

## EDITORIAL

# Adolescentes y redes sociales

**L**as redes sociales forman hoy una parte inseparable de la vida de los adolescentes. Sin embargo, cuando la validación digital se convierte en el principal termómetro del valor personal, los riesgos para la salud mental aumentan de manera silenciosa.

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

Para muchos jóvenes, no recibir respuestas o quedar excluidos de un grupo digital puede resultar tan doloroso como una agresión directa, situaciones que en regiones con alta conectividad adquieren una dimensión aún más preocupante.

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

tablece en redes sociales. El consumo pasivo, la comparación constante y la búsqueda de aprobación externa pueden erosionar la autoestima y favorecer síntomas depresivos, que no



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

siempre se expresan como tristeza, sino también como irritabilidad, ansiedad o aislamiento.

Por otra parte, la privacidad debe ocupar un lugar prioritario. No es un misterio que la intimidad de los jóvenes puede verse vulnerada, al igual que sus datos

personales.

Educar en el uso responsable de las plataformas, resguardar cuentas privadas y comprender los riesgos de la sobreexposición digital son medidas esenciales.

Frente a este escenario, el rol de los adultos significativos es fundamental. Familias y establecimientos educacionales no pueden limitarse a controlar; también 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 a partir de 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.