

Las Redes Sociales en adolescentes y la desconexión de la realidad física

Social media in adolescents and the disconnection from physical reality

María Andrea Cossio Gómez¹

Josefa Rojas¹

Vicente Gajardo¹

¹Colegio Miguel de Cervantes, Talca, Chile

RESUMEN

Objetivo: Analizar como las Redes Sociales desconectan a los adolescentes de la realidad física.

Metodología: Se efectuó un estudio documental (ensayo) en el que se describe las redes sociales y como esta puede influir en el comportamiento, las actitudes, los gustos y las creencias de los adolescentes y las posibles consecuencias. Se utilizó las bases de datos Scopus y Scielo para recabar información sobre el tema. Se consideró bibliografía desde el año 1990 hasta el 2024.

Conclusión: El uso excesivo de las redes sociales en adolescentes está creciendo y puede ocasionar aislamiento social, dificultades en

el sueño y el estudio, desconexión con la realidad y consecuentemente problemas emocionales como ansiedad y baja autoestima.

Palabras clave: adolescentes, redes sociales,

ENSAYO



Recibido: 15 de agosto, 2025
Aceptado: 25 de septiembre, 2025

Correspondencia:

María Cossio

E:mail:

andre442gomez@gmail.com



ABSTRACT

Objective: To analyze how social media disconnects adolescents from physical reality.

Methodology: A documentary study (essay) was conducted describing social media and how it can influence adolescent behavior, attitudes, tastes, beliefs, and the potential consequences. The Scopus and Scielo databases were used to gather information on the topic. Literature from 1990 to 2024 was considered.

Conclusion: Excessive use of social media among adolescents is increasing and can lead to social isolation, difficulties with sleep and study, disconnection from reality, and consequently emotional problems such as anxiety and low self-esteem.

Keywords: adolescents, social media, behaviors.

Introducción

Las redes sociales RS se definen como un grupo de aplicaciones basadas en Internet que se desarrollan sobre los fundamentos ideológicos y tecnológicos de la Web y que permiten la creación y el intercambio de contenidos generados por el usuario¹.

A menudo, las redes sociales pueden afectar las creencias, los comportamientos y los resultados en materia de salud a través de diversos mecanismos, como el apoyo social, *la influencia social y la difusión de información*².

En los últimos años el uso de redes sociales ha aumentado ostensiblemente entre los adolescentes. Por ejemplo, un estudio realizado en los estados unidos, indica que 93 a 97% de los jóvenes de 13 a 17 años usan redes sociales por medio del internet³. Estos aumentos han permitido el cambio de los patrones y motivos del uso entre los adolescentes y ha impactado sus elecciones de comunicación dentro de la familia y su entorno escolar⁴.

En ese contexto, las redes sociales juegan un papel importante en la difusión del comportamiento, las actitudes, los gustos y las creencias. Por ello, estudiar el uso de las redes sociales en adolescentes es sumamente importante, ya que la adolescencia es un período de transición crítico entre la infancia y la adultez que implica cambios a nivel biológico, social y psicológico⁵. Por lo que el uso excesivo de las redes sociales puede traer consigo factores negativos en su comportamiento, estilo de vida, rendimiento escolar, entre otros aspectos.

Por lo tanto, este ensayo tiene como objetivo analizar como las Redes Sociales desconectan a los adolescentes de la realidad física

Aspectos conceptuales

Según la publicación de Lim et al⁶, las redes sociales son plataformas digitales que conectan entre sí a personas con intereses, actividades o relaciones en común (amistad, parentesco o trabajo). Es muy conocido que estas plataformas web, permiten el contacto virtual, entre los individuos que las utilizan con mayor frecuencia y funcionan como un medio para intercambiar información, la misma que una vez publicada por un usuario puede ser pública o privada. De tal forma, el autor considera que las redes sociales son un tipo de social media centrado en conectar personas entre sí. Cada usuario crea su perfil e interactúa con otras personas compartiendo cualquier tipo de información de su preferencia o información en común⁷.

En este sentido se puede expresar que existen diferentes tipos de redes sociales. Entre las que se pueden citar las redes sociales *personales*, pensadas para conectar a individuos entre sí basándose en sus conexiones personales; *de entretenimiento*. Las redes sociales pueden clasificarse según su función en tres tipos principales: las orientadas a compartir contenidos (ej. YouTube), las profesionales (para networking y logros) y las de nicho (dirigidas a intereses específicos)

En este aspecto Sahebi⁸ consideran que el impacto de redes sociales se asocia a su valor en el intercambio de información y la comunicación

entre las personas generando una transformación mediática que no solo se presenta en los adultos, sino que tiende a privilegiar a los adolescentes, y a los más pequeños del hogar de manera significativa.

Es así que, las redes sociales y la comunicación, se han convertido en parte integral de la vida diaria especialmente para los jóvenes, cambiando la forma en que se comunican e interactúan con los demás. Para los estudiantes de secundaria, las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para conectarse con amigos y compartir información, pero también pueden tener impactos negativos en la comunicación y las habilidades sociales.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa de la vida de los individuos en la que se producen intensos cambios fisiológicos, psicológicos y relacionales, y va desde los diez a los diecinueve años. En este periodo se presentan muchos cambios entre los cuales los adolescentes van desarrollando más su pensamiento así mismo formando su identidad personal y social. Además, otros autores afirman que esta etapa es un periodo crucial del ciclo vital donde las personas alcanzan la madurez sexual y cerebral, al mismo tiempo que se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, elaborando su propia identidad⁹.

Análisis del impacto

Las redes sociales han tenido un gran impacto en la actualidad, sobre todo entre los adolescentes. Son plataformas digitales por la cuales nos podemos comunicar, compartir opiniones, conectar con personas y consecuentemente crear relaciones. Pero, también conlleva riesgos que cada vez son más utilizadas entre adolescentes de entre 13 a 17 años de edad. Este es un periodo de edad importante para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. Por esta misma razón, es importante que comprendamos mejor el impacto de las redes sociales en adolescentes. Hoy en día existen más estudios que nos muestran y comprueban cómo tienen un impacto negativo y son perjudiciales para la salud mental de los adolescentes. Una de las principales consecuencias se ve reflejada en su bienestar mental que cada vez está empeorando más.

Tal y como indica Marín Martínez¹⁰ de la clínica Mariva que se encuentra en Valencia, el

uso excesivo de las redes sociales ha afectado a nuestra autoimagen e incluso, a nuestra manera de valorarnos. “Esto puede llevar a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, y los usuarios podrían desconectarse completamente debido a la incomodidad o la tristeza, y convertirse en seres asociales”¹¹.

Durante la última década, las redes sociales en línea han causado cambios profundos en la forma en que las personas se comunican e interactúan. Actualmente son cada vez más los usuarios que participan en las redes sociales para interactuar con otras personas. Por ejemplo, Facebook es considerado como el sitio web de redes sociales más grande; hoy tiene más de mil millones de usuarios activos y se estima que, en el futuro, este número aumentará significativamente, especialmente en países en desarrollo.

De hecho, Internet y las redes sociales ofrecen una multitud de posibilidades a los seres humanos, pero también presenta algunos riesgos relacionados con la privacidad y la adicción entre los usuarios más jóvenes. En ese sentido, los adolescentes y los jóvenes se encuentran entre los usuarios que más utilizan las redes sociales y pasan gran parte de su vida diaria interactuando con otros usuarios por medio de Internet y, por ende, invirtiendo tiempo en el uso de redes sociales con diversos objetivos y fines.

En consecuencia, el desarrollo de las redes sociales, así como el tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a las pantallas de las computadoras y celulares ha aumentado significativamente en todo el mundo, por lo que recientemente en Chile se han implementado estrategias tendientes a lograr acceso a Internet para todo el país, con el objeto de disminuir la brecha tecnológica que existe entre las diferentes regiones del país, sin embargo, no se están tomando en consideración los aspectos negativos del excesivo uso de Internet y las redes sociales, por lo que esta temática es de sumo interés para los profesionales de la salud y la educación.

Consecuencias

En un estudio reciente realizado por Agyapong-Opoku et al¹², destaca que las principales consecuencias que se han observado en adolescentes son:

- Ansiedad y depresión: La ansiedad se caracteriza por sentimientos persistentes de miedo, preocupación y nerviosismo, mientras que la depresión se manifiesta como tristeza profunda, pérdida de interés por tareas cotidianas.
- Uso activo vs. pasivo de las redes sociales: El uso pasivo de las redes sociales se define como observar contenido, el consumo nocturno de redes sociales y participar en actividades basadas en la apariencia, mientras que el uso activo de las redes sociales se asocia con el ciberacoso.
- Insatisfacción corporal: Se refiere al aumento de los trastornos alimentarios, debido al elevado número de horas en las redes sociales y los saltos de las comidas y bajo número de horas para dormir.
- Ideación suicida: El uso excesivo de las pantallas produce la exposición y la expresión de contenidos indebidos, lo que se traduce luego en victimización por ciberacoso, ocasiona inseguridad, miedo y luego sigue la tendencia suicida.
- Conflictos familiares: Esto se produce porque los adolescentes no respetan los horarios de estudios, alimentación, descanso, etc.
- Trastornos del sueño: No completan las 7 a 8 horas que se debe descansar. A menudo duermen 2 horas y despiertan para seguir en redes sociales, y esto trae consigo más adelante cansancio, bajo rendimiento escolar, mal carácter, migraña, y son infelices con lo que hacen, etc.
- Uno de los principales motivos por los cuales las redes sociales representan un peligro para la sociedad, y en particular para los adolescentes, es la constante exposición a las fake news. Este fenómeno ha adquirido gran relevancia en las redes sociales, ya que la información circula a una velocidad impresionante y muchas veces sin ningún tipo de verificación previa. Los adolescentes, al estar en una etapa de formación, son especialmente vulnerables a este tipo de contenido. La desinformación que generan las fake news puede tener consecuencias graves: desde la creación de prejuicios y creencias sociales hasta la propagación de teorías conspirativas. Además, esta constante exposición a información manipulada puede dificultar el desarrollo del pensamiento crítico, ya que se normaliza la idea de que todo lo que se ve en internet es cierto.

Consideraciones finales

El uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes sigue en aumento, esto puede causar desventajas, como por ejemplo el aislamiento social, problemas de sueño, problemas en el rendimiento escolar, produciendo desconexión de la realidad y de sus actividades cotidianas. También produce ansiedad, depresión, baja autoestima, déficit de atención, repitencia, odio, rencor entre otros factores. Se sugiere que los adolescentes utilicen su tiempo libre en actividades recreativas, deportivas, artísticas, entre otras, que estén lejos del internet.

Referencias

- 1 Serri M. Social networks and health. Rev Chilena Infectol [Internet]. 2018;35(6):629–30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182018000600629>
- 2 Grewal E, Godley J, Wheeler J, Tang KL. Use of social network analysis in health research: a scoping review protocol. BMJ Open [Internet]. 2024;14(5):e078872. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078872>

- 3 Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, Reiter SR, Lindsey RA. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *J Adolesc* [Internet]. 2017;61:1–11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- 4 Tremolada M, Silingardi L, Taverna L. Social networking in adolescents: Time, type and motives of using, social desirability, and communication choices. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(4):2418. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19042418>
- 5 Siegel DJ. *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: Jeremy P Tarcher; 2014.
- 6 Lim MSC, Molenaar A, Brennan L, Reid M, McCaffrey T. Young adults' use of different social media platforms for health information: Insights from web-based conversations. *J Med Internet Res* [Internet]. 2022;24(1):e23656. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2196/23656>
- 7 Del Prete A, Redon Pantoja S. Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas* [Internet]. 2020;19(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- 8 Sahebi S, Formosa P. Social Media and its Negative Impacts on Autonomy. *Philos Technol* [Internet]. 2022;35(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s13347-022-00567-7>
- 9 Wood D, Crapnell T, Lau L, Bennett A, Lotstein D, Ferris M, et al. Emerging adulthood as a critical stage in the life course. En: *Handbook of Life Course Health Development*. Cham: Springer International Publishing; 2018. p. 123–43.
- 10 Martín Martínez SG, Castiblanco Carrasco RA. Interacciones en las redes sociales virtuales: una revisión sistemática de la literatura. *Rev Fuentes* [Internet]. 2024;1(26):1–12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.22046>
- 11 Zubair U, Khan MK, Albashari M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Ann Med Surg (Lond)* [Internet]. 2023;85(4):875–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/ms9.0000000000000112>
- 12 Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews. *Behav Sci (Basel)* [Internet]. 2025;15(5):574. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/bs15050574>

Conflicto de intereses: No existe.

Financiamiento: No tuvo