en
- [Trámites legales para casarse en España](#)



#### Últimos practicogramas

- [Cómo maquillarse los ojos para parecer más joven](#)
- [Cómo ver los estrenos de cine de la semana en dos minutos](#)
- [Cómo cocinar Xarró de Carnaval](#)
- [Cómo evitar que las redes sociales arruinen tu vida](#)
- [Cómo son las mejores canciones del Carnaval de Brasil](#)
- [Cómo configurar tu Kindle](#)

- [Cómo hacer un disfraz de payaso](#)
- [Cómo disfrazarse de hippie](#)
- [Cómo enseñar a leer a un niño](#)
- [Cómo hacer un disfraz de bruja](#)

España

mary en

- [Cómo funciona el ciclo menstrual](#)

- [Cómo crear documentos en grupo en Facebook](#)
- [Cómo seguir la ceremonia de los Goya en Twitter](#)
- [Cómo seguir la ceremonia de los premios Goya en Facebook](#)
- [Cómo hacer un antifaz veneciano elegante](#)