

Lo bueno y lo malo de las redes sociales: qué nos dice la investigación



La conexión entre las redes sociales y la salud mental es complicada y personal. Cada uno responde a las redes sociales de manera diferente. A continuación, se presentan algunas formas de pensar sobre cómo las redes sociales afectan a los niños y adolescentes.

Beneficios potenciales

Conexión social: los adolescentes pueden interactuar con amigos y familiares en línea.



Identidad, autoexpresión y autoafirmación: los jóvenes pueden compartir sus intereses y actividades a través de textos, videos e imágenes, lo que puede ayudarles a comprender mejor quiénes son.



Apoyo comunitario a las identidades de los jóvenes: las redes sociales se pueden utilizar como un espacio seguro para obtener apoyo social, aprender a través de las historias de los demás y encontrar validación a través de experiencias compartidas.



Exploración basada en intereses: los adolescentes, a medida que adquieren más independencia, pueden buscar nuevas ideas y pasatiempos en línea o seguir cuentas educativas, relacionadas con la salud o inspiradoras.



Empoderamiento y compromiso cívico: los adolescentes pueden usar las redes sociales para aprender más sobre las causas que les importan, participar en activismo y conectarse con comunidades en línea y fuera de línea.



Diversión y entretenimiento: ya sea viendo videos divertidos, jugando juegos en línea o manteniéndose al día con la música y la cultura pop, las redes sociales pueden ayudar a los adolescentes a relajarse y divertirse.



Riesgos potenciales

Acoso cibernético: los adolescentes pueden experimentar o presenciar acoso, hostigamiento o comportamiento agresivo en línea.

Imagen corporal y trastornos alimenticios: la comparación social es común, especialmente en plataformas basadas en imágenes. Los filtros y perfiles que alteran la imagen y se centran en los trastornos alimentarios o la "inspiración delgada" (también conocida como thinspo) pueden generar una autoestima negativa e influir en la forma en que los adolescentes piensan sobre su apariencia.

Contenido dañino: a pesar de los mejores esfuerzos de las plataformas para evitarlo, en las redes sociales se pueden encontrar contenidos dañinos como pornografía, material de abuso sexual infantil, representaciones de autolesiones, violencia, exposición a lenguaje sexista, racista u homofóbico, o cuentas que venden sustancias ilegales.

Contacto no deseado: los adolescentes pueden recibir contacto no deseado de extraños o de empresas que intentan venderles cosas.

Dormir: el sueño es esencial y puede verse afectado negativamente cuando los adolescentes posponen la hora de acostarse para poder seguir usando las redes sociales, para entretenerse o sentir la presión de tener que responder a sus amigos. El uso de dispositivos móviles a la hora de acostarse puede dificultar conciliar el sueño y conseguir el sueño profundo y reparador que necesitan los adolescentes.

Estrés digital: el acceso constante a una amplia variedad de contenido social diseñado para mantener a los adolescentes en línea el mayor tiempo posible puede resultar abrumador. Los adolescentes pueden sentirse ansiosos por los "me gusta" y las interacciones, tener "miedo a perderse algo" (también conocido como FOMO, por sus siglas en inglés) cuando están lejos de su dispositivo o luchar contra las expectativas de estar siempre disponibles.

Para obtener más información sobre lo que nos dicen las investigaciones acerca del impacto que tienen las redes sociales en los jóvenes y lo que los adolescentes pueden hacer, visite nuestro sitio web: [Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](https://bit.ly/4onY8Xm) (Centro de Excelencia sobre Redes Sociales y Salud Mental Juvenil) y consulte las preguntas enviadas anteriormente a nuestro [Portal de Preguntas y Respuestas](#).

