



Revista Iberoamericana de Derecho, Cultura y Ambiente



Edición Nº 9 – Julio de 2026

Capítulo de Derecho Penal y Criminología

www.aidca.org/revista

**EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES:
EVIDENCIA , RIESGOS PSICOSOCIALES Y DESAFÍOS PARA LA
PREVENCIÓN EN EL ENTORNO DIGITAL**

Por Hernán José Zepeda Castro¹

Resumen

Las redes sociales constituyen un elemento central en la vida de adolescentes y jóvenes, influyendo en su desarrollo psicológico, social y cognitivo. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades significativas para la comunicación, el aprendizaje y la construcción de identidad, también presentan riesgos asociados con el uso problemático, la exposición a contenidos dañinos y el deterioro de la salud mental. Este artículo analiza de manera exhaustiva el impacto de las redes sociales en la población juvenil.

¹ Experto en Ciberdelitos y Ciberseguridad. Honduras



En el cual podemos concluir que el efecto de las redes sociales es heterogéneo y depende de múltiples variables contextuales, individuales y tecnológicas, lo que exige un enfoque preventivo basado en la alfabetización digital, la corresponsabilidad institucional y la regulación del entorno digital.

Palabras clave: redes sociales, adolescencia, salud mental, ciberacoso, bienestar digital, jóvenes, alfabetización digital.

Abstract

Social media constitutes a central element in the lives of adolescents and young people, influencing their psychological, social, and cognitive development. While these platforms offer significant opportunities for communication, learning, and identity construction, they also present risks associated with problematic use, exposure to harmful content, and the deterioration of mental health. This article provides a comprehensive analysis of the impact of social media on the youth population. We can conclude that the effects of social media are heterogeneous and depend on multiple contextual, individual, and technological variables, which requires a preventive approach based on digital literacy, institutional co-responsibility, and the regulation of the digital environment.

Keywords: social media, adolescence, mental health, cyberbullying, digital well-being, youth, digital literacy.

Introducción

El crecimiento exponencial de las redes sociales ha transformado profundamente la dinámica social de adolescentes y jóvenes. Plataformas digitales como Instagram, TikTok, Snapchat y YouTube se han convertido en espacios predominantes de interacción, entretenimiento y construcción identitaria.

Según Pew Research Center, aproximadamente el 95% de los adolescentes tiene acceso a un teléfono inteligente y más del 90% utiliza redes



sociales de manera regular (Pew Research Center, 2024). Asimismo, estudios en contextos europeos y latinoamericanos indican que cerca del 80–90% de los adolescentes accede a internet varias veces al día.

Este fenómeno ha generado un creciente interés académico en comprender cómo estas plataformas afectan el desarrollo juvenil. Sin embargo, la literatura científica evidencia resultados mixtos: mientras algunos estudios destacan beneficios, otros advierten riesgos significativos para la salud mental y el bienestar.

Marco teórico: adolescencia, desarrollo y entorno digital

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante este periodo, los individuos desarrollan su identidad, autonomía y relaciones interpersonales (Steinberg, 2014).

Desde la perspectiva de la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, los adolescentes enfrentan la crisis de identidad versus una confusión de roles, lo que implica una búsqueda activa de reconocimiento y pertenencia. Las redes sociales amplifican este proceso al ofrecer un espacio constante de validación social.

Además, desde el enfoque de la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, los adolescentes aprenden conductas a través de la observación e imitación, lo que en el entorno digital se traduce en la reproducción de comportamientos, tendencias y normas sociales promovidas en redes.

Uso de redes sociales: estadísticas y tendencias

El uso de redes sociales entre adolescentes es masivo y continuo, El 90% de los adolescentes utiliza redes sociales diariamente (Pew Research Center, 2024), El 45% afirma estar “casi constantemente conectado”.

Según UNICEF en América Latina, más del 60% ha interactuado con desconocidos en línea (UNICEF, 2022), otro dato importante a considerar es que el tiempo promedio de uso puede superar las 3–4 horas diarias (OECD, 2023).



Estas cifras evidencian que las redes sociales no son una actividad ocasional, sino un componente estructural de la vida cotidiana juvenil.

Impacto en la construcción de identidad y autoestima

Las redes sociales permiten a los adolescentes crear y gestionar su identidad digital. Sin embargo, este proceso está fuertemente influenciado por la validación externa.

Los “likes”, comentarios y seguidores actúan como mecanismos de refuerzo social. Estudios han demostrado que la activación de estos sistemas está relacionada con circuitos de recompensa en el cerebro (Sherman et al., 2016).

No obstante, la comparación social constante puede afectar negativamente la autoestima. Según American Psychological Association, *la exposición a contenidos idealizados puede generar insatisfacción corporal, especialmente en adolescentes mujeres (APA, 2023).*

Redes sociales y salud mental

Uno de los temas más relevantes es la relación entre redes sociales y salud mental.

Estudios han encontrado asociaciones entre el uso intensivo de redes sociales y:

- Depresión
- Ansiedad
- Estrés
- Baja autoestima

Sin embargo, investigaciones indican que la relación es estadísticamente pequeña, lo que sugiere que el impacto depende de factores individuales.

Valkenburg et al. (2022) concluyen que los efectos pueden ser positivos o negativos dependiendo del tipo de uso:



Uso activo (interacción): efectos positivos

Uso pasivo (consumo): efectos negativos

Ciberacoso y violencia digital

El ciberacoso representa uno de los principales riesgos.

Según UNICEF (2022), 1 de cada 3 adolescentes ha experimentado algún tipo de acoso en línea.

El ciberacoso se caracteriza por la persistencia, viralidad y el anonimato

Sus efectos incluyen depresión, ansiedad e incluso ideación suicida (Hamm et al., 2015).

Exposición a riesgos digitales

Los adolescentes están expuestos a múltiples riesgos como ser:

Grooming

Sextorsión

Desinformación

Contenidos violentos

El U.S. Surgeon General advierte que las redes sociales pueden exponer a los jóvenes a contenido perjudicial que afecta su bienestar emocional (U.S. Surgeon General, 2023).

Impacto en el sueño y el rendimiento académico

El uso nocturno de redes sociales afecta el sueño, la exposición a pantallas antes de dormir altera la producción de melatonina, afectando los ciclos circadianos (Cain & Gradisar, 2010), además, el uso excesivo se asocia con menor rendimiento académico debido a la distracción constante.



Beneficios de las redes sociales

A pesar de los riesgos, las redes sociales ofrecen beneficios:

Apoyo social

Acceso a información

Expresión creativa

Participación cívica

Según UNICEF, las redes pueden ser herramientas para promover el bienestar emocional cuando se utilizan adecuadamente (UNICEF, 2020).

Factores moderadores del impacto

El impacto depende de su tiempo de uso, tipo de contenido que se consume, supervisión parental, nivel socioeconómico y, salud mental previa.

Todo esto confirma que no existe un efecto único ni universal.

Estrategias de prevención

El abordaje del impacto de las redes sociales en adolescentes y jóvenes requiere una perspectiva integral que trascienda el análisis de riesgos individuales y contemple la interacción entre factores familiares, educativos e institucionales. La evidencia científica y criminológica coincide en que la prevención efectiva no puede recaer exclusivamente en el usuario, sino que debe construirse desde un enfoque de corresponsabilidad social, donde participen activamente la familia, el sistema educativo y el Estado.

En este contexto, las estrategias de prevención deben orientarse no solo a la reducción de riesgos asociados al uso de redes sociales —como el ciberbullying, la exposición a contenidos perjudiciales o la victimización digital—, sino también al fortalecimiento de competencias digitales, emocionales y sociales que permitan a los adolescentes desenvolverse de manera segura, crítica y responsable en entornos digitales.



Asimismo, desde la cibercriminología, la prevención adquiere un carácter estratégico al buscar disminuir las oportunidades delictivas en línea, fortalecer los mecanismos de control social y aumentar la capacidad de detección temprana de conductas de riesgo. Por ello, resulta fundamental articular acciones coordinadas en distintos niveles, que incluyan la supervisión y orientación familiar, la educación digital en las instituciones educativas y la implementación de políticas públicas orientadas a la protección de la niñez y adolescencia en el entorno digital.

A partir de este análisis, es posible identificar que la prevención debe abordarse de manera práctica y estructurada. No basta con comprender los riesgos; es necesario actuar desde los diferentes entornos en los que se desarrollan los adolescentes. Por ello, a continuación, se presentan estrategias de prevención organizadas por niveles de intervención:

A nivel familiar

- Supervisión
- Comunicación
- Límites

A nivel educativo

- Alfabetización digital
- Prevención del ciberacoso

A nivel estatal

- Regulación
- Protección de menores

Enfoque criminológico del uso de redes sociales en adolescentes

Desde la **cibercriminología**, las redes sociales no solo son espacios de interacción social, sino también **escenarios criminógenos** donde convergen



factores de riesgo, oportunidades delictivas y vulnerabilidades propias de la adolescencia.

La teoría de las **actividades rutinarias** (Cohen & Felson, 1979) permite explicar este fenómeno: el delito ocurre cuando coinciden tres elementos:

- Un infractor motivado
- Una víctima vulnerable
- La ausencia de control o supervisión

- En el entorno digital, las redes sociales facilitan esta convergencia:
- Los adolescentes exponen información personal (víctima potencial)
- Los delincuentes utilizan perfiles falsos (infractor)
- Existe limitada supervisión parental o institucional (ausencia de control)

Asimismo, desde la teoría del **aprendizaje social** (Bandura, 1977), los adolescentes pueden normalizar conductas delictivas al observarlas repetidamente en redes sociales, especialmente cuando estas son reforzadas mediante popularidad o viralidad.

Tipologías de ciberdelitos que afectan a adolescentes en redes sociales

Las redes sociales son utilizadas como medio para múltiples conductas delictivas:

Grooming

El grooming implica que un adulto establece contacto con un menor con fines sexuales, sus características son:

- Creación de perfiles falsos
- Generación de confianza progresiva
- Manipulación emocional



Según UNICEF (2022), el contacto con desconocidos en redes sociales es uno de los principales factores de riesgo en adolescentes.

Sextorsión

Consiste en la extorsión mediante contenido íntimo obtenido previamente, el proceso que conlleva la sextorsión en la mayoría de los casos es:

- Engaño o seducción digital
- Obtención de material íntimo
- Amenaza de difusión

Este delito ha aumentado significativamente con el uso de plataformas visuales como Instagram y TikTok.

Ciberbullying

El ciberbullying incluye:

- Insultos
- Difamación
- Amenazas
- Exclusión digital

A diferencia del Bullying tradicional, tiene un alcance masivo y permanente (Hamm et al., 2015).

Suplantación de identidad digital

Los delincuentes crean perfiles falsos con la finalidad de:

- Engañar



Obtener información

Cometer fraudes

Este fenómeno es clave en investigaciones de cibercriminalística.

Radicalización y violencia digital

En algunos casos, las redes sociales actúan como canales de difusión de ideologías violentas o extremistas.

El U.S. Surgeon General (2023) advierte sobre la exposición de jóvenes a contenido dañino que puede influir en su conducta.

Casos relevantes

El análisis de casos reales constituye una herramienta fundamental para comprender la materialización de los riesgos asociados al uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes. Más allá del abordaje teórico, estos casos permiten identificar patrones de conducta, dinámicas delictivas y factores de vulnerabilidad que se repiten en distintos contextos, evidenciando la forma en que los entornos digitales pueden ser utilizados como medios para la comisión de ciberdelitos.

En este sentido, la revisión de situaciones documentadas aporta elementos clave para el análisis criminológico y cibercriminalístico, facilitando la comprensión de los modos de operación de los agresores, el impacto en las víctimas y las limitaciones en los mecanismos de prevención y respuesta. A continuación, se presentan algunos casos relevantes que ilustran estas problemáticas en el entorno digital juvenil.

Caso 1: Sextorsión en América Latina

En múltiples países latinoamericanos se han documentado casos donde adolescentes fueron víctimas de sextorsión tras interactuar con perfiles falsos.

Modus operandi:



- Perfil falso atractivo
- Interacción rápida
- Solicitud de contenido íntimo
- Amenaza de difusión

Este patrón es consistente con investigaciones de INTERPOL (2022).

Ciberacoso con consecuencias fatales

Diversos casos documentados en Estados Unidos y Europa han vinculado el ciberacoso con suicidios adolescentes.

Ejemplo: caso de Amanda Todd (Canadá), donde la víctima sufrió acoso persistente tras la difusión de contenido íntimo.

Este caso evidenció:

- Falta de control en plataformas
- Viralización del daño
- Impacto psicológico extremo

Amenazas de violencia escolar en redes

En varios países, incluyendo Estados Unidos, adolescentes han utilizado redes sociales para publicar amenazas de tiroteos, generar pánico social u obtener notoriedad.

Investigaciones muestran que muchos de estos casos buscan atención y validación social, lo que refuerza el vínculo entre redes sociales y conducta desviada.

Análisis cibercriminalístico y forense digital

Desde la **cibercriminalística**, las redes sociales son fuentes clave de evidencia digital.



Tipos de evidencia digital

En investigaciones relacionadas con redes sociales se pueden recolectar:

Mensajes privados

Publicaciones

Metadatos

Direcciones IP

Registros de acceso

Según el National Institute of Standards and Technology (NIST, 2014), la evidencia digital debe cumplir con principios de:

Integridad

Autenticidad

Cadena de custodia

Fases del análisis forense digital

El análisis forense digital constituye un proceso técnico y metodológico orientado a la identificación, preservación, recolección, análisis y presentación de evidencia digital, con el propósito de reconstruir hechos relacionados con incidentes o delitos en entornos tecnológicos.

En el contexto de las redes sociales, este proceso adquiere especial relevancia, ya que gran parte de las interacciones, comunicaciones y conductas potencialmente delictivas quedan registradas en formatos digitales que pueden ser analizados bajo criterios científicos y legales.

Para garantizar la validez probatoria de la evidencia, el análisis forense digital se estructura en fases claramente definidas que aseguran la integridad, autenticidad y trazabilidad de la información.



Estas etapas permiten no solo identificar a los actores involucrados y establecer una línea de tiempo de los hechos, sino también sustentar técnicamente los hallazgos ante instancias judiciales, cumpliendo con estándares internacionales como los establecidos por el National Institute of Standards and Technology (NIST)².

1. Identificación

Determinación de fuentes de evidencia:

Dispositivos

Cuentas de redes sociales

2. Preservación

Uso de técnicas que eviten la alteración de la evidencia.

Ejemplo:

Imágenes forenses

Capturas verificadas

3. Recolección

Extracción de datos mediante herramientas especializadas:

Cellebrite

FTK

Autopsy

4. Análisis

Reconstrucción de eventos:

Línea de tiempo

Identificación de usuarios

²NIST: El Instituto Nacional de Estándares y Tecnología (NIST por sus siglas en inglés, National Institute of Standards and Technology) es una agencia de la Administración de Tecnología del Departamento de Comercio de los Estados Unidos. La misión de este instituto es promover la innovación y la competencia industrial en Estados Unidos mediante avances en metrología, normas y tecnología de forma que mejoren la estabilidad económica.



Relación entre actores

5. Presentación

Informe técnico pericial.

Desafíos forenses en redes sociales

El análisis forense digital en redes sociales presenta una serie de desafíos técnicos, legales y operativos que complejizan la obtención y validación de la evidencia digital.

A diferencia de otros entornos, las plataformas sociales funcionan bajo arquitecturas dinámicas, con datos distribuidos en múltiples servidores, constantes actualizaciones y mecanismos de seguridad que limitan el acceso a la información, lo que dificulta la recolección directa y oportuna de evidencias.

Además, factores como el cifrado de extremo a extremo, la eliminación de contenido, el uso de redes privadas virtuales (VPN) y la jurisdicción internacional de las plataformas generan barreras significativas para la investigación y dificultan la atribución del delito.

Estos elementos obligan a los investigadores a adoptar metodologías especializadas y a apoyarse en estándares internacionales, como los propuestos por el National Institute of Standards and Technology, con el fin de garantizar la integridad y validez probatoria de la evidencia en procesos judiciales.

Perfil criminológico del adolescente en entornos digitales

Desde la cibercriminología, se identifican perfiles de riesgo:

Víctima

Alta exposición digital

Baja supervisión

Necesidad de validación



Victimario

- Búsqueda de poder o control
- Falta de empatía
- Influencia de grupos digitales

Perfil mixto

Muchos adolescentes pueden ser simultáneamente víctimas y agresores.

Implicaciones para la política criminal y prevención

El análisis criminológico sugiere la necesidad de:

Prevención primaria

- Educación digital
- Alfabetización mediática

Prevención secundaria

- Detección temprana de conductas de riesgo

Prevención terciaria

- Intervención en casos de ciberdelito

El enfoque criminológico permite comprender que las redes sociales no son solo herramientas tecnológicas, sino espacios donde se reproducen dinámicas delictivas tradicionales en un entorno digital.

El anonimato, la viralidad y la ausencia de control efectivo generan condiciones propicias para la comisión de delitos.

Después de este análisis podemos concluir que las redes sociales representan un entorno de alto impacto criminológico en la adolescencia.



El abordaje debe ser integral, combinando:

Educación

Regulación

Investigación criminal

Tecnología

Desde la perspectiva de la cibercriminología, resulta fundamental comprender que las conductas delictivas en entornos digitales no surgen de manera aislada, sino que responden a dinámicas sociales, psicológicas y tecnológicas específicas del contexto digital. Las redes sociales, al facilitar la interacción constante, el anonimato relativo y la difusión masiva de contenido, crean condiciones propicias para la aparición de nuevas formas de victimización y desviación juvenil.

En este sentido, el estudio de los factores de riesgo, los perfiles de los actores involucrados y los patrones de comportamiento en línea permite no solo entender el fenómeno, sino también diseñar estrategias preventivas más eficaces orientadas a la reducción de la criminalidad en el ciberespacio.

La cibercriminalística desempeña un papel fundamental en la identificación, recolección, análisis e interpretación de la evidencia digital, así como en la adecuada documentación y presentación de los hallazgos, contribuyendo de manera decisiva a la investigación y judicialización efectiva de los ciberdelitos.

Referencias

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*.

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology*. Pew Research Center.

Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13.



- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Hamm, M. P., et al. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770–777.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- OECD. (2023). *Digital environment and youth wellbeing*.
- Orben, A., & Przybylski, A. (2019). Technology use and adolescent well-being. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- Pew Research Center. (2024). *Teens, social media and technology*.
- Sherman, L. E., et al. (2016). Brain response to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill.
- U.S. Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health*.
- UNICEF. (2020). *Social media and adolescent wellbeing*.
- UNICEF. (2022). *Cyberbullying report*.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Cohen, L., & Felson, M. (1979). Social change and crime rate trends. *American Sociological Review*, 44(4), 588–608.
- Hamm, M. P., et al. (2015). Cyberbullying and its effects. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770–777.
- INTERPOL. (2022). *Online child sexual exploitation report*.
- National Institute of Standards and Technology (NIST). (2014). *Guide to integrating forensic techniques into incident response (SP 800-86)*.
- UNICEF. (2022). *Cyberbullying and online risks*.

