

Fecha: 12-05-2026
 Medio: El Divisadero
 Supl.: El Divisadero
 Tipo: Columnas de Opinión
 Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El peligro de buscar aprobación social en retos de internet

Pág.: 5
 Cm2: 225,9
 VPE: \$ 313.800

Tiraje: 2.600
 Lectoría: 7.800
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Opinión

Nicolás Núñez



*Psicólogo, Magíster en Neurociencia y
 docente de psicología en UNAB.*

Desafíos mortales: El peligro de buscar aprobación social en retos de internet

Una niña de 10 años se asfixia voluntariamente y muere, tras intentar reproducir lo que ve en sus redes sociales bajo la etiqueta de #BlackoutChallenge, un "desafío" cuyo objetivo es asfixiarse con las manos o cuerdas hasta perder el conocimiento para experimentar una sensación de euforia al despertar. Y se suma a una serie de casos de adolescentes que pierden la vida, intentando reproducir y viralizar estos supuestos desafíos.

Pero qué fuerza motiva este tipo de comportamientos, y de qué manera la búsqueda de "Likes" y la viralización del contenido se han convertido en un riesgo que amenaza la salud y vida de niños y adolescentes.

El sistema nervioso de un adolescente no es igual al de un adulto. Durante esta etapa de la vida, el cerebro inmaduro es particularmente "sensible" a las señales de recompensa, y experimenta en mayor frecuencia e intensidad, urgencias emocionales.

Aún están desarrollándose las capas de la corteza cerebral que permiten una regulación más fina del comportamiento, la inhibición de impulsos, y la priorización de metas de largo plazo. Por esta razón, las urgencias e impulsos "del momento", son más frecuentes e intensos a esta edad, y más difíciles de controlar.

Uno de esos impulsos propios en la adolescencia, es el impulso a buscar la atención, el interés y la aprobación del grupo de pares. Sentirse parte, reconocido y valorado por los otros, entrega un sentido de eficacia social en esta edad, que se convierte en una guía que orienta el comportamiento de los jóvenes hacia la búsqueda de recompensas sociales.

Los "likes" en las redes sociales, se convierten muchas veces en señales de que esa recompensa está más cerca, una especie de impulso nervioso que comunica a sus cerebros el éxito en el plano social. Y claro, el ambiente digital, activamente se aprovecha de esta vulnerabilidad biológica.

Así es como el "likes" que recibe un adolescente, se convierten en una medida cuantificable de aprobación social y en una forma de aliviar la necesidad de pertenencia y garantizar un sentido de "sobrevivencia social" fundada en la aprobación del grupo.

Pero ¿cómo se puede entonces, proteger a los adolescentes ante esta fuerza de la naturaleza en una era de virales irracionales que arriesgan su salud y vida?

La psicología evolutiva y de la regulación socioemocional, nos invitan a pensar en este anhelo de pertenencia, no como un defecto en la adolescencia, sino una herramienta evolutiva de adaptación. Los más jóvenes tienen un imperativo biológico a conectar, y formar comunidad.

Es importante que, como adultos y guías, podamos abrir espacios de conversación genuinos, en los que las y los adolescentes puedan reconocer y reflexionar sobre su necesidad de conexión y pertenencia, sin que esta ponga en riesgo su integridad física, mental o emocional.

El acompañamiento debe enfocarse en valorar la conexión social como un proceso de construcción de identidad y apoyo mutuo, y no solo como una fuente de entusiasmo y alivio emocional. Una regulación acompañada, en la que el diálogo sustituya a la vigilancia, y la autovaloración pese más que la métrica digital, puede proteger a nuestros jóvenes de la fuerza de una naturaleza que, en la era de videos virales, puede ser devastadora.