



Las redes sociales: hacia la comprensión de sus beneficios y peligros

Redes sociais: em busca de seus benefícios e perigos.

Social networks: towards understanding their benefits and dangers

Adriana Belén Modragón Pintado

202220381@urp.edu.pe

 <https://orcid.org/0009-0008-4108-8279>

Universidad Ricardo Palma, Lima - Perú

Keither Reategui Macedo

keither.reategui@unapiquitos.edu.pe

 <https://orcid.org/0000-0003-1490-9453>

Universidad Nacional de la Amazonía Peruana,

Iquitos - Perú

Rolando Díaz Pérez

rolando061965@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-4995-0392>

Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Perú

Recibido: 10 de octubre de 2025

Aceptado: 30 de diciembre de 2025

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo analizar los beneficios y peligros asociados al uso de redes sociales. La metodología consistió en una revisión de documentos e investigaciones que describen cómo estas herramientas influyen en la vida de las personas. Los resultados muestran beneficios como la conectividad, el acceso rápido a información y el aprendizaje colaborativo, así como riesgos vinculados a la adicción, la desinformación y el malestar emocional. En conclusión, se observa que las redes sociales generan efectos positivos y negativos que requieren orientación y prácticas de uso responsable.

Palabras claves: Redes sociales, conectividad, aprendizaje colaborativo, adicción, desinformación, bienestar emocional, uso responsable.

ABSTRACT

This study aims to analyze the benefits and risks associated with social media use. The methodology consisted of a review of documents and research describing how these tools influence people's lives. The results show benefits such as connectivity, rapid access to information, and collaborative learning, as well as risks linked to addiction, misinformation, and emotional distress. In conclusion, social media generates both positive and negative effects that require guidance and responsible use practices.

Keywords: Social media, connectivity, collaborative learning, addiction, misinformation, emotional well-being, responsible use.

RESUMO

Este estudio teve como objetivo analisar os benefícios e riscos associados ao uso das mídias sociais. A metodologia consistiu em uma revisão de documentos e pesquisas que descrevem como essas ferramentas influenciam a vida das pessoas. Os resultados mostram benefícios como conectividade, acesso rápido à informação e aprendizagem colaborativa, bem como riscos relacionados ao vício, à desinformação e ao sofrimento emocional. Em conclusão, as mídias sociais geram efeitos tanto positivos quanto negativos que exigem orientação e práticas de uso responsável.

Palavras-chave: Mídias sociais, conectividade, aprendizagem colaborativa, vício, desinformação, bem-estar emocional, uso responsável.

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han integrado de manera constante en la vida de los adolescentes, convirtiéndose en un espacio donde interactúan, buscan información y comparten sus experiencias. Así mismo, diversas investigaciones científicas refieren que un uso poco cuidadoso puede generar consecuencias que afectan su vida emocional, social y educativa. En ese sentido, distintos estudios nacionales e internacionales han aportado evidencia reciente sobre los riesgos que enfrentan los jóvenes en estos entornos digitales. A continuación, se presentan los principales hallazgos de cuatro artículos internacionales y tres nacionales que han analizado este fenómeno.

Entre los estudios internacionales, Aguayo y Cobeña (2024), en el Ecuador, sustentan que la adicción a redes sociales afecta la conducta y relaciones sociales en adolescentes; además, su análisis muestra que la sobreexposición digital incrementa

riesgos de dependencia. También se evidencia la necesidad de estrategias de prevención y educación digital, por ello recomienda promover hábitos responsables desde edades tempranas.

En México, Ortiz et. al. (2023) sostienen que el uso problemático de redes sociales afecta el rendimiento académico y la vida social de los estudiantes; además, identifican factores de riesgo asociados al uso excesivo. También muestran patrones de comportamiento que favorecen la adicción digital, por eso sugieren implementar medidas educativas para fomentar un uso saludable de la tecnología.

En Colombia, Brand y García (2022) advierten que la validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) permite identificar niveles de dependencia en adolescentes; además, su análisis muestra que el uso problemático se relaciona con riesgos emocionales y sociales. También se presenta la evidencia de la importancia de aplicar estrategias de intervención educativa y psicológica; por lo tanto, se recomienda programas preventivos para reducir los efectos negativos de la adicción digital.

Entre los estudios nacionales, Oyola et al. (2023) sostienen que la adicción a internet aumenta la ansiedad en adolescentes peruanos; de igual modo, sus datos demuestran relación entre uso desregulado y síntomas emocionales negativos. El estudio deja la evidencia de una dependencia creciente hacia la interacción digital continua, por eso subrayan la importancia de regular el tiempo de uso en escuela y familia.

Correa y Becerra (2023) argumentan que los estilos de crianza influyen sobre la adicción a redes sociales en adolescentes; además, su análisis muestra que la supervisión parental y los límites afectan el uso problemático. También suscriben la evidencia de la importancia de la educación familiar; recomiendan estrategias para prevenir la dependencia digital en jóvenes.

Según Muñoz (2024), la adicción a redes sociales incrementa estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina; además, sus análisis muestran que la sobreexposición digital afecta la salud mental. También comparten la evidencia de conductas de dependencia vinculadas al uso continuo de plataformas; destacan la importancia de implementar programas de autocuidado digital.

El objetivo de este estudio es analizar los beneficios y peligros asociados al uso de redes sociales, considerando la evidencia presentada por diversas instituciones y autores

especializados. Asimismo, se busca comprender cómo su uso influye en el bienestar emocional, social y educativo de los usuarios.

2. MARCO TEÓRICO: REDES SOCIALES

Conceptos

Las redes sociales pueden entenderse como “tecnologías interactivas que facilitan la creación y el intercambio de información, ideas e intereses a través de comunidades y redes virtuales” según la American Psychological Association (APA, 2023); además, Wade y Parks (2024) las describen como espacios digitales que actúan como determinantes sociales de la salud, porque permiten la difusión de información, la educación y el apoyo comunitario en línea. Requena Santos (2024) las define desde la sociología como estructuras de relaciones entre individuos o grupos que permiten analizar interacciones, influencias y dinámicas sociales.

Beneficios

Los beneficios de las redes sociales son: la conectividad, el acceso a información y aprendizaje colaborativo.

La conectividad

La conectividad es uno de los beneficios más destacados del uso de redes sociales; diversos autores peruanos lo han evidenciado en investigaciones educativas y comunicacionales. Espinoza-Portilla et al. (2021) muestran que las redes sociales permitieron mantener la interacción académica entre estudiantes de ciencias de la salud durante la pandemia, facilitando la comunicación en tiempo real pese a la distancia.

Asimismo, Paniora Marroquín et al. (2021) comparten que las redes fortalecen la comunicación entre docentes y estudiantes en entornos escolares, funcionando como canales accesibles para resolver dudas y compartir mensajes educativos. Por su parte, Camacho Weberbauer et al. (2024) explican que plataformas como Facebook o WhatsApp ayudan a sostener el contacto constante entre profesores y alumnos mediante materiales audiovisuales, generando un entorno de mayor cercanía pedagógica.

El acceso a información

El acceso a información también se reconoce como un beneficio clave de las redes sociales dentro de estudios peruanos recientes. Según Espinoza-Portilla et al. (2021), estas plataformas funcionan como repositorios dinámicos, en las cuales los estudiantes pueden obtener contenidos especializados, tutoriales y material de apoyo para comprender temas de salud pública.

Por su parte, Paniora Marroquín et al. (2021) concluyen que las redes sociales facilitan el acceso inmediato a recursos digitales que complementan el aprendizaje escolar, especialmente en zonas con limitaciones de infraestructura. De forma similar, Camacho Weberbauer et al. (2024) destacan que los contenidos audiovisuales compartidos por docentes mediante redes sociales amplían el acceso a información educativa actualizada y comprensible, fortaleciendo el aprendizaje autónomo.

El aprendizaje colaborativo

En cuanto al aprendizaje colaborativo, varios estudios en Perú han demostrado que las redes sociales facilitan el trabajo conjunto entre estudiantes. Quispe García (2025) evidencia que el uso de redes en secundaria favorece la participación activa, la cooperación entre pares y la elaboración conjunta de tareas académicas.

A su vez, Paniora Marroquín et al. (2021) declaran que las redes promueven el intercambio de ideas, la discusión entre estudiantes y la co-creación de recursos educativos, reforzando el trabajo en equipo. Asimismo, Camacho Weberbauer et al. (2024) exponen que el uso de contenido audiovisual y espacios de interacción digital en redes incrementan la colaboración entre profesores y alumnos, permitiendo retroalimentación continua y construcción compartida del conocimiento.

Peligros

Los peligros de las redes sociales son: la adicción, la desinformación y el deterioro del bienestar emocional.

La adicción

La adicción a las redes sociales es una preocupación creciente en el contexto peruano. El Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2023) reporta que el uso compulsivo de redes entre adolescentes aumenta cada año y se asocia con pérdida de control e interferencia en actividades académicas y familiares.

Asimismo, Cjuno, Quispe y Choque (2022) identifican niveles moderados y altos de adicción digital en estudiantes peruanos, evidenciando que el comportamiento repetitivo y la necesidad constante de conexión afectan el rendimiento escolar. Por su parte, Llancari y Vilca (2021) hallaron que el uso prolongado de redes sociales se vincula con síntomas de dependencia digital, generando dificultad para desconectarse y alteraciones en la rutina diaria.

La desinformación

La desinformación es otro peligro relevante en investigaciones peruanas recientes. Según el Proyecto *Alerta Contra la Desinformación* del Instituto de Prensa y Sociedad (IPYS, 2021), las redes sociales son el principal canal de difusión de noticias falsas en el país, especialmente durante campañas políticas y emergencias sanitarias.

Por su parte, un estudio de la Universidad de Lima (2023) advierte que los jóvenes presentan dificultades para diferenciar información verificada de contenidos engañosos, especialmente en redes sociales. Además, Arrieta y Huamán (2023) demuestran que la exposición frecuente de contenidos falsos en Facebook genera confusión informativa y afecta la toma de decisiones en estudiantes universitarios.

El deterioro del bienestar emocional

El deterioro del bienestar emocional asociado al uso de redes sociales, también ha sido documentado en estudios peruanos. El INSM (2023) señala que un uso excesivo se asocia con incremento de ansiedad, irritabilidad y síntomas depresivos en adolescentes, especialmente cuando hay comparación social.

Asimismo, Ramos y Hernández (2022) encontraron que el consumo intensivo de redes incrementa la presión estética, generando daño emocional y sentimientos de insuficiencia en estudiantes peruanos. Castillo y Rivera (2021) sustentan que la exposición constante a comentarios negativos, ciberacoso y contenido emocionalmente cargado afecta de manera significativa el bienestar psicológico y la autoestima de los jóvenes.

3. METODOLOGÍA

La metodología de este estudio se centra en un enfoque cualitativo, orientado a comprender e interpretar los beneficios y riesgos del uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes. Se emplea un diseño documental o bibliográfico, basado exclusivamente en

fuentes como artículos científicos, tesis e informes institucionales, tanto nacionales, así como internacionales. Los procedimientos incluyeron la búsqueda sistemática de literatura reciente, la selección intencional de documentos pertinentes, la organización temática de la información y la síntesis crítica de los hallazgos.

Para el análisis nacional, se priorizaron estudios de Pérez-Oyola et al. (2023), Sandoval-Correa y Buelot-Becerra (2023), Muñoz (2024), Espinoza-Portilla et al. (2021), Paniora Marroquín et al. (2021), Camacho Weberbauer et al. (2024), Instituto Nacional de Salud Mental (2023), Cjuno, Quispe y Choque (2022) y el Instituto de Prensa y Sociedad (2021), dado que aportan evidencia sólida sobre el contexto peruano. Asimismo, se incorporaron informes internacionales de Pacheco Aguayo y Valdivieso Cobeña (2024, Ecuador), Valencia-Ortiz et al. (2023, México), Brand y Gélvez García (2022, Colombia), y organismos de España e Iberoamérica, lo que permite comparar tendencias y problemáticas comunes en otros países. En conjunto, las fuentes seleccionadas destacan por su actualidad, confiabilidad y pertinencia, lo que permite un análisis integral del impacto social, educativo y emocional del uso de redes sociales.

4. RESULTADOS Y DISCUSIONES

El análisis documental evidencia que las redes sociales aportan beneficios para los adolescentes; por ejemplo, conectividad, acceso a información y aprendizaje colaborativo, tal como argumentan Espinoza-Portilla et al. (2021), Paniora Marroquín et al. (2021) y Camacho Weberbauer et al. (2024), quienes destacan que estas plataformas facilitan la interacción académica y la comunicación docente-estudiante.

Entre los estudios internacionales, Pacheco Aguayo y Valdivieso Cobeña (2024), Valencia-Ortiz et al. (2023) y Brand y Gélvez García (2022) muestran que un uso regulado puede fomentar habilidades comunicativas y hábitos digitales responsables. Sin embargo, también se identifican diversos riesgos: adicción, desinformación y deterioro del bienestar emocional; entre algunas investigaciones peruanas, Pérez-Oyola et al. (2023), Sandoval-Correa y Buelot-Becerra (2023) y Muñoz (2024), junto con informes del INSM (2023), sostienen que la sobreexposición digital está asociada con estrés, ansiedad y alteraciones en la vida académica y social. En efecto, el aprovechamiento de estos beneficios depende de regulación, supervisión y educación digital, siendo esencial un equilibrio que permita maximizar las ventajas y minimizar los efectos negativos en los adolescentes.

5. CONCLUSIONES

En conclusión, los beneficios de las redes sociales, entre otros, son la conectividad, el acceso a información y el aprendizaje colaborativo, los cuales demuestran que estas plataformas pueden aportar de manera positiva hacia el desarrollo social y educativo, si se utilizan de manera responsable. Un buen uso fortalece la comunicación entre personas, facilita el intercambio de conocimientos y ofrece oportunidades que antes eran difíciles de alcanzar, por lo que representan un recurso valioso en la vida moderna.

Por otro lado, se concluye que junto a estos beneficios también existen peligros importantes asociados al uso de las redes sociales; por ejemplo, la adicción, la desinformación y el deterioro del bienestar emocional. Esta continuidad evidencia que las redes sociales no solo pueden generar oportunidades, sino también riesgos que deben ser atendidos con inteligencia y con tiempo preventivo. Resulta fundamental promover una educación digital responsable que permita equilibrar las ventajas y los peligros, garantizando un uso consciente, seguro y saludable de estas plataformas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, C. Y., & Cobeña, M. (2024). Adicción a redes sociales y conducta en adolescentes ecuatorianos: implicaciones para la educación digital. *Psidial*, 1(Especial), 45–58. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6390>
- American Psychological Association. (2023). *Social media and youth mental health*. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603432/>
- Brand, V. A., & García, L. E. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 15–29. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
- Correa, D., & Becerra, K. (2023). Estilos de crianza y adicción a redes sociales en adolescentes de la selva peruana. *Desafíos*, 15(1), 407–422. <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.15.1.407>

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2023). *La adicción a las redes sociales en adolescentes: preocupación creciente en Perú*. Gobierno del Perú.
<https://www.gob.pe/institucion/insm>

IPYS. (2021). *Informe Sombra 2020: Autoritarismo, desinformación y precariedad en América Latina. Voces del Sur.* <https://ipys.org/noticias/libertad-de-expresion/informe-sombra-2020-autoritarismo-desinformacion-y-precariedad-en-america-latina>

Marroquín, F. M., Avalos, R. M., I. J., Quiñones Li, A. E. (2021). *Redes sociales y rendimiento académico en el área de comunicación en estudiantes de educación básica regular del Perú*. Revista de Investigación Educativa. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.287>

Muñoz, A. O. (2024). Adicción a redes sociales y salud mental en estudiantes de Medicina en Perú. *Revista Vive*, 7(20), 475–486.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.315>

Ortiz, L., Rojas, F., & Martínez, S. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 23–41.
<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>

Oyola, J., Ramírez, L., Torres, F. (2023). Salud mental de adolescentes peruanos: adicción a internet y regulación del tiempo digital. *Journal of New Perspectives in Health*, 3(3), 12–25. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2>

Quispe García, D. (2025). *El aprendizaje colaborativo a través de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e03ab199-18c5-4900-99dd-1c2b918f9378/content>

Santos, F. (2024). El concepto de red social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 185, 3–20. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.48.137>

Universidad de Lima. (2023). *Percepciones e impacto de la desinformación en adultos jóvenes de Lima Metropolitana durante la pandemia por COVID-19*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/18393>

Las redes sociales: hacia la comprensión de sus beneficios y peligros

Wade, M. E., & Parks, K. (2024). Social media as a digital determinant of health. *Health & Social Work, 50*(1), 37–46. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlae047>

Weberbauer, M., Velásquez, C., Olaya, E. M., & Cubas, F. (2024). La relación docente-estudiante a través del contenido multimedia audiovisual y las redes sociales. *Revista Peruana de Investigación Educativa*. 19, 97-120. <https://doi.org/10.34236/rpie.v15i19.463>