

Redes sociales como factor de riesgo psicosocial en población infantojuvenil

Social networks as a psychosocial risk factor in the child and adolescent population

1. María Fernanda Labarca Galvis
2. Yurbely Anngely Leal Araujo
3. Karol Michel Peñuela Duran
4. Geraldine Picón Leal

Recibido: 19-09- 2024
Aprobado: 18-12- 2024

Resumen

El uso de redes sociales en la población infantojuvenil ha aumentado notablemente durante la última década, influyendo de manera positiva y negativa. A pesar de que las redes sociales nos brindan herramientas de aprendizaje y facilitan nuestra comunicación, también afectan drásticamente nuestra salud mental, física y nuestra manera de relacionarnos. Las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida diaria de los jóvenes, sin embargo, 1 de cada 5 jóvenes afirma que las redes sociales afectan de manera negativa su desarrollo psicosocial. Es vital que, como sociedad, se fomente desde temprana edad un buen uso de las redes sociales promoviendo la educación digital e informar los riesgos que tiene en la salud mental de los jóvenes. El crear entornos seguros, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de nuevas habilidades también juegan un papel importante para disminuir las consecuencias del uso excesivo de estas plataformas digitales. Es posible aprovechar los beneficios de las redes sociales mientras se protegen el bienestar, la identidad y el desarrollo emocional de la población infantojuvenil.

Palabras clave: Adicción, autoestima, jóvenes, redes sociales, salud mental.

Abstract

The use of social networks in the child and adolescent population has increased significantly during the last decade, influencing both positively and negatively. Although social networks provide us with learning tools and facilitate our communication, they also drastically affect our mental and physical health and our way of relating to each other. Social networks have become a fundamental part of the daily life of young people, however, 1 in 5 young people say that social networks negatively affect their psychosocial development. It is vital that, as a society, a good use of social networks is encouraged from an early age, promoting digital education and informing about the risks it has on the mental health of young people. Creating safe environments, strengthening self-esteem and developing new skills also play an important role in reducing the consequences of excessive use of these digital platforms. It is possible to take advantage of the benefits of social networks while protecting the well-being, identity and emotional development of the child and adolescent population.

Keywords: Addiction, self-esteem, youth, social media, mental health.

Programa académico: Diseño y Administración de Negocios de la Moda. Correo electrónico: est_mf_labarca@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0001-5078-0186.
Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: Cúcuta. País: Colombia.

Programa académico: Diseño y Administración de Negocios de la Moda. Correo electrónico: est_ya_leal@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0000-5735-078X.
Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: Cúcuta. País: Colombia.

Programa académico: Diseño y Administración de Negocios de la Moda. Correo electrónico: est_km_penuela@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0008-6840-1093.
Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: Cúcuta. País: Colombia.

Programa académico: Diseño y Administración de Negocios de la Moda. Correo electrónico: est_gpicon@fesc.edu.co. ORCID: 0009-0005-7266-6949.
Institución: Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Ciudad: Cúcuta. País: Colombia.

***Autora de correspondencia:** est_mf_labarca@fesc.edu.co



© [2025]. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

El presente artículo de reflexión está enfocado en el efecto negativo que producen las redes sociales en el desarrollo psicosocial de la población infantojuvenil. Según Mayo Clinic Staff (2024) las redes sociales son sitios web y aplicaciones que han revolucionado nuestra manera de comunicarnos, facilitando conectar con personas a larga distancia y acceder a información de manera más rápida. En la actualidad las redes sociales son una parte muy importante de la vida diaria de los jóvenes ya que les permite ser parte de una comunidad o conocer personas con los mismos intereses.

El riesgo psicosocial de las redes sociales en la población infantojuvenil, abarca las situaciones del contexto social que inciden de manera perjudicial en la salud mental, afectiva y en las relaciones de los individuos, afectando su bienestar y equilibrio psicológico. Actualmente, estos riesgos son particularmente importantes para niños y adolescentes, quienes atraviesan etapas de crecimiento emocional y social que aumentan su sensibilidad a la influencia del mundo digital. Las redes sociales se han transformado en un espacio donde se encuentran tanto posibilidades como amenazas para el desarrollo.

Un reciente artículo de El Pew Research Center (2025) destacó que uno de cada cinco jóvenes considera que las redes sociales tienen un efecto negativo en su salud mental, lo cual revela una conexión directa con los componentes de riesgo psicosocial, un artículo publicado en el diario El Tiempo (2024), expuso que el uso excesivo de estas plataformas puede generar soledad, dificultades para conciliar el sueño y una disminución en el desempeño académico y HealthyChildren.org (2023) alertó sobre las consecuencias emocionales de la exposición a contenido inadecuado o agresivo.

Ahora bien, las redes sociales no son necesariamente buenas o malas ya que el efecto que produce en cada persona puede variar dependiendo de muchos factores que pueden ser internos o externos. La repercusión del uso de redes sociales en cada usuario puede cambiar según sus propias características psicológicas y el entorno donde se encuentre. La mayoría de las experiencias de los jóvenes en línea se pueden ver perjudicadas por el uso que ellos mismos desean darle a las redes sociales (como elegir qué contenido seguir y a qué darle “like”). American Psychological Association (2023).

Metodología

A lo largo del artículo de reflexión se tendrán en cuenta diferentes posturas respecto al impacto que tiene el uso de las redes sociales en el desarrollo psicosocial de la población infantojuvenil, pero siempre enfocado en los riesgos y problemáticas que estas producen tanto en la salud mental como física, rendimiento académico y en cómo afectan sus habilidades comunicativas.

De esta manera, este artículo reflexiona sobre los principales riesgos psicosociales asociados al uso de redes sociales en la población infantojuvenil, examinando sus consecuencias neurológicas, físicas, emocionales, sociales y académicas, con el fin de promover conciencia.

Resultados y discusión

Alteraciones cerebrales por adicción

Estudios recientes han demostrado que el uso excesivo de redes sociales durante la infancia y adolescencia puede alterar procesos neurológicos esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional. Ding et al. (2023) explica que la exposición constante a estímulos digitales afecta la maduración del lóbulo prefrontal, zona encargada del control de impulsos, la planificación y la regulación de conductas. Estos cambios manifiestan una disminución del grosor cortical y el volumen de sustancia gris, alterando las conexiones neuronales responsables de la atención, la memoria y la toma de decisiones, aunque estos cambios pasan desapercibidos al inicio, sus efectos se vuelven visibles en la conducta.

Estos cambios neurológicos empeoraron durante la pandemia. El COVID-19 fue la puerta que aceleró el uso de lo digital y al mismo tiempo, incrementó los problemas. Las redes sociales dejaron de ser entretenimiento para convertirse en una compañía inevitable. La soledad nos obligó a buscar conexión virtual y ahí explotó el uso de plataformas, retos virales y contenido extremo. Según Paricio-del-Castillo et al. (2023), desde ese periodo se observa un aumento en comportamientos autolesivos y suicidas asociados al uso de redes en adolescentes, especialmente cuando se relacionan con inconformidad física y búsqueda de validación externa. Según Nagata et al., (2025) ha habido un incremento bastante significativo en los últimos años, en el 2021 el 42% de los adolescentes reportaron sentimientos persistentes de tristeza y desesperación, un aumento del 50% en comparación con 2011.

Según López Iglesias, Tapia-Frade & Ruiz Velasco (2023) un término muy común en los jóvenes es FOMO (fear of missing out) que traducido es “miedo a perderse algo”, este término que ha sido muy popular en la red social TikTok se refiere a la ansiedad de sentirse excluido o sentir que se están perdiendo de algo emocionante, lo que produce una desesperación por estar en línea de manera permanente. El FOMO tiene un impacto muy negativo en los jóvenes ya que crea en ellos una actitud compulsiva de estar revisando constantemente sus redes sociales y a estar al tanto de todas las tendencias y esto impide el poder disfrutar del presente sin cargas o preocupaciones.

Desgaste en los vínculos sociales

El uso inadecuado de las redes sociales genera daños evidentes en la sociedad, produciendo una pérdida del control del tiempo y una disminución en la productividad, al mismo tiempo que fortalece el aislamiento social pese a la aparente hiperconectividad. Según Adhara Psicología (2023) el abuso de estas plataformas también incita el ciberacoso, la difusión de contenido ofensivo y posibles riesgos de privacidad, debilitando valores como respeto, empatía y convivencia. En consecuencia, la sociedad enfrenta una pérdida de la comunicación auténtica y un aumento de la insensibilidad en las relaciones, donde la interacción digital sustituye los vínculos humanos reales.

Dentro del rango social también encontramos una práctica que antes era casi inexistente entre adolescentes: el sexting. Un intercambio “privado” que ha llevado a muchos jóvenes a perder su intimidad, la percepción de seguridad y autoestima, elementos claves del desarrollo psicosocial e incluso ser acosados, aunque gran parte de este contenido no es consentido, basta con solo estar activo en redes para recibir o ser expuesto a mensajes e imágenes que nunca se pidieron. Macchi (2025) señala que los riesgos no solo son que una foto termine en las manos equivocadas, sino correr detrás de la validación o la falsa sensación de control que ofrecen las redes sociales que pueden llevar a dinámicas de extorsión y dependencia. Esta práctica ya no es

un juego de adolescente, es un riesgo social que se alimenta del anonimato, la presión y la falta de límites en el mundo digital.

Riesgos en la salud física y mental

De acuerdo con un estudio sobre redes sociales y trastornos alimenticios, la exposición constante a cuerpos idealizados en redes sociales está vinculada con conductas de restricción alimenticia y riesgo de anorexia y bulimia (Villar del Saz Bedmar & Baile Ayensa, 2023). Esto significa que los síntomas, sobrepasan lo psicológico, tanto que se ve reflejado físicamente llevándolos a trastornos alimentarios, que tarde o temprano termina manifestándose a la vista de todos.

Asimismo, (Sánchez Polo, 2025) refuerza la idea de que una exposición constante a imágenes editadas o idealizadas, puede estar relacionada con un aumento de inconformidad con la imagen corporal y trastornos alimenticios. Además, pueden presentar dificultad para conciliar el sueño y una sensación constante de insatisfacción debido a que se pueden modificar los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa y la atención, lo cual refuerza las conductas adictivas y la dependencia emocional de la interacción en línea. (Bernabéu 2025).

Las redes sociales también promueven filtros que cambian la percepción del propio cuerpo. Incluso plataformas como TikTok han prohibido filtros de belleza para menores debido al impacto en la salud mental y la presión por cumplir estándares absurdos (Agencia EFE, 2024). Esto demuestra que el problema no es solo lo que los jóvenes consumen, sino cómo las plataformas impulsan la idea de que el cuerpo debe modificarse, o que se deben seguir tendencias para ser aceptados, haciendo creer que el valor de una persona depende de cómo se ve físicamente. Lo más preocupante de esto es que comienza como una percepción distorsionada y termina dañando la salud física y mental de muchos jóvenes, tanto que puede ser letal.

Desde la perspectiva de Aucapiña y Campodónico (2024) Instagram afecta de manera particular la salud mental de las mujeres jóvenes. Esta aplicación es considerada la red social donde las personas más editan sus fotos haciéndolas parecer perfectas con un exceso de filtros y ediciones que transforman completamente su cuerpo, logrando que las mujeres se comparen constantemente con esos estándares imposibles de alcanzar. Las redes sociales funcionan como un espejo donde los jóvenes corren a compararse con otros, haciéndolos infelices e incapaces de decidir por sí mismos lo que les gusta por miedo a ser rechazados. (Luna, 2022).

Adicción y dopamina

Las redes sociales no están diseñadas solo para dar entretenimiento, buscan ser adictivas. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2021) explica que el botón de “me gusta” actúa como una señal de aprobación, mayor cantidad de reacciones, mayor sensación de validez perciben los niños y adolescentes. Análisis sobre adicción digital describen que cada notificación dispara dopamina y refuerza la conducta de volver una y otra vez a la pantalla. Raimondi (2023) describe algo que nadie quiere admitir: existe una adicción a la validación social, donde la persona necesita likes, comentarios o reacciones para sentirse bien.

De acuerdo con lo anterior (Ayuda en Acción, 2025) menciona que las redes sociales están diseñadas para generar un efecto placentero en los seres humanos a través de la liberación de la hormona dopamina y esto en casos extremos puede volverse una adicción y ser considerada otra droga más. Las redes sociales manejan un algoritmo que tiene como propósito cautivar a los internautas; este algoritmo en personas sin

una identidad formada (como lo son la población infantojuvenil) puede jugarles en contra creando en ellas una dependencia de estas plataformas.

Sumado a esto un artículo periodístico de BBC News Mundo, (2023) informó que más de 40 estados en EE. UU. demandaron a Meta, la empresa matriz de Instagram y Facebook por implementar funciones diseñadas para “ser adictivas” y enganchar a los usuarios jóvenes y contribuir a una crisis de salud mental en adolescentes. Esto indica que no se trata solo de entretenimiento, hay una red creada con intenciones claras, estudiando y diseñando plataformas cada vez más adictivas para dañar a las personas sobre todo a jóvenes, para beneficio propio.

Efectos en el rendimiento académico

En cuanto al rendimiento académico el uso de redes sociales no deja de ser una problemática, si bien las redes sociales nos han facilitado el acceso a contenido educativo y sirven como una herramienta de aprendizaje, el uso excesivo de ellas se asocia con bajo rendimiento, repitencia y abandono escolar, ya que los jóvenes prefieren pasar largas horas en sus redes sociales que estudiando. Además, en la actualidad la mayoría de los jóvenes hacen sus tareas por medio del internet sin prestar atención a la información que este le proporciona, el tener la facilidad de realizar una tarea en instantes produce un desinterés por adquirir de manera intencional el conocimiento del tema. (Muñoz Franco, Díaz López y Sabariego García, 2023).

En la investigación de Rojí Morcillo (2024), los estudiantes que utilizaban las redes sociales de manera más frecuente mostraban una mayor probabilidad de sufrir problemas de sueño y un rendimiento académico más bajo en comparación con aquellos que limitaban su uso.

Además, EhmKe (s.f.) afirma que hoy en día los padres de los jóvenes y niños tienen una alta preocupación por el uso excesivo de redes sociales y aparatos tecnológicos ya que estos afectan de manera directa su desarrollo y limitan su aprendizaje académico.

El uso intensivo de redes sociales en la infancia y la adolescencia no solo desarrolla problemas emocionales, también se asocia al deterioro de la salud física pues desplaza tiempo clave para el sueño, la actividad física y disminuye el rendimiento académico. Salmerón-Ruiz et al., (2025) señaló que existe suficiente evidencia en la relación del tiempo de exposición a las pantallas y el efecto desplazamiento de los hábitos de vida saludables como el sueño, la alimentación, la actividad física y las relaciones sociales cara a cara.

Finalmente, Allianz Care (2025) enfatiza la relevancia de prestar atención a indicios como irritabilidad, dependencia emocional del entorno digital o falta de interés en las actividades cotidianas, ya que el identificarlos a tiempo nos permite accionar de manera rápida y efectiva evitando consecuencias más graves. Por ello, se destaca la importancia de promover una educación digital desde la infancia, la supervisión por parte de los padres y la creación de hábitos de conexión saludables que ayuden a reducir los efectos negativos en la salud emocional y a prevenir la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes.

Conclusión

Las redes sociales han cambiado muchos aspectos importantes de nosotros como seres humanos, desde la manera en que el cerebro funciona, hasta la forma de relacionarnos con los demás. Por eso, más que prohibir

o satanizar las redes, la clave está en enseñar a usarlas con conciencia. Los padres y educadores tenemos la responsabilidad de guiar, acompañar, limitar y enseñar a los jóvenes a usar la tecnología sin convertirse en sus prisioneros. Porque el verdadero desafío de estos tiempos no es prohibir las redes, sino aprender a convivir con ellas.

Esta investigación nos permite comprender que las redes sociales no son el verdadero problema, sino el uso que le damos a ellas, por esta razón es necesario autoevaluarnos y reconocer si estamos siendo responsables con el uso que les damos para poder tomar medidas que nos puedan brindar una solución rápida y oportuna.

Entender estos riesgos permite abordar el fenómeno de manera responsable y promover entornos digitales más seguros para niños y adolescentes.

Referencias

- Adhara Psicología. (2023, diciembre 4). Riesgos del mal uso de las Redes Sociales entre los Adolescentes. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/desarrollo/riesgos-mal-usode-redes-sociales-entre-adolescentes>
- Agencia EFE. (2024, noviembre 28). TikTok vetará los filtros de belleza a menores de edad para proteger su salud mental. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/apps/tiktok-vetara-losfiltros-de-belleza-a-menores-de-edad-para-proteger-su-salud-mental-3404027>
- Allianz Care. (2025, julio 1). El impacto de las redes sociales en niños y cómo reconocer las señales de alerta. <https://www.allianzcare.com/es/acerca-de-nosotros/blog/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-ninos-y-el-reconocimiento-de-senales-de-alerta.html>
- American Academy of Pediatrics. (2022, 20 de julio). Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes. HealthyChildren. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/healthy-digital-media-usehabits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
- American Psychological Association. (2023, mayo). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-socialmedia-use>
- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. Revista de Psicología UNEMI, 73-87. <https://pure.udem.edu.mx/es/publications/revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1tica-sobre-la-influenciade-las-redes-sociales-en/>
- Ayuda en Acción. (2025, septiembre 26). Redes sociales y jóvenes: ¿impacto positivo o negativo? <https://www.ayudaenaccion.org/blog/educacion/redes-sociales-y-jovenes-impacto-positivo-oneyativo/>
- BBC News Mundo. (2023, octubre 24). Más de 40 estados en EE. UU. demandan a Instagram por supuestos daños en la salud mental de los adolescentes. <https://www.bbc.com/mundo/articles/cldxr742rk0o.amp>
- Bernabéu Brotóns, E. (2025, mayo 26). Consecuencias del uso abusivo y patológico de las redes sociales en la adolescencia. The Conversation. <https://doi.org/10.64628/AAO.9pmvxkfv6>
- Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2023). The Effects of Digital Addiction on Brain Function and Structure of Children and Adolescents: A Scoping Review. Healthcare (Basel, Switzerland), 12(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>

- Ehmke, R. (s.f.). Cómo afecta el uso de las redes sociales a adolescentes. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- Faverio, M., Anderson, M., & Park, E. (2025, abril 22). Teens, social media, and mental health. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mentalhealth/>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021, marzo 30). ¿Por qué son tan importantes los “Me gusta” en redes sociales para los adolescentes? <https://www.icbf.gov.co/>
- López Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e30>
- Luna, C. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Macchi, F. (2025, abril 18). El ‘sexting’ entre los más jóvenes sigue reflejando el peso de la moral tradicional de cada país. EL PAÍS. <https://elpais.com/tecnologia/2025-04-18/el-sexting-entre-losmas-jovenes-sigue-reflejando-el-peso-de-la-moral-tradicional-de-cada-pais.html>
- Mayo Clinic Staff. (2024, abril 20). La salud de adolescentes y preadolescentes. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-socialmedia-use/art-20474437>
- Muñoz Franco, R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia Y Educación*, 4(2), 12–23. Recuperado a partir de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025, mayo 21). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, 8(5), e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- Paricio-del-Castillo, R., García-Murillo, L., Mallol-Castaño, L., del Sol Calderón, P., Pascual Aranda, A., & Palanca-Maresca, I. (2023, septiembre 30). Redes sociales y conductas suicidas en la infancia y la adolescencia durante la pandemia de COVID-19: una relación difícil de estimar. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 17–28. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a2>
- Raimondi, V. L. M. (2023, abril 5). Adicción a las redes sociales: qué es, causas y tratamiento. Unobravo. <https://www.unobravo.com/es/blog/adiccion-redes-sociales>
- Rojí Morcillo, G. (2024). Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de Secundaria. *RiiTE Revista interuniversitaria de investigación en Tecnología Educativa*, (17), 12–25. <https://doi.org/10.6018/riite.629881>
- Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Sebastián Barberán, V., Ives, L. E., & Álvarez-Pitti, J. (2025). Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo. *Anales de Pediatría*, 102(6). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876>
- Sánchez Polo, C. (2025, marzo 24). Redes sociales y adolescentes. Instituto Claritas. <https://institutoclaritas.com/redes-sociales-y-adolescentes/>

Villar del Saz Bedmar, M., & Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141–168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>