

Redes sociales y los adolescentes

Hay que fomentar actividades fuera de pantalla que fortalezcan la identidad desde experiencias reales y significativas.

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.

De acuerdo a Miriam Pardo, académica de Psicología de la Universidad Andrés Bello, la evidencia muestra que no solo el tiempo de uso es relevante, sino el tipo de interacción que se establece en redes so-

Escuchar, abrir espacios de conversación y promover una mirada crítica sobre los contenidos digitales son acciones protectoras.

ciales. El consumo pasivo, la comparación constante y la búsqueda de aprobación externa pueden erosionar la autoestima y favorecer síntomas depresivos, que no siempre se manifiestan como tristeza, sino como irritabilidad, ansiedad o aislamiento.

Frente a este 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 ³⁰⁰ tiempo puede marcar una diferencia decisiva.