

TALLER "INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES"



***Programa Autocuidados y calidad de vida
Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con
Enfermedades Raras y sus Familias (CREER)***

Fernando Jerez Hernández



INDICE

1. Introducción.....	p. 3
2. Las redes sociales más populares.....	p. 6
3. La información sanitaria en Internet.....	p.18
4. Redes sociales sanitarias.....	p.19
5. Anexo 1: El lenguaje de Twitter.....	p.21
6. Anexo 2: ¿Qué me aportan las redes sociales?....	p.22

Descarga las secciones en formato audio



INTRODUCCIÓN



**LAS REDES SOCIALES
MÁS POPULARES:
FACEBOOK**



**LAS REDES SOCIALES
MÁS POPULARES:
TWITTER**



**LA INFORMACIÓN
SANITARIA EN
INTERNET**



**LAS REDES SOCIALES
SANITARIAS**



-TALLER “INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES”-
Programa Autocuidados y calidad de vida
Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (CREER)

Fernando Jerez Hernández, documentalista del CREER
<http://about.me/fpjerez>


@fpjerez

1. INTRODUCCIÓN

- **¿Qué son las redes sociales?**

El ser humano es un ser social, y siempre busca/crea los medios necesarios para facilitar esa sociabilidad tan necesaria para su vida diaria. Necesitamos comunicarnos, sentir la compañía de otros, su afecto,... necesitamos aprender de los demás para desarrollarnos.

Las redes sociales son estructuras de la sociedad compuestas por personas que se relacionan, en el caso de las existentes en Internet, utilizando un medio tecnológico social. Estas relaciones pueden venir dadas por motivos de amistad, familia, amor, trabajo, o intereses/aficiones comunes.



- **¿Para qué sirven?** Básicamente 3 grandes usos:



Comunicación y entretenimiento: chatear, compartir fotos/videos u opiniones, jugar...

Lectura y aprendizaje: compartir noticias, artículos de blogs...





Negocios: promocionar tu negocio, tu marca personal, buscar trabajo...

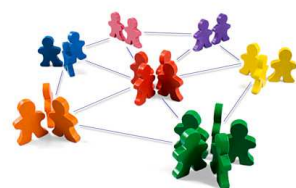
- ¿Cómo funcionan?

Hay que darse de **alta** creando un perfil (personal o profesional) dentro de la red social. Se introducen los datos que te soliciten, dependiendo de la red social serán más o menos. Por ejemplo, en Facebook puedes escribir prácticamente tu vida, y sin embargo Twitter es bastante más anónimo. Una vez que tenemos el perfil creado, debemos configurarlo. Hecho esto, ¡ya estamos listos para empezar!

- Ventajas e inconvenientes de las redes sociales

Ventajas:

- Nos facilitan el **mantener relaciones personales y/o crear unas nuevas**. En determinados casos son el mejor medio, por ejemplo cuando existe distancia entre personas, dado que las redes sociales eliminan esta barrera.
- Al no existir contacto directo, las personas con dificultades (timidez, vergüenza, etc.) tienden a ser más **extrovertidas**, lo cual favorece la mejora de las relaciones afectivas.
- Favorecen la **integración** en colectivos. Las personas necesitamos formar parte de grupos. En las redes sociales se forman comunidades online en torno a un interés común. A menudo, estas comunidades online



son producto de una relación ya existente en el mundo offline (clubs de lectura, p.ej.), pero ya es muy habitual encontrar casos en los que se produce el efecto contrario. Ejemplo: nuestras reuniones de Twitter en Burgos.



- Facilitan en gran medida la difusión de los movimientos sociales y causas humanitarias, fomentando valores humanos importantes como la **solidaridad**.

- A nivel **profesional**, si eres una empresa te permiten buscar y seleccionar personal, realizar reuniones online, atención al cliente... y a nivel individual profesionalmente, facilita la búsqueda de empleo, darte a conocer...



Inconvenientes: Los 2 más importantes en mi opinión son...



- **Privacidad**. Controlar la privacidad de los datos personales y de lo que compartimos en las redes sociales es muy importante. Vigilar este aspecto para exponer lo que queramos y a

quien queramos. En este taller os daré algunas pautas básicas para hacerlo.

- Pueden crear **adicción**. Depende de las características individuales de cada uno, pero a las personas, por lo general, nos suele “enganchar” en mayor o menor medida todo aquello que nos hace sentir bien. Además, la gran cantidad de contenidos que se pueden generar en las redes sociales pueden ocuparnos demasiado tiempo. Es por ello que tenemos que administrar bien el tiempo que le dedicamos, y aprender a autocontrolarnos (mejor esto a que nos



controlen, ¿verdad?). Se le puede sacar mucho partido a las redes sociales empleándoles el tiempo justo cada día, compaginando ésta con otras actividades. Del mismo modo que no estamos botando un balón durante todo el día, por mucho que nos divierta el baloncesto, tampoco estamos obligados (de hecho es perjudicial) a consultar nuestras redes sociales varias veces durante todo el día. Es importante el autocontrol, tener claro que no dependes exclusivamente de una cosa para ser feliz, aunque ésta sea una de las cosas, junto a otras muchas, que te ayuden a serlo. Tener claro esto, sentir esto, nos ayudará a tener una muy buena calidad de vida.

LAS REDES SOCIALES MÁS POPULARES



Es la red social más famosa y extendida del mundo. En esencia, nos permite:

- Tener una **lista de amigos** (siempre que nos acepten la invitación) y comunicarnos con ellos (muro, chat, mensajes...).
- Crear **páginas** para unirnos a personas con intereses comunes.
- **Muro**: En el que vamos publicando lo que queramos (podemos escribir comentarios, poner fotos, videos y enlaces). El muro solo lo podrán ver personas conectadas a Facebook.
- **Juegos**: los hay de todo tipo. Tipo Trivial de preguntas, o pruebas de habilidades o memoria. Los más populares son los que fomentan la creación de comunidades virtuales (Sims, Pet Society, FarmVille,...)



Pasos para crear un perfil

- 1º) Entrar en www.facebook.com
- 2º) Introducir todos los **datos personales** que solicitan en el registro.
- 3º) Enviar **solicitudes de amistad** a los contactos de nuestro correo (opcional).



TALLER "INTRODUCCIÓN A LAS REDES SOCIALES" – Fernando Jerez Hernández

6

Descarga y/o comparte el documento

<http://elmundoweb-social.blogspot.com.es/2012/05/taller-de-introduccion-las-redes.html>

En el primer paso muestran los que ya están en Facebook. En el segundo paso muestran los que no están, por si quieres invitarlos a que se registren.

4º) Completar la información sobre **profesión/estudios**.

5º) Introducir una **foto de perfil** (opcional). No es necesario poner una foto personal, puede ser cualquier imagen, siempre que no se considere ofensiva (Facebook vigila este tipo de acciones).

6º) Configurar los **datos de la cuenta y la privacidad**.

Pasos para darse de baja

Desactivar cuenta Facebook

<https://www.facebook.com/deactivate.php>

La cuenta no se cierra, se desactiva, por si quieres algún día volver a utilizarla. Se mantendrá visible, con datos como nombre, lista de amigos, y mensajes. Tus amigos pueden seguir interactuando con tu cuenta, aunque no la utilices. Para reactivarla, sólo tienes que volver a entrar en Facebook, con tu dirección de correo y tu contraseña.

Eliminar cuenta Facebook

https://www.facebook.com/help/delete_account

La cuenta, con todas las fotos y la información, se eliminan para siempre. Desde que das la orden a Facebook de eliminar la cuenta, hasta que ésta se efectúa, Facebook mantiene tu cuenta durante 14 días. Si en este tiempo te arrepientes, puedes cancelar la eliminación.

***Importante:** **eliminar tu cuenta** de las redes sociales **no quiere decir que tus datos, fotos, etc. queden eliminados de los buscadores** de Internet (Google, Yahoo, etc.), dado que éstos pueden haber almacenado información mientras la cuenta estuvo viva, y ésta puede ser recuperada a través de los buscadores aún teniendo eliminadas las cuentas en las redes sociales.*

Práctica

Los que tengan ya un perfil, que lo usen. Los que no lo tengan, que se registran.

Ejercicio 1: Enviar solicitudes de amistad a los compañeros de práctica y a mí.

Las solicitudes de amistad solo se deben enviar o aceptar si se conoce a esa persona en la vida real y quieres que conozca lo que hay en tu Facebook (a un desconocido, ¿le dejarías que entrara en tu casa y averiguara todo sobre ti?).

Para hacerlo, busquemos a la persona y le damos a “agregar a mis amigos”.

Cuando esa persona haya aceptado nuestra amistad, recibiremos una alerta en los iconos de arriba.

Ejercicio 2. Publicar algo, lo que queramos, en el muro de un compañero.

Ejercicio 3. Buscar páginas y comenzar a seguirlas haciendo clic en “Me gusta”.

Ejercicio 4. Cambiar las preferencias de privacidad.

Es un poco “castaña”, pero es un paso imprescindible antes de comenzar a utilizar nuestra cuenta en una red social.

Hacemos clic en “Configuración de la privacidad”. Os recomiendo:

- Que siempre que publiquemos, marquemos cómo queremos que sea la publicación (solo para mis amigos, público o personalizado).
- “Cómo conectas”: Escogemos cómo queremos que nos encuentren para enviarnos solicitudes de amistad.
- “Perfil y etiquetado”: Es sobre publicaciones. Es importante. Lo que no entendáis me lo preguntáis.
- Ads, apps and websites: Seleccionar la información que permitimos ver a las aplicaciones. Cuanta menos, mejor.
Personalización instantánea: recomendado desmarcar la casilla, porque no es interesante. Búsqueda pública: Desmarcar la casilla si no queremos que la gente que busque en Google (u otros buscadores) nuestro nombre encuentre el perfil de Facebook.



- e. Personas y aplicaciones bloqueadas: muy importante saber que desde aquí podemos bloquear aplicaciones o personas que creamos que están utilizando nuestros datos indebidamente, o en situaciones de acoso.

Ejercicio 5 (opcional). Crear una página.

Entrar en <http://www.facebook.com/pages/> y hacer clic en “Crear una página”.

Ejercicio 6. Salir de la sesión.

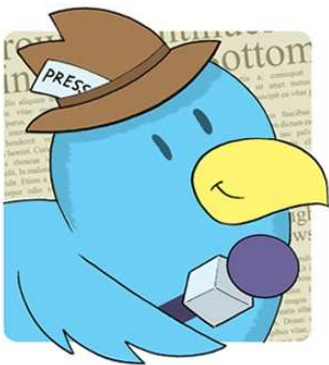
Parece obvio pero hay que tenerlo muy presente porque es importantísimo, sobretodo si no has accedido desde tu ordenador personal, porque sino el próximo que utilice el ordenador ¡puede acceder a tu sesión!

Hay que hacer clic en “Salir”, nunca cerrar la ventana sin haberlo hecho.

También es importante recordar que cuando al **acceder** nos pregunte el navegador o la red social si queremos que recuerde la contraseña, no aceptar nunca, a no ser que se trate de nuestro ordenador personal.



Básicamente es una red social para enviar mensajes de 140 caracteres (como un SMS) a tus “seguidores”, a la vez que lees los mensajes de la gente a la que sigues. La mecánica es sencilla, aunque es bastante diferente de otros medios sociales. Tiene un **lenguaje propio**¹ (tuits, retuits, hashtags,...). Hay varios **tipos de usuarios** diferentes: los que se comportan como un medio de comunicación, los que lo utilizan profesionalmente, los que solo leen noticias... **Su uso va in crescendo**², sobretodo desde que hace 2 años las empresas y personalidades comenzaron a utilizarla de forma masiva. La **facilidad** de su uso, el **anonimato** que la caracteriza, y su enorme **alcance** han logrado que Twitter sea una herramienta muy **influyente** y por tanto muy utilizada, por ejemplo, para la **publicidad** de las empresas y para la **difusión** de todo tipo de actos y causas sociales.



Nos permite principalmente:

- **Publicar** nuestras propias opiniones, fotos, videos, etc.
- **Seguir** a personas que nos interesan: conocer sus opiniones, qué es lo que hacen, etc., y crear listas de personas a las que sigues.
- **Enviar mensajes**, públicos o privados, a las personas que seguimos.
- Estar al día de la **actualidad**, y difundir noticias, etc.
- Seguir y/o narrar **eventos**.
- Participación en los hashtags, **entretenimiento**.

¹ Ver Anexo 1 al final del manual.

² Estudio de ADigital “Uso de Twitter en España” (Mayo 2012)

<http://www.slideshare.net/adigitalorg/adigital-estudio-usotwitterenespaa2012def>



Pasos para crear un perfil

- 1º) Entrar en www.twitter.com
- 2º) Introducimos los datos que nos solicitan en el registro. No es necesario que sean reales, pero ojo con la suplantación de identidad.
- 3º) Elige a quién quieres seguir para empezar (opcional)
- 4º) Añade una foto y una descripción a tu perfil (opcional)
- 5º) Configurar los datos de la cuenta y la privacidad.

Pasos para darse de baja

Desactivar y eliminar cuenta Twitter

https://twitter.com/settings/accounts/confirm_deactivation

La cuenta desaparece en el momento, aunque puede que algunos datos se vean en Twitter durante unos días. Aún estando desaparecida, tu cuenta no está eliminada, sino desactivada. Twitter mantendrá tu cuenta desactivada durante 30 días. Si en ese periodo quieres volver a reactivarla, basta con volver a entrar en Twitter.

Importante: eliminar tu cuenta de las redes sociales no quiere decir que tus datos, fotos, etc. queden eliminados de los buscadores de Internet (Google, Yahoo, etc.), dado que éstos pueden haber almacenado información mientras la cuenta estuvo viva, y ésta puede ser recuperada a través de los buscadores aún teniendo eliminadas las cuentas en las redes sociales.



Práctica

Los que tengan ya un perfil, que lo usen. Los que no lo tengan, que lo creen nuevo

Ejercicio 1: Seguir gente

1º) Seguir a tus compañeros. Para hacerlo, debemos buscarlos por su nombre real o su nombre de usuario en el cajón “Buscar”, y después escoger la pestaña “Personas”. Aparecerá tu compañero en una lista.

2º) Seguir al @CentroCREER y a tu asociación (si tiene cuenta en Twitter).

Ejercicio 2: Publicar

1º) Escribir un tuit que contenga: una mención a un compañero (@usuario) acompañado del hashtag #TallerRRSS y una mención al CREER (@CentroCREER).

Ejemplo: “Estoy con @Manuel89 en el #TallerRRSS del @CentroCREER aprendiendo a utilizar Twitter”

2º) Retuitear un tuit escrito por una de las personas a las que sigues.

Ejercicio 3: Trending Topics

1º) Cambiar de Tendencias Globales a Tendencias España.

2º) Escoger una y poner un tuit con ella.

Ejercicio 4. Cambiar la configuración de usuario

1º) En el apartado “Notificaciones” desmarcar las que no me interesen que me lleguen al correo electrónico. Guardar cambios.



2º) En el apartado “Perfil”, poner una descripción en la biografía. Ejemplo:
“Estudiante. Me gusta el hip-hop, el baloncesto y salir con mis amigos”.

Guardar cambios.

3º) En el apartado “Diseño” escoger el fondo que más te guste. Guardar Cambios.

Ejercicio 5. Salir de la sesión.

Parece obvio pero hay que tenerlo muy presente porque es importantísimo, sobretodo si no has accedido desde tu ordenador personal, porque sino ¡el próximo que utilice el ordenador puede acceder a tu sesión!

Hay que hacer clic en “Salir”, nunca cerrar la ventana sin haberlo hecho.

También es importante recordar que cuando al **acceder** nos pregunte el navegador o la red social si queremos que recuerde la contraseña, no aceptar nunca, a no ser que se trate de nuestro ordenador personal.

LinkedIn

La red social profesional por excelencia. Hoy día, la presencia y reputación online cobra más importancia que nunca, y LinkedIn representa algo así como la presentación formal de cualquier profesional a través de Internet. Algunos datos:

- Más de 150 millones de usuarios (2 millones de empresas).
- Cada segundo se dan de alta 2 usuarios en LinkedIn.
- 2 millones de usuarios en España

Principales usos:

- Buscar empleo.
- Contactos para negocios.
- Dar a conocer tu trabajo, tu perfil o tu empresa.
- Informarse e intercambiar opiniones.

En un mundo cada vez más cualificado y competitivo, disponer de amplias redes de contactos y darte a conocer, tanto en el mundo offline como online, resulta imprescindible. LinkedIn reúne todo lo necesario para hacerlo a través de Internet.

Pasos para crear un perfil

- 1º) Entrar en <http://www.linkedin.com>
- 2º) Introducimos los datos personales que nos solicitan en la página principal para registrarnos.
- 3º) Introducimos los datos laborales que nos solicitan.
- 4º) Añadir contactos desde el correo (opcional).
- 5º) Verificar la cuenta accediendo al enlace que te mandan al correo.
- 6º) Introducimos el mail y la contraseña.
- 7º) Anunciamos nuestro alta en LinkedIn en otras redes sociales (opcional).
- 8º) Seleccionamos el tipo de cuenta que queramos.



Pasos para darse de baja

Cerrar cuenta LinkedIn

https://www.linkedin.com/secure/settings?closemyaccountstart=&goback=%2Enas *1 *1 *1

Una vez verificado el cierre de la cuenta, ya no se podrá acceder a la misma. La cuenta queda inactiva 24 horas, por si nos arrepentimos y queremos reactivarla (volviendo a acceder con nuestros datos). Pasado ese tiempo, la cuenta queda eliminada.

*Importante: **eliminar tu cuenta** de las redes sociales **no quiere decir que tus datos**, fotos, etc. **queden eliminados de los buscadores** de Internet (Google, Yahoo, etc.), dado que éstos pueden haber almacenado información mientras la cuenta estuvo viva, y ésta puede ser recuperada a través de los buscadores aún teniendo eliminadas las cuentas en las redes sociales.*

Práctica

Ejercicio 1: Configuración de la cuenta

En esta red social, y en general en todas, es primordial empezar por configurar nuestra cuenta. En la pestaña superior derecha con nuestro nombre, seleccionamos la opción “Configuración”. Nos lleva a una pantalla en la que tenemos la opción de cambiar todas las opciones que queramos.

Prioritariamente, es necesario configurar:

- 1º- Privacidad: parte amplia, con datos configurables en cada apartado.
- 2º- Notificaciones por correo electrónico.

Ejercicio 2: Edición del perfil

Es básico tener nuestro perfil completo en esta red social, dado que pretendemos darnos a conocer. Para ello, en la pestaña “Perfil” hacemos clic en “Editar perfil”. LinkedIn dispone de un tutorial con preguntas que nos ayudará para esta tarea. Si ya disponéis de un perfil, podéis ver cómo mejorarlo, haciendo clic en el botón amarillo “Mejora tu perfil”.

Ejercicio 3: Añadir contactos

Como comentábamos anteriormente, es muy importante tener una red de contactos. Para ello, en la pestaña “Contactos”, hacemos clic en “Añadir contactos”. Desde aquí podemos conectarnos con perfiles con los que tengamos algún tipo de relación (estudios, trabajo, etc...). Como mínimo, te solicitan el e-mail de la persona con la que quieres conectar.

En la página principal de LinkedIn podremos ver las actualizaciones del estado de nuestros contactos.

Ejercicio 4: Adherirnos a un grupo y comentar

En la pestaña “Grupos” hacemos clic en “Grupos que te podrían gustar”. LinkedIn nos sugiere una lista relacionada con nuestro perfil. En muchas ocasiones la solicitud de admisión tendrá que ser aprobada.



Cuando tengamos acceso al grupo, podremos participar en los debates del foro, recibir las actualizaciones y conocer a la gente que lo integra.

Ejercicio 6. Salir de la sesión.

Parece obvio pero hay que tenerlo muy presente porque es importantísimo, sobretodo si no has accedido desde tu ordenador personal, porque sino ¡el próximo que utilice el ordenador puede acceder a tu sesión!

Hay que hacer clic en “Cerrar sesión”, nunca cerrar la ventana sin haberlo hecho.

También es importante recordar que cuando al **acceder** nos pregunte el navegador o la red social si queremos que recuerde la contraseña, no aceptar nunca, a no ser que se trate de nuestro ordenador personal.



LA INFORMACIÓN SANITARIA EN INTERNET

IMPORTANTE:

Antes de hablar de las redes sociales de salud, es importante tener muy claro lo siguiente:

La información sobre salud que obtengamos en una red social y en general en Internet es siempre cuestionable y **NUNCA** puede sustituir la consulta, consejo o asesoría de un profesional médico cualificado. **JAMÁS** has de aplazar o cancelar una consulta, o cambiar los consejos o prescripciones de un médico por algo que hayas leído en Internet.



Consejos básicos para aceptar información fiable sobre salud en Internet³

- 1) Observar la **actualidad** de la información (fecha).
- 2) **No fiarse sólo de la buena impresión/imagen** que nos cause la web.
- 3) Una web fiable no es anónima. Los **responsables** han de ser **identificables** claramente.
- 4) Los remedios o **recetas milagrosas NO EXISTEN**.
- 5) La buena información es aquella que se basa en estudios de autores/instituciones con reputación (**buenas referencias**).
- 6) Observar si la web tiene **certificados de calidad** avalados por alguna institución relevante.
- 7) **SIEMPRE contrasta la información de Internet con tu médico.**

³ Fuente: *Agencia de Calidad Sanitaria de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía*
http://www.calidadwebsalud.com/wp-content/uploads/2012/05/7ppios_pwebsalud.jpg



REDES SOCIALES SANITARIAS



Kronikoen Sarea

<https://www.kronet.net/>

Red social de reciente creación por iniciativa del Gobierno Vasco (aunque está abierta a usuarios de todo el mundo) dedicada a personas que padecen una enfermedad crónica, y las que le acompañan y cuidan.

Muy completa y de manejo sencillo e intuitivo. El alta es fácil y rápida. Puedes compartir tu estado, hacer amigos y conocer gente con tus mismas inquietudes, leer testimonios, debatir en foros, conocer y apuntarte a eventos, e incluso entretenerte ganando medallas (“Hitos”). A pesar de llevar poco tiempo en marcha, esta red social está tomando importancia y ganando usuarios muy activos cada día. Es muy recomendable.

<http://redpacientes.com>



Comunidad online de pacientes crónicos, abierta a familiares y profesionales. En ella puedes: leer las experiencias de otros pacientes, y compartir la tuya; obtener y compartir información sobre una enfermedad;... Además consta de una aplicación que puedes utilizar para llevar un control y seguimiento de tus citas con el médico, tratamientos, etc.

Se trata de una red social muy completa e intuitiva, resulta fácil conectarte a una comunidad/asociación, encontrar personas con tus mismos intereses...Además resulta muy recomendable porque la información que pone a disposición RedPacientes.com se encuentra revisada por personal científico.





<http://www.raeshare.org/> Inglés

Es la red social de afectados por enfermedades raras, familiares y profesionales, más importante a nivel mundial. Muy útil para aportar y obtener información/recursos y, además de para la comunicación entre personas que conviven con las diferentes enfermedades.



www.redsocialaptic.org

Red social online para familiares, profesionales y amigos de niños y niñas con enfermedades y condiciones crónicas.

Creada por la Universitat Oberta de Catalunya. Se trata de comunidades de usuarios en las que se debate, se comenta, se suben fotos, videos... sobre los temas que les preocupan. El proceso de alta no es tan sencillo como en otras redes sociales:

Proceso para darse de alta

- 1º) Escribir un correo a dinamizadora@redsocialaptic.org diciendo que quieres formar parte de la red social.
- 2º) Recibirás un link para rellenar un cuestionario con información básica sobre tu perfil e interés por participar en APTIC.
- 3º) A continuación recibirás en tu correo el nombre de usuario y contraseña de acceso.



“Taller Redes Sociales” por [Fernando Jerez Hernández](#) se encuentra bajo una Licencia [Creative Commons Reconocimiento-SinObraDerivada 3.0 Unported](#).



ANEXO 1

El lenguaje de TWITTER



<u>Término original</u>	<u>Término castellanizado</u>	<u>Abreviatura</u>	<u>Significado</u>
Twitters	Tuiteros/as		
Follow	Seguir		
Follower	Seguidor		
Following	Siguiendo		
Tweet	Tuit		Publicación en Twitter.
Update	Tuitear		Publicar en Twitter.
Trending Topic	Tema del momento	TT	De lo que más se está hablando
Direct Messages	Mensajes Directos	DM / MD	Mensajes privados
Retweet	Retuit	RT	Tuitear algo que ha escrito otro usuario
Modified Tweet	Tuit Modificado	MT	Retuit con modificaciones, siempre sin cambiar la esencia del tuit original.
Follow Friday		FF	Tuits en los que recomiendas seguir a alguien. Tradicionalmente, los viernes.
Hashtag	Etiqueta de almohadilla	HT	Se representa con la # .Se utiliza para etiquetar la temática de los tuits.
Carbon copy	Copia de carbón	CC	Para incluir a segundos destinatarios en el tuit
Via	Vía		Para atribuir el tuit o el enlace a otro usuario.
Timeline	Cronología	TL	Lista de los tuits de los usuarios a los que sigues.
At sign	Arroba	@	La llevan delante todos los nombres de usuario. Necesaria para mencionar
Mention	Mención		Responder o dirigirte a otro usuario. Imprescindible utilizar la @
Favorites	Favoritos		Tuits que marcados con una estrella para conservarlos.



ANEXO 2

¿Qué me aportan las redes sociales?



Aspectos positivos de las redes sociales:

+
+
+
+
+

Aspectos negativos de las redes sociales:

-
-
-
-
-

