Vol. 2, No. 1, pp. 19-36, enero-junio, 2025

SaberSer

Elementos en la Construcción de la Identidad de Jóvenes de 13 a 18 Años

Elements in the Construction of Identity for Youth Aged 13 to 18

doi: https://doi.org/10.35997/saberser.v2i1.23

Fecha de recepción: 01/11/24

Fecha de aceptación: 04/06/25

Fecha de publicación: 26/06/25

✉**Mariluz Cano García**
https://orcid.org/0000-0002-7911-6051
Tecnológico de antioquia, Colombia
mariluz.cano@tdea.edu.co

Sara Paulina Roldan Castañeda
https://orcid.org/0009-002-2108-2829
Tecnológico de antioquia, Colombia
sararoldan010@gmail.com

Maria Fernanda Caicedo Daza
https://orcid.org/0009-0007-8504-2566
Tecnológico de antioquia, Colombia
mariafernandacd22@gmail.com

Geraldine Galeano Álvarez
https://orcid.org/0009-0008-7532-5631
Tecnológico de antioquia, Colombia
geraldinegaleanoalvarez@gmail.com

Estefani Giraldo Echavarria
https://orcid.org/0009-0001-4144-3524
Tecnológico de antioquia, Colombia
stefani.020615@gmail.com

Cristian Reyes Muñoz
https://orcid.org/0009-0009-4209-7254
Tecnológico de antioquia, Colombia
creyesmunoz9@gmail.com

Cómo citar:

Cano García, M., Caicedo Daza, M. F., Galeano Álvarez, G., Roldan Castañeda, S. P., Reyes Muñoz, C., & Giraldo Echavarria, E. (2025). Elementos en la Construcción de la Identidad de Jóvenes de 13 a 18 Años. Saber Ser, 2(1), 19-36. https://doi.org/10.35997/saberser.v2i1.23

©Autores y Revista Saber Ser
Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento -No Comercial- Sin Obra Derivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

Resumen

Esta investigación aborda los elementos que intervienen en la formación de la identidad por medio de las redes digitales de los jóvenes de la I.E. Santander, Medellín, Colombia. A partir de una metodología mixta que integra la encuesta, la entrevista personal, la observación, y el análisis para indagar por los elementos centrales de la autopercepción y el relacionamiento virtual. Los resultados muestran que las plataformas digitales pueden influir significativamente en el desarrollo de la imagen propia y autoestima de los jóvenes, quienes buscan ser aceptados y tener aprobación social, que desencadena emociones derivadas de las interacciones en línea. Este análisis investigativo permite una reflexión sobre la importancia de una educación familiar y escolar que fomente la aceptación de sí mismos, el fortalecimiento de las identidades auténticas y un buen uso de las redes sociales, que finalmente se vuelven esenciales para el bienestar psicológico y la interacción presencial.

Palabras clave:

Redes sociales, elementos de incidencia, influencia psicosocial, construcción de identidad, adolescentes.

Abstract

This research addresses the elements involved in the formation of identity through digital networks of young people from I.E. Santander, Medellin, Colombia. Based on a mixed methodology that integrates the survey, personal interview, observation, and analysis to investigate the central elements of self-perception and virtual relationships. The results show that digital platforms can significantly influence the development of self-image and self-esteem of young people, who seek to be accepted and have social approval, which triggers emotions derived from online interactions. This research analysis allows a reflection on the importance of a family and school education that fosters self-acceptance, the strengthening of authentic identities and a good use of social networks, which ultimately become essential for psychological well-being and face-to-face interaction.

Keywords:

Social networks, elements of incidence, psychosocial influence, identity construction, adolescents.

Introducción

El mundo digital brinda grandes oportunidades para la socialización desde la distancia y permite nuevas actitudes y comportamientos que permiten una conexión importante, lo que a su vez se convierte en un aspecto esencial en la vida de los jóvenes y va modificando las percepciones, decisiones y cogniciones (Rubio Civantos, 2022). En la generación actual, las redes digitales están estrechamente relacionadas con la identidad del sujeto, porque tiene mayor valor la comunicación digital que el relacionamiento con el otro (Rubio Civantos, 2022), lo que permite un análisis sobre la formación de las identidades actuales y sobre el contenido digital que se consume.

Según estudios recientes, la exhibición constante a las redes digitales aumenta significativamente la búsqueda de aceptación y pertenencia en los adolescentes, lo que afecta su desarrollo emocional (Fung, 2023). Además, el uso constante de las plataformas digitales genera preocupación por la influencia en el estado mental de los jóvenes, lo cual es importante para enfocar la atención.

El objetivo principal de esta investigación es identificar los factores que influyen en la formación de la identidad adolescente a través del uso de medios digitales, incluyendo la frecuencia, el tiempo de conexión y el contenido consumido, y cómo estos pueden impactar el desarrollo psicológico y social. Este estudio busca profundizar en el análisis y los planteamientos teóricos para contribuir al conocimiento académico en ciencias sociales, además de fomentar reflexiones adicionales sobre las necesidades emergentes relacionadas con la conexión digital. Asimismo, se busca promover un uso responsable del mundo digital, equilibrando el tiempo dedicado a estas actividades con otras actividades importantes.

Otras investigaciones que han realizado estudios mencionan que el manejo de las plataformas sociales, en particular Instagram, influye en la identidad colectiva de los jóvenes (Cantor-Silva et al., 2018) Señala que la construcción de la identidad está cada vez más moldeada por la tecnología digital (Restrepo Cuervo, 2020). Por otro lado, un estudio reciente (Cano García et al., 2023) subraya que la conexión por las plataformas digitales y el miedo a perderse experiencias (Fomo) afectan de manera negativa las relaciones personales, principalmente las familiares.

Redes sociales

Tufekci (2021) las define como plataformas y páginas web que facilitan la interacción recíproca, permitiendo a los adolescentes interactuar, comunicarse y compartir información y contenido relevante. Cano García et al. (2023) las caracterizan como un medio recurrente de comunicación para las poblaciones jóvenes.

Identidad

Atondo Esparza (2018) sugiere que es algo que unifica a cada individuo, dando forma a su “Yo”. Este aspecto es esencial en las dinámicas sociales, ya que cada individuo forma parte de un entorno social donde interactúa y se identifica con diversos grupos.

En concordancia con esto, González y Martínez (2018) lo describen como un proceso dinámico que constantemente desafía la comprensión individual del ser a lo largo de la vida y está influenciado por los eventos y experiencias que enfrenta cada persona.

Construcción de la identidad

La Organización Mundial de la Salud (s.f.) señala que el desarrollo oscila entre los 10 y los 19 años y marca el cambio de la infancia a la etapa adulta. Inicia con cambios físicos y la renuncia a aspectos infantiles, para culminar en una identidad estable y la conquista de independencia emocional y financiera.

La construcción de la identidad adolescente es compleja y está influenciada por diversas instituciones sociales, familiares y religiosas, las cuales moldean representaciones individuales desde diferentes perspectivas (Salcido & Trujillo, 2020, p. 2).

Identidad digital adolescente

Dans (2015) considera que la identidad personal del adolescente integra la forma en que los jóvenes se muestran a sí mismos en el mundo digital, especialmente en redes sociales. De igual manera, la identidad en la red digital en adolescentes es una nueva dinámica en que los jóvenes se presentan y comparten en el entorno virtual.

Este contexto actual permite el establecimiento de nuevas identidades en línea y la creación de conexiones con otros sujetos en el entorno virtual y no presencial (Dans et al., 2021).

Redes sociales y su impacto en la identidad

Las plataformas digitales facilitan la comunicación, la demostración y la socialización de contenido sobre sus vidas, lo que contribuye significativamente a la construcción de identidades. Estos espacios en línea son relevantes por cómo las personas pueden verse a sí mismas y quieren revelarse a otros. Según Rubio Civantos (2022). A menudo las personas buscan demostrar una imagen atractiva física y mentalmente, mientras que Sarmiento Rojas (2020) menciona que es notorio que en adolescentes vulnerables se construyan identidades idealizadas en entornos virtuales. Así mismo, López Lajusticia (2023) plantea que la construcción de la identidad digital es especialmente compleja en contextos institucionales, donde las redes ofrecen tanto una vía de expresión como de escape.

Por otro lado, las redes sociales, junto con otros elementos culturales y sociales, pueden distorsionar la percepción y la formación de la identidad de los jóvenes, formando una imagen fuera de la realidad en línea que afecta negativamente sus pensamientos, emociones y percepción en relación con su apariencia (Rodgers & Rousseau, 2022, p. 2).

Metodología

Esta investigación tiene una orientación mixta, que involucra métodos cuantitativos y cualitativos con el objetivo de obtener conocimiento de la realidad y del problema investigado (Ortega-Sánchez, 2023). Inicialmente, se busca comprender las percepciones y experiencias particulares, permitiendo que los estudiantes participen activamente para mitigar errores de interpretación y de análisis. (Castillo López et al., 2023). Es de gran valor las subjetividades emergentes de la generación actual que tienen estrecha relación con las redes sociales en la construcción identitaria (Ramos-Galarza, 2020). A través de este proceso, se busca interpretar acertadamente la interacción de los jóvenes con las plataformas digitales y la relación que tiene con el autoconcepto y la interacción virtual.

Esta investigación se basa en la observación del entorno real y los problemas que emergen en el relacionamiento, (Ortega-Sánchez, 2023). El entorno real es la base de esta investigación. Dentro de la institución educativa Santander en Medellín, Colombia, se utilizaron encuestas y entrevistas para investigar la influencia social de los medios digitales y su relevancia para la

construcción identitaria. Algunos de los elementos relevantes incluyen la dependencia de medios digitales, el manejo frecuente de los dispositivos móviles durante el día y la noche y la precisión de la recopilación de datos, que permite analizar y comparar las respuestas de los participantes (Castillo López et al., 2023; Ortega-Sánchez, 2023; Ramos-Galarza, 2020).

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por jóvenes de 13 a 18 años, pertenecientes a grados de octavo a once de la institución educativa Santander del doce de octubre, ubicada en la ciudad de Medellín. La muestra seleccionada consistió en 50 adolescentes, elegidos de manera no probabilística por conveniencia, considerando la naturaleza cautiva de la población.

El barrio Doce de Octubre, donde se encuentra la institución educativa, mayormente está compuesto por estratos 1, 2 y 3, situado en las afueras de Medellín, pero dentro de la ciudad. A pesar de su ubicación, cuenta con todos los servicios esenciales para una adecuada calidad de vida.

Criterios de inclusión y exclusión

Adolescentes entre 12-18 años, estudiantes de la institución educativa Santander, usuarios activos de las redes sociales. Es fundamental contar con el consentimiento informado de los padres o personas a cargo de la menor edad; además, que cuenten con la disponibilidad para participar en encuestas, observaciones y entrevistas relacionadas con el tema de estudio. Como criterio de exclusión se determinó cualquier condición médica o psicológica que pueda influir en el desarrollo del ejercicio.

Instrumentos y recolección de datos

La metodología de esta investigación consiste en tres enfoques principales: cuestionario, encuestas y observación directa. Estos métodos se utilizaron para tener una mayor comprensión de la problemática.

Se implementó un cuestionario sociodemográfico para recolectar datos fundamentales e información sobre el contexto personal de los participantes, lo que incluye su uso habitual en redes sociales. Adicionalmente, las encuestas específicas recolectaron datos tanto cuantitativos como cualitativos sobre varios temas relevantes, como la relación entre el mundo digital, la expresión identitaria y cultural, lo que permite a los adolescentes conectarse con sus raíces. Asimismo, se analizaron las consecuencias de las redes en la salud mental, incluyendo elementos como el estrés, la ansiedad y la satisfacción personal.

Otro aspecto significativo fue la interacción social, donde se evaluaron las preferencias de los adolescentes en la comunicación a través de medios digitales frente a la interacción de los individuos presencialmente, y cómo ésta impacta en sus relaciones. Además, se analizó el tiempo dedicado a las plataformas digitales y su efecto en la vida diaria, abarcando aspectos como los hábitos alimenticios y el ejercicio. Por último, la encuesta investigó sobre los riesgos en línea,

abordando las preocupaciones de los adolescentes acerca de la seguridad y los peligros asociados con el uso de estas.

Por su parte, la observación directa nos brindó una perspectiva realista sobre cómo los adolescentes se relacionan en las redes sociales y forman su identidad digital. La observación directa nos facilitó la recolección de los datos sobre sus publicaciones, comentarios y frecuencia de uso, lo que contribuyó a una mayor comprensión del comportamiento en línea.

Aspectos éticos

Esta investigación se llevará a cabo en estricta adherencia a la regulación colombiana que controla el ejercicio de la psicología, en particular la Ley 1090 (Congreso de la República, 2006) que se enfoca en la promoción del bienestar humano. En línea con los principios de esta ley, se garantiza la privacidad de los datos personales, los cuales no serán revelados públicamente. Además, se asegurará la integridad de los datos recopilados para evitar la revelación informativa sensible, conforme a lo establecido por la Ley 1581 (Congreso de la República, 2012), la cual regula la protección de datos personales en Colombia.

Dentro del marco legal mencionado, se reconoce el derecho de los participantes a acceder a la información relacionada con la investigación en la que están involucrados. Asimismo, se garantiza el derecho a recibir los resultados de esta. En caso de que los participantes identifiquen información personal incorrecta o inexacta, tienen el derecho a solicitar su rectificación para asegurar la veracidad de los datos relacionados con su participación en el estudio.

Esta investigación se compromete a respetar los principios éticos y legales establecidos, a garantizar la protección de los derechos y la dignidad de todas las personas que participan en el estudio.

Resultados

La tabla muestra la distribución de 50 adolescentes, desglosados por género, edad y estrato socioeconómico. Se encuestaron 25 mujeres y 25 hombres, en edades entre 13 y 17 años. La mayoría de los participantes pertenecen al estrato socioeconómico bajo, todos adolescentes de 13-18 años.

Tabla 1

Datos sociodemográficos.

Género		Estrato socioeconómico		Edades	
	%		%		%
Femenino	50%	Estrato bajo	80,00%	13 años	16,00%
Masculino	50%			14 años	16,00%
		Estrato medio	16,00%	15 años	10,00%
				16 años	22,00%

			17 años	20,00%
			18 años	16,00%
Total	100%	100%		100%

Nota: fuente del autor.

La mayoría de los estudiantes utilizan frecuentemente redes sociales como medio de preferencia.

Un 64,9% de los estudiantes se identifica más con amigos y familiares, en contraste con un 30,6% que se identifica con otras personas con las que chatean en línea.

Tabla 2

Sitios web que utilizas con mayor frecuencia.

	Redes sociales	**Entretenimiento**	**%**
Cantidad	44	6	50%
Total	88%	12%	100%

Nota: fuente del autor.

El análisis revela que las redes sociales influyen significativamente en los hábitos dietéticos y el manejo del estrés de los estudiantes. El 48.9% adopta dietas de celebridades vistas en redes sociales, mientras que el 51% sigue influencias de su entorno cercano, como comidas caseras y rápidas. En su tiempo libre, el 10.6% usa redes sociales, el 38.3% prefiere estar con la familia, y el 51% opta por otras actividades, incluido el ejercicio físico. Para gestionar el estrés, el 67% usa redes sociales o se aísla, mientras que el 33% busca apoyo en familiares o amigos.

Tabla 3

¿Cómo te enteraste de la ideología de género? (principio de identidad de género).

	Por la Escuela	**Por mis Padres**	**Por mis Amigos**	**Por las Redes sociales**	**Otros**	**Respuestas omitidas**	**%**
Cantidad	6	7	10	16	7	4	
Total	12%	14%	20%	32%	14%	8%	100%

Nota: todos los datos fueron recopilados por medio de encuestas de Google Forms.

El análisis revela que el 64% de los estudiantes experimenta ansiedad, angustia o preocupación al ser privados del celular, mientras que el 36.2% se siente tranquilo. Un 40.8% reporta emociones negativas como preocupación o enojo, y el 59.2% otras emociones no especificadas. Para manejar el malestar, el 23.4% acude a redes sociales, el 12.8% busca apoyo

familiar, y el 14.9% prefiere aislarse. En cuanto a socialización, el 63.3% prefiere interactuar presencialmente, el 22.4% opta por aislarse, y el 14% se conecta en línea.

Tabla 4

Emociones que experimentas cuando no tienes el teléfono celular.

Cantidad	Emociones que se experimentan	%
12	Preocupación	24%
5	Rabia	10%
3	Aislamiento	6%
29	Otros	58%
1	Respuestas omitidas	2%
Total	49	100%

Nota: fuente del autor.

El análisis muestra que el 50% de los estudiantes experimentan dolores musculares o de espalda debido al uso excesivo de redes sociales y malas posturas, afectando su salud física. También se mencionan dolores de cabeza y problemas de visión vinculados al estrés y la exposición constante a pantallas. Aunque el 46% no reporta molestias físicas, algunos atribuyen sus problemas de visión tanto a elementos genéticos como al uso de dispositivos. Destacando la importancia de la ergonomía y el autocuidado para reducir los peligros físicos por el uso extendido de las plataformas digitales.

Tabla 5

Molestias físicas a causa de plataformas digitales.

	Si sentido molestias por las redes sociales	No presentan molestias	Respuestas omitidas	%
Cantidad	25	23	2	50%
Total	50%	46%	4%	100%

Nota: fuente del autor.

El 50% de los estudiantes encuestados reportaron algún tipo de problema visual, con diferentes causas atribuidas. Del total, un 22% señaló que el uso de dispositivos móviles fue la principal razón de sus dificultades visuales, mientras que un 14% lo atribuyó a elementos hereditarios. Además, un 22% consideró que ambas causas, el uso del móvil y la genética, influyen en sus problemas de visión. Por otro lado, un 16% de los encuestados no reportó problemas visuales, y un 8% omitió sus respuestas. Estos resultados subrayan la relevancia del uso de dispositivos móviles en la aparición de problemas visuales en los adolescentes.

Tabla 6

¿Consideras que la disminución visual está relacionada con elementos hereditarios o por el uso constante de un dispositivo móvil?

	Si	No	Dispositivo móvil	Hereditario	Ambas	Respuestas omitidas	%
Cantidad	9	8	11	7	11	4	50%
Total	18%	16%	22%	14%	22%	8%	100%

Nota: fuente del autor.

El 56% de adolescentes respondientes reconocen que las plataformas digitales han influido en sus pensamientos, lo que indica una considerable repercusión en su proceso cognitivo. Un 24% no se siente afectado por estas plataformas, mientras que un 4% reporta una influencia parcial, y un 14% atribuye los cambios en su pensamiento a otras causas distintas a las redes sociales. Solo un 2% no respondió.

Este hallazgo resalta el significado de los medios digitales en la construcción de ideas y comportamientos entre los adolescentes, especialmente relacionado con la alimentación y la percepción corporal.

Tabla 7

¿Crees que el uso del mundo digital ha generado cambios en tus pensamientos?

	Se deja llevar por las redes sociales	No se deja influenciar por las redes sociales	Un poco	Otras razones	Respuestas omitidas	%
Cantidad	28	12	2	7	1	50%
Total	56%	24%	4%	14%	2%	100 %

Nota: fuente del autor.

El 33.3% de los adolescentes pasa de 4 a 6 horas en redes, mientras que el 30.9% dedica de 1 a 3 horas y un 26.3% las utiliza casi todo el tiempo. Solo un 2.4% pasa menos de una hora al día. Estos datos reflejan cómo el manejo constante de los medios sociales afecta la identidad, comportamiento y estado mental de los jóvenes, moldeando sus pensamientos y aspiraciones a través de plataformas como TikTok, WhatsApp y Facebook.

Tabla 8

¿Cuánto tiempo le dedicas diariamente a las plataformas digitales?

Horas que pasan en redes sociales	Cantidad	%
De 4 a 6 horas	14	33.3%
De 1 a 3 horas	13	30.9%

Bastante tiempo, casi todos los días, 24 horas, todo el tiempo, mucho	11	26.3%
Menos de 1 hora	1	2.4%
No mucho	2	4.8%
Omitidas	9	4.5%
Total	50	100%

Nota: La cantidad obedece al número de personas que pasan en las redes sociales, el cual equivale a los tiempos que estos dedican.

El 38% de los adolescentes encuestados señala que su principal preocupación está relacionada con el uso de Internet, sugiriendo inquietudes vinculadas a la adicción o la salud mental. Un 36% menciona problemas personales, lo que sugiere que usan Internet como escape. Solo un 2% ve ambas preocupaciones como interconectadas. En contraste, el 18% no reporta inquietudes, indicando una relación más equilibrada con la tecnología. En general, el 74% muestra inquietudes relacionadas con su bienestar emocional y el uso de Internet, lo que resalta la influencia de la vida digital en los adolescentes.

Tabla 9

¿Experimenta inquietud respecto a su uso de Internet o está más relacionado a problemas personales?

	Uso de internet	**Problemas Personales**	**Ambas**	**ninguna**	**Respuestas omitidas**	**%**
Cantidad	19	18	1	9	3	50%
Total	38%	36%	2%	18%	6%	100%

Nota: fuente del autor.

Se presenta una recopilación de las acciones tomadas por los encuestados cuando no se sienten bien, incluyendo opciones como el uso de redes sociales, interactuar en persona, encontrar apoyo, aislarse, entre otros.

Los datos muestran que el 22% de los encuestados recurre a las plataformas digitales cuando no se sienten bien, lo que implica que una parte importante busca consuelo o distracción en línea durante esos momentos. En contraste, un 24% prefiere conversar en persona, lo que indica un apoyo emocional de manera presencial.

Además, el 12% recurre a su familia en busca de apoyo, lo que sugiere una preferencia por el respaldo familiar en situaciones complicadas. En cambio, un 14% de los encuestados elige aislarse cuando no se siente bien, buscando tiempo y espacio para sobrellevar sus emociones de manera personal.

Se puede ver que un 22% de los encuestados indica que lleva a cabo otras acciones que realizan cuando no se sienten bien, lo que muestra una variedad de estrategias de afrontamiento. Además, el 6% no ofreció información sobre su comportamiento en esas situaciones.

Tabla 10

¿Qué sueles hacer cuando no te sientes bien?

	Redes sociales	Hablar en persona	Buscar a la familia	Aislarse	Otros	Respuestas omitidas	%
Cantidad	11	12	6	7	11	3	50%
otal	22%	24%	12%	14%	22%	6%	100%

Nota: fuente del autor.

La tabla indica que el 46% de los encuestados han enfrentado dificultades para dormir vinculadas al uso de redes sociales, lo que sugiere que las pantallas y la estimulación emocional podrían influir en su sueño. En contraste, el 28% no ha tenido problemas de sueño relacionados con las redes, y el 20% atribuye sus dificultades a otras causas, como estrés o problemas de salud. Solo el 2% considera que ambos elementos están relacionados, y el 4% no da información.

Tabla 11

¿Has tenido dificultades para dormir debido a tu conexión a redes sociales, o crees que está relacionado con otras causas?

	Ha tenido dificultades	No presenta dificultades	Lo relaciona debido a otras causas	Ambas	Respuestas omitidas	%
Cantidad	23	14	10	1	2	50%
Total	46%	28%	20%	2%	4%	100%

Nota: fuente del autor.

La tabla analiza si los encuestados han sentido un aumento en sus niveles de estrés a causa de las publicaciones en redes sociales. Según los datos, el 42% indica que su estrés ha elevado debido al contenido en línea, lo que sugiere que elementos como comparaciones sociales y noticias negativas afectan su bienestar. Por otro lado, el 34% no ha observado cambios relacionados con las redes, lo que implica que no todos sienten un impacto considerable en su nivel de estrés. Además, el 20% atribuye su estrés a razones personales distintas a las redes sociales, y un 4% menciona otros elementos o no da información.

Tabla 12

¿Has notado un aumento en tus niveles de estrés debido a publicaciones en las redes sociales?

	Has experimentado un aumento en el estrés	No ha notado cambios en su estrés	Con relación a motivos personales	Otros	Respuestas omitidas	%
Cantidad	21	17	10	1	1	50%
Total	42%	34%	20%	2%	2%	100%

Nota: fuente del autor.

Discusión

En el presente estudio se demostró que la mayoría de los estudiantes experimentan sentimientos de angustia, rabia, preocupación y aislamiento cuando no tienen el dispositivo móvil a su alcance. En consonancia con esto, Tapia (2016) encontró que estas conexiones digitales caracterizadas por lo inmediato pueden generar consecuencias significativas en el estado emocional y social del sujeto, porque al priorizar la interacción en línea se limitan también las habilidades interpersonales, y puede generar un sentimiento de vacío o soledad, o la sensación de no pertenecer, lo que puede dificultar la gestión de las relaciones en un tiempo prolongado.

Los resultados muestran también que las redes sociales son la principal fuente de información sobre la ideología de género (Ledesma, 2023) y el principio de identidad de género, con un 32 % de las respuestas, seguidas por los amigos (20 %) y en menor medida por los padres (14 %), la escuela (12 %) y otras fuentes (14 %). En contraste a esto, Avci et al. (2025), en una revisión sistemática publicada en Adolescent Research, donde analizaron 32 estudios con una muestra total de 19,658 adolescentes, encontraron que el exponerse activamente en las redes sociales más que el tiempo en redes se asoció con una mayor exploración de la identidad. El ser poco auténtico y deformar la verdadera identidad se asoció también con mayor exploración y poca claridad de la identidad y del autoconcepto. Los adolescentes más activos en la comparación social presentaron más angustia y más exploración. Esto también lo ha encontrado Ledesma (2023), quien destaca cómo las redes sociales no solo informan sobre la identidad de género, sino que también permiten formas diversas de exploración y expresión en adolescentes. Estos hallazgos evidencian el rol central que ocupan los medios digitales y los entornos informales en la formación de conceptos clave relacionados con la identidad, por encima de las instituciones educativas y familiares.

Las sociales influyen en los hábitos de vida privado, incluyendo los hábitos alimenticios, ya que estos se ven reflejados en los modelos de comportamiento promovidos por celebridades y figuras públicas en dichas plataformas. Dopico (2022) descubrió que las redes sociales no solo

impactan en los principios y las creencias de los jóvenes, sino que juegan un papel importante en sus elecciones alimenticias y en las decisiones que toman al comparar. Esto se refleja en las publicaciones y en las formas de vida de influencers, donde los jóvenes adoptan este tipo de conductas, llegando a alterar sus hábitos alimentarios.

También puede observarse que el uso de dispositivos móviles juega un papel crucial en la construcción de la identidad de los jóvenes, ya que la ausencia de estos medios puede generar una serie de emociones asociadas, como ansiedad, frustración o sensación de desconexión. Tal como lo exponen Aguilar Rodríguez y Hung (2022). La reducción de la interacción presencial favorece un entorno confuso, donde se dificulta verificar la identidad que se va construyendo y mostrando en entornos digitales donde frecuentemente se crean versiones idealistas de sí mismo.

El uso excesivo de dispositivos móviles puede afectar la salud física y psicológica, generando dolores musculares, fatiga visual, trastornos del sueño y malestar emocional. Este hallazgo es coherente con los resultados de Luca (2019), quien encontró una correlación directa entre el uso de dispositivos móviles y la calidad del sueño en adolescentes. Por su parte, Echeburúa (2012) señala que ciertos casos con algunas características de la personalidad y determinados estados emocionales pueden incrementar la vulnerabilidad psicológica frente a las adicciones; entre estos se incluyen malestar emocional y la baja tolerancia ante experiencias desagradables, ya sean físicas, como el dolor o el cansancio. En la misma línea, Valencia-Ortiz et al. (2021) destacan que la adicción a las redes sociales se ha convertido en una preocupación creciente debido a su estrecha relación con el deterioro de la salud mental en jóvenes.

Las redes sociales representan un factor clave en la vida de los jóvenes, afectando negativamente la construcción de su identidad y su salud mental. El uso excesivo de estas plataformas puede generar impactos en sus vidas, dependiendo del tiempo de exposición, el tipo de contenidos consumidos y la forma en que se establecen las relaciones en línea. En contraste con lo encontrado por Hanna et al. (2020). El uso de las redes constante puede ocasionar efectos negativos en la calidad de vida, especialmente en los adolescentes, quienes acceden a estas plataformas desde edades cada vez más tempranas. Esta exposición temprana y constante puede impactar su salud, deteriorar sus relaciones interpersonales, dificultar el afrontamiento de situaciones problemáticas y afectar negativamente su desempeño académico.

La mayoría de los jóvenes dedica una parte del tiempo a las redes sociales, lo que puede generar alteraciones en los patrones de sueño, dificultades en las relaciones interpersonales y problemas en el entorno familiar. Tal y como lo expone Fernández Sánchez (2013). El uso prolongado de las redes sociales interactivas puede provocar pérdida de la noción del tiempo y del espacio, alteraciones en el sueño debido a la conexión constante, así como generar conflictos con personas del entorno cercano, como familiares o compañeros de estudio, en relación con el tiempo dedicado a estas plataformas.

Conclusiones

La conexión digital de los adolescentes tiene una influencia significativa en su desarrollo personal y social, con impacto sobre la identidad, el bienestar físico y salud mental. Las redes digitales en la modernidad son centrales en la vida de los adolescentes, siendo herramientas principales para establecer comunicación digital y demostrar la identidad y los intereses. Twenge (2017) define a la generación actual como “iGen”, marcada por una conexión constante que ha transformado sus formas de socializar, pensar y desarrollarse emocionalmente. Sin embargo, el mundo digital conlleva retos significativos, que no se pueden ignorar y es importante abordarlos con prioridad.

El hallazgo más significativo en esta investigación es que, en términos de salud mental, y en cuanto al análisis del uso frecuente de redes sociales, existen emociones negativas que destacan como la ansiedad, preocupación, enojo, frustración, como un síndrome de abstinencia por la falta de un dispositivo móvil.

La frecuencia de estar conectados al mundo digital desglosa una identidad que no está configurada ya por elementos religiosos, culturales o familiares, sino por influencers y otras representaciones sociales que crean estándares alejados del mundo real, afectando negativamente la autopercepción de los adolescentes y la configuración de su identidad. Esto muchas veces desencadena en trastornos de ansiedad y depresión. El 42% de los adolescentes menciona un aumento de estrés solo por las publicaciones virtuales que visualiza en medios digitales y el 32% logró identificar la ideología de género por medio del mundo digital y no por otras fuentes cercanas de información o de influencia como la familia. Martínez-Piñeiro et al. (2020) advierten que los influencers ejercen una fuerte presión sobre la autoimagen y las expectativas de género de los adolescentes, generando estándares difíciles de alcanzar.

Existen también alteraciones físicas que son generadas por una mala postura o por mantenerse mucho tiempo en la misma posición o sostener el celular por tiempos prolongados. Más del 50% ha presentado estas molestias, agregando que el 22% considera que ha tenido una disminución visual por el uso permanente de dispositivos digitales. Por otro lado, hay jóvenes cuyos hábitos de alimentación están basados en aquello que visualizan en redes, y un 28,6% ha presentado disminución o aumento de apetito derivado de la conexión digital y el 48.9% adopta dietas de celebridades vistas en redes sociales Esto puede significar un riesgo para la salud física y mental, ya que estas dietas a menudo carecen de bases nutricionales adecuadas y no se adaptan a las necesidades individuales. Esto puede generar déficits alimentarios, aumentar el riesgo de trastornos alimenticios y afectar la salud mental al promover ideales corporales poco realistas. Además, la desinformación y el poco control médico experto pueden causar problemas metabólicos y de salud a largo plazo.

Por lo que los jóvenes que pasan mucho tiempo conectados a plataformas digitales pueden estar más vulnerables en su bienestar físico y por ello requieren de actividades fuera de línea para reducir estas molestias.

En segundo lugar, los Jóvenes consideran las redes digitales como un medio para interactuar en línea con otras personas o con el contenido que se ajusta a sus intereses según el algoritmo, por lo que se va creando una forma de pertenencia y un refuerzo de identidad cultural digital influenciada. Este contexto puede llevar a los adolescentes a una expectativa que predomina en el entorno digital; por tal razón debe existir un uso crítico de las redes digitales y el desarrollo de habilidades que permitan gestionar al individuo su propia identidad. Según Tonato Ruales y Valencia Núñez (2021), el uso excesivo de redes puede limitar la adquisición de habilidades sociales necesarias para la vida offline, exacerbando la desconexión con el entorno físico.

En tercer lugar, frente al manejo de plataformas digitales y el uso de redes sociales, también se ha identificado como un medio de escape emocional para algunos jóvenes frente a situaciones cotidianas no tan agradables, lo que puede resultar en una desconexión de la realidad, un riesgo en el desarrollo emocional, que aumenta la insatisfacción personal y restringe la autenticidad en las interacciones sociales. La necesidad de estar en línea ya es un elemento diario, se ha normalizado, pero no se tienen en cuenta los problemas de salud mental, los riesgos de las relaciones en línea, y las preferencias del individuo.

Finalmente, a pesar de que las redes digitales son esenciales para un crecimiento social de los jóvenes, también suponen peligros evidentes para su bienestar físico, psicológico y emocional. Es crucial fomentar un empleo más equilibrado y consciente de estas plataformas. Es importante contemplar la aplicación de restricciones en el tiempo de uso, la promoción de actividades alternativas y la construcción de una cultura digital con el fin de fomentar el respeto, la empatía y la armonía con la interacción en línea y el relacionamiento fuera de ella.

Los padres, educadores y la sociedad en conjunto desempeñan un papel vital en orientar a los jóvenes hacia un manejo más saludable de las redes digitales. De esta manera, permiten que los jóvenes reflexionen sobre su verdadero ser y cómo pueden desarrollarse personalmente ante esos patrones de interacción en línea.

Conflicto de Intereses y Agradecimientos

No tenemos conflictos de intereses que reportar.

Referencias

Aguilar Rodríguez, D. E., & Hung, E. S. (2022). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: Caso de Facebook. *Zona Próxima*, *12*, 190-207. https://doi.org/10.14482/zp.12.657.42

Atondo Esparza, K. (2018). La construcción de la identidad bajo la influencia de los medios digitales. *Jóvenes en la ciencia*, *4* (1), 2133–2136. https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/2945

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, *10*(2), 219-236. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

Cano García, M., Hoyos Rentería, J., Lavado Día, E. D., & Peña Montoya, J. F. (2023). Adicción a las redes sociales y las afectaciones psicológicas en los jóvenes. En *Redes Sociales Atrapamiento o conexión emocional* (1.ª ed., pp. 137-149). SedUnac.

Cantor-Silva, M. I., Pérez-Suarez, E., & Carrillo-Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, *6*(1), 70-77. https://doi.org/10.15649/2346030X.477

Castillo López, M., Romero Sánchez, E., & Mínguez Vallejos, R. (2023). El método fenomenológico en investigación educativa: Una revisión sistemática. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, *18*(2), 241-267. https://doi.org/10.17151/rlee.2023.18.2.11

Congreso de la República. (2006). *Ley 1090 de 2006* [D.O 46383]. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205

Congreso de la República. (2012). *Ley 1581 de 2012* [D.O 48587]. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981

Dans Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz Carril, P.-C., & González Sanmamed, M. (2021). Habits of use of social networks in adolescence: Educational challenges. *Revista Fuentes*, *3*(23), 280-295. https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691

Dans, I. (2015). Identidad digital de los adolescentes: La narrativa del yo. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, *13*, 001-004. https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.145

Dopico Cantarero, C. (2022). Influencia de las Redes Sociales en la alimentación saludable [Trabajo de fin de grado, Universidad Pontificia Comillas]. https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875

Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Revista española de drogodependencias, 34(4), 435-447.

Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, *36*(6), 521-527. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010

Fung, B. (2023, octubre 24). Decenas de estados demandan a Meta, empresa matriz de Instagram, por supuestas funciones «adictivas» y daños a la salud mental de los jóvenes. *CNN en Español*. https://cnnespanol.cnn.com/2023/10/24/decenas-estados-demandan-meta-salud-mental-jovenes-trax/

González García, É., & Martínez Heredia, N. (2018). Redes sociales como factor incidente en el área social, personal y académica de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Tendencias Pedagógicas*, *32*, 133-146. https://doi.org/10.15366/tp2018.32.010

Hanna Lavalle, M. I., Ocampo Rivero, M. M., Janna Lavalle, N. M., Mena Gutiérrez, M. C., & Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, *11*(1). https://doi.org/10.15649/cuidarte.953

Ledesma Diego, E. (2023). *Influencia de las redes sociales en la identidad y expresión de género: Infancia y adolescencia* [TRABAJO DE FIN DE MÁSTER, Universidad de Salamanca]. https://gredos.usal.es/handle/10366/152978

López Lajusticia, G. (2023). Redes sociales: Influencia en la construcción de la identidad de las/os adolescentes que residen en centros. *Revista de Educación Socual*, *36*(1), 107-131.

Luca, A. A. (2019). *Relación entre el sueño y el uso de dispositivos multimedia en adolescentes* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Almería]. https://repositorio.ual.es/handle/10835/7819

Martínez-Piñeiro, E., Vila-Couñago, E., & Ramos-Trasar, I. (2020). Identidad de género, influencers y adolescencia. *REUNI+D*. https://reunid.eu/2022/07/26/identidad-de-genero-influencers-y-adolescencia/

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*. Temas de salud. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health

Ortega-Sánchez, D. (Ed.). (2023). *¿ Cómo investigar en Didáctica de las Ciencias Sociales*. Octaedro. https://octaedro.com/wp-content/uploads/2023/05/9788419690203.pdf

Ramos-Galarza, C. A. (2020). Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, *9*(3), 1-6. https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336

Restrepo Cuervo, C. (2020). *La identidad personal en las redes sociales. Estudio con adolescentes de la I.E. «Vida Para Todos» en Medellín* [Trabajo de maestría, Instituto Tecnológico Metropolitano]. https://repositorio.itm.edu.co/bitstream/handle/20.500.12622/4699/Claudia_RestrepoCuervo_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodgers, R. F., & Rousseau, A. (2022). Social media and body image: Modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image*, *41*, 284-291. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009

Rubio Civantos, L. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad de Sevilla]. https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/ecf3fb26-d5f6-462e-87bf-1fd1e94d222c/content

Salcido Sáenz, M. G., & Trujillo Holguín, J. A. (2020). La construcción de procesos de identidad en las comunidades educativas, el caso del Colegio de Bachilleres del Estado de Chihuahua. *Debates por la Historia*, *8*(1), 243-266. https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v8i1.393

Sarmiento Rojas, E. (2020). *Influencia de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes* [Tesis de Grado, Universidad Peruana Unión]. http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4089

Tapia, M. L. (2016). Los vínculos interpersonales en las redes sociales. Nuevos modos de comunicación en el marco de la Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina. *Espacio abierto*, *25*(4), 193-202.

Tonato Ruales, L. M., & Valencia Nuñez, E. R. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. *Revista Cognosis*. *ISSN 2588-0578*, *6*(2), 125. https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i2.2555

Tufekci, Z. (2021). Facebook, Youth and Privacy in Networked Publics. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, *6*(1), 338-345. https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i1.14270

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. Atrua Books.

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, *18*, 99-125. https://doi.org/10.51302/tce.2021.573