



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

ACP-018-26

Bogotá D.C., 03 de marzo de 2026

COMUNICADO A LA OPINIÓN PÚBLICA

Recomendaciones para padres y cuidadores sobre el uso de redes sociales en adolescentes

En días recientes, el impacto de las redes sociales en la salud mental de niños y adolescentes ha vuelto al centro del debate por un juicio en Estados Unidos contra compañías tecnológicas (incluyendo plataformas como Instagram y YouTube), en el que familias alegan que ciertos diseños y dinámicas de uso pueden favorecer un consumo compulsivo y afectar el bienestar emocional.

Más allá de cualquier proceso legal, como psiquiatras infantiles reiteramos un mensaje práctico: las redes sociales pueden aportar conexión e información, pero también conllevan riesgos, especialmente cuando desplazan el sueño, la actividad física, el estudio y la vida familiar, o cuando existe vulnerabilidad previa (ansiedad, depresión, baja autoestima, acoso, trastornos alimentarios). La clave no es el alarmismo: es acompañamiento, límites claros y detección temprana.

Redes sociales y autoestima: un punto clave en adolescencia

La autoestima es la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma. En la adolescencia esta valoración suele volverse más sensible a lo que ocurre en el entorno, y las redes sociales pueden amplificar esa sensibilidad.

La evidencia sugiere que no todos los adolescentes se afectan igual: en la mayoría el impacto puede ser leve, pero una minoría puede experimentar efectos importantes, positivos o negativos, según su personalidad, su historia emocional, el tipo de uso y el contenido al que se expone.

Tres mecanismos ayudan a entender por qué las redes pueden influir en autoestima y bienestar:



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

- Comparación social: medirse frente a vidas editadas o estándares idealizados, lo que puede generar sensación de insuficiencia.
- Retroalimentación social: “likes”, comentarios y seguidores pueden convertirse en fuente de ansiedad.
- Autocrítica: algunas publicaciones e interacciones pueden generar vergüenza o presión por mantener una imagen.

Recomendaciones prácticas para proteger la autoestima:

- Hablar explícitamente de que las redes muestran versiones seleccionadas, no la vida real completa.
- Ayudar a desactivar la idea de que “likes” equivalen al valor personal.
- Revisar juntos el contenido que sigue: si hay cuentas que disparan comparación, culpa o malestar corporal, dejar de seguir, silenciar o ajustar recomendaciones.
- Estar atentos a señales relacionadas con autoestima: tristeza tras usar redes, preocupación intensa por la imagen corporal, necesidad marcada de aprobación o conductas de riesgo.
- Promover experiencias fuera de pantalla que construyen autoestima real: deporte, arte, grupos, metas pequeñas cumplidas y responsabilidades progresivas.

Recomendaciones generales para un uso saludable

1. Priorice el sueño. Regla práctica: el celular debe cargarse fuera de la habitación y se recomienda una rutina sin pantallas antes de dormir.
2. Defina zonas y horarios sin pantalla: sin celular en comidas; cargadores fuera de los cuartos; horario nocturno de descanso digital.
3. Reduzca avisos de permanencia: desactive reproducción automática y silencie notificaciones innecesarias.
4. Acompañamiento sin invadir: pregunte con frecuencia qué ve, qué comparte, con quién interactúa y cómo se siente.
5. Privacidad y seguridad: configúrenlo juntos: cuenta privada, límites de mensajes y menciones, no aceptar desconocidos.
6. Diferencie uso pasivo vs. uso con propósito: menos “scroll y comparar”; más aprender, crear y participar en actividades presenciales.
7. Respete edades mínimas y recuerde que no reemplazan el cuidado adulto: la protección real depende del acompañamiento familiar y escolar.
8. Si hay uso problemático, evite el enfoque de todo o nada: mida una semana, haga ajustes graduales y reemplace con actividades concretas.



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

Señales de alarma para pedir ayuda

Consulte si observa varios de estos puntos de forma persistente o en aumento:

- Uso cada vez mayor con pérdida de control al intentar limitar.
- Irritabilidad intensa o ansiedad al retirar el celular.
- Insomnio o uso nocturno frecuente.
- Caída marcada del rendimiento escolar.
- Aislamiento, tristeza o cambios importantes de ánimo.
- Ciberacoso, chantaje, sexting no consentido o exposición a contenido de autolesión o trastornos alimentarios.

Urgencia: si hay ideas de autolesión o suicidio, acuda a urgencias de su EPS.

Mensaje final. La meta es proteger el desarrollo de los niños y adolescentes: sueño adecuado, vínculos sanos, autoestima, seguridad y habilidades para la vida. La familia sigue siendo el principal factor protector: presencia, límites, ejemplo y conversación.

Este comunicado tiene fines informativos y no reemplaza la valoración clínica individual.

LILIANA P. BETANCOURT M, MD
Presidenta, Capítulo de Psiquiatría Infantil y del Adolescente
Miembro del Subcomité de Telesalud y Teleeducación
ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA (ACP)