



EDITORIAL

# Redes sociales y adolescentes

Las redes sociales forman parte inseparable de la vida adolescente. Sin embargo, cuando la validación digital se transforma en el principal termómetro del valor personal, el riesgo para la salud mental aumenta de manera silenciosa.

La adolescencia es una etapa de construcción identitaria. En ese proceso, la opinión de los pares adquiere un peso significativo. Hoy, esa mirada se amplifica en el mundo virtual, donde likes, comentarios y silencios se interpretan como señales de aceptación o rechazo.

Para muchos jóvenes, no recibir respuestas o ser excluidos de un grupo digital puede resultar tan doloroso como una agresión directa, casos que parecen más dramáticas en nuestra región con alta conectividad.

La evidencia muestra que no solo el tiempo de uso es relevante, sino el tipo de interacción que se

establece en redes sociales. El consumo pasivo, la comparación constante y la búsqueda de aprobación externa pueden erosionar la autoestima y favorecer síntomas depresivos, que



**“Para muchos jóvenes, no recibir respuestas o ser excluidos de un grupo digital puede resultar tan doloroso como una agresión directa”.**

no siempre se manifiestan como tristeza, sino como irritabilidad, ansiedad o aislamiento.

Por otro lado, hay que considerar que en redes sociales, la privacidad debería estar primero. Para nadie es un misterio que la intimidad de los jóvenes

pueda ser vulnerada, así como datos privados del adolescente. Hay que enseñar a los jóvenes a tener sus cuentas privadas.

Frente a este diverso escenario, el rol de adultos significativos es fundamental. Familias y colegios no pueden limitarse a controlar; deben acompañar.

Escuchar, abrir espacios de conversación y promover una mirada crítica sobre los contenidos digitales son acciones protectoras. También lo es fomentar actividades fuera de pantalla que fortalezcan la identidad desde experiencias reales y significativas.

Cuidar la salud mental de los adolescentes implica comprender que las redes sociales no son un fenómeno superficial, sino un entorno que impacta profundamente en su mundo emocional. Acompañar a tiempo puede marcar una diferencia decisiva.