

Uso de las redes sociales en adolescentes

Use of Social Networks among Adolescents

Isabella Gorayeb Herrera

1er semestre Investigación Documental

Docente Lic. Daniela Ferrufino

RESUMEN

Se llevó a cabo un estudio sobre el uso de las redes sociales entre adolescentes, con el objetivo de analizar las características que éstas presentan en este grupo de edad. Se ha observado que el gran atractivo que las redes sociales ejercen sobre los jóvenes los convierte en un grupo de riesgo, ya que están expuestos a una serie de ventajas y desventajas, así como a la posibilidad de desarrollar una dependencia. Esto se debe al alto consumo de contenido en las redes sociales, lo cual puede afectar negativamente tanto su salud física como emocional.

Palabras Clave: adolescentes, comunicación, dependencia, internet, redes sociales

ABSTRACT

A study was conducted on the use of social media among teenagers, with the goal of analyzing the characteristics that these present in this age group. It has been observed that the great attraction that social media exerts on young people makes them a risk group, as they are exposed to a series of advantages and disadvantages, as well as the possibility of developing an addiction. This is due to the high consumption of content on social media, which can negatively affect both their physical and emotional health.

Key words: adolescents, communication, dependancy, internet, social media

La necesidad natural del ser humano de estar en contacto con otros, ha dado lugar al aumento de las redes sociales, cambiando la forma en la que vivimos y, especialmente, cómo interactuamos con los demás en todo el mundo. Actualmente, las redes sociales son una forma cotidiana de vida para las personas. En los últimos años, estas han causado una revolución completa en las comunicaciones, convirtiéndose en un fenómeno social que ha impactado diferentes aspectos de la vida humana, incluyendo la educación (Flores Lagla et al., 2017).

Según Heredia y García (2017), nunca antes se había observado que la información y el conocimiento estaban al alcance de las personas. Con la competencia necesaria para buscar información y los recursos tecnológicos disponibles, cualquiera puede formarse de manera autodirigida.

Es importante comprender el uso adecuado que hacen los adolescentes de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) o, por el contrario, el uso inadecuado que presentan, como el abuso o la dependencia, lo que lleva a muchas personas a alejarse o desconectarse de sus teléfonos móviles o de las redes sociales, los foros y las aplicaciones de mensajería instantánea. Esto se conoce como "obesidad digital" si es de carácter habitual o como "botellón digital" si se produce en los fines de semana (Del Barrio Fernández & Ruiz Fernández, 2014). El uso excesivo de internet como servicio puede simplificar la vida de las personas, pero también trae consigo problemas, como el Uso Problemático de Internet (UPI) (Rojas-Jara et al., 2018). Por lo tanto, es necesario estudiar la influencia de las redes sociales en los adolescentes y las consecuencias que esto tiene. Con este propósito, en esta investigación se buscará responder a las siguientes preguntas: ¿Qué son las redes sociales? ¿Cuál es el atractivo de las redes sociales para los adolescentes? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales en los adolescentes? ¿Existen riesgos en el uso de las redes sociales con los adolescentes?

En este trabajo se presentará una definición de las redes sociales y el atractivo que tienen, seguida de una discusión sobre la relación entre

los adolescentes y las redes sociales y cómo afectan las ventajas y desventajas a este grupo de la población. Finalmente, se evaluará el factor más común en las redes sociales: la dependencia que se tiene hacia ellas, y se destacará la importancia de la prevención del uso excesivo de las redes sociales para evitar consecuencias negativas tanto físicas como emocionales en cualquier grupo de riesgo.

Las redes sociales

Las personas se relacionan constantemente en grupos, ya sea en la familia, entre amigos, en el trabajo o a través de pasatiempos y aficiones. Esto genera una serie de lazos y vínculos que brindan fuerza y cohesión a estos equipos. Estas relaciones están compuestas por redes de comunicación, participación y apoyo que crecen en número y funcionalidad en función de las ocupaciones y características individuales de cada persona. Algo similar ocurre en Internet, ya que las mismas dinámicas sociales que se crean en las interacciones personales también se trasladan al mundo virtual. Las personas acceden y se comunican a través de aplicaciones en línea (Vidal Uruga, 2013).

Según Durango (2014), una red social se define como un sistema enfocado en mostrar y promover las redes sociales de los actores. Estas son páginas web cuyo objetivo principal es mostrar públicamente las redes de conexión de los actores, es decir, su finalidad está relacionada con la publicación de estas redes.

Según Díaz (2015, citado en Flores Lagla et al., 2017), las redes sociales tienen tres funciones básicas: comunicación, cooperación y comunidad. La comunicación es esencial para construir relaciones, la cooperación se refiere a la realización de eventos o proyectos con los contactos, y la comunidad se refiere a la posibilidad de aumentar el número de contactos y crear un grupo más amplio. Según Mercado Contreras et al. (2016), una de las características de las redes sociales es la capacidad de realizar conversaciones en grupo o individual, con conocidos o desconocidos y en tiempo real o diferido. Sin embargo, esta facilidad plantea desafíos en cuanto a la privacidad, ya que la naturaleza

pública de la información en las redes sociales puede poner en riesgo la privacidad de los usuarios.

Atractivo de las redes sociales para los adolescentes

Las redes sociales tienen un gran atractivo en cuanto a la presentación personal y la interacción entre usuarios. Actualmente, son muy populares, especialmente entre los adolescentes. En los últimos años, la tecnología ha avanzado y las redes sociales han evolucionado significativamente, ya que ofrecen una gran ventaja en términos de comunicación para esta población (Flores Lagla et al., 2017).

Según Tejada Garitano et al., (2019), los usuarios más jóvenes utilizan las redes sociales para definir su identidad y establecer sus pensamientos, ya que son validados y aceptados por otras personas que se sienten representadas por ellos o que son su modelo de referencia. Además, reciben apoyo social de las personas con las que interactúan y desarrollan vínculos emocionales. Sin embargo, esta relación en sí misma puede ser peligrosa, ya que depende en gran medida de con quién se realiza y cómo.

Los adolescentes actuales tienen una mayor habilidad para procesar información de manera inmediata, en gran cantidad y de distintas fuentes, sin meditar previamente ni reflexionar posteriormente sobre el enlace o el medio seleccionado. Por lo tanto, el placer de navegar es más importante que el uso consciente. Estos adolescentes son capaces de pasar de ventana en ventana, consultar varias fuentes y medios y realizar varias tareas al mismo tiempo (Marañón, 2012).

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse entre sí a través de amigos, valores, relaciones de trabajo o ideas. Aunque el concepto de redes sociales se remonta a antes de la era digital, las redes sociales actuales se refieren específicamente a las plataformas en línea como Facebook, Instagram, Snapchat, entre otras, que han ganado popularidad en los últimos años y permiten a millones de personas conectarse y compartir contenido diariamente. (Marañón, 2012).

Ventajas y desventajas

Además, el uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente la salud mental de los usuarios, causando ansiedad y depresión, ya que puede generar una comparación constante con la vida de los demás y una sensación de aislamiento social. También puede afectar la privacidad de los usuarios, ya que la información compartida en línea puede ser recopilada y utilizada por terceros. Es importante que los usuarios sean conscientes de estos riesgos y utilicen las redes sociales de manera responsable y moderada (Flores Lagla et al., 2017).

Ventajas

Las redes sociales han permitido una mayor conectividad entre los jóvenes y adolescentes, permitiendo la construcción y colaboración en una variedad de actividades y compartiendo contenido de su vida diaria. También les permite expresar sus emociones y sentimientos, y conectarse con personas con quienes se sienten afines. Sin embargo, también existen desventajas como la exposición excesiva de información personal y el riesgo de ser utilizada por delincuentes (González Orduz, 2018).

las redes sociales son una herramienta tecnológica que ha permitido a los jóvenes y adolescentes conectarse entre sí, compartir intereses, opiniones y experiencias, mejorando sus relaciones interpersonales y facilitando la comunicación. Además, también son utilizadas como una fuente de información, un medio para establecer amistades virtuales, una forma de acortar distancias y un medio publicitario eficaz. Sin embargo, también es importante tener en cuenta las desventajas, como la exposición excesiva de información personal y el riesgo de delincuencia informática (Plaza de la Hoz, 2018).

Desventajas

Según Flores Lagla et al., (2017) el uso inadecuado de las redes sociales puede tener consecuencias negativas, como el ciberacoso y el ciberbullying, que son formas de hostigamiento o maltrato a través de la tecnología. Es importante educar a los usuarios, especialmente a los

jóvenes, sobre el uso responsable y seguro de las redes sociales, para aprovechar sus beneficios mientras se evitan los riesgos. son una interesante herramienta para los alumnos a medida que sean usadas correctamente.

El ciberacoso puede tener efectos graves en la salud mental de las personas, ya que puede causar ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros problemas. Por eso es importante estar al tanto de lo que ocurre en las redes sociales y tomar medidas para prevenir y combatir el ciberacoso. Es importante educar a los jóvenes y adultos sobre el uso adecuado de las redes sociales, y promover la empatía y el respeto en línea. También es importante que las redes sociales y los servicios de internet tengan políticas y herramientas efectivas para detectar y eliminar el contenido de ciberacoso (Rodríguez Ponce et al., 2020).

Es importante mencionar que el ciberbullying y el sexting son problemas graves que pueden tener consecuencias legales y psicológicas graves para las víctimas. Es necesario que se tomen medidas para prevenir estos problemas y brindar apoyo a las víctimas. Esto puede incluir la educación sobre los riesgos de usar internet y las redes sociales, la creación de mecanismos para denunciar abusos, y la colaboración entre padres, educadores y autoridades para abordar estos problemas (Rodríguez Ponce et al., 2020). Según Mercado Contreras et al., (2016) el uso inadecuado de las redes sociales y las nuevas tecnologías puede tener consecuencias graves, como el ciberacoso, ciberbullying, el "sexting" y el grooming. Es importante educar a los usuarios, especialmente a los jóvenes, sobre cómo usar estas herramientas de manera segura y responsable, y tomar medidas para prevenir y combatir estos problemas. Es esencial estar atentos a la actividad en línea de los menores de edad, para evitar la exposición a contenidos inapropiados y protegerlos de actividades ilegales. El grooming, o engatusamiento, es una actividad desarrollada por ciertos adultos para ganarse la confianza de menores con el objetivo de obtener placer sexual. Esto puede llevar a la práctica de fotografías íntimas de menores y, en casos extremos, a la producción y distribución de pornografía infantil. Es importante tener en cuenta

que estas actividades son ilegales y deben ser reportadas inmediatamente a las autoridades competentes. Además, es fundamental educar a los jóvenes sobre el uso seguro y responsable de las tecnologías y redes sociales, para prevenir situaciones como el ciberacoso y el grooming (Rodríguez Ponce et al., 2020).

Adicción a las redes sociales

el uso excesivo de las redes sociales puede ser una forma de evadir estos desafíos y problemas, proporcionando una sensación temporal de bienestar y conectividad. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales también puede interferir en la capacidad de los estudiantes para manejar estos desafíos y problemas de manera efectiva, lo que puede llevar a problemas de salud mental y académicos. Es importante que los estudiantes universitarios aprendan a usar las redes sociales de manera consciente y equilibrada para evitar caer en una adicción y afectar negativamente su bienestar genera (Padilla-Romero & Ortega-Blas, 2017).

En este contexto, las redes sociales pueden proporcionar una forma fácil de conectarse con otros estudiantes y de distraerse de estas presiones, pero si no se usan de manera consciente y equilibrada, pueden convertirse en una adicción. La comparación constante con los demás en las redes sociales, la necesidad de estar constantemente conectado y la falta de límites y autorregulación en el uso de las redes sociales son algunas de las causas que pueden llevar a una adicción. También, la falta de una educación sobre el uso adecuado de las redes sociales y la falta de medidas preventivas pueden contribuir a esta problemática (Muñoz Villegas & Ramírez Cortés, 2016).

Además, los alumnos con baja autoestima y bajo autocontrol pueden caer en la comparación constante con los demás en las redes sociales, lo que puede llevar a una sensación de inferioridad y aumentar el riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales. Por otro lado, los estudiantes con alta autoestima y autocontrol son más propensos a usar las redes sociales de forma consciente y equilibrada, lo que disminuye el riesgo de adicción. Es importante que los

estudiantes aprendan a utilizar las redes sociales de manera saludable y a tener una relación equilibrada con ellas, para evitar caer en problemas de adicción (Challco Huaytalla et al., 2016). En conclusión, autores como Chóliz y Marco (2012) citado en Basteiro Monje et al., (2013) establecen que la adicción a las redes sociales también es un problema que puede afectar a los universitarios debido a la presión y el cambio en su vida. La baja autoestima y el bajo autocontrol son factores de riesgo para desarrollar adicción a las redes sociales. Es importante diferenciar entre el uso normal de internet y las redes sociales y la adicción, ya que esta última puede tener consecuencias negativas en la salud mental y social.

En este sentido la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios puede ser causada por factores como la baja autoestima, el deseo de construir una identidad en línea, y la presión social y académica. Los indicios de adicción incluyen descuidar otras responsabilidades y relaciones, sentir irritabilidad sin conexión, y mentir sobre el tiempo pasado en línea. La prevención debe incluir la conciencia de los efectos negativos de la adicción y el desarrollo de habilidades de autocontrol y autoconocimiento. (Muñoz Vilegas & Ramírez Cortés, 2016).

Conclusiones

Las redes sociales son una parte importante de la vida cotidiana de los adolescentes, ya que son un medio de comunicación y expresión. Estas permiten a los usuarios exponer de manera pública momentos, vínculos y experiencias, permitiendo la interacción con usuarios de intereses similares. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales puede tener consecuencias negativas en la salud física y emocional de los adolescentes, como el desarrollo de trastornos de conducta o trastornos alimentarios.

El atractivo de las redes sociales para los adolescentes es la interacción que existe, en ella pueden conceptualizar propiedades particulares al establecer sus pensamientos, compartir ideas, momentos, y/o vínculos. Además de recibir aprobación social, les permite también com-

partir convivencia y creación de comunidad para estar más conectados.

Las redes sociales ofrecen varios beneficios como la posibilidad de obtener información en tiempo real y conectarse con personas de diferentes lugares, pero también presentan peligros como el grooming, el cyberbullying, el sexting y el ciberacoso, que pueden tener efectos negativos en la salud física y emocional de los usuarios. Es importante utilizar las redes sociales de manera responsable para evitar estos riesgos.

A partir de la información presentada, se recomienda continuar con investigaciones sobre la influencia de redes sociales en el proceso de adaptación de niños y adolescentes y la vulnerabilidad que estos pueden presentar a lo largo de su desarrollo, y el efecto en trastornos específicos de conducta. Así también, explorar terapias o tratamientos de intervención para personas con adicción al uso de redes sociales y estudiar sus niveles de efectividad.

Referencias

- Basteiro Monje, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J., & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(1), 2-8.
- Challco Huaytalla, K. P., Katherine Patricia, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Del Barrio Fernandez, Á., & Ruiz Fernández, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Durango, A. (2014). *Las Redes Sociales*. IT Campus Academy.

- Flores Lagla, G. A., Chancusig Chisag, J. C., Cadena Moreano, J. A., Guaypatín Pico, O. A., & Montaluisa Pulloquina, R. H. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Virtual*, 6(4), 56-65.
- González Orduz, D. Y. (2018). Impacto de la Internet y las redes sociales en el estilo de vida de los adolescentes del sector rural. *Revista Cambios y Permanencias*, 9(2), 240-268.
- Heredia, N., & García, E. (2017). Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 13), 6-10. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2120>
- Marañón, C. O. (2012). Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (54), 1-16.
- Mercado Contreras, C. T., Pedraza Cabrera, F. J., & Martínez Martínez, K. (2016). Sexting; your definition, risk factors and consecuencias. *Revista sobre la Infancia y la Adolescencia*, 10(1), 1-18. <https://doi.org/10.4995/reinad.2016.3934>
- Muñoz Villegas, N. E., & Ramírez Cortés, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 2(4), 46-52.
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53.
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2), 491-508. <https://doi.org/10.5209/RCED.53428>
- Rodríguez Ponce, F. E., Burgos Quiroga, G. Y., & Becilla García, L. A. (2020). Violencia en redes sociales: Cyberbullying es adolescentes usando Facebook e Instagram. *Revista de Investigación e Innovación*, 5(1), 389-401.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39-54.
- Tejada Garitano, E., Castaño Garrido, C., & Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Vidal Uruga, I. (2013). Redes sociales. *Educación Médica Superior*, 27(1), 14-15.