

Comunicación sin daño en redes sociales

16 de enero de 2023
Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Ciencias Sociales

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



Contenidos

- Fenómenos que se dan en las redes sociales
- ¿Qué es la comunicación sin daño?
- Pautas para una comunicación sin daño en las redes sociales

Plataforma abierta de

ciudadanías
digitales



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Fenómenos que ocurren [y nos ocurren] en las redes sociales

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



Discursos de odio

Ataques hacia personas o comunidades, a partir de las características del grupo al que pertenecen.

Incitación a la discriminación, hostilidad o violencia.

Profundizan la discriminación, xenofobia, racismo, estereotipos, sexismo, clasismo, etc.

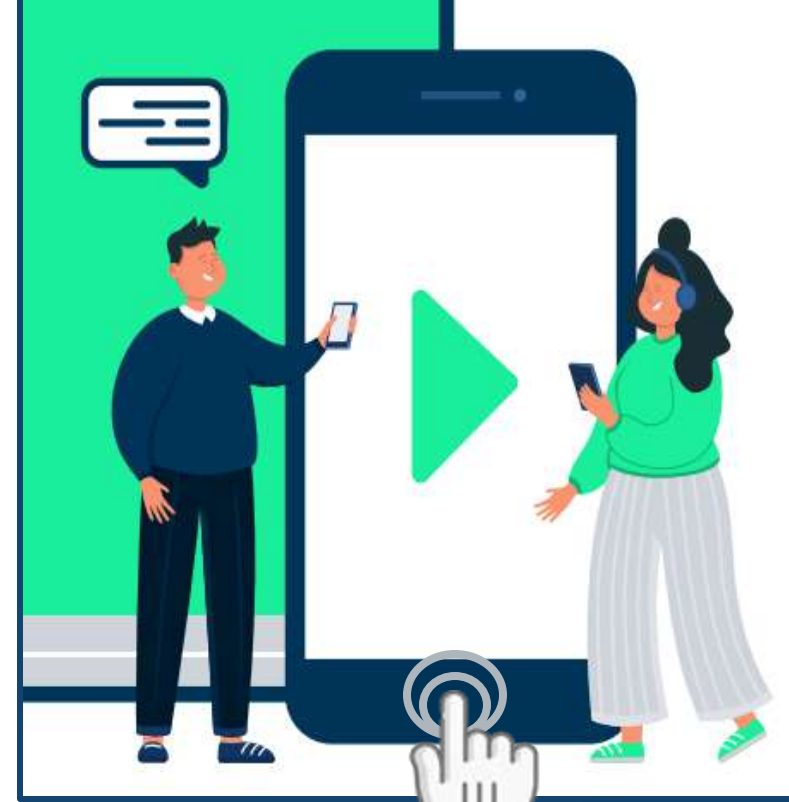
Consideraciones desde el derecho a la libertad de expresión.



Desinformación

Informaciones falsas, falseadas o tergiversadas:

- Sátira o parodia
- Contenidos engañosos
- Videos o audios impostados
- Contenido manipulado.



FENÓMENOS

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales

Efecto burbuja

Los algoritmos de muchas plataformas digitales están diseñados para ofrecer información personalizada, de acuerdo con los rasgos y costumbres de cada usuario. **Estudian cada detalle de nuestro uso de las plataformas.**

Mientras esto simplifica los tiempos de búsqueda, también desencadena un fenómeno de **aislamiento** que **limita el acceso** a información diversa, forja en las personas la idea de que sus creencias son las más fuertes de lo que la realidad mostraría y ofrece una oportunidad para quienes buscan **manipular audiencias.**



Ciberanzuelo

Se emplean titulares o imágenes en miniatura altamente atractivos, que apelan a la curiosidad del lector, quien se ve inducido a hacer clic, para descubrir que el cuerpo de la pieza comunicativa no corresponde a lo que le ofrecían.



FENÓMENOS



Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales

Robots y troles

Ejecutan de manera masiva acciones de diversa índole: replicar determinado mensaje, atacar a personajes específicos o seguir a otros para fingir un alto número de adeptos.



Bot Sentinel



Falsa valentía

En las redes sociales, solemos actuar más a priori, por lo que suele pasar que algunas personas emiten insultos y usan expresiones que no se atreverían a hacer tan fácil o frecuentemente de manera presencial.



Distorsión de la realidad

Tendencia a mostrar de manera exclusiva o prioritaria los aspectos positivos -en ocasiones manipulados- de la vida de las personas en sus redes sociales.

Esto hace que muchos usuarios lleguen a caer en depresión o sentir frustración al ver el contraste de sus realidades con las vidas que muestran los famosos o influenciadores en las redes.



Adicción a las redes sociales

Dentro de los nuevos síndromes adictivos o adicciones sin drogas se incluye la adicción a las nuevas tecnologías.

Las plataformas de redes sociales aprovechan la sensación de que “la vida se detiene en los momentos en que las redes sociales no están disponibles”, utilizando técnicas de comportamiento para:

- Desalentar el uso moderado
- Recompensar la participación constante



Infoxicación

La dificultad para encontrar un balance entre la necesidad de estar informados y el manejo de las emociones que ello despierta.

Este consumo excesivo de información puede ocasionar estrés, ansiedad, miedo, depresión, odio, frustración o un pesimismo generalizado.



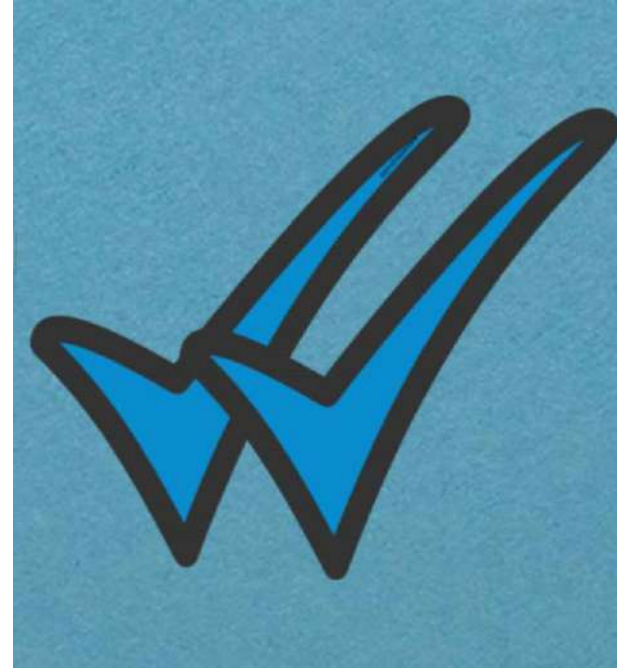
FENÓMENOS



Pensamiento “zapping”

La rapidez, inmediatez, superficialidad y simplificación de los mensajes que caracteriza a las redes sociales...

- Empobrece nuestra memoria
- Genera déficit de atención
- Reduce la capacidad de síntesis personal
- Disminuye la capacidad de espera (paciencia)
- Dificulta la habilidad de resolver problemas



¿Qué es la comunicación sin daño?

Es una serie de reflexiones y recomendaciones para promover **prácticas comunicativas** que favorezcan la reconciliación, la convivencia y la **salud mental**.

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá





COMUNICARNOS
sin daño

"Todos, como ciudadanos, estamos llamados a pensar en el poder de la información, el lenguaje y la palabra sobre la salud mental, la resolución pacífica de los conflictos y la reconciliación"



COMUNICARNOS
sin daño

"Comunicarnos sin daño es una forma de sanar heridas, zanzar divisiones y mejorar la salud mental de quienes han vivido en medio de múltiples violencias y situaciones de discriminación, estigmatización y marginación"



www.javeriana.edu.co/comunicarnos-sin-dano



reconciliación • convivencia • salud mental

LIBROS
CUADERNOS
INFOGRAFÍAS
AUDIOVISUAL

MATERIAL AUDIOVISUAL SOBRE COMUNICARNOS SIN DAÑO



¿Cómo nos afectan las imágenes en los medios de comunicación?

Apreciaciones de la psiquiatra María José Sarmiento, integrante del proyecto "Comunicarnos sin daño", sobre los efectos que puede tener la transmisión reiterada de imágenes fuertes en medios de comunicación.

[Ver más](#)



La importancia y precisión de los recursos que acompañan las piezas periodísticas

Reflexiones de Paula Andrea Ospina, docente de la Facultad de Comunicación y Lenguaje e integrante del proyecto "Comunicarnos sin daño", acerca de la utilidad de recursos visuales y sonoros en piezas comunicativas.



Pautas para comunicarnos sin daño cuando usamos imágenes, audios y videos

Recomendaciones de Paula Andrea Ospina, docente de la Facultad de Comunicación y Lenguaje e integrante del proyecto "Comunicarnos sin daño", sobre el uso adecuado de imágenes, audios y videos en piezas periodísticas.

Pautas para una comunicación sin daño en las redes sociales

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



Herramientas contra la desinformación



Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS SIN DAÑO

Ver el resumen de Capitán América en Wikipedia no es lo mismo que ver toda la película. No te conformes con los titulares de las noticias, lee y escucha todo antes de compartir.

Para hablar de cómo detectar fake news

Herramientas contra la infoxicación




Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Mi mamá, todo el día: “Se la pasa pegada a esa pantalla”. Fui a ver y es cierto. Hay que medirnos para no pasarnos, poner horarios para no ‘infoxicarnos’.


Para hablar
de qué hacer
ante la
infoxicación


Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Si la información que consumes te llena de ganas de llorar, o de esconderte, de pelear con alguien o de correr a comprar cosas, detente y cambia de actividad. Bajémosle a las revoluciones y comuniquemos sin daño.


Para hablar
de qué hacer
ante la
infoxicación

Herramientas contra la infoxicación




Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

En redes todo es color de rosa, pero la vida es de muchos colores, incluyendo los grises. Así que no te compares con los ideales que ves en las redes sociales, todos tenemos momentos difíciles.


Para hablar
de qué hacer
ante la
infoxicación

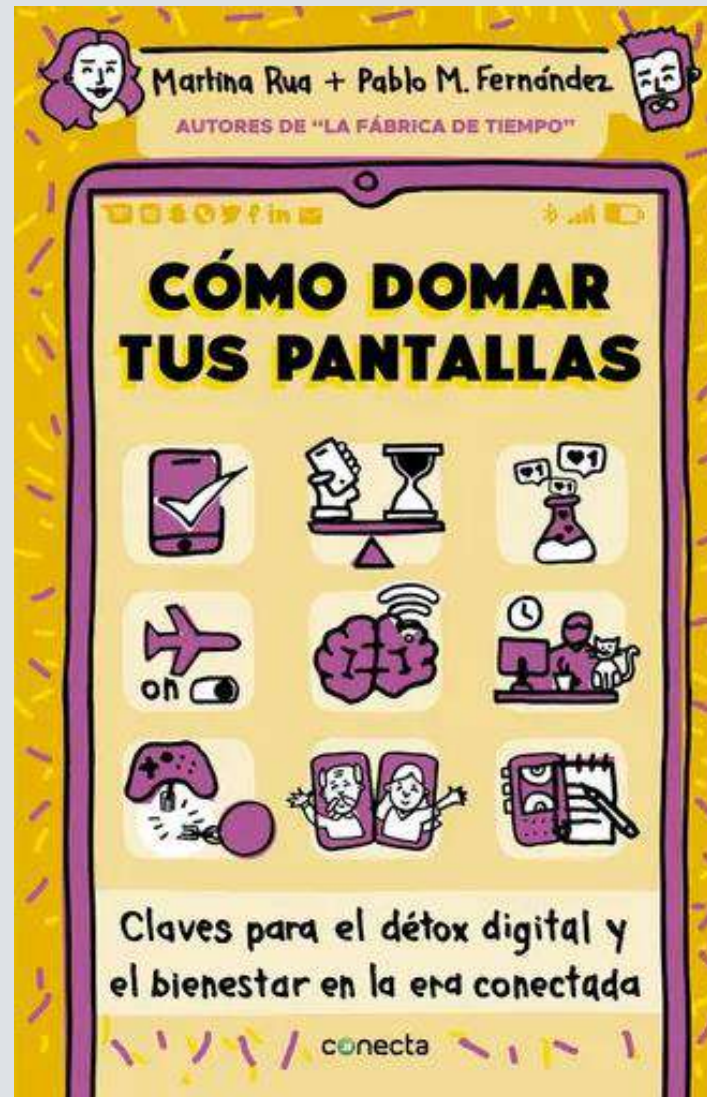

Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

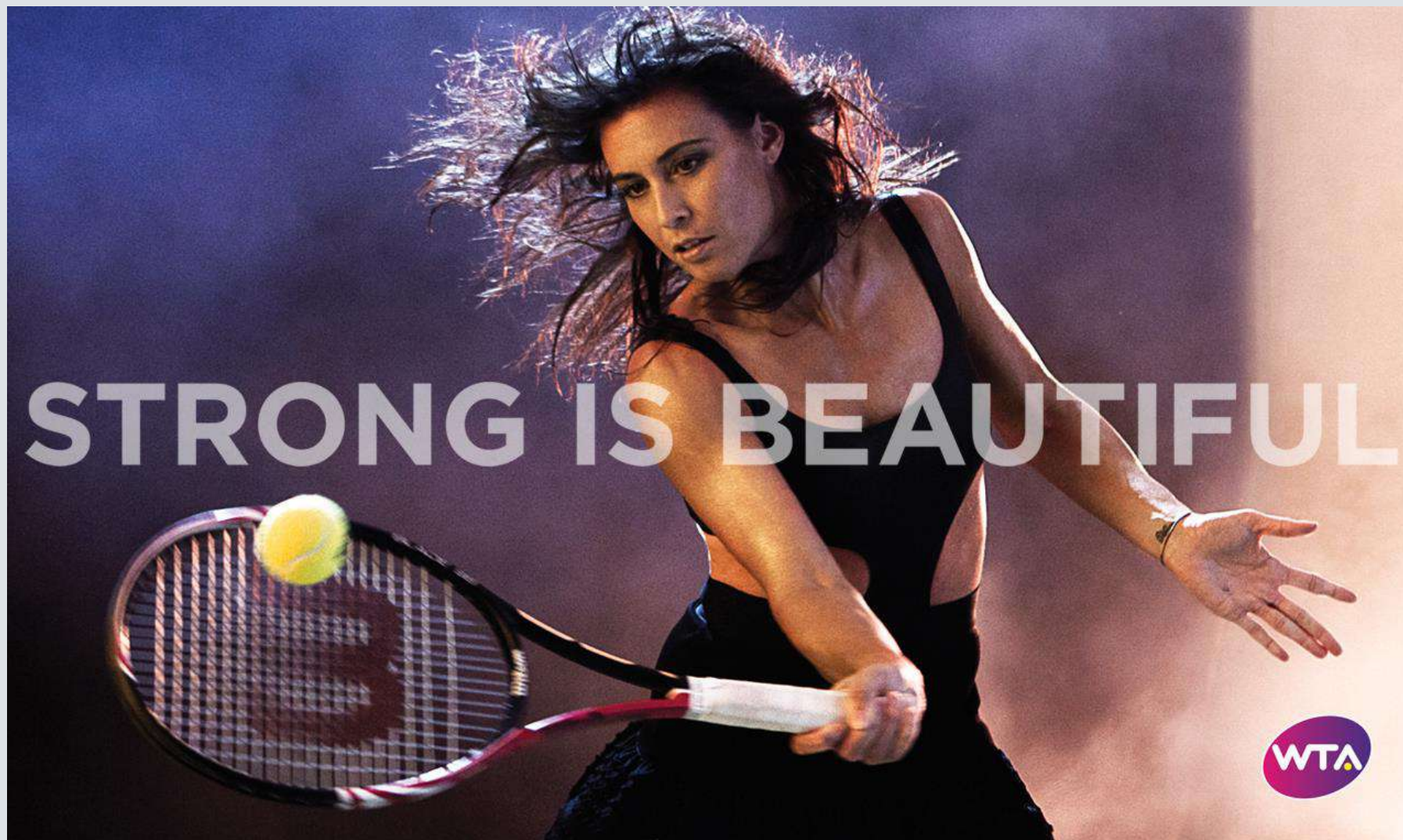
Unas noticias nos duermen y otras nos quitan el sueño. No leamos noticias negativas a la hora de dormir. Respetemos el sueño y comuniquémonos sin daño.


Para hablar
de qué hacer
ante la
infoxicación

Herramientas contra la infoxicación



Sexismo



Sexismo



Afirmaciones que desvalorizan a mujeres y hombres



Racismo y xenofobia



@xxx

Propongo un referendo o una consulta para que el departamento del Cauca se divida en dos. Un departamento indígena y otro para los mestizos

Racismo y xenofobia

- Las personas que han tenido que migrar viven un proceso de desarraigo, adaptación y duelo. Para muchas, la migración puede ser la única opción de supervivencia, incluso si eso pone en riesgo su integridad y su vida.
- Tal vez, nosotros también hemos sido migrantes o podemos llegar a serlo en algún momento.
- Todas las personas merecen que sus derechos sean garantizados, sin importar su raza o procedencia.
- La migración es una oportunidad para el intercambio de valores culturales.



Racismo y xenofobia

- Evitar hablar de las personas migrantes como una amenaza.
- Evitar palabras como "enjambres", "oleada", "tsunami", "avalancha", "manada" para referirse a los movimientos migratorios.
- Huir de las generalizaciones y la estigmatización.
- Mencionar la raza, etnia o lugar de origen de las personas solo cuando sea pertinente para la historia.





**Señalar los procesos
y acciones, no a las
personas.**

Clave para evitar la estigmatización



Evitar palabras
como: todos,
siempre, nunca,
nadie.

Clave para evitar la generalización

Construcción de paz

- Resaltar los puntos de encuentro.
- Reconocer el derecho que todos tenemos al arrepentimiento por nuestros errores y la afectación que estos generan en nosotros mismos.
- Buscar soluciones, caminos de esperanza.
- Tratar de no hacer ver a las personas afectadas como marcadas por un destino inevitable.
- Evitar apelativos metafóricos o adjetivos que caricaturizan o ridiculizan a los perpetradores de delitos.



Construcción de paz



Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS

SIN DAÑO

Las víctimas, son eso: víctimas. Asumamos con severidad que la culpa siempre es de aquel que viola los derechos humanos... ninguna persona vulnerada “se lo buscó”.



Para hablar

de dignificación de personas y poblaciones vulnerables



Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS

SIN DAÑO

No hay víctimas más o menos, víctimas buenas o malas. Por eso, no las pongamos en una balanza y reconozcamos el derecho de todas a ser reparadas.



Para hablar

de dignificación de personas y poblaciones vulnerables



Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS

SIN DAÑO

La vida no es a blanco y negro, son los matices lo que nos hacen seres humanos reales, por eso, indaga primero todas las versiones de la situación que pretendes comentar.



Para hablar

de dignificación de personas y poblaciones vulnerables

¿Qué debemos tener en cuenta para debatir o interactuar en redes?

- Reconozcan a la otra persona como igual, como quien goza de los mismos derechos y deberes y ubiquen los discursos en un marco de reconciliación y convivencia.
- No se dejen amedrentar por los ataques 😊
- Pongan fin a los debates cuando los argumentos se vuelvan repetitivos.
- Procuren exaltar los matices que hay entre los opuestos y eviten las posturas blanco/negro.



Para debatir o interactuar en redes...

Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Enfoquemos la discusión hacia el problema, no hacia las personas. Eso demuestra nuestra inteligencia y evita que digamos palabras de las nos podamos arrepentir.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Tu realidad va más allá de tu burbuja. Comunicémonos sin daño implica abrir la mente, aceptar ideas opuestas para poder dialogar.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Parce, para pelear se necesitan dos. Así que oídos sordos a tanto ataque, ofensa y mensaje de miedo.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

Para debatir o interactuar en redes...



Logo of Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá, Facultad de Medicina and Facultad de Comunicación y Lenguaje.

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

¡Echeeee! Cosa tan aburrida eso de abrir el *face* y ver tanto odio, falta de respeto, discriminación y calumnia. Mejor corrijamos y señalemos esas cosas con respeto y #SinDaño.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales



Logo of Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá, Facultad de Medicina and Facultad de Comunicación y Lenguaje.

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

¿Y si en vez de quejarnos nos concentramos en las soluciones? Seguro tenemos cosas en común y puntos de encuentro #SinDaño.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

Además, es importante tener presente...



El contexto

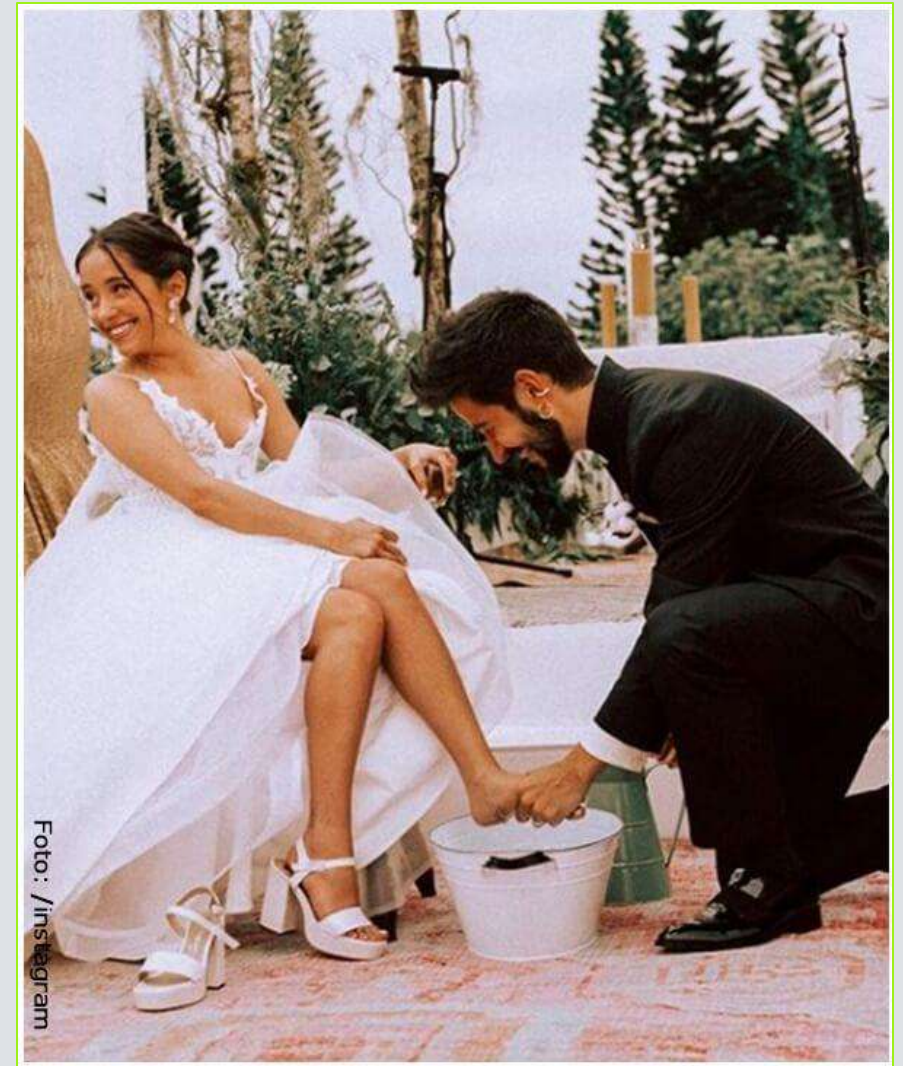


Foto: /instagram

La privacidad y la presunción de inocencia



Las imágenes



Pontificia Universidad JAVERIANA
Bogotá
Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Mi chino lindo, así como sumercé piensa antes de hablar, no se le olvide evaluar el impacto de las fotos antes de compartirlas.

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

The infographic features a yellow background with a white curved shape at the top left containing the university logo and faculty names. The main text is centered. At the bottom, a man with a beard and sunglasses is shown holding a measuring tape. A speech bubble next to him contains the text 'Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales'.



Pontificia Universidad JAVERIANA
Bogotá
Facultad de Medicina
Facultad de Comunicación y Lenguaje

#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

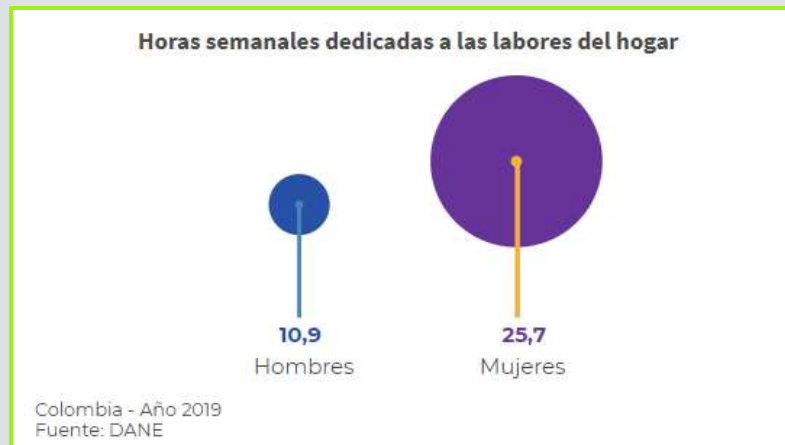
Ole, mano, si vamos a mostrar imágenes, que sean completas.

¿No ve que si la recortamos le quitamos datos importantes?

Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales

The infographic features a purple background with a white curved shape at the top left containing the university logo and faculty names. The main text is centered. At the bottom, a woman with blonde hair is shown. A speech bubble next to her contains the text 'Para hablar de cómo interactuar en las redes sociales'.

Los datos



El lenguaje

Traten de evitar...

- Etiquetas y apodos
- Las bromas
- Expresiones alarmistas o pesimistas
- Términos de salud mental para describir situaciones, personas o cosas



El lenguaje



#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

Recordemos, “una anoréxica” no es una forma de referirse a alguien que sufre de anorexia. No debemos etiquetar ni reducir la integralidad de las personas.




#COMUNICARNOS
SIN DAÑO

“Cualquiera lo sabe”, “el fulano aquel” o “porque ajá”, pueden confundir.

Tip importante: cuando cuentes algo procura incluir el qué, quién, cuál, cómo, cuándo y dónde. Estas respuestas serán útiles para no embarrarla y dar claridad.






COMUNICARNOS
sin daño

“Para contrarrestar los efectos de daño causados por una palabra o un contenido nocivo hacen falta muchas más palabras y acciones”

Gracias

Miriam Forero Ariza
ex-mforero@javeriana.edu.co

Plataforma abierta de
ciudadanías
digitales

