

## Redes sociales: Un peligro para nuestros jóvenes

Las redes sociales han transformado la manera en que nos comunicamos, pero también han creado una serie de riesgos para nuestros jóvenes. Mientras que las plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat permiten una conexión global, también exponen a menores y adolescentes a una serie de peligros invisibles que afectan su bienestar emocional y psicológico.

Uno de los mayores problemas es la distorsión de la realidad. En redes sociales, todo parece perfecto: cuerpos idealizados, vidas de ensueño, éxitos instantáneos. Los jóvenes, constantemente bombardeados con estas imágenes manipuladas, tienden a compararse con ellos, lo que genera problemas de autoestima, ansiedad y, en algunos casos, trastornos alimentarios. La necesidad de validación externa, medida en *Likes* y seguidores, se convierte en una obsesión peligrosa que distorsiona su percepción de sí mismos.

El ciberacoso es otro riesgo que no puede ignorarse. Los jóvenes creen que tienen control sobre quién ve su contenido, pero la realidad es que cualquier publicación puede ser compartida, malinterpretada o utilizada como herramienta de acoso. A través de las redes, los agresores pueden acosar a sus víctimas de manera anónima, provocando daños emocionales graves. Muchos jóvenes se ven atrapados en un círculo de dolor que afecta su bienestar psicológico, y lo peor es que el acoso no se limita al ámbito escolar,



**Nerea Márquez Junquera**

sino que se extiende las 24 horas del día.

Además, la adicción a las redes sociales está afectando la capacidad de los jóvenes para concentrarse, estudiar y mantener relaciones interpersonales saludables. Al estar permanentemente conectados, pierden contacto con el mundo real y se sumergen en un ciclo de notificaciones, mensajes y contenido superficial que aleja su atención de lo verdaderamente importante.

Si bien las redes sociales tienen aspectos positivos, como la posibilidad de conectar con personas de todo el mundo, los riesgos son demasiado grandes para ser ignorados. Como sociedad, debemos ser más conscientes de los efectos que estas plataformas tienen en los jóvenes y trabajar para que se utilicen de manera responsable. El coste de no actuar podría ser mucho mayor de lo que imaginamos.

## Atribución dos recursos incorporados ao documento

Recursos incorporados por orde de aparición e páxina:

Páxina 1: Autor: [@cookie\\_studio](#). Título: [Ligazón](#) Licenza [Freepik](#)



“Artículo de opinión”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Reconecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)