Episodio 54 - Las redes sociales están robando tu tiempo.

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Estás escuchando The Pocket Spanish Podcast, episodio número 54.

Muy buenas a todos, ¿cómo están? Espero que estén muy bien, que estén escuchando más español todos los días. Y bueno, nos encontramos nuevamente en un nuevo episodio, episodio número 54. ¡Ya casi, ya casi estamos en diciembre, señores! Está terminando el año 2023. Espero que hayan tenido un buen año. En esta semana seguramente voy a hacer un episodio que hable sobre cómo fue mi año y qué planes tengo para el año que viene.

Así que bueno, la verdad que estoy muy contento porque el podcast va a cumplir un año en el mes de enero. Muchas gracias a todos por la buena onda y la cantidad de gente que me escucha.

Antes de empezar el podcast quería decirles algunas cosas. Ustedes saben que el podcast tiene transcripciones, que las pueden ver, las pueden leer, mejor dicho, en la página web del podcast. Pero hace poco tiempo Spotify lanzó su propia **transcripción**. Ustedes, en cada episodio, van a poder leer la transcripción generada por Spotify desde su teléfono.

Desde el teléfono ustedes pueden escuchar y también leer la transcripción que Spotify les da de mis episodios y también de otros episodios, por supuesto, de otros podcasts, incluso de las canciones. Si ustedes están escuchando música, pueden también ir leyendo la letra de la canción. Así que creo que es una buena opción. Creo que la transcripción es bastante **acertada**, bastante correcta.

Y bueno, yo voy a tratar de hablar lo más claro posible para que la

transcripción sea lo más acertada posible y a ustedes les ayude.

Así que bueno, esa es la primera noticia. La segunda noticia, que en realidad no es una noticia, es una recomendación, es que, si te gusta el podcast, si alguna vez el podcast te ayudó, si alguna vez te pareció interesante, consideres dejar cinco estrellas en Spotify.

Eso me va a ayudar muchísimo, principalmente con la **visibilidad**, para que más personas conozcan el podcast y la comunidad siga creciendo. No siga creciendo... No creemos en nada, no somos ningún grupo religioso acá, no somos una secta, para que la comunidad siga creciendo.

Y bueno, eso. Hoy tenemos un episodio bastante interesante. En realidad, lo quería hacer hace mucho tiempo. Pero bueno, como ustedes saben, siempre tengo una lista de diferentes temas y, según las circunstancias, según el contexto, según cómo me siento, voy eligiendo uno u otro episodio.

O también ustedes eligen. Si ustedes me siguen en Instagram, en la página del Instagram del podcast, a veces publico algunas encuestas y ustedes pueden votar cuál será el próximo episodio. Así que bueno, ustedes también han elegido algunos temas de los episodios. Por ejemplo, el episodio pasado ustedes lo eligieron.

Así que bueno, hoy vamos a hablar sobre las redes sociales y cómo impactan en nuestra vida, principalmente con el tema de la **adicción** a las redes sociales. Y también algunos otros temas que tienen que ver con estas redes sociales que han aparecido y que ahora forman parte, podemos decir, de nuestra vida, de nuestro trabajo, de nuestras amistades, de la relación que tenemos con nuestros amigos, con nuestra familia, etcétera.

Pero bueno, antes de empezar con el tema, quiero que escuchen el audio que me mandó Dorota, de Polonia. ¡Muchas gracias, Dorota, por tu mensaje! Dorota es una oyente del podcast desde hace varios meses y también forma parte del grupo de conversación del podcast.

Que, por cierto, todavía hay lugares. Así que, si te gustaría sumarte al grupo de conversación, lo podés hacer. Hay un link en la descripción del episodio. Vas a encontrar un link de Patreon que te va a llevar directamente al grupo de conversación para ver cómo funciona.

Así que bueno, vamos a escuchar el audio de Dorota.

Audio de Dorota:

Hola, Nicolás. Soy Dorota. Espero que estés muy, muy bien.

Entonces, a veces decís que se puede mandar un mensaje, grabar y mandarte un mensaje, entonces decidí hacerlo. Y te quiero decir que ahora estoy viendo tu episodio en YouTube, el que trata sobre cómo criar hijos bilingües, y me encanta, realmente me encanta. Obviamente, este tema está muy cerca de mi corazón, digamos, por lo que hago regularmente.

Y sí, porque siempre te mando un mensajito escrito, entonces decidí aprovechar esta oportunidad y grabar algo para vos. Y también me ayuda, obviamente, con mi fluidez y todo esto.

Estoy en el medio de tu episodio en YouTube porque tengo ahora una pausa entre mis clases y tenía un poco de tiempo y decidí ver este episodio. Me encanta que decidiste hablar frente a la cámara y que decidiste grabar este episodio. Espero que haya más en el futuro.

Y obviamente, el tema... Estoy de acuerdo con muchas cosas que decís. Yo, como sabés, soy profesora y muchas cosas que se tienen que hacer con los estudiantes no son algo que siempre se quiere hacer. Como el sistema exige que enseñes cosas de gramática, por ejemplo. Es algo que no está de moda, pero tiene que salir de moda... No sabemos cuándo.

Entonces, solo te quiero decir que realmente me gusta, me encanta. Te quiero animar a que sigas adelante con este sistema, este modo de grabar tus episodios.

Ok, gracias por escucharme y nos vemos.

Nicolás:

Bueno, ahí pudieron escuchar las palabras de Dorota. Muchas gracias, Dorota, por tu mensaje. La verdad que, como siempre digo, me encanta que me manden mensajes.

Así que, si te gustaría mandar un mensaje, lo podés hacer en formato MP3 al correo electrónico del podcast: pocketspanishpodcast@gmail.com.

La idea es que ustedes me cuenten más o menos... Bueno, si yo no los conozco, porque a Dorota y a Dominique ya las conozco y por eso ellas no se presentaron, pero si no te conozco, si es la primera vez que hablás conmigo, obviamente te invito a presentarte. También me gustaría escuchar por qué estás aprendiendo español.

Creo que la principal cosa que siempre pregunto a mis estudiantes es: ¿por qué aprenden español? ¿Cuál es la motivación por la cual empezaste a aprender este idioma?

Y bueno, después podés decir lo que vos quieras. Creo que esto también te ayuda a practicar un poco tu español, ¿no? Y también a ponerlo en práctica, a salir un poco de tu **zona de confort** y a que todos nosotros te escuchemos. Creo que es una buena idea.

Así que te invito a mandarme un mensaje y después vas a aparecer en el podcast.

Y bueno, en relación con lo que dijo Dorota de los videos, la verdad que sí, mi idea es empezar a hacer videos en YouTube para que ustedes puedan escuchar y, al mismo tiempo, mirarme. Pero la idea no es que sean todos los episodios en video porque, lamentablemente, algunas veces no voy a poder grabar un video, seguramente porque voy a estar en otro lugar o simplemente porque no tengo ganas, porque quiero que me escuchen.

También va a depender de las ganas que tenga, del lugar donde esté,

de si tengo los equipos necesarios para grabar, etcétera, etcétera, etcétera.

Pero bueno, vamos a ver. Creo que sí, que es una buena idea. Como dije en el episodio pasado, la idea también es que ustedes me puedan ver. Seguramente hay personas que no conocían mi cara, que nunca me habían visto, así que creo que es una buena idea y le da un poco más de personalidad al podcast.

Bueno, vamos a empezar ahora sí con el tema de hoy.

El tema de hoy son las redes sociales, como ya dije antes. Todos se pueden acordar seguramente de cuando empezaron las primeras redes sociales. Para mí, la primera red social fue, sin dudas, el Messenger, el MSN Messenger.

No sé si todos lo conocen, porque en realidad ya he hablado muchas veces sobre este tema con mis estudiantes y algunos no conocían esta aplicación, esta plataforma. Principalmente, creo que los estudiantes de Polonia me dijeron que no la conocían. Seguramente los estudiantes de Estados Unidos sí la conocen; de hecho, he hablado con muchos.

Pero bueno, básicamente era una plataforma, una aplicación para tu computadora que tenías que descargar. Lo que te permitía era chatear con tus amigos o con tu familia, pero era muy diferente a las plataformas actuales porque, para chatear con tus amigos o con tu familia, tenías que conectarte a la computadora.

Tenías que conectarte y, si no estabas conectado, no podías hablar. Tenías que estar sí o sí en la computadora, sentado. No es como ahora, con las aplicaciones que tenemos, por ejemplo, WhatsApp u otras, en las que estamos conectados totalmente, las 24 horas, todos los días. En cualquier momento un amigo nos puede mandar un mensaje y lo podemos leer al mismo tiempo.

En ese momento solamente te podías conectar si estabas en la computadora, como dije antes. Incluso podías desconectarte cuando

querías y después no sabías si alguien te hablaba o no.

Y bueno, esa fue como la primera red social que tuve. Más o menos yo tenía 11 o 12 años y la verdad que me gustaba. Era bastante interesante, bastante divertida, porque también podías hacer videollamadas, mandar emoticones y enviar otras cosas, como unas animaciones. No sé cómo decirles, la verdad, pero era bastante interesante y una novedad en ese momento, porque era la primera herramienta que teníamos para chatear. Antes era impensado.

En ese momento me acuerdo de que teníamos los teléfonos, pero eran súper grandes.

La verdad que me siento un poco viejo hablando sobre esto, pero bueno, es así. Seguramente las personas que tienen mi edad, o más o menos entre 25 y 32 años, me están escuchando ahora y se van a sentir identificadas.

Y bueno, poco a poco, eso desapareció porque básicamente apareció lo que hoy conocemos como Skype.

Skype mejoró todo lo que tenía que ver con Messenger. La calidad del video, por ejemplo, y la calidad de las llamadas eran muchísimo mejores y, básicamente, Messenger murió. No sé si hoy en día se puede descargar, no sé si se puede usar, pero Skype básicamente lo mató.

Poco a poco fueron empezando a aparecer otras aplicaciones de redes sociales, como Facebook, que apareció por allá en el año 2009.

Me acuerdo de que fue también una revolución porque, creo, primero empezó en un grupo de universitarios en Estados Unidos, que lo usaban para cosas de la universidad, y poco a poco después se fue usando para otras cosas.

Yo me acuerdo de que me hice Facebook, pero en ese momento creo que lo usaba un poco más para jugar. No lo usaba mucho como red social, porque tampoco tenía tantas cosas para hacer: solamente

podías chatear, publicar cosas o jugar a algunos juegos que tenía.

Yo era chico en ese momento, tenía 12 o 14 años, creo, cuando apareció Facebook. Y bueno, en ese momento muchos, creo que la mayoría de la gente, usaba Facebook, pero era utilizado principalmente por los jóvenes.

Hoy en día Facebook es una plataforma, una red social que es más usada por personas de todas las edades, pero creo que principalmente por la gente más grande, por la gente mayor. Creo que ha quedado un poco más dedicada a ese grupo.

Yo la verdad todavía la tengo, pero la uso más que nada por los grupos, porque tengo grupos interesantes en Facebook. Uno de ellos es The Chat Box, que, como dije antes en otro episodio, es un grupo de conversación de inglés. Ahí fue donde conocí a Dorota y a Dominique y por eso ellas me escuchan, porque también aprenden español.

Así que creo que está bueno tener esa comunidad en Facebook. Es bastante bueno encontrar gente de otras partes del mundo para practicar inglés, así que se los recomiendo. Se llama The Chat Box, es un grupo de Facebook.

Bueno, siempre hablando de las redes sociales, podemos imaginar que siempre aparecen nuevas. Siempre aparecen nuevas redes sociales.

Hablando de Facebook, fue muy utilizada y todavía es muy utilizada por la gente, pero tenemos que hablar de otra red social que apareció un poco después y que hoy en día todavía se usa muchísimo, principalmente entre los jóvenes: Instagram.

Instagram apareció... No me acuerdo en qué año. De hecho, no me acuerdo en qué año me hice la cuenta, pero apareció como una red social para publicar fotos, principalmente fotos. De hecho, tenía un logo que era una cámara. Básicamente, esas fotos se podían editar y la gente subía fotos creativas de paisajes, edificios, etcétera.

Poco a poco la red social fue cambiando y las personas empezaron a subir un poco más de fotos personales, fotos con sus amigos, con su familia.

Como siempre, todas las aplicaciones van **mutando**, van cambiando, podemos decir, y van agregando cosas nuevas, van quitando otras. Podemos darnos cuenta de que el objetivo de las redes sociales, que antes era comunicarse y estar en contacto con tu familia y tus amigos, hoy en día está cambiando. En realidad, ya cambió hace mucho tiempo.

Creo que el objetivo ahora es hacerte adicto, que seas adicto a esa red social y que no puedas salir básicamente de tu cama. Que no puedas pensar y ser consciente del tiempo que estás ahí adentro sin darte cuenta.

Y la verdad que yo a veces... A ver, les quiero contar un poco por qué decidí hacer este episodio ahora.

En estos días estoy viendo estos reels de Instagram. Todos conocen estos pequeños videos. Son videos de, no sé, un minuto, creo que menos de un minuto... Son creo que 90 segundos, un poco más de un minuto.

Básicamente, son videos que te muestran cosas divertidas. Por ejemplo, diez lugares que tenés que visitar en París o cosas así. Ustedes saben lo que son.

Algunos de ellos pueden ser útiles porque verdaderamente podemos aprender cosas nuevas, conocer cosas sobre una ciudad, dependiendo de nuestros intereses. Pero otros son información que llega a nuestro cerebro y después decís: "Esto no me aporta nada. Esto me está quitando el tiempo, me está haciendo perder el tiempo".

¿Qué pasa cuando esto nos convierte básicamente en **víctimas** de este... No quiero decir sistema, pero no sé. Es muy fácil caer en la **tentación** de mirar estos videos y no darse cuenta de la cantidad de

tiempo que estamos perdiendo.

Está bien mirar cinco, diez o quince minutos de estos videos, si querés. El problema está cuando pasás horas y horas. Cuando esos minutos se transforman en horas, ese es el problema.

Y les quiero contar por qué decidí hablar sobre esto. Estos días estuve viendo el uso que le daba a Instagram y básicamente estoy pasando mucho tiempo en la red social. Me estoy dando cuenta de que es por estos videos, por estos... No quiero insultar, pero quiero decir... No sé, estos malditos videos que la red social te aconseja ver o que te pone para que los veas.

La verdad que te generan una **adicción** y no te das cuenta del tiempo que podés pasar haciendo... *Scrolleando*. No sé cómo se dice en español el verbo; en realidad no tenemos un verbo para eso, pero bueno, ustedes me entienden.

Y la verdad que es tiempo perdido. En esas dos horas que capaz que perdí en Instagram podría haber hecho otras cosas. Podría haber escuchado un montón de episodios de francés, un montón de episodios de inglés. Podría haber hecho otras cosas y no nos damos cuenta del tiempo que pasamos en esa aplicación.

Y no hablemos tampoco de la sensación, de los sentimientos que te genera ver fotos de otras personas o de famosos que tienen, por ejemplo, una casa súper grande o que están de vacaciones.

A mí eso mucho no me afecta. No es porque quiera hacerme el superado, pero sé que también es un tema que a muchas personas les puede afectar, principalmente a personas que por ahí en este momento no se sienten bien, están solas o tienen algunos problemas y están viendo que sus amigos están en México de vacaciones, en Brasil o tienen una vida perfecta.

Porque también está este tema: en Instagram, generalmente, las personas publican todo lo perfecto, todo lo positivo de su vida, y las cosas negativas no se publican.

Entonces, creo que también puede haber un problema con esta red social, donde básicamente cada perfil de cada persona es como una ventana al mundo, una puerta que te abre a todo lo que tiene esa persona: en qué trabaja, qué hace, qué come, qué está haciendo ahora, dónde está, a qué lugar se fue de vacaciones, con quién está...

Es impresionante la cantidad de cosas que podemos saber.

Y bueno, esto puede dar lugar a la **comparación**. Si ustedes escuchan los episodios que grabamos con Antonella, siempre hablamos de esto: de la comparación con las otras personas.

En realidad, la comparación siempre tiene que ser con nosotros mismos. Nosotros tenemos que compararnos con nuestro yo del pasado. Eso sería lo ideal. No deberíamos compararnos con los demás, con lo que tienen las otras personas, sino con lo que tenemos nosotros ahora y con lo que teníamos antes.

O con lo que tenemos ahora y con lo que no teníamos antes.

Creo que esa es la lección para las personas que se sienten mal y se comparan con los demás en las redes sociales: el objetivo sería compararse con nosotros mismos, con nuestra propia vida.

Bueno, ante todos estos problemas les quiero hablar ahora de lo que es el **detox digital**.

El detox digital se refiere a un período en el cual una persona decide reducir o eliminar el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales para desconectarse y descansar del entorno digital.

Esta práctica se ha hecho muy común, principalmente en estos días, cuando las personas pasan demasiado tiempo delante de las pantallas y necesitan un tiempo para descansar porque se sienten agobiadas, porque están cansadas de ver tanta información y de recibir tanto contenido.

A veces es contenido útil, pero muchas veces es contenido innecesario, bastante idiota, que nos está quitando el tiempo.

Muchas personas han hecho esto del detox digital. Yo les quiero contar un poco de mi experiencia.

Yo, en su momento, principalmente cuando iba a la universidad, lo hacía porque perdía demasiado tiempo en las redes sociales y no podía concentrarme en el estudio.

Entonces, muchas veces lo que terminaba haciendo era eliminar la aplicación. Eliminaba Instagram antes de mis exámenes, es decir, durante los exámenes la eliminaba y después, cuando terminaba, la instalaba otra vez y la utilizaba nuevamente.

Pero bueno, una de las opciones para hacer esto del detox digital es básicamente eliminar la aplicación y no tenerla en tu teléfono.

Otra de las cosas que hacen las personas, y que hago yo también ahora, es controlar el tiempo que estamos en la aplicación, fijar un límite. Por ejemplo, una hora máximo por día, media hora máximo por día.

Hay muchas aplicaciones que, si ustedes buscan en internet o en su teléfono, les permiten hacer esto. Incluso te llega una notificación que te avisa que ya estás en el límite de tiempo.

Y, si no, también lo pueden controlar ustedes con su propio teléfono.

La verdad que es una buena opción. Te permite utilizar la red social sin caer en el extremo de no tenerla más. Si a ustedes les cuesta mucho dejar la aplicación porque tienen una adicción muy grande, pueden hacer esto de controlar o reducir el tiempo que pasan en la red social para tener más tiempo en su vida y poder aprovechar mejor el día.

Por supuesto, esta práctica tiene muchos beneficios. Entre ellos, van a dejar básicamente de recibir tanto contenido idiota, como le digo yo. Seguramente el estrés va a disminuir, van a mejorar la concentración y también la calidad del sueño. Van a dormir mucho mejor.

Básicamente, te vas a sentir mejor porque vas a dejar de recibir este contenido que no te aporta nada a tu vida y vas a poder hacer más cosas. También te vas a sentir más productivo, vas a sentir que tenés más tiempo en el día y la verdad que es algo que recomiendo.

Otra de las cosas que hacía yo, por ejemplo, cuando estudiaba, era dejar el teléfono en mi habitación.

Por ejemplo, yo estudiaba en el comedor. El comedor es el lugar donde comemos. Tenía los libros y todo ahí para estudiar, y mi teléfono lo dejaba en la habitación. Entonces, no caía en la **tentación** de estar en las redes sociales. Simplemente tenía que estudiar.

Y obviamente, como siempre digo, es muy importante descansar. Yo estudiaba, por ejemplo, durante 40 minutos y después tenía un descanso de 10 minutos. En esos 10 minutos intentaba usar las redes sociales para distraerme un poco, para descansar, y después volvía a estudiar.

Era todo muy estructurado, pero a mí esa técnica me servía porque me permitía no perder tiempo. O perder muy poco tiempo, es decir, solamente cinco minutos en las redes sociales, y después continuaba estudiando.

Creo que también, bueno, es otro tema, pero creo que estudiar con descansos es importante. Nuestro cerebro necesita descansar un poco de tanta información.

Y pensando en esto, creo que no es muy bueno descansar usando las redes sociales porque, cuando las usás, tu cerebro también está teniendo actividad, también está recibiendo información. Entonces, creo que lo ideal sería descansar haciendo otras cosas, sin recibir información ni contenido.

Pero bueno, yo ya terminé la universidad, así que ya está. Para mí esta técnica ya no es necesaria. Pero si estás estudiando o sos estudiante, te recomiendo esto del detox digital.

Si estás teniendo problemas para concentrarte, te recomiendo limitar el uso de las redes sociales, limitar el tiempo que estás principalmente en este tipo de redes. Y, si es muy difícil, directamente eliminarlas.

Eliminar la aplicación creo que es algo que se siente tan bien. Se siente tan bien estar desconectado del mundo, desconectado de lo que están haciendo tus amigos, por ejemplo.

Es un buen sentimiento. Si nunca lo sentiste, te recomiendo sentirlo. Te sentís como si estuvieras desconectado y la verdad que no se siente tan mal. No es el fin del mundo, como decimos en español.

Otra de las cosas que también podés hacer es eliminar las notificaciones.

Las notificaciones están hechas básicamente para molestarte. Excepto que sea una emergencia, creo que las aplicaciones lo único que hacen es distraerte.

De hecho, hay estudios relacionados con los colores. Por ejemplo, las notificaciones de Instagram son de color rojo, como pueden saber, y el color rojo está asociado con una emergencia. Es algo que tenemos que ver, algo que tenemos que resolver en el momento porque es súper urgente.

Entonces, obviamente, este tipo de cosas está todo fríamente calculado para que sea adictivo, para que vos entres a la aplicación y veas quién te puso "me gusta", quién te comentó la foto, quién te habló. Está todo fríamente calculado.

Entonces, yo pienso, y con esto voy a terminar el episodio, que si nosotros no controlamos el uso que hacemos de las redes sociales, ellas nos controlan a nosotros.

Ese me parece que es el mensaje final. Creo que es un buen punto para reflexionar. Los invito a reflexionar y les pregunto: ¿qué uso le están dando a las redes sociales? ¿Sentís que tenés una adicción o

más o menos la podés controlar?

Y también, esto que digo sobre el uso de las redes sociales: está bueno darles un buen uso. Si nosotros las usamos, por ejemplo, para aprender español, porque seguimos a un montón de cuentas y profesores que enseñan español u otros idiomas, creo que está bueno. Es una buena herramienta para distraernos y también para aprender cosas nuevas.

Y bueno, también podemos usarlas para divertirnos. Para mí no está mal mirar reels y reírse un poco, divertirse un poco. El problema está, como dije antes, cuando pasamos demasiado tiempo.

Para mí está bien mirar diez, quince minutos o, por ejemplo, media hora. No sé. Pero pasar dos horas, una hora y media o tres horas en la aplicación es mucho tiempo. La verdad que estás perdiendo el tiempo y no te das cuenta, porque verdaderamente no te das cuenta.

Así que bueno, yo los invito con este episodio a reflexionar sobre el uso que le están dando a las redes sociales, sobre cuánto tiempo están pasando en ellas y para qué las usan.

Y bueno, los invito a adoptar estas estrategias, como desactivar las notificaciones, eliminar la aplicación o controlar conscientemente la cantidad de tiempo que están pasando en las redes sociales.

También los invito a responder estas preguntas. Voy a dejar una encuesta en Spotify para que puedan elegir una respuesta.

Y bueno, espero que les haya parecido interesante este episodio y nos estaremos viendo en el próximo.

¡Chau, chau!

📚 Vocabulario

1. **Transcripción** — *Transcript*
   Texto escrito que reproduce lo que se dice en un audio o video.

Ejemplo: Me gusta leer la transcripción mientras escucho el podcast.

2. **Acertado/a** — *Accurate / correct*
   Que es correcto o que se aproxima mucho a la realidad.
   Ejemplo: Tu comentario fue muy acertado: las redes sociales pueden afectar nuestra concentración.

3. **Visibilidad** — *Visibility*
   Posibilidad de ser visto o conocido por otras personas.
   Ejemplo: Publicar contenido regularmente puede ayudar a aumentar la visibilidad de un proyecto.

4. **Adicción** — *Addiction*
   Dependencia muy fuerte de una actividad o sustancia, que puede resultar difícil de controlar.
   Ejemplo: Algunas personas sienten que tienen una adicción al teléfono.

5. **Zona de confort** — *Comfort zone*
   Situación conocida en la que una persona se siente cómoda y segura, y de la que le cuesta salir.
   Ejemplo: Hablar en español con desconocidos puede ayudarte a salir de tu zona de confort.

6. **Mutar** — *To evolve / to change*
   Cambiar o transformarse progresivamente.
   Ejemplo: Las redes sociales mutan constantemente para incorporar nuevas funciones.

7. **Víctima** — *Victim*
   Persona que sufre las consecuencias negativas de una situación o de las acciones de otros.
   Ejemplo: Muchas personas se sienten víctimas de la comparación constante en las redes sociales.

8. **Tentación** — *Temptation*
   Deseo fuerte de hacer algo, aunque sepamos que quizá no sea

conveniente.
Ejemplo: Cuando estoy estudiando, dejo el teléfono lejos para no caer en la tentación de revisarlo.

9. **Comparación** — *Comparison*
   Acción de observar las semejanzas o diferencias entre dos o más personas o cosas.
   Ejemplo: La comparación con otras personas puede afectar nuestra autoestima.

10. **Agobiado/a** — *Overwhelmed*
    Que se siente saturado, preocupado o mentalmente cansado por una situación.
    Ejemplo: Después de pasar horas frente a la pantalla, me siento agobiado y necesito desconectarme.

✏️ Ejercicios

1. Completá las oraciones

Completá con la palabra o expresión adecuada del vocabulario.

a. Después de leer el informe, me pareció que tu análisis era muy _____.

b. Algunas aplicaciones cambian constantemente y _____ para adaptarse a las nuevas tendencias.

c. Cuando tengo que hablar en público, siento que estoy saliendo de mi _____.

d. Muchas personas caen en la _____ de revisar el teléfono cada cinco minutos.

e. La _____ constante con otras personas puede generar frustración.

f. Después de recibir tantos mensajes y notificaciones, me siento completamente _____.

g. El podcast necesita más _____ para llegar a nuevos oyentes.

h. Algunas personas sienten que tienen una _____ al uso del teléfono.

i. La _____ del episodio permite que los estudiantes sigan el audio mientras leen.

j. A veces nos convertimos en _____ de los algoritmos sin darnos cuenta.

Soluciones:

a. acertado
b. mutan
c. zona de confort
d. tentación
e. comparación
f. agobiado/a
g. visibilidad
h. adicción
i. transcripción
j. víctimas

2. 💬 Conversación y reflexión

Respondé las preguntas y desarrollá tus ideas. ¡Intentá incorporar el vocabulario de la clase!

1. ¿Qué red social usás más y para qué? ¿Sentís que controlás el tiempo que pasás en ella o a veces caés en la tentación de seguir mirando contenido durante horas?

2. ¿Creés que las redes sociales fomentan la comparación entre las personas? ¿Alguna vez viste una publicación que te hizo sentir mal con tu propia vida?

3. Si tuvieras que hacer un detox digital durante una semana, ¿qué cambiarías de tu rutina? ¿Qué actividades harías con el tiempo

que recuperarías?