

EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: RETOS Y OPORTUNIDADES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Rosa Inés Abril García¹
rosaabril2013@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5648-4823>
Secretaría de Educación
Chía, Cundinamarca
Colombia

Recibido: 09/01/2026

Revisado: 12/02/2026

Aprobado: 16/03/2026

RESUMEN

El presente artículo tiene por objeto hacer una revisión de parte de la literatura existente en los estudios de maestría y doctorado, cuyas publicaciones se hayan realizado en la última década, y su tema central de investigación sea, el cómo las redes sociales empleadas en la actualidad influyen en la vida de los adolescentes. Este artículo se centra en las ventajas y desventajas que plataformas o aplicaciones digitales pueden presentar en el contexto de la educación media en los jóvenes. Se revisaron tesis doctorales y artículos publicados en revistas indexadas que abordan temas como los beneficios y utilidades que las redes brindan a los estudiantes, las características que tienen las principales redes sociales empleadas por los jóvenes en edad escolar, estas plataformas a saber son: WhatsApp, Instagram, YouTube, y Facebook, entre otras. Entre las múltiples ventajas que ofrecen las redes sociales; se pueden resaltar: la interacción social, la comunicación sincrónica y asincrónica y la consecución de información con fines académicos, entre otras, también se analizan algunas de las posibles desventajas a las que se enfrentan los adolescentes, como la posible adicción a diferentes redes sociales, la influencia que pueden ejercen los influencers, la generación de hábitos de consumo desmedido y algunos de los efectos psicológicos que se pueden asociar a estas

¹ Docente de ciencias naturales, biología en la Secretaría de Educación de Chía Cundinamarca, Magister en educación de la Universidad Externado de Colombia. y en la actualidad estudiante de doctorado en educación. Línea de investigación: Didáctica y Tecnología Educativa.

conductas. Finalmente, se retoman algunas de las estrategias propuestas en los estudios revisados dirigidas a los padres y educadores para poder orientar a los adolescentes hacia un uso responsable, y beneficioso de las redes sociales.

Palabras clave: redes sociales, educación media, influencers, competencias laborales

THE ROLE OF SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENCE: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN THE EDUCATIONAL CONTEXT

ABSTRACT

The purpose of this article is to review part of the existing literature in master's and doctoral studies, whose publications have been made in the last decade, and its central research topic is how social networks currently used can influence the lives of adolescents. This article focuses on the advantages and disadvantages that digital platforms or applications can present in the context of secondary education in young people. Different studies are reviewed that address topics such as the benefits and utilities that they provide in different aspects of the academic dynamics of students, as well as the characteristics of the main social networks, or the most used by school-age young people, these platforms to namely are: WhatsApp, Instagram, YouTube, Facebook, and X, among others, without placing greater emphasis on the platforms whose object is musical. Among the many advantages offered by social networks; we can highlight: social interaction, synchronous and asynchronous communication and the achievement of information for academic purposes, among others, some of the possible disadvantages faced by adolescents are also analyzed, such as the addiction that can be generated to different social networks, the influence that influencers can exert, the generation of excessive consumption habits and some of the psychological effects that can be associated with these behaviors. Finally, some of the strategies proposed in the reviewed studies aimed at parents and educators are taken up so that they can guide adolescents towards a responsible, moderate and beneficial use of social networks.

Keywords: Social Networks, Adolescence, Education, Influencers, digital leisure, work skills.

INTRODUCCIÓN

La pasada pandemia por el COVID 19, fue un evento que marcó a la humanidad de formas insospechadas, formas y matices que aún seguimos descubriendo. Toda la población, sin distinción alguna se vio afectada en mayor o menor proporción, la sociedad se vio abocada al uso constante de diferentes dispositivos tecnológicos, desde el televisor, tabletas, computadoras portátiles, teléfonos móviles, consolas de video juegos, y hasta relojes inteligentes, entre otros.

Dicha circunstancia ejerció una influencia notoria en la sociedad y en sus diferentes componentes, obligó a las personas, a aprender a usar, u optimizar el uso de estas tecnologías, principalmente con fines comunicativos, laborales y académicos, durante este proceso también aumentó de forma considerable el consumo de ocio digital en redes sociales, plataformas para ver series, documentales y películas, plataformas de interacción sincrónica y asincrónica, y por supuesto también se implementaron nuevas plataformas o mejoraron o ampliaron sus servicios las ya existentes.

Si bien es cierto que la tecnología fue, y es un gran aliado en los diferentes aspectos antes mencionados, y que permitió dar continuidad a diversas dinámicas de la sociedad, también cabe anotar, que produjo un consumo desmedido de contenido digital, sobre todo en la población adolescente, De acuerdo con publicado por López (2022), “más del 70% de los jóvenes de entre 15 y 29 años dispone de, al menos 4 dispositivos diferentes”, destinados al consumo de contenido digital, lo cual está en concordancia con

lo expuesto por Pavón (2015), quien manifiesta que los adolescentes de secundaria pertenecen mínimo a una red social donde interactúan de forma frecuente.

Las redes sociales, en su vertiginoso crecimiento, son cambiantes, se actualizan de forma constante, ofrecen variedad de aplicaciones, y se puede decir, en términos generales de comunicación, que son efectivas. En la actualidad les permiten a los adolescentes, almacenar información, establecer comunicación con sus iguales, y transmitir a cada uno de sus contactos, por individual o en colectivo, dicha información, estados anímicos, variedad de imágenes, música, diversidad de vídeos, además de la posibilidad de establecer grupos específicos dentro de cada red, con fines particulares, acordes a sus necesidades, tanto sociales como académicas.

Esos jóvenes que tienen la edad suficiente para recibir clases virtuales, hacer consultas académicas en diferentes páginas y plataformas destinadas a este fin, realizar vídeo llamadas o establecer comunicación sincrónica con familiares, amigos y docentes y realizar diferentes actividades recreativas o lúdicas sin la supervisión continua de un adulto, también son los mismos jóvenes cuya edad no les permite tener la suficiente madurez para tomar las mejores decisiones frente a la clase de contenido que consumen, las actividades “recreativas” digitales interactivas que realizan, la identidad real de las personas con las que interactúan, el tiempo que dedican a las diferentes actividades y el cómo establecen prioridades de importancia y utilidad a la hora de realizarlas.

Es importante reconocer que la interacción social de los adolescentes de esta época está muy ligada a la tecnología, las diferentes redes sociales y plataformas que ofrecen variedad de contenido apto para todos los gustos, habilidades y necesidades, además la mayoría de ellas son gratuitas y de muy fácil acceso y manejo, lo cual permite que tengan un buen nivel de interacción social y que a la par, vayan perfeccionando sus habilidades digitales e informáticas, facilitando procesos sociales y académicos, contribuyendo con diferentes roles en la vida del adolescente promedio, incluidos los aspectos emocionales y en algunos casos, hasta económicos.

La UNICEF Paraguay (2020), argumenta, que “es necesario que los adultos eduquemos, orientemos y acompañemos” porque el hecho de usar diferentes dispositivos, plataformas o aplicaciones, no significa tener conocimientos y habilidades suficientes para el uso adecuado de éstas, y desde la inexperiencia, el desconocimiento y la ingenuidad, dicho proceso de interacción, puede desencadenar experiencias desagradables en diferentes ámbitos, e incluso terminar involucrando otras personas de su núcleo cercano, afectando su estabilidad emocional, económica o incluso su integridad física.

Este artículo tiene por objetivo principal, explorar los efectos positivos y negativos de las redes sociales en los adolescentes a través de una revisión bibliográfica de publicaciones recientes, para identificar algunas ventajas y desventajas en algunos procesos académicos de los adolescentes, teniendo en cuenta el debate actual del uso o no uso de dispositivos electrónicos como el celular en el aula de clase.

METODOLOGÍA

La revisión bibliográfica es “un análisis crítico de la literatura existente sobre un tema en particular. A diferencia de los artículos de investigación, las revisiones bibliográficas no presentan nuevos datos empíricos, sino que se centran en resumir, sintetizar y evaluar los estudios previos.” Carrizosa (2023). Para efectos de este artículo, el tema analizado es el papel de las redes sociales en el contexto educativo de los adolescentes visto desde diferentes estudios como tesis de maestrías y doctorados y artículos relacionados con el tema publicados en la última década.

BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

La información requerida, fue reunida y organizada de acuerdo con la relación directa con el tema de estudio del presente documento, para tal efecto se recurrió a diferentes fuentes de consulta académicas como: Dialnet, Google escolar, Scopus, Cielo, páginas oficiales del Ministerio de educación de Colombia y revistas indexadas, empleando como base de búsqueda las palabras clave del presente artículo, a saber: redes sociales, educación media, influencers, competencias laborales. En paralelo a esta búsqueda, la información, se organizó en un a ficha para sistematizar los datos más relevantes de 10 documentos seleccionados.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Los criterios establecidos por la autora, para seleccionar los estudios incluidos en el presente documento fueron los siguientes: primero: Los estudios revisados corresponden a publicaciones realizadas entre 2015 y 2025 esto debido al vertiginoso avance de la tecnología en este tiempo, segundo: Los estudios revisados debían tener amplio respaldo académico y literario, por lo cual solo se tuvieron en cuenta, tesis de maestría y doctorado, documentos de índole oficial emitidos por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia, y artículos de revistas indexadas, de preferencia de índole educativo.

RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN

La información seleccionada con anterioridad se organizó en una ficha resumen en donde se destacaron los datos más relevantes de cada estudio, como: autor, año de publicación, tipo de estudio, y los hallazgos considerados importantes para el presente documento. La ficha, permitió realizar una síntesis de los estudios a analizar, facilitando de esta manera, visualizar los hallazgos y conclusiones de los mismos para no incurrir en repeticiones o contradicciones.

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LOS ARTÍCULOS SELECCIONADOS

El enfoque asumido en el presente documento permitió generar un buen marco de referencia para desarrollar el contenido del mismo y poder analizar el papel de las redes sociales en la adolescencia desde diferentes puntos de vista, garantizando así, la confiabilidad y la validez en proceso de análisis de la información. Los documentos seleccionados son considerados de gran interés y aporte con el tema de revisión y en concordancia con el objetivo planteado en el presente artículo.

DESARROLLO

Las redes sociales son sitios en la red, y aplicaciones donde las personas comparten contenido, o comentan el contenido de otros usuarios. De acuerdo con Del Prete y Redon (2020), quienes describen las redes sociales en línea como "espacios de socialización y definición de identidad", argumentan que estas plataformas permiten a los adolescentes construir su identidad en función de la aceptación y el reconocimiento de los demás, lo que puede influir en su autonomía y subjetividad.

En la actualidad, estas plataformas digitales son una herramienta empleada por la mayoría de las personas, se usan con fines recreativos, informativos, publicitarios, académicos, laborales e incluso con fines de lucro económico. Para manejar dichas

aplicaciones, no se hace necesario tener un amplio conocimiento en tecnología, debido a que estas plataformas, son, en términos generales, de fácil acceso y uso.

Es de resaltar que dichas redes sociales tienen una función de socialización innegable, han facilitado un sin número de procesos, ya que acortan distancias, ahorran tiempo, la información se puede retomar con facilidad y hacen más llamativa la información allí contenida, permiten la participación de un número ilimitado de personas, de forma sincrónica y asincrónica, y desde el ámbito académico, de acuerdo con Hernández (2017), permiten desplegar el aprendizaje fuera del aula de clase, abriendo múltiples posibilidades en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Además, el uso de algunas plataformas, permite que los adolescentes se mantengan en contacto con amigos y familiares, fortaleciendo su interacción social y el desarrollo de actividades académicas extracurriculares, mejora el trabajo en equipo y genera a su vez, pertenencia a un determinado grupo, donde los usuarios se pueden expresar con mayor libertad, manifestando sus intereses y opiniones, o incluso, explorar su creatividad a través de la creación de contenido, como fotos, vídeos o arte digital, fomentando la auto expresión y el desarrollo de habilidades, aspectos de gran importancia para el desarrollo de su personalidad en esta etapa de la vida.

Dentro de la gran variedad de ventajas que ofrecen las redes sociales, también podemos observar, que éstas pueden incentivar la participación de los adolescentes en causas sociales y políticas, permitiendo que ellos se involucren y participen de forma activa o pasiva en diferentes movimientos y hagan escuchar su voz sobre temas

relevantes de su entorno próximo, su región o hasta a nivel global, permitiéndole asumir una posición crítica frente a diferentes situaciones que le pueden afectar de forma directa o indirecta.

Ahora bien, una ventaja del uso de las redes sociales, que es poco analizada, teniendo en cuenta el uso continuo de dispositivos tecnológicos cada vez más avanzados, es el desarrollo de competencias laborales generales, de manera más específica, las competencias tecnológicas. En Colombia, de acuerdo con el Ministerio de educación Nacional (2007), estas competencias:

“permiten desarrollar habilidades para usar herramientas informáticas, crear, adaptar, apropiar, manejar y transferir tecnologías... Permiten a los jóvenes identificar, transformar e innovar procedimientos, métodos y artefactos, y usar herramientas informáticas al alcance. También hacen posible el manejo de tecnologías y la elaboración de modelos tecnológicos”

Competencias contempladas en la guía 21, p.16, y que son ampliamente requeridas en la actualidad, las cuales, son útiles no solo en el ámbito laboral, sino, que también contribuyen al buen desempeño académico.

Desde la experiencia docente en educación media, se puede asegurar que, de forma aproximada, el 90 por ciento de los estudiantes poseen aparatos tecnológicos actualizados, la mayoría, teléfonos inteligentes y algunos, además también tienen relojes inteligentes, tabletas o computadores portátiles y hacen buen uso de ellos, lo cual se puede evidenciar dentro de las clases, cuando emplean las herramientas que estos aparatos ofrecen, o en la solución colectiva que dan a inconvenientes informáticos que se pueden presentar en la cotidianidad en el aula.

Si bien es cierto que la tecnología, con todo lo que ella implica, llegó para quedarse y para facilitar la vida de miles de usuarios con múltiples utilidades como las antes mencionadas, no se puede desconocer, que también es cierto, y bastante discutido, que ofrece una amplia variedad de riesgos y desventajas, Hernández, et al (2017), expone que el uso inadecuado y/o excesivo de las redes sociales puede ocasionar perjuicios al usuario, a sus familiares, amigos y a su entorno cercano, es por esto, que se debe hablar y orientar a los estudiantes y sus familias sobre los posibles peligros a los que pueden estar expuestos los adolescentes.

Una de las mayores desventajas que se puede presentar frente al uso de las redes sociales en la actualidad, como lo sostiene Moreno (2021), está relacionada con el abuso que los adolescentes hacen de estas, y que además es frecuente que no exista conciencia de tal dependencia. Este abuso desplaza actividades importantes, afectando su salud física y emocional, influyendo en su interacción social e incluso familiar, y como consecuencia de este abuso, los adolescentes, ven afectados aspectos como las valoraciones académicas, ciclos de sueño, y hasta el estado de ánimo, entre otros. Cabe anotar, que no se ha evidenciado una diferenciación significativa de género en dicha problemática, ya que tanto hombres como mujeres adolescentes, están inmersos en esta situación.

ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los estudios revisados se consolidan en la siguiente tabla, en donde se pueden observar los aspectos más relevantes frente al uso que hacen los adolescentes de las redes sociales y sus efectos en el ámbito académico, entre otros.

ESTUDIO REVISADO	AUTOR Y AÑO	HALLAZGO
LAS REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIAS: REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.	Kelly Hernández Jorge Palacios Andrés carrera 2017	Las redes sociales favorecen la participación de que un determinado grupo desplegando el aprendizaje fuera de aula.
UNICEF, PARAGUAY 2020. REDES SOCIALES Y ADOLESCENTES: LO QUE TENÉS QUE SABER.	Unicef Paraguay 2020	Es necesario que los adultos eduquemos, orientemos y acompañemos para que los adolescentes tomen decisiones que les permitan ir ganando autonomía y velar por su seguridad en línea.
IMPACTO QUE TIENEN LOS INFLUENCERS EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE LOS ADOLESCENTES ENTRE LOS 12 Y 17 AÑOS RESIDENTES EN EL DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA	Ana maría Foronda Gómez Deisy Alejandra Madera Durango Yuly Andrea Montoya León 2020	Un influenciador se involucra de forma emocional con sus seguidores... existe más foco en lo inspiracional que en lo informativo
CÓMO INFLUYEN LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES.	Mónica moreno Aguilera 2021	las dificultades a las que se enfrentan día a día los adolescentes están relacionadas con el abuso de las redes sociales. Además, es frecuente que no exista conciencia de tal dependencia

ESTUDIO REVISADO	AUTOR Y AÑO	HALLAZGO
PERCEPCIONES DE LOS ADOLESCENTES SOBRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL.	Rodrigo Moreira, Natàlia Carvalho, et all 2021	No solo es preocupante el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico de los adolescentes con un nivel alto de interacción en las redes sociales.
INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL AUTOCONCEPTO FÍSICO EN ADOLESCENTES.	Ana Isabel Murillo Agudelo 2022	Los generadores de contenido pueden influir a tal punto de generar distintas patologías en los adolescentes.
LA PROFESIÓN DESEADA POR UN TERCIO DE LOS JÓVENES: INFLUENCERS	Celeste López Madrid 2022	Más del 70% de jóvenes de entre 15 y 29 años dispone de, al menos, cuatro dispositivos diferentes a través de los cuales consumir ocio digital
INFLUENCIA QUE TIENE TIKTOK, EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS	Adis Yoredy Arango López 2022	TIKTOK es la más utilizada actualmente por adolescentes, debido a que las acciones se hacen por internet, perdiendo así elementos como la interacción con su contexto físico y ambiental.
ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE LA INFLUENCIA DE LOS YOUTUBERS EN LOS ADOLESCENTES.	José Antonio Casas David Jiménez Sergio Sánchez	Los videos de los <i>youtubers</i> se pueden convertir en un tema habitual de conversación entre los adolescentes, lo que favorece la pertenencia e identificación social y la experimentación de la identidad personal propia del adolescente
LA GENERACIÓN Z DESEA SER YOUTUBER Y/O INFLUENCER. FACTORES QUE DETERMINAN ESTA TENDENCIA	María Gutiérrez Arenas Antonia Ramírez Rosa Reifs	Los influencers son los nuevos ídolos de su generación, estos se han convertido en los nuevos referentes que condicionan la conducta vocacional,

Fuente: Elaboración propia

COMBINACIÓN DE LOS RESULTADOS DE DIFERENTES ORIGINALES

De acuerdo con los referentes consultados, las redes sociales de mayor uso en la actualidad por los adolescentes son: WhatsApp, TikTok, Instagram, Facebook y X entre otros. Todos, o una amplia mayoría de los estudiantes tienen WhatsApp con múltiples grupos que les permiten mantener una comunicación activa en diferentes campos, estar informados en tiempo real sobre eventos y responsabilidades académicas y personales, teniendo esta aplicación la ventaja de las llamadas de voz, la interacción textual y visual sincrónicas, y la recepción y envío de documentos, imágenes y enlaces, compartir archivos multimedia a través de Internet que facilitan de forma considerable la dinámica de la escuela, y por ende mejora el acceso a diferentes contenidos de orden académico.

WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea lanzada en el 2009, y su éxito es indiscutible, es la más común, la más empleada por la mayoría de las personas, y la que más bajo costo tiene, todos los planes de telefonía celular la incluyen en sus ofertas, y al estar conectados a una red de Wi-Fi, su consumo no es significativo, es una herramienta popular en la población adolescente con ventajas adicionales como: envío de mensajes masivos o grupales, edición de mensajes, imágenes para ver una sola vez, eliminado de mensajes, notas de voz, destacado de mensajes, archivado de mensajes, compatibilidad con diferentes dispositivos móviles (iOS y Android) incluida la versión Web que permite su uso desde un computador, y además ofrece cifrado de extremo a extremo, que en teoría, le garantiza al usuario cierto nivel de seguridad y privacidad.

WhatsApp, tal vez fue la herramienta digital más empleada en la pandemia, permitiendo dar continuidad a algunos de los procesos académicos, teniendo en cuenta que, en cada familia, como mínimo había un celular con datos y con esta aplicación, lo cual permitió la recepción y envío de diferentes documentos, así como las llamadas grupales en tiempo real y en algunos casos las video llamadas que brindaron la posibilidad de encuentros sincrónicos similares a las clases habituales.

La aplicación, aunque se ha popularizado y es de gran utilidad, presenta algunas desventajas, entre ellas que, para su funcionamiento, se requiere estar conectado a una red de Internet, situación que es complicada en algunas zonas rurales o de difícil acceso, o para las familias o estudiantes con un plan de datos con capacidad limitada, y el volumen de información que se maneja en la escuela necesita de una conectividad estable y una capacidad adecuada en los dispositivos electrónicos. Además, aunque por WhatsApp, se pueden enviar imágenes y vídeos, el tamaño de los archivos que se pueden compartir, es limitado, y en algunas ocasiones es necesario fragmentar los documentos o emplear otra aplicación.

WhatsApp, al ser una aplicación con la posibilidad de respuesta inmediata, puede tener un volumen de notificaciones alto, y recibir información innecesaria y en algunas ocasiones, falsa, lo que algunas puede generar influencia negativa en lo que perciben los adolescentes sobre algunos temas, generando distractores para los estudiantes, además, el número de grupos entre académicos, familiares y sociales puede provocar dificultades al momento de ubicar información, también puede incidir en el desarrollo

normal de las diferentes habilidades sociales presenciales ya que los adolescentes se pueden mostrar más retraídos, más tímidos o padecer de ansiedad en el momento de interactuar de forma directa con otra persona, esto teniendo en cuenta que permanecen mucho tiempo manteniendo comunicación por medio de la aplicación.

El uso continuo de WhatsApp, entre otras aplicaciones, puede generar en los adolescentes alguna clase de presión social, al estar siempre disponibles y pretender dar respuesta de forma inmediata, esto sin ahondar en que ellos tienen la tendencia a compararse con los demás y las vidas perfectas que otros usuarios proyectan en sus publicaciones, generando en algunas ocasiones afectaciones en la salud emocional como el estrés y la depresión.

En cuanto a Instagram, esta es una plataforma de producción y consumo de contenido (fotos y videos con descripciones), que empezó a funcionar en el 2010, aunque se tiene un perfil, donde se puede publicar bajo restricciones de contenido sexual explícito o violencia entre otros, también se puede seguir a otros usuarios que publican contenido específico, desde cuidado de plantas, manualidades, culinaria, tips de belleza, hasta mecánica de aviones, por nombrar unos pocos, se pueden comentar los contenidos, expresar dudas o sugerencias, estableciendo comunicación “directa” con el otro usuario, o simplemente dando “me gusta”. Cuando un usuario tiene muchos seguidores se considera un influencer.

Dentro de las ventajas que puede ofrecer Instagram, está la posibilidad de aplicar filtros y editarlos antes de compartirlos en la plataforma, compartir contenido temporal

“historias” o reels, que tienen una posibilidad de visualización de 24 horas, que normalmente es empleada para compartir el día a día, o eventos que se pueden considerar relevantes, también existe la posibilidad de subir vídeos más largos empleando la función IGVT, comunicación privada mediante mensajes, fotos y vídeos con un usuario en particular, y la interacción con los demás usuarios mediante; me gusta, comentar o incluso compartir las publicaciones.

Esta plataforma permite crear un círculo de “amigos” con intereses comunes, donde cada uno puede promocionar y mostrar lo que hace, bien sea literatura, alimentos, manualidades, técnicas de horticultura entre otras, u ofrecer diferentes servicios. Por lo cual también se puede considera como una plataforma publicitaria que se actualiza de manera constante, porque la información puede ser en tiempo real y puede llegar a muchas personas a la vez.

Una ventaja muy llamativa de Instagram, es el hecho de que en los videos se pueda enseñar o dar la instrucción para hacer algo en particular de una forma rápida y sencilla, existen páginas o usuarios especializados en diferentes cosas: tocar guitarra, repostería, jardinería, costura, moda, fotografía, caligrafía... y un sin número de actividades sobre las cuales hacen vídeos, dan tips, para que sus seguidores puedan aprender y hacer, solo que lo publican en dosis cortas y con alguna periodicidad para mantener “amarrado” al usuario, generando cierta dependencia

Los influencer, de acuerdo Gutiérrez (2022), se han convertido en nuevos referentes para los adolescentes, ejercen influencia en las decisiones, e incluso en la

construcción del proyecto de vida. Estos personajes (los influencers), tienen la habilidad de cautivar a sus seguidores, generalmente adolescentes, proyectan una personalidad amigable, comprensiva, actualizada y muy acorde a los gustos de la población objeto. Manejan estrategias de mercadeo y publicidad muy acordes a los hábitos de sus seguidores.

Instagram, se ha venido convirtiendo en una de las plataformas más populares en la actualidad, es muy llamativa y versátil, permite combinar la creatividad con la interacción social, ofreciendo la posibilidad de seleccionar el tipo de contenido que se quiere ver, además la plataforma hace sugerencias relacionadas con la clase de contenido que se consume con regularidad, esta plataforma es útil a nivel personal y a nivel empresarial, ya que permite la comunicación con amigos, y familiares, y la oferta y demanda de diferentes productos y servicios. Lo cual puede ser muy útil a toda clase de productores de contenido digital, desde pequeños emprendedores, hasta las grandes marcas.

Estos generadores de contenido, realizan sus publicaciones en las horas de mayor consumo adolescente, se muestran “amigos” de ellos, proyectan gustos similares, desagrado por las mismas cosas o conductas que ellos, generalmente siguen, están suscritos a las mismas páginas y siguen a las mismas personas, hacen sugerencias alimenticias, de moda, se mofan de situaciones cotidianas, tanto en la casa, en la calle, como en la escuela, incluso expresan de múltiples maneras, esa rebeldía característica de los jóvenes, logrando con esto, un alto nivel de aceptación, y que los usuarios los

recomienden con sus amigos y conocidos, ampliando cada vez más el número de seguidores.

Las desventajas que puede tener Instagram pueden estar relacionadas con el impacto en la salud mental de los adolescentes, ya que en la actualidad se vive una cultura de apariencia, donde ellos sienten la necesidad de cumplir con ciertos estándares de belleza y estilos de vida, con cuerpos perfectos, consumo de ciertos productos, visitas a determinados lugares, vestimentas particulares y diversas situaciones poco realistas, lo que puede llevar a auto comparaciones insanas, afectando su autoestima e incluso generando alteraciones en su salud emocional.

En Instagram, al igual que en las demás redes sociales, también se puede presentar el acoso en línea, el cyberbullying, es un fenómeno que se puede manifestar en forma de comentarios ofensivos en publicaciones, mensajes personales negativos, e incluso se pueden crear cuentas falsas para intimidar o humillar. Emocionalmente, esto puede generar un impacto negativo muy significativo, provocando diversas alteraciones en el comportamiento y salud mental de los jóvenes, y en circunstancias extremas, las consecuencias pueden ser graves, llegando a la deserción escolar o a la auto agresión, esto teniendo en cuenta que los adolescente pueden llegar a sentirse vulnerables, porque las publicaciones, comentarios y mensajes pueden ser vistos por muchas personas y las víctimas pueden sentir el acoso de manera más intensa.

En cuanto a TikTok, ésta es una red social que se originó en China, la aplicación permite a sus usuarios crear contenido, compartirlo y observar videos de corta duración,

por lo general de entre 15 segundos y 10 minutos. Se enfoca en la creatividad, empleando diferentes filtros, efectos visuales y música para personalizar los contenidos. TikTok se ha convertido en una plataforma muy empleada para entretenimiento, educación y publicidad, reconocida por su algoritmo que personaliza el contenido de acuerdo a los intereses de los usuarios.

Esta plataforma fue creada en septiembre de 2016 por la empresa tecnológica china Byte Dance, bajo el nombre original de Douyin. En 2017, se lanzó internacionalmente como TikTok, y en 2018 se fusionó con la aplicación Musical.ly, lo que impulsó su popularidad global.

Dentro de las ventajas que puede ofrecer TikTok, se puede mencionar la posibilidad que encuentran los adolescentes de expresarse de manera libre y espontánea mejorando la interacción social de estos, pues les permite entablar amistades o relaciones con otros jóvenes con gustos o intereses similares, además en esta plataforma circulan muchos vídeos de carácter educativo y social, lo cual les permite acceder al conocimiento de forma divertida, enterarse de situaciones sociales y tomar postura frente a ellas.

Al igual que las aplicaciones antes mencionadas, TikTok, también permite el desarrollo de diferentes habilidades informáticas y tecnológicas, esto teniendo en cuenta que los adolescentes aprenden, u optimizan ejercicios propias de esta aplicación, como edición de vídeos, manejo de filtros, edición de textos e imágenes, conceptos básicos de

fotografía y musicalización de vídeos entre otros, lo cual puede ser de gran utilidad en la era digital y en el desarrollo de sus competencias laborales tecnológicas.

A diferencia de otras redes sociales, TikTok, puede presentar un índice de adicción más alto, si bien es cierto que puede tener las mismas desventajas frente al ciber acoso, el desplazamiento de actividades académicas importantes, la presión ejercida por los amigos en la aplicación frente a los prototipos de belleza y vida “perfecta”, las amplias posibilidades de acceder a información falsa y la exposición de la vida privada de los mismos, el mayor riesgo que los adolescentes tienen en esta aplicación, es el querer cumplir con retos impuestos por algunos usuarios o influencers, los cuales pueden poner en alto riesgo la salud física y emocional.

Facebook, es una aplicación que se originó en 2004, creada por Mark Zuckerberg, con características muy similares a Instagram, donde los usuarios pueden crear un perfil personal, generar un grupo de amigos y compartir con ellos diferentes publicaciones, también pueden suscribirse a grupos con intereses comunes, en la actualidad es más empleada como plataforma publicitaria, tanto de productos como de eventos, permitiendo una amplia interacción social de sus usuarios y puede ofrecer ventajas y desventajas similares a las redes sociales antes expuestas.

De acuerdo con el estudio realizado por Tamez (2012), citado por Pavón (2015), el 81 por ciento de los estudiantes de primer año de universidad, reconocen que esta red social puede generar adicción, el 34 por ciento reconoce que tiene una adicción a esta red, y un 46 por ciento, reconoce que sus valoraciones académicas se han visto

afectadas por que han dedicado mayor tiempo al consumo de contenido digital que al estudio. p.16. y también han visto afectadas sus relaciones personales directas.

CONCLUSIONES

Los estudios revisados, coinciden en que las redes sociales son un mecanismo efectivo de interacción social en los adolescentes, que les permite consultar y compartir conocimiento, acortar distancias y ahorrar tiempo, expresarse y hacer amigos, son muy útiles a la hora de enviar y recibir archivos, generando la posibilidad de trabajo en equipo y ampliar las posibilidades de aprendizaje, así como publicitar productos y servicios, tanto académicos como de otras índoles.

Dentro de las coincidencias frente a las desventajas, se puede mencionar el acceso a la información personal de los usuarios, que puede ser mal empleada por otros, la falta de interacción real puede provocar aislamiento, el acoso y maltrato virtual por parte de algunos usuarios, la exposición a contenido inapropiado por los adolescentes, y la adicción o exceso de tiempo que los adolescentes dedican al uso de estas redes, afecta otros aspectos de su vida.

Es importante resaltar que todas las redes sociales generan mecanismos para enfrentar el ciberbullying y el acoso en la red, el hecho de que se pueda reportar o bloquear usuarios, denunciar contenidos inapropiados de índole sexual, cultural, social o religioso, entre otros, a hecho de las redes sociales espacios más seguros para los

jóvenes, y aunque los delincuentes encuentran estrategias para burlar estas barreras, se sigue trabajando en la seguridad de las poblaciones más vulnerables como lo son los niños y adolescentes.

Para finalizar, cabe resaltar la responsabilidad que tienen los adultos, sobre todo los docentes y padres de familia de generar estrategias educativas, reflexiones y conciencia, sobre los riesgos latentes en la Red. Además, se hace prioritario controlar el tiempo que los niños y adolescentes destinan al consumo de contenido digital, y el uso real que le dan a los diferentes dispositivos electrónicos a los que tienen acceso, promoviendo un uso responsable de las diferentes aplicaciones y plataformas empleando aplicaciones de control parental o similares destinadas a la prevención de los riesgos en la Red.

REFERENCIAS

- Carrizosa, M. (2023, marzo 28). Revisión bibliográfica: guía completa para publicar revisiones indexadas. *Revista Ocronos*. <https://revistamedica.com/revision-bibliografica-guia-completa-revistas-indexadas/>
- Del Prete, A., y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>.
- Gutiérrez, M. Ramírez, A., y Reifs, R. (2022). La generación Z desea ser youtubers y/o influencer. Factores que determinan esta tendencia. *ICONO 14. Revista Científica De Comunicación Y Tecnologías Emergentes*, 20(2). <https://doi.org/10.7195/ri14.v20i2.1882>

- Hernández, K. Yanez, J., y Carrera, A. (2017). LAS REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIAS: REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Recuperado en 29 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es
- Jiménez, A., y Ramírez, L. (2021). Impacto de las redes sociales en los adolescentes del asentamiento humano Juan Velasco III Etapa, Chancay, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad]. Asesor: Camarena Lino, O. M. en <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5802/JIMENEZ%20Y%20RAMIREZ.pdf?sequence=1>
- López C. (2022). La profesión deseada por un tercio de los jóvenes: influencers. La vanguardia. Recuperado en 30 de Julio de 2024 de <https://www.lavanguardia.com/vida/20220428/8228558/profesion-deseada-tercio-jovenes-influencers.html>
- Ministerio de Educación Nacional. Colombia, serie guías, guía 21 (2007). <http://www.mineducacion.gov.co>. http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-106706_archivo_pdf.pdf
- Moreno, M. (2021). ¿Cómo influyen las redes sociales en los adolescentes? The conversation, Academic rigour, journalistic flair. Recuperado en 29 de julio de 2024 de <https://theconversation.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-los-adolescentes-162621>.
- Pavón, M. (2015). El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del Instituto San José, El Progreso, Yoro-Honduras (Tesis de posgrado, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades). Guatemala de la Asunción. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>
- UNICEF, Paraguay 2020. REDES SOCIALES Y ADOLESCENTES: LO QUE TENÉS QUE SABER. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2022). Manual de trabajos de grado de especialización técnica, especialización y maestría y tesis doctorales. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://www.calameo.com/books/007588739aa278f72fa87>