



EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES





COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

Título :	EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES
Palabras clave	Fraude, Alfabetización mediática, Adicción
Preparado por:	İncirliova Gençlik Kültür Sanat ve Gelişim Derneği
Idioma :	Español
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Determinar el uso de Internet entre los jóvenes hoy en día.• Entender desde qué punto el uso de Internet se denomina sitio oscuro.• Crear conciencia sobre el lado oscuro y los efectos negativos del uso de Internet.• Determinar la relación entre el uso de internet y la salud mental.• Identificar el papel principal que jugará la alfabetización mediática en la solución de este problema y otras posibles soluciones.
Los resultados del aprendizaje :	
Índice de contenido:	<p>TEMA 1: Usos de Internet y finalidades de uso en la actualidad.</p> <p>1.1 Un aumento directamente proporcional en el uso de Internet con la aceleración de la vida</p> <p>1.2 Diversas razones para el uso de Internet por parte de cada persona</p> <p>1.3 Verlo como la herramienta más importante de socialización</p> <p>UNIDAD 2: Los puntos donde internet suele convertirse en un problema y su lado oscuro.</p> <p>2.1 Sitios web obscenos y la Dark web</p> <p>2.2 Defraudar a través de sitios web</p> <p>2.3 Vivir según las falsas percepciones creadas por Internet</p>



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>UNIDAD 3: Razones que empujan a los jóvenes al lado oscuro y negativo de Internet</p> <p>3.1 Razones familiares</p> <p>3.2 Entorno social y amigos</p> <p>3.3 Razones económicas</p> <p>3.4 La sensación de descubrimiento que conlleva ser joven</p> <p>UNIDAD 4: La alfabetización mediática como principal solución para luchar contra la adicción a Internet y algunas otras posibles soluciones</p> <p>4.1 Alfabetización mediática y su componente principal</p> <p>4.2 Luchar contra la adicción a Internet con alfabetización mediática</p> <p>4.3 Otras soluciones: crear un entorno que aumente la socialización de los jóvenes</p> <p>4.4 Sensibilizar a jóvenes y padres sobre el uso beneficioso de Internet</p> <p>4.5 Incrementar la investigación y movilizar a consultores y formuladores de políticas</p>
<p>Desarrollo de contenido :</p>	<p>Internet como adicción</p> <p>Aunque Internet es un recurso que ofrece muchos beneficios a los jóvenes, también alberga algunos lados oscuros. Estos lados oscuros de Internet incluyen una serie de problemas que pueden enfrentar los jóvenes.</p> <p>En primer lugar, los contenidos nocivos y las interacciones peligrosas en entornos en línea pueden afectar negativamente a la salud psicológica y emocional de los jóvenes. Por ejemplo, encontrarse con imágenes de abuso infantil o vídeos violentos puede provocar que los jóvenes tengan experiencias traumáticas y dificultades para afrontar los traumas psicológicos.</p>



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>En segundo lugar, el ciberacoso es uno de los lados oscuros de Internet. Los jóvenes pueden ser objeto de ataques y abusos en las plataformas en línea. Los ataques a las redes sociales, los discursos de odio y la difusión de información personal pueden socavar la confianza en sí mismos de los jóvenes, afectar sus relaciones sociales y provocar problemas de salud mental.</p> <p>En tercer lugar, la adicción a Internet es un problema común entre los jóvenes. Factores como estar constantemente en línea, el uso de las redes sociales y la adicción a los juegos pueden convertirse en una adicción que afecta la vida de los jóvenes y hace que se desconecten de otras actividades importantes. Esto puede afectar negativamente las interacciones sociales, la actividad física, el rendimiento académico y los patrones de sueño de los jóvenes.</p> <p>Por último, los riesgos de seguridad y privacidad en línea también plantean un desafío importante para los jóvenes. Situaciones como el robo de información personal, ser blanco de ciberdelincuentes o fraude en línea pueden aumentar el riesgo de que los jóvenes se pongan en situaciones peligrosas.</p> <p>Encontrarse con estos rostros oscuros puede poner en peligro la seguridad, la privacidad y el bienestar general de los jóvenes. Por lo tanto, es importante que los jóvenes reconozcan estos problemas, estén equipados con habilidades de alfabetización mediática y sean conscientes del uso seguro de Internet.</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

UNIDAD 1: Usos y finalidades de uso de Internet en la actualidad.

1.1 Un aumento directamente proporcional en el uso de Internet con la aceleración de la vida

La velocidad del mundo actual aumenta día a día. Para mantenerse al día con las crecientes demandas y esta increíble velocidad, la gente ha aumentado su uso de Internet en proporción directa. Internet existe con nosotros en casi todos los aspectos de nuestras vidas. Lo usamos en áreas como obtener información sobre cosas, usar esta información para la productividad, estar en línea en cualquier momento y estar informados sobre el mundo. Con un solo clic en un botón podemos comunicarnos con personas de todo el mundo y estar informados de todo. Estas comodidades de Internet lo han convertido en un elemento indispensable para las personas. Además de acompañarnos en áreas vitales como nuestro trabajo y educación, se ha vuelto indispensable en las plataformas de redes sociales y compras online. Ha asumido un papel que nos permite acceder a todo de forma rápida y sencilla en medio de la intensidad de la vida. Con la aceleración de la vida, nuestra necesidad de gratificación instantánea también ha aumentado, y esta sensación de gratificación ha impulsado el crecimiento del uso de Internet. Sin embargo, estos aumentos en proporción directa a la aceleración de la vida también provocan negatividad. Situaciones como la carga de aprender constantemente algo nuevo y la presión de estar siempre al tanto y tener acceso a todo en todo momento conllevan consecuencias negativas del uso de Internet en términos de salud física y mental. Como resultado, aunque Internet es de vital importancia para mantenerse al día con el ritmo de la vida moderna, debe usarse conscientemente, considerando sus efectos negativos. Este fenómeno se puede observar en diferentes áreas como la comunicación, el acceso a la información, el entretenimiento y la productividad.

Comunicación:





COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>La aceleración de la vida ha llevado a una mayor necesidad de comunicación instantánea. El uso de Internet se ha disparado con la aparición de diversas herramientas y plataformas de comunicación. Actualmente, las personas dependen en gran medida del correo electrónico, las aplicaciones de mensajería instantánea, las redes sociales y las herramientas de videoconferencia para mantenerse conectados con amigos, familiares, colegas y socios comerciales. La necesidad de una comunicación rápida y eficiente ha desencadenado directamente el aumento del uso de Internet.</p> <p>Acceso a la información: En la acelerada sociedad actual, la información juega un papel crucial. La aceleración de la vida significa que las personas necesitan acceso instantáneo a noticias, investigaciones, recursos educativos y otros tipos de información. Internet se ha convertido en la fuente de acceso para acceder a información de forma rápida y sencilla. Gracias a los motores de búsqueda, las bases de datos en línea, los libros electrónicos y las plataformas educativas, las personas pueden acceder a grandes cantidades de información en segundos. La creciente demanda de acceso a la información ha impulsado el aumento proporcional del uso de Internet.</p> <p>Entretenimiento: La aceleración de la vida ha creado una mayor necesidad de opciones de entretenimiento fácilmente accesibles y disponibles. Internet se ha convertido en una gran fuente de entretenimiento que ofrece servicios de transmisión, juegos en línea, plataformas de redes sociales y contenido multimedia. La gente está recurriendo a Internet para relajarse, descansar y buscar entretenimiento en medio de sus ocupadas vidas. El aumento proporcional del uso de Internet puede atribuirse a la creciente demanda de entretenimiento que sigue el ritmo de la aceleración de la vida.</p> <p>Productividad: A medida que la vida se vuelve más acelerada, la productividad se ha convertido en un foco importante tanto para las personas como para las empresas. Internet ofrece una gran cantidad de herramientas y recursos que aumentan la productividad y la eficiencia. Las plataformas</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>de colaboración en línea, las herramientas de gestión de proyectos, el almacenamiento en la nube y las capacidades de trabajo remoto han revolucionado la forma en que trabajamos. La aceleración de la vida ha obligado a las personas a depender en gran medida de estas herramientas de productividad basadas en Internet, lo que ha resultado en un aumento proporcional del uso de Internet.</p> <h3>1.2 Diversas razones para el uso de Internet por parte de cada persona</h3> <p>El uso de Internet varía de persona a persona porque la forma en que cada persona vive la vida, sus intereses y expectativas son diferentes entre sí. Internet también tiene contenidos que atraerán a todo tipo de personas. Como ejemplo de las diversas razones para utilizar Internet, podemos decir aprender la información que nos interesa. La cantidad de recursos a los que podemos acceder en Internet es muy grande. Cualquier cosa que queramos aprender, no tenemos que aprenderlo de una sola fuente. También podemos llegar a más de una opinión sobre esa información. Otro motivo de uso es la comunicación. Gracias a Internet podemos comunicarnos con personas de todo el mundo. Podemos hacer esto de muchas maneras, como a través de plataformas de redes sociales, aplicaciones de mensajería y aplicaciones de video chat. Otra razón es Trabajo y Educación. Gracias a las aplicaciones online podemos gestionar nuestro trabajo desde cualquier lugar que queramos, y también podemos realizar nuestra educación a través de muchas plataformas. Podemos utilizar Internet de forma eficaz accediendo a recursos educativos desde cualquier parte del mundo. Otra razón para utilizar Internet es para nuestros pasatiempos e intereses. Con muchos sitios web y aplicaciones, podemos tener instantáneamente contenido sobre lo que nos interese, por ejemplo, si queremos ver películas o leer libros, podemos acceder instantáneamente a quien queramos. La última razón es la noticia. Dado que los acontecimientos que suceden en el mundo llegan instantáneamente a Internet, podemos tener información sobre las noticias del otro lado del mundo. Podemos examinar estas razones bajo algunos títulos.</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>Comunicación y redes sociales: Internet permite que personas de todo el mundo se comuniquen e interactúen entre sí. Las personas pueden mantenerse en contacto con sus amigos, familiares, compañeros de trabajo y conocidos a través de plataformas de redes sociales, correo electrónico, aplicaciones de mensajería y servicios de video chat.</p> <p>Información e investigación: Internet contiene una gran cantidad de información sobre una amplia gama de temas. Las personas utilizan Internet para obtener información, investigar y aprender sobre una amplia gama de temas. Los motores de búsqueda, las enciclopedias en línea, los sitios web instructivos y las bibliotecas en línea facilitan la búsqueda de información valiosa.</p> <p>Entretenimiento: Internet ofrece una amplia gama de opciones de entretenimiento. La gente usa Internet para ver películas, programas de televisión y música, jugar juegos en línea, leer libros electrónicos, seguir blogs o vlogs y experimentar con varios tipos de medios digitales. Interactuar con contenido publicado por otros en plataformas de redes sociales también puede brindar entretenimiento.</p> <p>Educación y aprendizaje: Internet ha revolucionado la educación al brindar acceso a cursos, capacitación y recursos educativos en línea. Los estudiantes pueden aprender nuevas habilidades, asistir a clases virtuales y acceder a materiales educativos de instituciones y expertos reconocidos.</p> <p>Comercio electrónico y compras en línea: muchas personas utilizan Internet para comprar productos y servicios de manera conveniente. Las plataformas de compras en línea permiten a los usuarios navegar, comparar precios, leer reseñas y comprar desde la comodidad de sus hogares. Esto incluye una amplia gama de productos, desde ropa y electrónica hasta comestibles y artículos para el hogar.</p> <p>Negocios y productividad: Internet se ha convertido en una herramienta indispensable para profesionales de diversos sectores. Permite a los miembros del equipo trabajar de forma remota, colaborar y comunicarse entre</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>sí. Las herramientas de productividad en línea, el almacenamiento en la nube y los sistemas de gestión de proyectos ayudan a acelerar y mejorar los procesos de la empresa.</p> <p>Eventos actuales: los portales de noticias en línea, blogs y plataformas de redes sociales lo mantienen actualizado sobre eventos locales y globales. Muchas personas utilizan Internet para mantenerse al día con los acontecimientos actuales, la política, los deportes, el entretenimiento y otros temas de interés.</p> <p>Desarrollo personal: hay varios recursos disponibles en Internet para el crecimiento y avance personal. La gente utiliza Internet para encontrar artículos de autoayuda, contenido motivador, capacitación y orientación sobre una amplia gama de temas como salud, fitness, relaciones y pasatiempos.</p> <p>Expresión de la creatividad: Internet ofrece un foro para que las personas expresen su creatividad. Las personas comparten su arte, escritura, fotografía, música y otros trabajos creativos con una audiencia global a través de las redes sociales, plataformas de blogs, sitios para compartir videos y otras plataformas en línea.</p> <p>Comodidad y tareas rutinarias: Internet simplifica muchas tareas rutinarias. Las personas utilizan Internet para realizar operaciones bancarias en línea, pagar facturas, reservar viajes, pedir comidas, solicitar servicios y gestionar diferentes facetas de su vida cotidiana.</p> <h3>1.3 Verlo como la herramienta más importante de socialización</h3> <p>Internet se considera la herramienta de socialización más importante en la actualidad. Esto se ha vuelto aún más evidente con la proliferación y diversidad de las plataformas de redes sociales. Hay algunas razones por las que se ve así. Una de ellas es que ofrece la oportunidad de socializar más allá de fronteras. Podemos comunicarnos en cualquier parte del mundo con personas que hablan un idioma y viven en una cultura que no conocemos. Estar lejos de nuestros familiares y amigos no significa que no podamos socializar con ellos. Internet nos</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>permite interactuar con personas compartiendo libremente nuestras ideas y pensamientos. Gracias a algunas plataformas sociales podemos conocer gente con intereses comunes y realizar actividades online que nunca encontraríamos fuera. Sin embargo, si bien esto puede parecer genial desde la distancia, las cosas empiezan a ir mal cuando se exceden los límites de la socialización en línea. Algunas personas pierden la confianza a la hora de socializar en la vida real porque pueden conocer gente online sin revelar su verdadera identidad, mientras que en la vida real esto no es posible. Esto conduce a problemas como ansiedad social, falta de confianza y trastornos de la comunicación. Veamos las razones para verlo como la herramienta más importante en la socialización bajo los títulos.</p> <p>Socializar a través de fronteras: gracias a Internet, ahora es más fácil comunicarse con personas de todo el mundo. Podemos conectarnos con personas de diferentes países con los mismos intereses y explorar diferentes culturas e idiomas. Esto ofrece la oportunidad de socializar a través de fronteras y construir una comunidad global.</p> <p>Conexión con familiares y amigos: Internet nos permite estar conectados con familiares y amigos. Es posible comunicarse con seres queridos que viven lejos, compartir fotos y vídeos e incluso reunirse mediante videoconferencias. De esta forma, la barrera de la distancia no afecta a nuestras relaciones sociales.</p> <p>Libre intercambio de ideas y pensamientos: las plataformas de Internet nos permiten expresar libremente nuestras ideas y pensamientos. A través de las redes sociales, blogs o foros, podemos interactuar con personas, participar en debates y compartir nuestros pensamientos con una amplia audiencia.</p> <p>Conoce gente con intereses comunes: Internet reúne a personas con intereses similares. A través de grupos de intereses especiales, foros o páginas de redes sociales, las personas pueden conocer e interactuar con personas con pasatiempos o pasiones comunes. Esto brinda la oportunidad de conectarse incluso con personas que es poco probable que se conozcan en la vida real.</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>Compartir actividades en línea: Internet permite a las personas participar en actividades en línea que tal vez no podrían realizar afuera. Actividades como juegos en línea, eventos virtuales, proyectos de arte o compartir música brindan una plataforma para que las personas disfruten y pasen tiempo juntas.</p> <p>UNIDAD 2: Los puntos donde internet suele convertirse en un problema y su lado oscuro.</p> <p>2.1 Sitios web obscenos y la Dark web</p> <p>Internet tiene un lado positivo, pero también un lado malo en términos de sitios web obscenos y la web oscura. Los sitios web obscenos contienen contenido explícito y pornográfico. No son para todo tipo de personas, pero pueden ser utilizadas por menores y personas que no deberían acceder a ellas. La Dark Web es una pequeña parte de Internet, anónima y desorganizada. Es importante para actividades ilegales. Contiene sitios web que permiten delitos ilegales como el tráfico ilegal de drogas, el cibercrimen y la piratería de diversos productos. Conduce a que las personas sean defraudadas y victimizadas. También es ilegal acceder a sitios web obscenos y a la web oscura. Las personas que acceden a estos sitios de forma inconsciente pueden meterse en grandes problemas. Este es un ejemplo de mal uso de Internet.</p> <p>Contenido pornográfico: los sitios web explícitos contienen contenido explícito y pornográfico. Si bien estos sitios pueden ser preferibles para los adultos, pueden resultar riesgosos para los menores y las personas que no necesitan acceder a dicho contenido.</p> <p>Daños potenciales: el acceso a sitios web sexualmente explícitos puede provocar una variedad de problemas psicológicos, sociales y relacionales. En particular, pueden surgir problemas como adicción, obsesión sexual, baja autoestima y problemas de relaciones.</p> <p>Anonimato y actividades ilegales: La web oscura es una parte anónima y desorganizada de Internet. En este entorno existe un terreno fértil para las actividades ilegales. Por ejemplo, el tráfico ilegal de drogas, el</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>ciberdelincuencia, la venta de información personal y la piratería de diversos productos.</p> <p>Fraude y victimización: La web oscura también puede llevar a que las personas sean estafadas y victimizadas. Las personas pueden comprar productos falsificados, ser víctimas de esquemas de fraude o sufrir el robo de su información personal.</p> <p>Acceso ilegal y sus consecuencias:</p> <p>Acceso ilegal: es ilegal acceder a sitios web obscenos y a la web oscura. Las personas que acceden a dichos sitios sin saberlo o sin autorización pueden enfrentar problemas legales y graves consecuencias.</p> <p>Riesgos de seguridad: los sitios web obscenos y la web oscura plantean riesgos de seguridad, como infectar las computadoras o dispositivos de los usuarios con malware, robar información personal o atacar y dañar a los usuarios.</p> <h3>2.2 Defraudar a través de sitios web</h3> <p>El fraude digital se ha vuelto muy común en la era digital. Con el aumento de la confianza en Internet y la expansión del comercio en línea, el fraude también va en proporción directa. El fraude online se comete de diversas formas. Puede llevarse a cabo mediante robo de identidad, sitios web falsos o mensajes falsos. Por ejemplo, cuando ingresa a un sitio web, de repente aparece otra pantalla y si hace clic en algún lugar de la pantalla, incluso accidentalmente, pueden defraudarlo de una manera que les dé acceso a sus credenciales. También pueden defraudarlo sobre un producto que desea comprar creando sitios web falsos. Además, en plataformas como los sitios de matrimonios, que están ampliamente disponibles en Internet, las personas con malas intenciones pueden utilizar las emociones para exigirle dinero. En definitiva, si Internet, que creemos útil, se utiliza de forma inconsciente, provoca que personas malintencionadas nos defrauden tanto económica como moralmente.</p> <p>Robo de identidad: los estafadores intentan obtener las credenciales de los usuarios a través de sitios web o mensajes falsos. Esta información luego puede usarse en transacciones financieras u otras actividades</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>fraudulentas. Para protegerse contra el robo de identidad, debe utilizar contraseñas seguras, páginas de inicio de sesión en sitios confiables y tener cuidado al compartir información personal.</p> <p>Sitios web falsos : los estafadores intentan engañar a los usuarios haciéndose pasar por marcas o proveedores de servicios conocidos. Al comprar en estos sitios falsos, se le indicará que realice un pago o ingrese información personal. Es importante utilizar sitios web de confianza, comprobar que tengan el protocolo de seguridad HTTPS en la barra de direcciones y tener en cuenta las opiniones de los usuarios.</p> <p>Phishing: los estafadores intentan obtener información personal o financiera de los usuarios mediante correos electrónicos, SMS o llamadas telefónicas falsas. Estas comunicaciones a menudo crean urgencia y redirigen a los usuarios a sitios web falsos. Debe tener cuidado con las comunicaciones de fuentes sospechosas o desconocidas y verificar su información personal antes de compartirla.</p> <p>Estafas amorosas: algunas personas malintencionadas pueden solicitar dinero influyendo emocionalmente en las personas a través de sitios de citas en línea o redes sociales. Debe tener cuidado con este tipo de estafas y realizar una evaluación cuidadosa antes de brindar asistencia financiera a personas que no conoce.</p> <p>Estafas de pago anticipado: al comprar un producto o servicio, los estafadores pueden solicitarle un pago por adelantado antes de pagar. Sin embargo, es posible que nunca entreguen el producto o servicio. Es importante comprar con vendedores confiables, elegir métodos de pago en los que confíe e investigar la reputación del vendedor antes de realizar un pago inicial.</p> <h3>2.3 Vivir según las falsas percepciones creadas por Internet</h3> <p>Internet crea una percepción general en la gente, pero esta percepción cambia de vez en cuando. Por ejemplo, con el uso cada vez mayor de las redes sociales, las percepciones de belleza también cambian según las tendencias. Las personas se moldean de acuerdo con</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

estas percepciones de belleza. Tienen varias operaciones quirúrgicas. Si no pueden lograr esa apariencia idealizada o si no tienen los medios económicos para someterse a las cirugías, esto les genera problemas físicos y mentales. Por ejemplo, se enfrentan problemas de salud como los trastornos alimentarios para lograr el cuerpo idealizado. Además de las percepciones de belleza, otra es la percepción de ideas y pensamientos. La gente comienza a defender cualquier idea popular que ven en las redes sociales con las percepciones de personas sesgadas y sin ningún conocimiento. Esto conduce al surgimiento de una generación inconsciente. También existe un concepto llamado algoritmo en Internet. Dado que las personas solo hacen clic con mayor frecuencia en publicaciones que están de acuerdo con sus propias ideas, siempre se encuentran con publicaciones de personas con sus propias ideas. Al no acceder al pensamiento de las partes contrarias, se crea un ambiente alejado de la objetividad con perspectivas sesgadas.

UNIDAD 3: Razones que empujan a los jóvenes al lado oscuro y negativo de Internet .

3.1 Motivos familiares.

Hay varias razones familiares que pueden empujar a los jóvenes hacia los lados oscuros y negativos de Internet. El primero de ellos son los problemas familiares. Los niños que a menudo experimentan peleas y desacuerdos en sus familias ven Internet como una forma de escape. Comienzan a encontrar en Internet la felicidad y la paz que no pueden encontrar en sus familias, lo que puede conducir a un uso excesivo e inconsciente. Pueden unirse a grupos que fomentan conductas dañinas como el ciberacoso. Para los niños que ya están creciendo en un ambiente caótico, esos lugares no son anormales. Otra razón son los padres descuidados y negligentes. Estas familias acostumbran a sus hijos a utilizar Internet desde una edad temprana y no les proporcionan un uso controlado y supervisado de Internet, lo que lleva a que los niños accedan inconscientemente a todos los sitios. Si también falta comunicación dentro de la familia, los niños que encuentran la solución en Internet pueden entablar amistad con personas malintencionadas.





COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>Internet como vía de escape: Los jóvenes que constantemente pelean, no están de acuerdo y experimentan tensiones en sus familias pueden ver Internet como una vía de escape. Es posible que empiecen a buscar en Internet la felicidad y la paz que no pueden encontrar en sus familias y tiendan a utilizarlas de forma excesiva e inconsciente.</p> <p>Participación en grupos dañinos: Unirse a grupos que fomentan comportamientos dañinos, como el ciberacoso, puede llevar a los jóvenes a ver Internet como un lugar donde pueden expresarse y esperar ser aceptados. Especialmente para los niños que crecen en un ambiente caótico, estos lugares pueden normalizarse. Padres descuidados y negligentes:</p> <p>Falta de uso controlado de Internet: Los padres acostumbran a sus hijos a utilizar Internet desde pequeños y no garantizan un uso supervisado. Esto puede hacer que los niños accedan inconscientemente a sitios y queden expuestos a contenido dañino.</p> <p>Falta de comunicación: La falta de comunicación dentro de la familia puede llevar a los niños a buscar soluciones en internet para cubrir sus necesidades emocionales. Internet puede convertirse para ellos en un medio de escape y de búsqueda de atención. Esto puede llevar a comportamientos riesgosos, como entablar amistad con personas con malas intenciones.</p> <h3>3.2 Entorno social y amigos</h3> <p>La presión de grupo y el acoso son muy comunes. Especialmente a una edad temprana, esto se hace de una manera más brutal. Algunos adolescentes y niños también pueden adoptar comportamientos peligrosos en línea para adaptarse a su entorno, incluso si se sienten incómodos. Si hay muchos compañeros a su alrededor que están involucrados en comportamientos negativos en línea, después de un tiempo el niño comienza a verlo como algo normal. También puede desarrollarse insensibilidad a las consecuencias negativas. Además, los niños y jóvenes que experimentan estados de ánimo como depresión y ansiedad debido a su círculo de amigos pueden buscar consuelo en Internet para deshacerse de</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>ellos. Como lo ven como un medio de alivio emocional, se vuelven incapaces de distinguir entre lo que está bien y lo que está mal.</p> <p>Presión de grupo: los jóvenes pueden estar sujetos a presión de sus amigos o de su entorno social. Por ejemplo, un grupo de amigos que les pide que adopten un determinado comportamiento o esperan que se vistan de determinada manera se denomina presión de grupo. La incapacidad de resistir esta presión puede llevar a un niño a tener comportamientos no deseados o a tener comportamientos inapropiados en línea.</p> <p>Bullying: el acoso entre amigos puede causar daño emocional y psicológico a los jóvenes. En línea, el acoso entre amigos puede volverse más brutal y generalizado. Por ejemplo, los actos de acoso escolar, como mensajes insultantes, calumnias o amenazas, pueden minar la autoestima de un niño y afectarle emocionalmente.</p> <p>Conformidad con las normas: cuando los jóvenes están rodeados de muchos compañeros que exhiben comportamientos negativos en línea, pueden normalizar estos comportamientos. Por ejemplo, en un entorno donde las publicaciones dañinas u ofensivas entre amigos se consideran normales, los niños pueden tender a tener comportamientos similares.</p> <p>Insensibilidad: los jóvenes que están constantemente expuestos a comportamientos negativos en línea pueden volverse insensibles con el tiempo. Es posible que no respondan al acoso o la agresión, o que acepten estos comportamientos como normales y no reaccionen emocionalmente.</p> <p>Herramienta de alivio emocional: los jóvenes que experimentan estados de ánimo como depresión y ansiedad debido al acoso o influencias negativas en su círculo de amigos pueden buscar consuelo o apoyo en línea para deshacerse de estas dificultades. Las redes sociales, los foros en línea o las plataformas de juegos pueden utilizarse como medios para que los jóvenes encuentren alivio y apoyo emocional.</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

3.3 Razones Económicas.

Las personas también pueden hacer un mal uso de Internet por motivos económicos. Algunas personas participan en actividades ilegales en línea, como el fraude, por motivos financieros, y recurren a medios ilegales y poco éticos, como la venta de productos falsificados. Hacer esto en línea es más fácil y está más extendido. Las desigualdades económicas y las oportunidades limitadas empujan a los jóvenes en particular a hacer esto. El comercio electrónico, que ha aumentado con el uso generalizado de Internet, se convierte en fraude mediante diversos métodos y es una manera fácil de ganar dinero para quienes tienen dificultades económicas. Además, gracias a algunas plataformas sociales, hemos empezado a ver más la vida privada de las personas, lo que nos ha llevado a tener información sobre el estilo de vida de las personas. El aumento en la comparación de la propia situación económica y la situación económica de otros conduce a consecuencias negativas.

Fraude y venta de productos falsificados: algunas personas pueden participar en actividades fraudulentas a través de Internet para obtener ganancias financieras. Pueden utilizar sitios web falsos o mercados en línea para engañar a las personas para que les den dinero o información personal. También pueden defraudar a las personas vendiendo productos falsificados.

Desigualdades económicas y oportunidades limitadas: Las desigualdades económicas y las oportunidades limitadas pueden empujar a algunas personas a adoptar caminos ilegales. Especialmente los jóvenes, cuando se enfrentan a dificultades económicas, pueden utilizar Internet para ganar dinero de forma rápida y sencilla.

El comercio electrónico se está convirtiendo en fraude: con el uso generalizado de Internet, el comercio electrónico ha aumentado drásticamente. Sin embargo, esto también ha aumentado las oportunidades de fraude. Las personas pueden ser estafadas por otros, como vendedores que venden productos falsificados a través de diversos métodos y no pagan ni envían el producto.

El impacto de las redes sociales: algunas plataformas de redes sociales permiten a las personas mostrar sus vidas y



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>estilos de vida privados. Esto puede llevar a que las personas comparen su situación económica con la de otros y puede generar una forma de presión social. Esto puede llevar a las personas a centrarse en el éxito material y recurrir a medios poco éticos.</p> <h3>3.4 La sensación de descubrimiento que conlleva ser joven</h3> <p>En la juventud y la niñez, existe un fuerte deseo de aprender todo lo que te rodea. Uno de ellos es el mundo online en la nueva era. Además de sus numerosos aspectos positivos, también tiene un importante impacto negativo. Como tienen curiosidad, están dispuestos a explorarlo todo. Durante esta exploración, acceden a contenidos dañinos sin dudarlo. Pueden compartir información personal sin pensar y participar en desafíos dañinos en línea porque están entusiasmados. También están muy ansiosos por descubrir contenido en línea que ven de sus amigos, por lo que pueden participar en ellos sin dudar. Los jóvenes, en particular, no tienen miedo de correr riesgos. Cuando se combinan el deseo de explorar y la valentía, es posible que se encuentren con el lado oscuro de Internet.</p> <p>Curiosidad y ganas de aprender: La juventud se caracteriza por un gran sentido de curiosidad por explorar el mundo. Esta curiosidad incluye el mundo online. Los jóvenes están ansiosos por aprender y experimentar nuevas tecnologías, plataformas y tendencias.</p> <p>Acceso a contenido dañino: A medida que los jóvenes buscan cosas nuevas en línea por el deseo de explorar, también pueden encontrar contenido dañino. Esto puede incluir contenido inapropiado o violento, juegos dañinos o interacciones peligrosas. Dicho contenido puede afectar negativamente la salud mental y emocional de los jóvenes.</p> <p>Compartir información personal: mientras exploran, los jóvenes pueden compartir información personal sin pensar. Pueden compartir inconscientemente información personal en plataformas en línea o sitios de redes sociales. Esto puede hacerlos vulnerables a los peligros y estafas en línea.</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

Influencia de los amigos: los adolescentes están ansiosos por explorar contenido en línea y es posible que quieran participar en el contenido que ven de sus amigos. Pueden participar en publicaciones, tendencias o actividades dañinas de sus amigos sin cuestionar ni investigar para participar. Esto puede llevarlos a situaciones de riesgo.

Asunción de riesgos y valentía: los adolescentes suelen tomar riesgos y tienen una actitud intrépida. Esto puede colocarlos en una posición en la que puedan meterse más fácilmente en situaciones peligrosas en el mundo en línea. Pueden participar en actividades riesgosas en línea o compartir información personal inconscientemente.

UNIDAD 4: La alfabetización mediática como principal solución para luchar contra la adicción a Internet y algunas otras posibles soluciones

4.1 Alfabetización mediática y su componente principal

La alfabetización mediática incluye la capacidad de comprender, analizar y evaluar críticamente los mensajes de los medios. Mediante el desarrollo de algunos componentes básicos, las personas pueden aumentar sus habilidades de alfabetización mediática y actuar de manera más consciente, crítica y efectiva en un entorno mediático complejo que puede causar daño. También previenen posibles negatividades. Los componentes básicos de la alfabetización mediática son los siguientes:

Comprensión de los mensajes de los medios: la alfabetización mediática implica comprender e interpretar los mensajes de los medios. Este componente requiere la capacidad de comprender los mensajes, temas y perspectivas transmitidos en el contenido de los medios. Significa analizar contenido en diversas formas de medios, como artículos de noticias, anuncios, películas, programas de televisión y publicaciones en



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>redes sociales, evaluar la credibilidad del contenido, reconocer prejuicios o manipulación y reconocer valores y suposiciones subyacentes.</p> <p>Acceso a fuentes de medios : la alfabetización mediática incluye la capacidad de acceder y utilizar fuentes de medios confiables. Este componente requiere aprender métodos para acceder a información precisa y evaluar críticamente las fuentes de los medios durante la investigación. Incluye habilidades como cuestionar la confiabilidad de las fuentes, verificar las fuentes de información y tener cuidado con la información engañosa o errónea.</p> <p>Comunicación visual y verbal: la alfabetización mediática incluye habilidades de comunicación visual y verbal. Este componente requiere la capacidad de comprender e interpretar eficazmente mensajes visuales (fotografías, gráficos, vídeos) y verbales (artículos, titulares, textos). Incluye desarrollar la conciencia del lenguaje, los símbolos, las imágenes y los efectos visuales utilizados por los medios.</p> <p>Análisis de medios : la alfabetización mediática incluye la capacidad de analizar críticamente el contenido de los medios. Este componente incluye la capacidad de analizar la infraestructura, el lenguaje, los estilos de presentación y las estrategias utilizadas en los mensajes de los medios. El análisis de los medios requiere comprender los efectos sociales, políticos, culturales o económicos de los medios y cuestionar por qué y cómo se crean los mensajes mediáticos.</p> <p>Valores éticos de los medios: la alfabetización mediática incluye una comprensión de la ética de los medios. Este componente significa reconocer las responsabilidades de los productores de medios de proporcionar información precisa e imparcial, respetar la privacidad y el consentimiento y evitar difundir estereotipos dañinos o participar en prácticas poco éticas. El conocimiento sobre la ética de los medios hace que los individuos sean responsables de los consumidores y productores de los medios.</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

Cultura mediática y multiculturalismo: la alfabetización mediática incluye la capacidad de comprender la cultura mediática y el multiculturalismo. Este componente incluye desarrollar conciencia de las diversas culturas, grupos sociales y diferentes experiencias representadas por los medios y la capacidad de comprender y evaluar estas diferencias. Significa reconocer la variedad de perspectivas presentadas a través de los medios y evaluar críticamente las cuestiones de diversidad y representación en el contenido de los medios.

4.2 Luchar contra la adicción a Internet con alfabetización mediática

La alfabetización mediática juega un papel importante en la lucha contra la adicción a Internet. La alfabetización mediática proporciona a las personas las habilidades para comprender los riesgos potenciales de Internet, analizar críticamente el contenido en línea, evaluar los mensajes de los medios y equilibrar el uso de los medios. Estas habilidades ayudan a los usuarios a navegar por el mundo en línea de manera informada, volverse resistentes a la manipulación y desarrollar hábitos mediáticos saludables. La alfabetización mediática protege a las personas contra el riesgo de adicción y les permite aprovechar al máximo las oportunidades que ofrece el mundo en línea. Podemos dividir el papel de la alfabetización mediática como principal solución en la lucha contra la adicción a Internet.

Creación de conciencia: la alfabetización mediática aumenta la conciencia entre las personas para comprender los riesgos potenciales y los factores adictivos de Internet. Esto alerta a los usuarios sobre los peligros asociados con el aumento del tiempo que pasan en línea, como las redes sociales, los juegos y otras plataformas en línea. La alfabetización mediática ayuda a las personas a evaluar el impacto de Internet y sus hábitos de uso.

Análisis de medios: la alfabetización mediática brinda a las personas la capacidad de analizar críticamente el contenido en línea. Los usuarios adquieren competencia para cuestionar información en Internet, evaluar la confiabilidad de las fuentes y reconocer contenido





COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>engañoso o desinformativo. Las habilidades de análisis de medios ayudan a las personas a tomar decisiones más informadas en línea y evitan que se expongan a contenido adictivo.</p> <p>Crítica de los medios: la alfabetización mediática proporciona a las personas la capacidad de evaluar críticamente los mensajes y anuncios de los medios. Los usuarios adquieren habilidades para reconocer tácticas de marketing, comprender estrategias publicitarias manipuladoras y volverse más resistentes a los anuncios que encuentran en línea. Esto reduce su exposición a actividades potencialmente adictivas como compras en línea, juegos y redes sociales.</p> <p>Equilibrio mediático: la alfabetización mediática guía a las personas a lograr equilibrio y moderación en el uso de los medios. Los usuarios se vuelven conscientes de la necesidad de controlar la duración, la frecuencia y el contenido de las interacciones en línea. La alfabetización mediática ayuda a las personas a mantener sus interacciones con el mundo en línea dentro de límites saludables y reduce el riesgo de adicción.</p> <p>Actividades alternativas: la alfabetización mediática enfatiza la importancia de la vida fuera de línea para las personas. Los usuarios descubren una variedad de actividades alternativas para equilibrar las actividades en línea a través de la alfabetización mediática. Esto incluye disfrutar de actividades fuera de línea, como interacciones sociales, deportes, pasatiempos, arte o naturaleza. La alfabetización mediática permite a las personas comprender el valor de las experiencias del mundo real y centrarse en el mundo en línea.</p> <p>4.3 Otras soluciones: Crear un entorno que aumente la socialización de los jóvenes.</p> <p>Crear espacios para que los jóvenes socialicen, especialmente en esta era de Internet, es muy importante para su desarrollo social y espiritual. El desarrollo social se puede lograr a través de actividades presenciales. Actividades como actividades grupales, deportes de equipo, juegos grupales y clubes que contribuyen en gran medida a la socialización deben estar generalizadas y económicamente accesibles para personas de todas las</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>clases. Se debe reunir a personas de diferentes clases, idiomas y grupos étnicos para crear un entorno libre del discurso de odio al que estamos acostumbrados en Internet y se debe aumentar la interacción. Se debe colocar un moderador en los grupos para garantizar la supervisión y la comunicación en un entorno seguro. Deben incrementarse las plataformas sociales divertidas y alentadoras que aumentarán las habilidades de comunicación. Estos métodos animan a las personas a socializar y evitar actividades nocivas.</p> <p>Actividades grupales y clubes: A los jóvenes se les debe ofrecer una variedad de actividades grupales. Deben formarse clubes o comunidades como deportes de equipo, música, danza y teatro. Estas actividades permiten que los jóvenes se reúnan para compartir intereses comunes y desarrollar habilidades sociales.</p> <p>Diversidad e interacción: Se deben organizar actividades que reúnan a personas de diferentes clases, idiomas y grupos étnicos. Esto permite que los jóvenes estén expuestos a la diversidad y comprendan diferentes culturas. En este entorno debería adoptarse una política de tolerancia cero contra el discurso de odio y la discriminación.</p> <p>Moderadores y comunicación segura: los moderadores deben asignarse a grupos en plataformas sociales. Los moderadores brindan un entorno de comunicación seguro al bloquear contenido negativo y dañino. Debe crearse un entorno en el que los jóvenes puedan compartir libremente sus pensamientos, intercambiar ideas y recibir apoyo.</p> <p>Desarrollar habilidades de comunicación: cree plataformas sociales divertidas y estimulantes para ayudar a los jóvenes a desarrollar sus habilidades de comunicación. Por ejemplo, se pueden utilizar herramientas interactivas como foros de discusión en línea, proyectos virtuales o actividades grupales. De esta manera, los jóvenes pueden mejorar sus habilidades de comunicación verbal y escrita y adquirir la capacidad de comunicarse de forma eficaz.</p> <p>Accesibilidad y asequibilidad: la participación en actividades de socialización debe ser asequible para los</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>jóvenes. Se deben reducir los costos o establecer programas de becas para participar en las actividades. Esto garantiza que todos tengan igual acceso a las oportunidades de socialización.</p> <p>4.4 Sensibilizar a jóvenes y padres sobre el uso beneficioso de Internet</p> <p>El paso más importante para lograr un uso beneficioso de Internet es la educación. Aunque vivimos en una época en la que los índices de uso de Internet están batiendo récords, las actividades de sensibilización sobre este tema son muy pocas. Las autoridades deberían exigir a los padres que reciban esta formación y los niños deberían incluirse en el plan de estudios como un curso escolar. Sólo así la sociedad se tomará en serio esta cuestión y la hará permanente. Los programas de alfabetización digital deben generalizarse. Este programa puede ayudar a los niños a aprender cómo usar Internet de manera segura y responsable e incluye privacidad en línea, ciberseguridad, pensamiento crítico y ciudadanía digital. A través de ellos se puede aprender a gestionar el uso de Internet. Debería aumentarse la frecuencia de los folletos y conferencias de sensibilización. Incluso puedes utilizar las artes para concienciar a la gente. Por ejemplo, las películas y obras de arte sobre este tema son atractivas, atraen la atención y provocan perseverancia. Se debe informar a la gente sobre cuáles son las fuentes confiables y no confiables. Se debe alentar a los padres a inculcar el uso supervisado de Internet en sus hijos.</p> <p>Formación obligatoria e inclusión en los planes de estudio: Las autoridades podrían hacer obligatorio que los padres reciban formación sobre el uso beneficioso de Internet e incluirlo en el plan de estudios como materia en las escuelas. De esta manera, tal vez sea posible aumentar la conciencia pública y lograr un cambio duradero.</p> <p>Folletos y conferencias: Se deberían organizar folletos y conferencias de sensibilización sobre el uso beneficioso de Internet. Estos eventos pueden ser importantes para crear conciencia y resaltar los riesgos y el uso positivo.</p> <p>Uso del arte y los medios: las películas, las obras de arte y otros medios visuales pueden generar conciencia al</p>
--	---



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>involucrar a las personas. Dichos materiales pueden proporcionar información sobre fuentes confiables y no confiables, amenazas a la ciberseguridad y otros temas importantes.</p> <p>Orientación para los padres: Se debe alentar a los padres a inculcar a sus hijos el uso supervisado de Internet. Es importante proporcionar supervisión y orientación periódicas sobre el acceso y las actividades de los niños a Internet. Los padres deben desempeñar un papel activo a la hora de enseñar a sus hijos a utilizar Internet de forma segura y responsable.</p> <p>4.5 Incrementar la investigación y movilizar a consultores y responsables de políticas.</p> <p>La investigación sobre el uso de Internet debería realizarse a gran escala. Cada país debería establecer sus propias tarifas y determinar la gravedad de la situación. Debería realizarse una mayor investigación sobre los aspectos críticos del uso de Internet, como las causas, el impacto en los jóvenes y los padres, y los aspectos positivos y negativos. Esta investigación debe realizarse en cooperación con expertos y gobiernos. El gobierno debería crear unidades para combatir la adicción a Internet y estas unidades deberían llevar a cabo actividades de sensibilización con expertos. El gobierno también debería proporcionar el apoyo financiero necesario a las instituciones pertinentes. El parlamento debería discutir este tema entre sí y, si lo considera necesario, imponer restricciones a los lugares que representan un peligro y reforzar el control.</p> <p>Investigación a gran escala: Se deben realizar encuestas a gran escala sobre el uso de Internet. Esto debe hacerse para determinar las tasas de uso de Internet, los hábitos de uso de Internet de los jóvenes y los padres, los efectos positivos y negativos, el riesgo de adicción y otros factores importantes.</p> <p>Colaboración y apoyo de expertos: la investigación debe realizarse en colaboración con expertos y gobiernos. La opinión de los expertos y los datos científicos deberían</p>
--	--



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	<p>desempeñar un papel clave en los procesos de toma de decisiones de los responsables de las políticas.</p> <p>Establecimiento de departamentos gubernamentales: los gobiernos deberían establecer unidades especializadas en adicción a Internet y uso beneficioso de Internet. Estas unidades deberían trabajar para desarrollar políticas, realizar actividades de sensibilización y sensibilizar al público.</p> <p>Proporcionar apoyo financiero: Los gobiernos deben proporcionar los recursos financieros necesarios para apoyar el trabajo de las organizaciones relevantes sobre el uso beneficioso de Internet. Estos recursos podrían utilizarse para realizar investigaciones, implementar programas educativos y organizar eventos de sensibilización.</p> <p>Legislación: Los parlamentos deberían legislar para combatir los efectos negativos de Internet. Se podrían imponer restricciones a sitios web peligrosos; Se podría reforzar la supervisión del uso de Internet y establecer sanciones.</p>
<p>Glosario:</p>	<p>Alfabetización mediática: La alfabetización mediática es una conceptualización ampliada de la alfabetización que incluye la capacidad de acceder y analizar mensajes de los medios, así como crear, reflexionar y actuar, utilizando el poder de la información y la comunicación para marcar la diferencia en el mundo.</p> <p>Adicción: La adicción a Internet se caracteriza por preocupaciones, impulsos o comportamientos excesivos o mal controlados con respecto al uso de la computadora y el acceso a Internet que conducen a un deterioro o angustia. La afección ha atraído una atención cada vez mayor en los medios populares y entre los investigadores, y esta atención ha ido paralela al crecimiento del acceso a las computadoras (y a Internet).</p> <p>Fraude: el fraude en Internet implica el uso de servicios y software en línea con acceso a Internet para defraudar o aprovecharse de las víctimas. El término "fraude en Internet" generalmente cubre la actividad de delitos cibernéticos que se lleva a cabo a través de Internet o por correo electrónico, incluidos delitos como el robo de</p>



COMPETENCIAS DE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA TRABAJADORES JÓVENES

	identidad, el phishing y otras actividades de piratería diseñadas para estafar a las personas y quitarles dinero.
Bibliografía:	https://brilliantio.com/how-social-media-impact-our-life/ https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm https://socialmediavictims.org/effects-of-social-media/ https://www.makeuseof.com/tag/negative-effects-social-media/ https://www.lifehack.org/articles/technology/you-should-aware-these-10-effects-social-media-you.html https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/cyberbullying-effects https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126576/ https://www.news-medical.net/health/The-Impact-of-Cyberbullying-on-Mental-Health.aspx
Recursos (vídeos, enlaces de referencia):	https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o https://www.youtube.com/watch?v=yfZN4_gP5kQ https://www.youtube.com/watch?v=8fQdzVbQlaU