

LA PUBERTAD EN LA ERA DIGITAL

Yaneisis Ballagas Lorenzo

Rolando C. Conde Castro

Sandy Cuba Ortega

Laura D. Reyes Ortiz

Universidad "Martha Abreu" de las Villas. Santa Clara.

Resumen

Este artículo enfatiza el contexto histórico y cultural en el que se desarrolla la pubertad de los adolescentes actuales, que es la era digital. También destaca el papel de las redes sociales como agentes de socialización e influencia que pueden moldear la identidad, la autoestima y las relaciones sociales de los jóvenes. Tiene un enfoque crítico y reflexivo sobre los beneficios y los riesgos de las redes sociales para el desarrollo psicosocial de los adolescentes durante la pubertad. El estudio se realizó a través de una revisión bibliográfica, teniendo en cuenta fuentes oficiales y aprovechando los avances de las tecnologías. El uso de las redes sociales puede tener un impacto tanto positivo como negativo en el desarrollo de la autoestima de los adolescentes. Cuando la valoración personal se basa únicamente en la cantidad de *likes* y la interacción en línea, se dificulta la construcción de una autoestima adecuada. La investigación ha demostrado que el *ciberbullying* en las redes sociales puede tener un efecto negativo significativo en la autoestima de los adolescentes. Además, existe una relación inversa entre la autoestima y el uso indebido de las redes sociales, lo que significa que los adolescentes con baja autoestima tienen un mayor riesgo de adicción a las redes sociales. Durante la pubertad, las relaciones sociales adquieren mayor importancia y se experimentan cambios significativos en la forma en que los adolescentes interactúan con sus pares. Las relaciones positivas con amigos y una red de apoyo social ayudan a los adolescentes a manejar el estrés y promueven un mejor bienestar psicológico. Las experiencias familiares también influyen en las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad, y los estilos parentales y la calidad de las relaciones familiares pueden afectar la capacidad de los adolescentes para establecer relaciones satisfactorias con sus pares. Las relaciones sociales en la pubertad proporcionan oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, la adquisición de normas y valores compartidos, así como la formación de la identidad. Sin embargo, el mal uso de las redes sociales puede socavar la autoestima de los adolescentes, especialmente aquellos con baja autoestima, quienes tienen mayor probabilidad de recurrir a estas plataformas en busca de validación y enfrentar un mayor riesgo de *ciberbullying* y comparaciones perjudiciales. Es esencial educar a los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales para fomentar relaciones en línea saludables y una autoestima robusta.

Palabras Claves: Pubertad, Redes Sociales, Ciberbullying.

Abstract

This article emphasizes the historical and cultural context in which puberty of today's adolescents develops, which is the digital age. It also highlights the role of social networks as agents of socialization and influence that can shape the identity, self-esteem and social relationships of young people. It has a critical and reflective approach to the benefits and risks of social networks for the psychosocial development of adolescents during puberty. The study was carried out through a bibliographic review, considering official sources and taking advantage of technological advances. The use of social media can have both a positive and negative impact on the development of adolescents' self-esteem. When personal valuation is based solely on the number of likes and online interaction, it becomes difficult to build adequate self-esteem. Research has shown that cyberbullying on social media can have a significant negative effect on adolescents' self-esteem. Additionally, there is an inverse relationship between self-esteem and social media misuse, meaning that adolescents with low self-esteem are at greater risk of social media addiction. During puberty, social relationships become more important and They experience significant changes in the way adolescents interact

with their peers. Positive relationships with friends and a social support network help adolescent manage stress and promote better psychological well-being. Family experiences also influence adolescents' social relationships during puberty, and parenting styles and the quality of family relationships may affect adolescents' ability to establish satisfying relationships with their peers. Social relationships in puberty provide opportunities for the development of social skills, the acquisition of shared norms and values, as well as the formation of identity. However, misuse of social media can undermine the self-esteem of adolescents, especially those with low self-esteem, who are more likely to turn to these platforms for validation and face a higher risk of cyberbullying and harmful comparisons. Educating teens about responsible social media use is essential to foster healthy online relationships and robust self-esteem.

Keywords: *Puberty, Social Networks, Cyberbullying.*

Introducción

La pubertad es el proceso biológico y psicosocial que marca la transición de la infancia a la adolescencia y la adultez. Durante este período, se producen cambios físicos, hormonales, cognitivos y emocionales que afectan al individuo y a su entorno. La edad de inicio de la pubertad varía mucho entre los niños, por lo que algunos pueden parecer más maduros o más pequeños que sus compañeros de clase. (*Kids Health*, 2018)

La era digital es el contexto histórico y cultural en el que se desarrolla la pubertad de los adolescentes actuales. Las redes sociales son agentes de socialización e influencia que pueden moldear la identidad, la autoestima y las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad. (Costa, Cuzzocrea y Nuzzaci, 2014)

Aunque varios artículos publicados en revistas como: *Mayo Clinic*, *The Conversation* y *Psychology Today* se han enfocado en el estudio del uso de las redes sociales en la pubertad describiendo como consecuencias que estas pueden provocar efectos contraproducentes en los adolescentes, actualmente desempeñan un importante papel en las relaciones familiares, amorosas y de amistad a pesar que los adolescentes se exponen a nuevas tecnologías desde muy temprana edad contribuyendo a los problemas de salud mental como ansiedad, depresión, soledad y baja autoestima; de este tema se desconoce como varían esos efectos según el tipo, el uso y el contexto de las redes. También se ignora cómo prevenir o intervenir los efectos negativos y potenciar los positivos.

Es importante investigar sobre la pubertad y esta era en que viven ya que es una etapa cargada de oportunidades para el crecimiento y la consolidación de la personalidad. El valor de las relaciones sociales y el placer que generan son muy importantes en la vida de un adolescente. Los dispositivos electrónicos se han convertido en el medio más elegido por los adolescentes para una de las actividades más importantes de esta etapa: socializar, evidenciando una oportunidad para generar ambientes de, convivencia, aprendizaje y participación digital (Castaño y Cabero, 2013).

En los primeros años de las computadoras personales y el acceso a Internet, los sitios web se usaban principalmente para recopilar información e investigar. La red de redes es ahora el centro de la comunicación a nivel mundial, además de ser la principal fuente de entretenimiento para los adolescentes. (Heras, M., Guerrero, M. & Espinosa, R., 2019)

Pregunta de investigación. ¿Qué efectos tiene el uso de las redes sociales en la identidad, la autoestima y las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad?

Objetivo general: Analizar los efectos que tiene el uso de las redes sociales en la identidad, la autoestima y las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad.

Objetivos Específicos:

-Identificar los efectos del uso de las redes sociales en la identidad de los adolescentes en la pubertad.

-Caracterizar la autoestima de los adolescentes en la pubertad y su relación con las redes sociales.

-Interpretar las relaciones sociales teniendo en cuenta el uso de las redes sociales en la pubertad.

Desarrollo

A medida que las redes sociales se vuelven una parte omnipresente de la vida de los adolescentes, se han convertido también en espacios para que desarrollen nuevas habilidades de alfabetización mediática (Espinell, G., Hernández, C. & Prada, R., 2021). Varias habilidades se vuelven vitales en los espacios en red, como la capacidad de colaborar con otros, adoptar identidades cambiantes a medida que se navega a través de diferentes comunidades o explorar nuevos dominios de conocimiento cuando uno tiene acceso a vastos depósitos de información. (Del Prete & Redon, 2020)

Las redes sociales median una parte importante de la vida de los adolescentes. Los jóvenes usan la tecnología para mantenerse en contacto con amigos, mediar en relaciones románticas, organizarse en grupos sociales, apoyarse mutuamente y desarrollar sus propias identidades. (Del Prete & Redon, 2020)

La identidad, se define como la percepción de la mismidad y continuidad de la propia existencia en el tiempo y en el espacio, reconocida tanto por el propio sujeto como por el entorno. Se traduce en el descubrir quién se es, e implica una descripción que realiza el sujeto de sí mismo en relación a sus características. (Erikson, 1968)

No obstante, un estudio cuantitativo de Morán-Pallero y Felipe-Castaño (2021) realizado a 350 adolescentes españoles de entre 14 a 19 años, da cuenta de que el yo en las redes sociales no es consistente con el autoconcepto. Por lo tanto, se observa que la identidad, en este período, todavía no se encuentra constituida, motivo por el cual, aparecen autopresentaciones más inestables y estilizadas. En este sentido, las redes sociales pueden presentar un riesgo para el desarrollo de una identidad integrada. La falta de límites temporales y físicos de la virtualidad, posibilitan la creación de identidades falsas y la navegación anónima (Echeburúa, E. y Requesens, A., 2012; Castañeda y Camacho, 2012). Esto puede ser contraproducente para concretizar los límites de la propia identidad, ya que no se la desarrolla en coherencia con el autoconcepto. Cabe destacar, además, el estudio cuantitativo de Davis (2014) realizado a 2079 adolescentes americanos, donde se concluye que los adolescentes que exploran su identidad, a través de las redes sociales, tienden a experimentar poca claridad en su autoconcepto. Sobre todo, en adolescentes con amistades y vínculos débiles. Estos datos pueden deberse a que, en esta etapa del desarrollo, todavía no cuentan con los recursos y habilidades necesarias para coordinar las múltiples facetas *online*. Por lo tanto, se podría concluir que las redes sociales son útiles en la exploración de la identidad, pero dependerá de las características personales del usuario.

Construcción de la identidad	Redes Sociales	
	Oportunidades	Riesgos
A. Continuidad y coherencia del sí mismo.	<p>A.I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración de roles e intereses. Moratoria psicosocial. - Compilación de experiencias del presente, pasado y posibles del futuro en un perfil. - Trabajo con la narrativa interna (Realizar una interpretación y ajuste a la narrativa interna, según la retroalimentación recibida de los otros.) 	<p>A.II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de límites temporales espaciales. - Anonimato. Identidad falsa.
B. Autopresentación	<p>B.I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reajuste de la autopresentación de acuerdo a la retroalimentación. 	<p>B.II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exteriorización solo de los aspectos positivos, en respuesta a las demandas culturales
C. Validación	<p>C.I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación con los pares. Sentido de pertenencia. 	<p>C.II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda insaciable de likes. - Espectáculo en búsqueda de aprobación.
D. Identidad digital	<p>D.I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploración de la identidad a través de las redes. - Narración de historias múltiples con continuidad gracias al perfil virtual. 	<p>D.II</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peligro para la privacidad. - Objetivización del yo.

Según Alcántara (2021), las redes sociales propician las condiciones para una digitalización de aquellos procesos por medio de los cuales los adolescentes en la pubertad desarrollan una actitud positiva o negativa hacia sí mismos. Entendiendo que el nivel de incidencia en la autoestima, dependerá del grado de implicancia que los adolescentes tengan en dichas plataformas.

Por otro lado, Herrera M., *et al* (2010), observaron una relación entre el uso constante de las redes sociales y diversos aspectos negativos en la salud mental y el bienestar de los individuos, especialmente en adolescentes. Estos aspectos incluyeron la depresión, la falta de habilidades sociales y la baja autoestima.

Además, se ha observado que las adolescentes que utilizan las redes sociales durante más de dos horas al día a menudo desarrollan una autopercepción de sobrepeso, sienten discrepancias con su apariencia y experimentan insatisfacción corporal (Sampasa-Kanyinga *et al.*, 2016). Este sentimiento de insatisfacción con su cuerpo puede erosionar la autoestima, ya que las personas tienden a verse a sí mismas de manera negativa.

El uso de las redes sociales puede beneficiar u obstaculizar el desarrollo de la autoestima, dependiendo del modo en el cual se utilicen. Cuando el autoconcepto solo se desarrolla en la red y la valoración del sí mismo pasa a estar anhelada a la cantidad de *likes*, se dificulta la construcción de una autoestima adecuada. (Lardies y Potes, 2022).

Las investigaciones han demostrado que el *ciberbullying*, un tipo de agresión que se manifiesta en las redes sociales, puede tener un impacto negativo significativo en la autoestima de los adolescentes (Fernández, E. y González, K, 2022). Es importante abordar este problema de manera efectiva y promover un ambiente en línea más seguro y respetuoso para proteger la salud mental de los jóvenes.

Chalco y Saimés (2016) encontraron que existe relación significativa Inversa entre la autoestima y el uso indebido de las redes sociales, es decir, a medida que los adolescentes tengan poca valoración y desconfianza de sí mismos, así como inseguridad en sus habilidades y atributos personales, presentaran mayor riesgo de adicción a las redes sociales. Iglesias, A. y Minetto, G. (2022), encontraron también una relación inversa y, además, estadísticamente significativa. Estos resultados concuerdan con los de Vidal, D., *et al* (2021) pues hallaron que a menor autoestima existe un mayor riesgo de uso excesivo y adicción a las redes sociales virtuales. Adolescentes con una baja autoestima y muchas veces escasas habilidades sociales tenderían a suplir estas carencias con un uso excesivo de las redes sociales virtuales.

Durante la pubertad, las relaciones sociales adquieren una mayor importancia y se experimentan cambios significativos en la forma en que los adolescentes interactúan con sus pares.

1. Cambios en las relaciones sociales durante la pubertad:

Durante la pubertad hay un aumento significativo en la importancia de las relaciones de pares y se producen cambios en la estructura y naturaleza de las amistades. Los adolescentes experimentan una mayor intimidad en sus relaciones cercanas y buscan la autonomía y la identidad a través de la exploración social (Rubin-Bukowski *et al*; 2006).

2. Influencia de las relaciones sociales en el ajuste emocional:

Se examinó la influencia de las relaciones sociales en el ajuste emocional en la adolescencia. Se encontró que las relaciones positivas con amigos y una red de apoyo social ayudan a los adolescentes a manejar el estrés y promueven un mejor bienestar psicológico (La Greca-Harrison, 2005).

3. Influencia de la familia en las relaciones sociales en la pubertad:

Las experiencias familiares influyen en las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad. Se encontró que los estilos parentales y la calidad de las relaciones familiares pueden influir en la capacidad de los adolescentes para establecer y mantener relaciones satisfactorias con sus pares (Collins-Laursen, 2004).

4. Influencia de las relaciones sociales en el desarrollo psicosocial:

Se demuestra que las relaciones sociales en la pubertad proporcionan oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, la adquisición de normas y valores compartidos, así como la formación de la identidad. Las relaciones con pares también tienen un impacto en el desarrollo emocional y el ajuste psicosocial de los adolescentes (Bukowski *et al*; 1996).

CONCLUSIONES

La pubertad es el período final del crecimiento y maduración del niño en el que se alcanza la talla final y la madurez psicosocial y reproductiva; ocurre en mayor medida en la adolescencia. Siendo esta una etapa crítica en la formación de la autoestima, desarrollan múltiples procesos de aprendizaje psicosocial y se consolida la identidad personal y el mal uso de las redes sociales puede socavarla, especialmente en aquellos con una baja autoestima, quienes tienen una mayor probabilidad de recurrir a estas plataformas en busca de validación y enfrentar un mayor riesgo de *ciberbullying* y comparaciones perjudiciales.

En el presente artículo se analizaron los efectos que tiene el uso de las redes sociales en la identidad, la autoestima y las relaciones sociales de los adolescentes durante la pubertad.

Estas variables pueden influir en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos y a los demás, así como en sus vínculos afectivos y sociales.

Sin embargo, es esencial comprender que un uso equilibrado y consciente de las redes sociales puede tener beneficios positivos en el desarrollo de habilidades sociales y la autoimagen.

Por lo tanto, la relación entre autoestima, identidad y el uso de las redes sociales en adolescentes en la etapa de pubertad es compleja y bidireccional. Tener una baja autoestima o dificultad para socializar puede llevar a un uso indebido de las redes sociales como un mecanismo de afrontamiento o búsqueda de validación, y, a su vez, el uso excesivo de las redes sociales puede empeorar la autoestima y con ello tener una mala percepción de sí mismos influyendo en las relaciones sociales donde es importante tener en cuenta que las experiencias sociales durante la pubertad pueden variar considerablemente según el individuo y el entorno cultural en el que se encuentren.

Recomendaciones

Educar sobre el uso responsable de las redes sociales para fomentar relaciones en línea saludables y una autoestima robusta en la adolescencia.

Tener en cuenta a la hora de hacer análisis de sujetos en esa etapa que las relaciones sociales en la pubertad también pueden verse influenciadas por factores como el género, el contexto escolar y las interacciones familiares.

Referencias bibliográficas

- Alcántara, M. y Facundo, J. (2021). *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes*. Universidad Nacional de Córdoba.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F., & Hartup, W. W. (1996). *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Challco, J., Rodríguez, V. y Saimes, S. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9 (1), 9-15.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). *Parent-Adolescent Relationships and Influences*. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2nd Edition. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch5>
- Davis, K. (2014). Youth Identities in a Digital Age: The Anchoring Role of Friends in Young People's Approaches to Online Identity Expression. A. Bennett *et al.* (eds.), *Mediated Youth Cultures*. Palgrave Macmillan.
- Del Prete, A. & Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. Epub 15 de marzo de 2020. [10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834](https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834) [Â LinksÂ]
- Espinel, G., Hernández, C. & Prada, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137-156. [10.15665/encuen.v19i01.2552](https://doi.org/10.15665/encuen.v19i01.2552) [Â Linksó]
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. *Guía para educadores*. Pirámide.
- Erikson, E. (1968). *Identidad juventud y crisis*. Paidós.

- Fernández, E. y González, K. (2022). *Ciberbullyng, un enemigo invisible en adolescentes: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo.
- Heras, M., Guerrero, M. & Espinosa, R. (2019). Jugadores, escritores e influencers en redes sociales: procesos de profesionalización entre adolescentes. *Revista latina de comunicación social*, (74), 214-236. 10.4185/RLCS-2019-1328.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). *La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, depresión y la falta de habilidades sociales*. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Iglesias, A. y Minetto, G. (2022). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de lima norte*. Universidad Privada del Norte.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3401_5
- Lardies, F y Potes, M. (2022). *Redes Sociales e Identidad: ¿Desafío Adolescente?* Pontifica Universidad Católica Argentina.
- Morán-Pallero, N. y Felipe-Castaño, E. (2021) Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 29(3), 611-625. <https://doi.org/10.51668/bp.8321306s>
- Rubin, K.H., Bukowski, W., & Parker, J.G. (2006). *Peer Interactions, Relationships, and Groups. Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development*, Vol. 3, 6th Edition. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0310>
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P. y Hamilton, H. A. (2016). *Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents*. *Obesity Science y Practice*, 2(1), 32-39.
- Vidal, D., Foreman, H y Molina, B. (2021). *Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio de estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile*. *Perspectivas: revista de trabajo social*. 39 (1), 107-126.