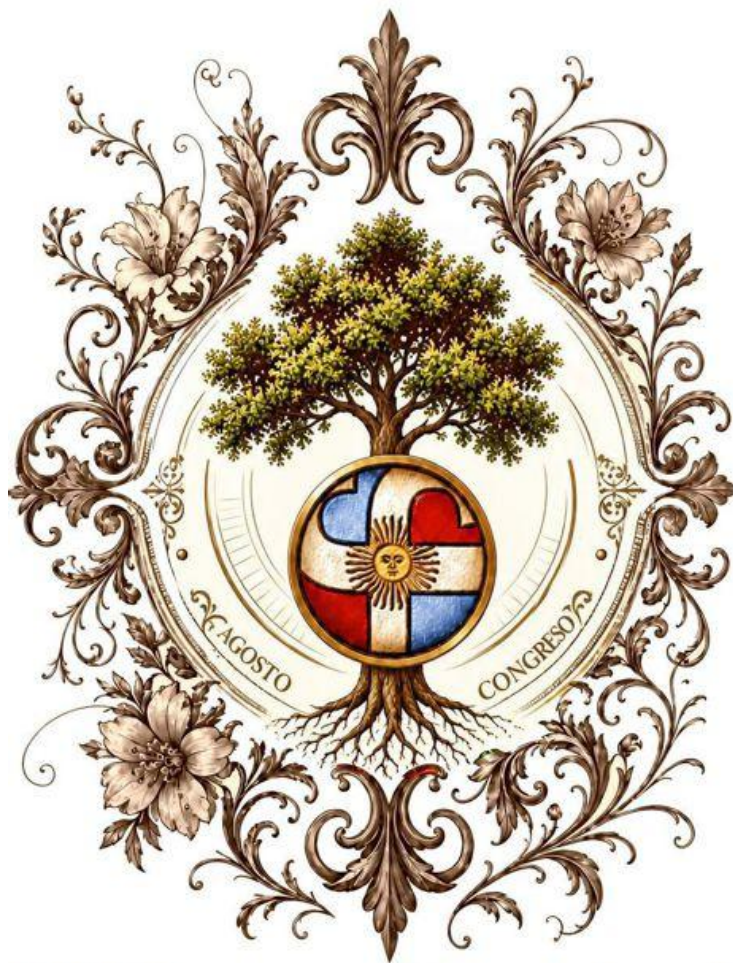


**18° Encuentro Nacional del Folklore y XIV Congreso
Internacional del Patrimonio Cultural Folklórico - Salta 2026**



PONENCIA: La relación entre adolescencia y redes sociales

Autoría: Ana Patricia Gutiérrez

Co autoría: Teresita del Milagro Gutiérrez

Julio 2026

Introducción

En las últimas dos décadas el panorama de las interacciones humanas ha sufrido una transformación radical debido a la digitalización. Las redes sociales (Instagram, TikTok, Whats App, Snapchat) que entre otras, han dejado de ser simples herramientas de entretenimiento para convertirse en el tejido conectivo de la vida diaria de niños y adolescentes.

Para las generaciones nacidas en la era digital (nativos digitales) la frontera del mundo “one line” es prácticamente “invisible”. Por lo cual, este panorama plantea un dilema socio pedagógico y psicológico fundamentalmente complicado, ya que las plataformas ofrecen oportunidades sin precedente de autoexpresión, el aprendizaje y la socialización, así también expone a los menores a riesgos significativos de salud mental, su desarrollo cognitivo y su seguridad.

El objetivo de este trabajo es el de buscar dar un aporte crítico, para llevar a una reflexión sobre la relación, particularmente entre los adolescentes y las redes sociales, evaluando los impactos psicológicos y sociales, los peligros asociados y el rol que debe asumir la familia y la escuela en la mediación digital.

1. Como se presenta el contexto actual a nivel mundial

Podemos observar que, el mundo está emergiendo a partir de la coincidencia histórica entre tres procesos que, de forma independiente y casi simultánea, se iniciaron alrededor de los fines de los años 1960 e inicios de los 1970 (en el milenio pasado):

- **La Revolución Tecnológica de la Información** (Castells 1993) caracterizada por cambios radicales en las relaciones de producción, relaciones de poder, experiencia humana y cultura, que está cambiando la visión del mundo y el paradigma del desarrollo.
- **La crisis económica simultanea del capitalismo** y del estatismo y el inicio de la reestructuración correspondiente de ambos
- **La explosión global de movimiento sociales** y culturales tales con el liberalismo (libertad sexual) derechos humanos, feminismo y ambientalismo.

Así la revolución tecnológica, la reestructuración de la economía y la crítica de cultura de la sociedad de la época vigente fueron capaces de determinar

transformaciones estructurales en las relaciones de producción, poder, experiencia y cultura sobre los cuales nuestras sociales estaban establecidas.

Algunas características más básicas

La "lógica de la red" que moldea la época emergente. Una de las características más generales de la época emergente es la lógica de formación de redes para la organización de la mayoría de las actividades en la sociedad. Bajo esta lógica, la nueva época va a moldear la "sociedad en red", el "Estado en red", la "organización-red", etc. Hasta el concepto de poder estará siendo transformando para incorporar la práctica del poder como red. (de Souza Silva, 1998)

Las transformaciones actuales, llevaron a que surja la cultura de la realidad virtual. Mientras los cambios en las relaciones de producción, de poder y experiencia convergen, hacia la transformación de la fundación material de la vida social, espacio y tiempo; la tecnología de la sociedad - red con la nueva época hace que todo parezca virtual. Bajo el impacto de la tecnología de la información, el tiempo comprimido electrónicamente parece quedarse a-temporal, el espacio parece desincorporar las relaciones sociales para crear la cultura de la realidad virtual. Valores e intereses dominantes están constituidos sin referencia ni el pasado ni el futuro (Castells 1996)

Por eso la sociedad-red constituida por redes de producción, de poder y experiencia, llevará a una cultura dominante, que será la cultura de la realidad virtual; de modo que crece de manera vertiginosa la organización de redes virtuales de diferentes naturalezas que reemplazan rápidamente a los contactos cara a cara. La televisión y otros medios de comunicación son hoy capaces de traer la realidad de cualquier parte del mundo hacia dentro de nuestros hogares, pareciendo que no sería necesario reconocer el exterior del propio pequeño mundo; lo que necesariamente llevará a una disociación entre realidad y ficción y entre intramundo y exomundo.

2-El atractivo neurobiológico de las redes sociales

Para entender porque los jóvenes dedican tantas horas a las pantallas, es necesario analizar cómo interactúan estas plataformas con el cerebro del adolescente, el cual se encuentra en etapa de maduración.

- ✓ El circuito de recompensa y la dopamina. Cada “like” (me gusta en español) comentario o visualización es un estímulo social impredecible. Esto activa la liberación de dopamina (el neurotransmisor del placer y la gratificación) en el cerebro, genera un mecanismo similar a los de un juego de azar.
- ✓ Vulnerabilidad en la adolescencia: Durante esta etapa la corteza pre frontal (responsable del autocontrol y la planificación a largo plazo) aun se está desarrollando, mientras que el sistema límbico (emociones y búsqueda de recompensa) esta hiperactivo. Esto explica la dificultad de los jóvenes de autorregular el tiempo de pantalla.

3-Como adultos mayores debemos tener en cuenta esto:

- ✓ La cultura del “Me gusta” y la autoevaluación: la autoestima en muchos jóvenes se ha vuelto cuantificable. La falta de interacción positiva en las publicaciones suelen interpretarse como un rechazo social directo. Esto genera cuadros de ansiedad, fomento a una identidad dependiente de la aprobación externa.
- ✓ Comparación social y distorsión de imagen corporal: las plataformas visuales como Instagram o tiktok imponen estándares estéticos irreales mediante filtros y algoritmos que premian la homogeneidad física. Diversos estudios asociados al uso prolongado de estas redes con:
 - ✚ Trastornos de conducta alimentaria (TCA)
 - ✚ Dismorfia corporal (preocupación obsesiva por defectos físicos percibidos)
 - ✚ Trastorno como el temor de perderse algo (FOMO) es el miedo crónico de quedar excluido de experiencias compartidas por el grupo de pares en el entorno digital. Produce ansiedad generalizada y obliga a los jóvenes a revisar sus dispositivos constantemente, incluso en la madrugada afectando la higiene del sueño.

Por lo tanto, se entiende el desafío y la responsabilidad, para padres, tutores y docentes, de ocuparse en supervisar a sus hijos/educandos, en estas actividades.

3-Principales riesgos y amenazas

El entorno digital carece, en muchos casos de la supervisión que existe en el mundo físico, lo que expone a los menores de dinámicas de vulnerabilidad externa, tales como:

Riesgo - Definición /Mecanismo	Impacto en el menor
Hostigamiento: de forma sistemática y sostenida en el tiempo a través de medios digitales	Aislamiento, depresión y en casos graves, hasta crisis suicidas. A diferencia del acoso escolar tradicional, el ciberacoso no termina al salir de la escuela
Grooming: acción en la que los adultos se hacen pasar por un menor de edad para ganar la confianza de un niño o un joven con fines de explotación sexual	Violación de la privacidad traumas psicológicos severos y peligro físico real.
Ataque a los datos personales: existen muchas formas de robo de información personal, que luego es usada para venderlos a los mejores postores. Algunos de ellos son: phishing, virus, sidejacking, gusanos, entre otros	Intromisión y robo de datos personales, lo cual es un ataque a la seguridad y a la privacidad personal.
Apuestas en línea: últimamente se ha difundido ampliamente la posibilidad de realizar todo tipo de apuestas en las redes, por dinero.	Genera ansiedad, pérdida financiera gran frustración y sentimientos de culpa. Peligrosamente ataca a la autoestima y puede llevar hasta el robo y el suicidio.

4- Oportunidades y aspectos positivos

Como todo en la vida, no todo el impacto de las redes sociales es perjudicial, Seguramente hay aspectos que las hacen positivas, entendiendo el entorno actual de los jóvenes:

- ✓ **Comunidad de apoyo:** para jóvenes que pertenecen a una minoría o sufren una enfermedad rara o se sienten incomprendidos en su entorno geográfico, inmediato, internet ofrece espacios donde encontrar pares y validar su identidad.

- ✓ **Espacios de creatividad y activismo:** las redes permiten a los jóvenes aprender habilidades complejas (edición, programación, idiomas) y movilizarse por causas globales como el cambio climático o los derechos humanos.
- ✓ **Desarrollo de competencias digitales:** El uso fluido de interfaces digitales es una habilidad indispensable para el mercado laboral del siglo XXI

5- El Rol de la Familia y Las Instituciones Educativas

La solución de los problemas actuales no radica en la prohibición, sino en el acompañamiento activo y óptimo.

Estrategias en el hogar:

- ✓ Mediación activa: hablar con los hijos sobre lo que es internet, enseñándoles a diferenciar entre el contenido real y el editado o publicitario.
- ✓ Establecer límites claros: crear espacios libres de pantallas (como las comidas y los dormitorios durante la noche) para proteger el descanso.
- ✓ Predicar con el ejemplo: los adultos deben revisar su propio consumo digital ya que los niños imitan las conductas de sus mayores.

Estrategias de la Escuela:

Alfabetización digital ciudadana: las escuelas deben incluir en sus currículos, contenidos sobre la prevención de acoso en redes, la privacidad, el pensamiento crítico ante la fakenews (noticias falsas) y las normas de convivencia en la red.

Para lo cual también deben implementarse, desde los ministerios correspondientes, capacitaciones a los docentes, para que permanezcan actualizados sobre estas problemáticas tan difíciles.

Conclusión

Las redes sociales no son intrínsecamente buenas ni malas; funcionan como un espejo amplificado de las dinámicas sociales, las virtudes y las fragilidades humanas.

Para los niños y los jóvenes estas plataformas representan su plaza pública, su diario íntimo y su principal canal de comunicación.

El desafío urgente para la sociedad no sería la de desconectar a los jóvenes del mundo digital, sino dotarlo de las herramientas cognitivas y emocionales necesarias para habituarlos de forma segura, crítica y saludable.

Esto requiere de un esfuerzo coordinado donde las empresas tecnológicas asuman su responsabilidad en el diseño ético de algoritmos. Las escuelas eduquen para la ciudadanía digital y las familias sustituyan la vigilancia punitiva por un canal de comunicación abierto y empático, desde el diálogo enriquecedor en un sano entorno de afecto.

Bibliografía.

- ✓ AAVV. Datos personales y nuevas tecnologías. Serie estrategias en el aula para el modelo 1 a 1. Ministerio de Educación de la Nación. Programa Conectar Igualdad. Ver: www.edu.ar
- ✓ AAVV. Organización mundial de la Salud (OMS) Directrices sobre actividad física y comportamiento, sedentario y de sueño para menores de 5 años.
- ✓ de Souza Silva, José. Artículo: ¿Una época de cambios o un cambio de época? Revista Forestal Centroamericana, Costa Rica. Ver: <https://repositorio.catie.ac.cr>
- ✓ Lardies, Felicita y Potes, Micaela. *Redes sociales e identidad ¿Desafío adolescente?* en Avances en Psicología. Ver: <https://doi.org>