

# LOS JÓVENES Y LAS REDES SOCIALES



## CONTENIDO

### Créditos

Características principales de las redes sociales

Principales Redes Sociales

Los jóvenes en las redes sociales

Redes sociales más utilizadas por los jóvenes

¿Cómo es el comportamiento de los jóvenes en las redes sociales?

¿Qué buscan los jóvenes al tener una red social?

Riesgos para los jóvenes en redes sociales

Riesgos psicológicos por el uso de redes sociales

¿Cómo se pueden evitar estos riesgos?

Beneficios de un buen uso de redes sociales

Recomendaciones para hacer buen uso del Internet

Bibliografía





## DEFINICIÓN DE REDES SOCIALES

Las redes sociales, son todas aquellas aplicaciones que se encuentran por medio de internet, las cuales permiten la interacción y el intercambio de información entre diversas personas.

### Créditos

#### Enrique Merlos

(Coordinador de Desarrollo Territorial en la Fundación Nacional para el Desarrollo FUNDE)

#### Natalia Rivera

(Coordinadora de Proyectos en la Universidad Dr. José Matías Delgados UJMD)

#### Emerson Ramos

(Diseñador Gráfico)

El Salvador, febrero de 2021

## ● CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LAS REDES SOCIALES

### Interactividad

Debido a que poseen un conjunto de funciones, que permiten conectarse y divertirse con amigos.

### Personalización

Son construidas y dirigidas por el mismo usuario, quién es el encargado de todo el contenido que se encuentra en su red.

### Fuertes en contenido viral

Por medio de las redes sociales se puede encontrar cualquier tipo de contenido que sea tendencia.

### Rápidas e instantáneas

En cuanto a la información en tiempo real.

### Masivas

Debido a que albergan a millones de usuarios en todo el mundo.

## ● PRINCIPALES REDES SOCIALES

### Facebook

Es la más famosa en la actualidad y supera los 2000 millones de usuarios activos al mes.

### WhatsApp

Mantiene en contacto a millones de usuarios repartidos por todo el mundo a través del móvil con mensajes instantáneos.

### YouTube

Es la red de vídeos por excelencia. Las empresas la utilizan para introducir su publicidad.

### Instagram

Una de las redes más visuales y utilizadas en la actualidad por los usuarios.

### Twitter

Está basada en el formato microblogging a través de mensajes cortos de 280 caracteres máximo.

### Google +

Una red social cuyo propietario es el mismo Google.

### Pinterest

Otra red visual donde se incluyen tableros de fotografías que son compartidos por los usuarios.

### Tik Tok

Es una red social que consiste en crear videos cortos de 3 a 15 segundos para compartirlos.

### Snapchat

Es un servicio de mensajería instantánea que permite añadir contactos y hablar con ellos a través de fotografías que se envían en cada chat.

### Telegram

Es una aplicación de mensajería enfocada en la velocidad y seguridad, es rápida, simple y gratuita.

### Signal

Es una aplicación de mensajería instantánea y llamadas, libre y de código abierto, con énfasis en la privacidad y la seguridad.

### Linkedin

Es un integrador de redes profesionales que permite conectar con personas conocidas de forma automática y permite acceso a sus contactos.

## ● LOS JÓVENES EN LAS REDES SOCIALES

En la actualidad, las redes sociales y el internet se han convertido en herramientas indispensables y fundamentales en el diario vivir de los jóvenes; la cual está siendo usada como un medio de socialización e interacción entre ellos.

Hoy en día, los jóvenes son quienes más usan y controlan las redes sociales, debido a que nos encontramos en una era completamente digital, donde son ellos quienes han nacido y crecido con ellas; por esta razón son considerados como nativos digitales lo cual quiere decir, que son conocedores al máximo de los servicios y las funciones que las redes sociales ofrecen.

Los jóvenes se encuentran completamente interconectados entre sí en las redes sociales, son capaces de comunicarse con varios amigos o familiares al mismo tiempo y pueden acceder a ellas a través de Internet. Los Jóvenes deciden entrar a este mundo digital porque lo perciben como imprescindible, ya que, si no las usan para poder interactuar y poder estar a la moda, pueden llegar a sentir que están en riesgo de exclusión y marginación por parte de su círculo de personas cercanas.

Debido a que los jóvenes nativos digitales van adquiriendo desde su niñez actitudes y conocimientos necesarios para poder navegar sin problemas en internet y mantenerse activos en este mundo digital, es necesario exigirles un esfuerzo de aprendizaje continuo, donde se promueva un uso adecuado de las redes sociales para no caer en cualquier tipo de riesgo donde se vea afectada su integridad. Según estudios niños entre 7 y 14 años ya poseen una red social, sin embargo, a esta edad aun no poseen una madurez emocional y la conciencia adecuada para saber que no todo el tipo de información que se encuentra en internet y sobre todo en las redes sociales es buena.

## ● REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS POR LOS JÓVENES

La consultora FindaSense, realizó una investigación en Latinoamérica donde decidió dividir a los jóvenes que usan Internet y Redes Sociales en dos grandes grupos de 14 a 16 años y de 17 a 19 años.

Entre la cifra que más se destacó está que YouTube es la red social preferida en ambos grupos. Aunque los jóvenes de 17-19 prefieren Facebook e Instagram. Mientras que el grupo de 14-16 les atrae más YouTube, TikTok, seguidamente por Facebook.

La mayoría de los adolescentes le da un uso personal a Instagram. Usan esta plataforma, en mayor medida, para compartir fotografías y selfies. En segundo lugar, utilizan la red social para seguir a personalidades como influencers y celebridades, a efectos de conocer más sobre lo que hacen, y estar al pendiente de sus tendencias, estilos y propuestas.

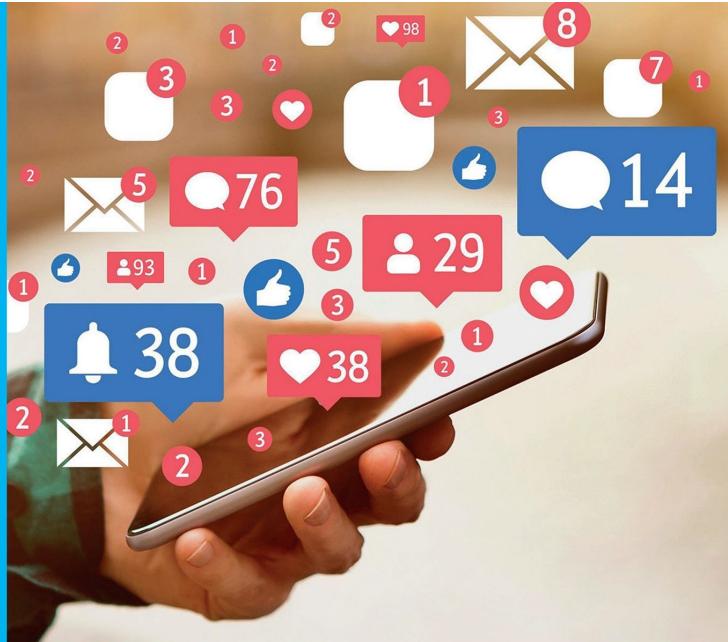
En cuanto a temas musicales, YouTube es la preferida por los adolescentes. "Es la rockola en la web", aseguran desde FindaSense. En segundo lugar, eligen Spotify, mientras que el iTunes y las radios online, ya quedaron muy atrás.



## ● ¿CÓMO ES EL COMPORTAMIENTO DE LOS JÓVENES EN REDES SOCIALES?

Según una investigación de Pew Research, algunos jóvenes para preservar su privacidad publican información falsa en su perfil, principalmente acerca de cuáles son sus datos personales. A pesar de esto la gran mayoría de estos jóvenes también facilita datos personales. En cuestión de porcentajes la Investigación de Pew Rearch, que el 92% utiliza un nombre real, lo cual muestra un dato necesario para que los amigos y conocidos le puedan buscar para tener comunicación online.

El 91% muestra en su perfil su foto real. Algo que es muy útil para poder identificar su perfil personal, pero siempre cuidando la imagen que se transmite. Un 71% indica donde vive o dónde ha estudiado lo cuazl puede apuntar a un riesgo significativo al exponer información demasiado comprometedora.



## ● ¿QUÉ BUSCAN LOS JÓVENES AL TENER UNA RED SOCIAL?

### **Popularidad**

Hoy en día los jóvenes están asociando las reacciones o la cantidad de comentarios en sus fotografías a la popularidad. Lo cual quiere decir, que entre más me gusta o comentarios tienen sus fotos, más popular es la persona, esto hace que muchas veces traten de subir contenido que llame la atención de todos sus seguidores o sus amigos.

### **Seguridad y confianza**

Muchos adolescentes consideran que su confianza y seguridad en sí mismo se basa en los comentarios y tipo de mensajes que recibe.

## ● RIESGOS PARA LOS JÓVENES EN REDES SOCIALES

El uso inadecuado de las nuevas tecnologías y sobre todo las redes sociales, puede desembocar en distintos problemas y riesgos para los adolescentes donde se puede ver involucrada la perdida de la privacidad.

Existen tres riesgos que pueden considerarse como "alarmantes" para un adolescente, los cuales se pueden generar al no usar correctamente las redes sociales:

## **Cyberbullying**

Acoso por parte de compañeros o personas de su entorno con amenazas, insultos, difundiendo burlas y haciendo un uso indebido de fotos o información de la víctima.

## **Grooming**

Es cuando entra el papel de un adulto (acosador) que intenta ganarse la confianza del adolescente mediante perfiles falsos con una finalidad de índole sexual (imágenes comprometedoras, encuentros sexuales).

## **Sexting**

Es cuando se envían de forma directa o privada imágenes y videos de contenido sexual o provocativo. La autodestrucción del mensaje de algunas redes (como Snapchat, Facebook, WhatsApp, Instagram) hacen que los adolescentes se confíen.

## **● RIESGOS PSICOLÓGICOS POR EL USO DE REDES SOCIALES**

### **Ansiedad y depresión**

Uno de cada seis jóvenes ha experimentado trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% teniendo como factor principal las redes sociales. Se ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren, como por ejemplo, cuando ven fotografías de sus amigos constantemente de vacaciones o disfrutando de las noches, puede hacer que los jóvenes sientan que se están perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida.

Estos sentimientos pueden promover un efecto "comparación" y un efecto de "desesperación". Las imágenes a menudo poco realistas que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede manifestarse como trastornos de ansiedad.

### **No dormir bien**

Se dice que el sueño y la salud mental están estrechamente relacionados. El dormir bien es especialmente importante en los jóvenes y adolescentes, ya que el dormir es un momento clave para su desarrollo. El sueño es esencial, para que podamos funcionar correctamente durante el día y los adolescentes necesitan alrededor de 1-2 horas más de sueño diario que los adultos. Numerosos estudios han demostrado que el uso creciente de redes sociales tiene una asociación significativa con la mala calidad del sueño en los jóvenes. Utilizar las redes sociales a través de teléfonos, laptops y tabletas por la noche antes de dormir también está relacionado con que las personas tengan un sueño de mala calidad.

Uno de cada cinco jóvenes afirma despertarse durante la noche para consultar mensajes en las redes sociales, lo que multiplica por tres el hecho de sentirse cansados en la escuela, en comparación con los compañeros de clase que no utilizan las redes sociales durante la noche.

### **Imagen corporal**

La imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres. Hay 10 millones de fotografías nuevas cargadas sólo en Facebook cada hora, ofreciendo constantemente las posibilidades de compararse. Un estudio también ha demostrado que las jóvenes expresan un deseo para cambiar su apariencia como la cara, el pelo y/o la piel después de pasar tiempo en Facebook o Instagram.

### **Miedo a perderse de algo**

Es una nueva forma de ansiedad que ha surgido con la popularización de la tecnología y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados. Este miedo se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, que lugares frecuentan, a qué eventos asisten y no perderse de nada.



## ● ¿CÓMO SE PUEDEN EVITAR ESTOS RIESGOS? ● BENEFICIOS DE UN BUEN USO DE REDES SOCIALES

### Informarse del funcionamiento de Internet y redes sociales

Conocer las opciones que existen, cuáles son las tendencias de contenidos, tipos de jergas que utilizan entre adolescentes, influencers, entre otros.

### Hablar con el adolescente sobre el uso de internet

Se debe alertarle de los riesgos, pero no en forma de regaño sino en forma de consejo, demostrando que confía en ellos. También, se les puede ayudar a crear sus perfiles (privacidad) y un mejor manejo de (hashtags, frases, etiquetas, ubicaciones).

### Crear un listado de "Normas de Uso de Redes Sociales" que cumplan entre la familia

Crear el hábito de pasar tiempo en familia "sin móvil", reduciendo así el tiempo de uso de redes sociales.

Acordar que durante el tiempo de estudio y de dormir, el móvil debe estar fuera de la habitación del joven.

### Observar y actuar con rapidez

Estar pendiente de cualquier variación significativa en el comportamiento físico, emocional o de conducta del adolescente para conocer cuál es el problema y ayudarle a solucionarlo cuanto antes.

A pesar de la cantidad de riesgos que existen en las redes sociales, estas también pueden ofrecer a los jóvenes valiosas oportunidades para que puedan desarrollar habilidades interpersonales, y construir una buena huella digital para que puedan aprovechar al máximo las redes sociales.

### Desarrollar habilidades de comunicación y técnicas

Debido a que las redes sociales, ahora forman parte de la vida cotidiana, es importante que los niños y los jóvenes aprendan a comunicarse en línea para prepararse para futuras oportunidades en el lugar de trabajo y ayudarlos a interactuar con amigos y familiares de manera interpersonal.

### Eliminar límites para desarrollar conexiones

Lo cual, hace referencia a que las redes sociales eliminan los límites de conocer, mantener a las personas y formar lazos más allá de las fronteras. Para algunos jóvenes que pueden tener una discapacidad o que no sienten que pueden conectarse con otros dentro de su comunidad, puede ser una excelente manera de conectarse con otras personas que comparten sus ideas e intereses.

## **Fortalecer las relaciones**

Se pueden fortalecer las relaciones familiares al tener comunicación con miembros de la familia que pueden vivir a kilómetros de distancia o amigos que se han mudado, por lo tanto, puede ayudar a mantener relaciones y permitirles mantenerse en contacto para compartir sus vidas con facilidad.

## **Un lugar para buscar apoyo**

Puede abrir oportunidades para ofrecer apoyo a amigos y familiares que puedan estar experimentando un problema en particular. Por otro lado, para algunos jóvenes, puede ser un lugar donde pueden buscar apoyo si están pasando por algo de lo que no pueden hablar con las personas cercanas a ellos.

## **Desarrollar una huella digital positiva**

Los jóvenes también pueden usar sus cuentas como una manera de compartir sus logros, mostrar sus talentos y crear una cartera en línea positiva que pueda beneficiarlos en el futuro.

## **RECOMENDACIONES PARA HACER BUEN USO DEL INTERNET**

### **Concientizar sobre los riesgos que existen**

Es importante enseñarles a los jóvenes que muy comúnmente, personas con malas intenciones ocultan su verdadera identidad mediante una red social, y que estas personas pueden acercarse con el fin de cometer algún daño.

### **Proteger los datos personales**

Los jóvenes tienen que aprender como usar las herramientas de privacidad que tienen las redes sociales para que no cualquier persona pueda acceder a su información y, además, es importante enseñarles la gravedad que supone otorgar datos personales a desconocidos.

## **Establecer un horario de conexión**

Si los jóvenes poseen un horario establecido para poder ver sus redes sociales, esto evitará de cierta manera que caigan en una dependencia completa de pasar utilizando todo el día las redes sociales, además hará que sus estudios y su aprendizaje diario no se vea dañado.

## **Enseñarles a los jóvenes a ser responsables en redes sociales**

Enseñe a usar el internet y las redes sociales con responsabilidad, con respeto hacia los demás y hacia uno mismo, de manera que sepan en todo momento las consecuencias de sus acciones. Internet debe ser un espacio de convivencia positiva, donde se comporten educadamente y se eviten situaciones conflictivas.





RED INTERINSTITUCIONAL PARA  
EL DESARROLLO TERRITORIAL

**Red Interinstitucional para  
El Desarrollo Territorial**  
Website: [www.desarrolloterritorialsv.org](http://www.desarrolloterritorialsv.org)  
Email: [lareddt@gmail.com](mailto:lareddt@gmail.com)

@LaRedDT @lareddt @LaRedDT



**Fundación Nacional para El Desarrollo**

Website: [www.funde.org](http://www.funde.org)

Email: [funde@funde.org](mailto:funde@funde.org)

@fundeorg @Fundeorg @fundeorg



**Hanns Seidel Stiftung**  
**Oficina para Centroamérica y el Caribe**  
Website: [www.hss.de/ca](http://www.hss.de/ca)  
Email: [ZAK@hss.de](mailto:ZAK@hss.de)

@FHS.zak @fhs\_ca @FHS\_CA

## Bibliografía

Adolescentes y redes sociales, una relación inevitable. (2018, 20 marzo). abc.

[https://www.abc.es/familia/educacion/abci-adolescentes-y-redes-sociales-relacion-inevitable-201803191608\\_noticia.html?ref=https%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/familia/educacion/abci-adolescentes-y-redes-sociales-relacion-inevitable-201803191608_noticia.html?ref=https%2F%2Fwww.google.com%2F)

Beneficios de redes sociales para jóvenes | Asuntos de internet. (2019, 21 junio).

Internet Matters.

<https://www.internetmatters.org/es/resources/-/social-media-advice-hub/social-media-benefits/>

Clínica Las Condes – Líder en Atención. (2018). Clínicas las Condes.

<https://www.clinicalascondes.cl/500.aspxerrorpath=/CMSPages/PortalTemplate.aspx#:~:text=El%20uso%20de%20redes%20sociales,varios%20est%C3%ADmulos%20de%20manera%20simult%C3%A1nea.>

García, L. (2020, 28 enero). El uso de las Redes Sociales por los Adolescentes.

Coaching con Laura.

<https://www.coachingconlaura.com/el-uso-de-las-redes-sociales-por-los-adolescentes/>

Ibo, R. (2020, 30 septiembre). ¿Cuáles son las principales características de las redes sociales 2021? Blog :. IBO.pe Agencia de Marketing Digital.

<https://ibo.pe/blog/cuales-son-las-principales-caracteristicas-de-las-redes-sociales-2021/>

L. (2020a, octubre 21). 7 aspectos positivos y 7 negativos de las Redes Sociales. LolUp Online Marketing.

<https://www.lolup.es/cinco-aspectos-positivos-y-cinco-negativos-de-las-redes-sociales/>

La importancia de un buen uso de redes sociales en la adolescencia. (2019).

Micropolix. <https://micropolix.com/blog/articulos/la-importancia-de-un-buen-uso-de-redes-sociales-en-la-adolescencia>

Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los. (2020, 13 enero).

Faros HSJBCN. <https://faros.hsjbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Peiró, R. (2020, 27 septiembre). Redes sociales. Economipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/redes-sociales.html>

redacción, E. U. (2020, 3 julio). Estas son las redes sociales más populares actualmente. El Universo.

<https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2020/07/03/nota/7894167/estas-son-redes-sociales-mas-populares-actualmente>

S. (2020b, septiembre 18). ¿Cómo se comportan los jóvenes en las redes sociales?

Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo.

<https://www.semana.com/redes-sociales-como-se-comportan-los-jovenes-colombianos/449520-3/>

## Los Jóvenes y las Redes Sociales

