

## **ADOLESCENCIA Y REDES SOCIALES EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

La adolescencia es un período singular, caracterizado por un profundo desarrollo biológico, cognitivo, emocional y social. En los primeros años de la adolescencia (de los 10 a los 14 años) se producen rápidas transformaciones biológicas, entre ellas cambios hormonales y la aparición de la capacidad de reproducción, mientras que los últimos años de la adolescencia (de los 15 a los 19 años) se caracterizan por la maduración puberal y la adopción progresiva de papeles y funciones más adultas, con las cuales la población joven adquiere o consolida recursos sociales, culturales, emocionales, educativos y económicos para la vida (OPS, 2021)

Los adolescentes y jóvenes juegan un papel importante en la sociedad, y forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe.

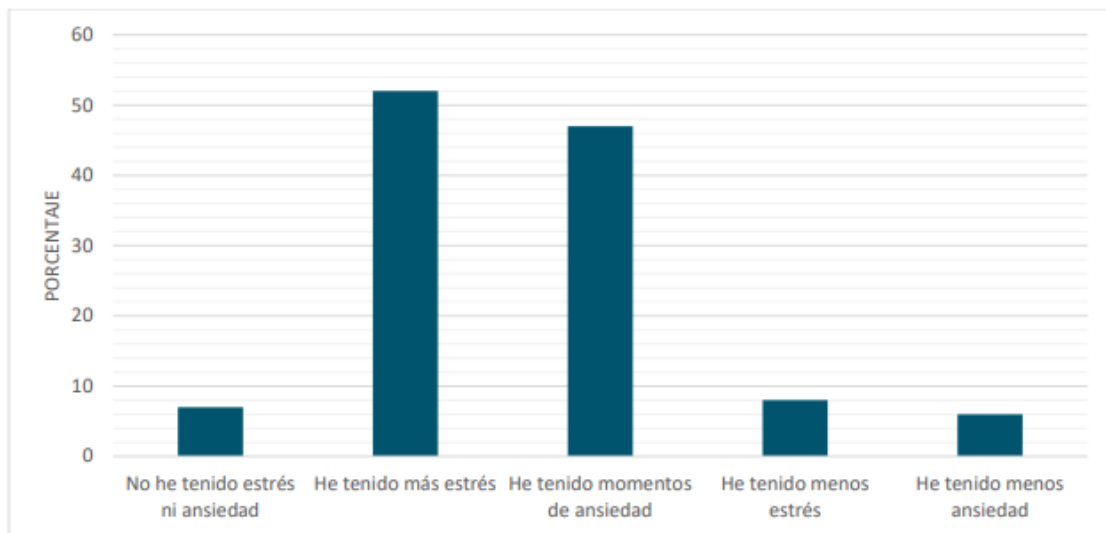
Durante el tiempo transcurrido de la pandemia en Colombia las mujeres, los adultos jóvenes entre los 18 y los 29 años y las personas con bajos ingresos son quienes más han visto afectada su salud mental. El 35% de la población ha presentado síntomas de depresión, el 31% somáticos, el 29% de ansiedad y el 21% de soledad.

Dentro de los elementos que se destacan para tener en cuenta como consecuencias a largo plazo en los adolescentes están:

1. La privación social y el estrés crónico durante la adolescencia pueden tener efectos sustanciales y posiblemente a largo plazo en las características neuroquímicas y el desarrollo estructural del cerebro, así como en la salud mental
2. En varios estudios se ha informado sobre el deterioro de la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes durante la pandemia, con un aumento documentado de la soledad, el miedo, el estrés, la ansiedad y la depresión en la población joven, causado o exacerbado por las medidas de distanciamiento físico, el cierre de escuelas, las circunstancias familiares y el miedo a contraer la enfermedad o a perder un ser querido a causa de la enfermedad.
3. En la encuesta a la población joven sobre la COVID-19 realizada por las Naciones Unidas en América Latina y el Caribe, 52% de los encuestados dijeron que habían tenido más estrés y 47% afirmaron que habían experimentado momentos de ansiedad durante la cuarentena.

4. Varios países de la región han notificado un mayor número de llamadas a líneas de ayuda para víctimas de violencia doméstica durante la pandemia. En Colombia, las llamadas aumentaron 28% de marzo a abril del 2020, y en Brasil aumentaron 50% el primer fin de semana después del confinamiento (24, 46, 47) . La mayoría de los casos notificados consistieron en 0 10 20 30 40 50 60 No he tenido estrés ni ansiedad He tenido más estrés He tenido momentos de ansiedad He tenido menos estrés He tenido menos ansiedad PORCENTAJE P á g i n a | 23 violencia contra la mujer en la pareja

**Figura 1.** Salud mental de la población joven de América Latina y el Caribe durante la pandemia de COVID-19



Fuente: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Encuesta de las Naciones Unidas sobre juventudes de América Latina y el Caribe dentro del contexto de la pandemia del COVID-19 [Internet]. Santiago: CEPAL; 2021. Se encuentra en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46990-encuesta-naciones-unidas-juventudes-america-latina-caribe-dentro-contexto-la>.

### **IMPORTANCIA DE LA SOCIALIZACION EN ADOLESCENTES:**

Las relaciones sociales son un elemento crítico de la vida de la población joven que se ve afectado por las medidas de confinamiento impuestas a raíz de la COVID-19, entre ellas el cierre de escuelas. Los grupos de compañeros y las amistades son fundamentales para explorar y formar identidades, especialmente para los adolescentes.

Aunque puede ser una herramienta útil para reducir el aislamiento, el uso de las redes sociales por la población joven debe manejarse con cuidado para evitar efectos negativos en su salud y su bienestar. Algunos de los posibles riesgos de la intensificación de su uso son una mayor exposición a la desinformación, al acoso cibernético y a los delitos cibernéticos.

Los niños y adolescentes aumentaron un 76% su uso de las redes sociales durante el año 2020.

Entre las redes sociales, Instagram cayó un 43 por ciento, quedando por detrás de Facebook en popularidad, pero su uso de 44 minutos diarios superó los 17 que le dedicaron a la segunda. Otra red social como TikTok lidera la escala de uso con 75 minutos diarios, y los adolescentes la han usado un 97 por ciento más que en 2019. El crecimiento de más de un 50 por ciento en el uso de apps de educación confirmó a España como el país donde más repunte porcentual existió de los países estudiados, ...

WhatsApp sigue siendo la aplicación de comunicación más popular, pero los adolescentes dedicaron a Zoom un 56 por ciento más de tiempo que a la aplicación de mensajería con unos 50 minutos al día. Así mismo, Discord aumentó su popularidad entre los jóvenes en un 92 por ciento el año pasado. El liderazgo de las principales plataformas de vídeo online se estrecha, dado que Twitch aumentó 150 puntos porcentuales su uso y se posiciona como la tercera, detrás de YouTube y Netflix y con casi un 50%.

El liderazgo de las principales plataformas de vídeo online se estrecha, dado que Twitch aumentó 150 puntos porcentuales su uso y se posiciona como la tercera, detrás de YouTube y Netflix y con casi un 50 por ciento más de tiempo más que Disney Plus. Netflix repuntó un 14 por ciento en Reino Unido y un 21 en España. A nivel mundial, Roblox es el videojuego más popular entre este sector de población y creció un 35 por ciento el año pasado, pero Fornite es el que les mantiene sentados más tiempo delante de la pantalla, con **98 minutos diarios**

De acuerdo con la investigación, **Instagram** encabeza las plataformas que tienen peor impacto para el bienestar de los menores en razón a que su propia dinámica genera expectativas poco realistas, contribuye a que los jóvenes sientan inseguridades frente a su **imagen corporal**, sobre todo las mujeres, e incluso se desarrolle el síndrome *Fomo* (Fear of missing out), llevándolos inevitablemente a incrementar síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión, el **insomnio**, la irritabilidad, la apatía y la pérdida de interés por tareas propias de su edad.

En el caso de Colombia, se revela un incremento del **tiempo** destinado para redes sociales. En 2019, los colombianos entre 16 y 64 años pasaron diariamente 3 horas y 31 minutos conectados a redes sociales, mientras que en 2020 destinaron **casi cuatro horas**, con un promedio de 3 horas y 45 minutos, cifra que se mantuvo sin variaciones en el informe presentado en 2021. Llama la atención que el promedio diario en redes sociales en 2021 de los colombianos supera el de países como Argentina (3 horas 22 minutos) o México (3 horas 27).

Con la mayor parte del mundo en **confinamiento** por la pandemia de covid-19 entre 2020 y 2021, las cifras de usuarios globales en redes se han mostrado al alza. Actualmente hay 4.200 millones de usuarios de redes sociales en el mundo, lo que representa un **crecimiento interanual** de más del 13 por ciento (490 millones de nuevos usuarios).

### **¿COMO SABER SI ESTOY EN RIESGO?**

1. Deterioro repentino de las relaciones sociales
2. Mostrarse irritable constantemente en especial cuando usa el computador o el celular ingresando a redes sociales.
3. Cambios en los hábitos de sueño y de alimentación
4. Mostrarse desmotivado frente a la realización de las actividades diarias
5. Recibir mensajes amenazantes a través de las redes sociales
6. Recibir solicitudes de publicaciones de información privada continuamente

### **BUSCA AYUDA**

Si necesitas orientación puedes acceder a  
las líneas disponibles

## **Líneas de atención en salud mental**

### **Línea 106**

**Whatsapp** 300 754 9833 24 horas del día

### **SI ERES VICTIMA DENUNCIA:**

**[www.ccp.gov.co](http://www.ccp.gov.co)**

**@PoliciaColombia**

**@CaiVirtual**

**@GaulaPolicia**

## REFERENCIAS

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Mitigar las consecuencias directas e indirectas de la COVID-19 en la salud y el bienestar de la población joven de la Región de las Américas.

Machuca, J (2020). Percepción de la exposición en seguridad informática de los niños y adolescentes durante la pandemia COVID-19. Edición 51, Volumen 5.

<https://www.europapress.es/portaltic/socialmedia/noticia-ninos-aumentaron-76-uso-redes-sociales-2020-20210408152750.htm>

<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>. (2021). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.