

## Riesgos en Redes Sociales

Josefina Moreno-Salas <sup>a</sup>

---

### Abstract:

Today, dependence on social networks has influenced people so much that it has become an addiction, which consequently causes big psychological and social problems. Of the studies that have been carried out, the greatest threats to children and teenagers are those already known as cyberbullying, grooming, sexting and now the dependence to these, it is another problem. However, the latter affects adults equally.

### Keywords:

*Socials Network, danger, addiction, cyberbullying, grooming, sexting, internet.*

---

### Resumen:

Actualmente la dependencia a las redes sociales ha influenciado tanto a las personas que se ha vuelto una adicción, que por consecuencia provoca grandes problemas psicológicos y sociales. De los estudios que se han realizado las mayores amenazas para niños y jóvenes son los ya conocidos como el ciberbullying, grooming, sexting y aunado a esto la adicción a estas se está volviendo otro problema más. Sin embargo esta última afecta por igual a los adultos.

### Palabras Clave:

*Redes sociales, riesgo, adicción, cyberbullying, grooming, sexting, internet.*

---

### Introducción

En el año del 2002 y 2004 surge la red Hi5, haciéndose cada vez más popular ente niños y adolescentes, en ese tiempo aún no había un control en ciberseguridad, debido a que no se tenía la idea del impacto positivo y negativo que podrían llegar a tener las redes sociales.

En el inicio de las redes sociales no existían tantos dispositivos electrónicos con acceso a internet, así que algunos cuantos que tenían la fortuna de tener un ordenador en casa podía acceder a estas redes y por un tiempo determinado, por lo que de cierta manera existía una supervisión o presencia de los padres cuando los jóvenes y niños hacían uso de internet.

De esto han pasado 20 años, pero hace aproximadamente hace 10 años han surgido muchos peligros para todos al usar las redes sociales, debido a que cualquiera puede ser engañada en estas plataformas sociales.

### Redes sociales como adicción

Estamos conscientes de cada riesgo que se presentan en las redes sociales, pero ¿por qué aun conociendo el peligro, no tomamos las medidas necesarias o caemos en los engaños?, para contestar esta pregunta recordemos que todos los individuos tienen ciertas necesidades, como se presenta en la pirámide de Maslow, desde las fisiológicas hasta la autorealización.

Dentro de estas necesidades se encuentran las de afiliación y reconocimiento, por lo que los individuos necesitan pertenecer a una comunidad y además sentir que los demás notan sus logros haciendo que su autoestima sea alta, este desarrollo se da desde la infancia, originando que el joven pueda crecer con la confianza en sí mismo o no. Es por ello, que necesita de las redes sociales en donde puede ser el "yo ideal" escondiendo el "yo real" detrás de una pantalla. En estas plataformas se observan "personas felices", pues al no

---

<sup>a</sup> Josefina Moreno Salas, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria No. 4, Pachuca, Hidalgo, México  
<https://orcid.org/0000-0001-9875-0712>, Email: [josefina\\_moreno@uaeh.edu.mx](mailto:josefina_moreno@uaeh.edu.mx)

reflejar la realidad algunos jóvenes se sienten frustrados e intentan simular lo que ven.

Dentro de este marco, cuando en la niñez y adolescencia, se tienen sentimientos como ira, molestia, decepción, aburrimiento, etc., estos vacíos los lleva a utilizar las plataformas sociales como un escape como si fuera una droga que los hace distraerse y sentirse felices, por lo que esto se vuelve una adicción y como toda dependencia ya no se puede vivir sin esta.

### Plataformas Sociales más utilizadas

Dentro de este orden, algunas de las plataformas más usadas en México actualmente son las siguientes:

1. Facebook que hasta el momento se posiciona en la número 1.
2. Youtube
3. Whatsapp
4. Instagram
5. WeChat
6. Tik Tok
7. Messenger
8. LinkedIn
9. X (antes twitter)
10. Snapchat

### Dependencia

Con tanta cantidad de información debemos formar un criterio para poder discernir de lo que realmente es importante y lo que es superficial, ya que cada vez somos más adictos a las apariencias.

Si nos tomáramos un tiempo para leer las publicaciones y observar los comentarios veríamos como la mayoría no lee y solo observa lo superfluo, por sentir esa aceptación y reconocimiento de los demás.

Estamos en una época de gratificación automática, lo que queremos al instante lo obtenemos, aunado a esto las nuevas generaciones que estamos educando con poca o nula tolerancia a la frustración generando sentimientos de vacíos. Para llenar estos vacíos se generan momentos de felicidad con cada "like", generando dopamina en cada individuo.

Desafortunadamente los niños y adolescentes tienen acceso a todas las redes sociales todo el tiempo; estas pueden ser públicas o privadas, así que son fácilmente engañadas por presuntas amistades con perfiles falsos.

Por ello, se les dan consejos a los adolescentes y a los adultos para no caer en estos peligros, algunos de ellos son:

- No aceptar solicitudes de amistad de personas que no se conocen personalmente.
- Tener la configuración privada de sus redes, restringiendo quienes pueden y quienes no pueden ver sus publicaciones, información, fotos, etc.
- No subir datos personales como dirección o donde se encuentran.
- En el caso de los padres, no publicar fotografías de los hijos en la escuela o lugares a los que ellos asisten extra clases.
- No publicar o enviar fotografías que puedan ser comprometedoras.

Cabe considerar que, hay una lista de recomendaciones para evitar caer en cualquier peligro en las redes sociales, por otra parte, no hay una forma de asegurar que no caigamos en estos riesgos. Ahora bien, lo que, si esta en nuestro alcance es considerar educarnos de manera que las redes sociales las usemos con moderación y no caer en la adicción, para ello debemos primero estar conscientes de que ya tenemos una adicción y trabajar poco a poco con ella, como lo haríamos con cualquier otra.

Por último, es conveniente acotar el tiempo de uso no solo de las redes sociales, sino de los dispositivos electrónicos desde la edad temprana, así como el contenido que se utiliza. De esta manera cuidar a las actuales y futuras generaciones.

### Referencias

- [1] Revista electrónica Educare - Home page. (s. f.). [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1409-4258&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_serial&pid=1409-4258&lng=en&nrm=iso)
- [2] Hernández, J. A. G. (2022, 13 marzo). Pirámide de Maslow: qué es, explicación y ejemplos. *Docentes al Día*. <https://docentesaldia.com/2022/03/13/la-piramide-de-maslow-jerarquia-de-las-necesidades-humanas/>