



# CON3CT4DXS LIBRE\_MENTE

Comprendiendo El Mundo  
Digital de Niños/as y  
Adolescentes

Organizado por:

**La Salle**  
Asociación Tarpusunchis

Elaborado por:

**libremente**

*C0n3ct4dxs Libre\_Mente: Comprendiendo El Mundo Digital de Niños/as  
y Adolescentes*  
Ediciones Librementemente, Lima-Perú (2025)

[www.librementemente.pe](http://www.librementemente.pe)

## **CONTENIDOS**

### **Introducción**

#### **I. CÓMO FUNCIONA EL MUNDO DIGITAL DE LAS/LOS NNyA**

##### **Comprendiendo los Beneficios de las Redes Sociales para Niñas/os y Adolescentes**

##### **El Ecosistema Digital y las Redes Sociales: Funcionamiento y Propósitos Comerciales**

- [1. Algoritmos de las Redes Sociales: Arquitectos de la Experiencia Online](#)
- [2. Comparativa de Estrategias Algorítmicas en Principales Plataformas Sociales para la Maximización del Tiempo de Uso](#)
- [3. Modelos de Negocio Basados en la Atención: Maximizando el Tiempo de Uso para Fines Comerciales](#)

##### **Funcionamiento de los Algoritmos y la Dopamina en el Uso de Redes Sociales por NNyA**

- [El Circuito de la Dopamina: Búsqueda de Recompensas y Gratificación Instantánea en NNyA](#)
- [Programas de Refuerzo Variable: El "Efecto Casino" de las Redes Sociales en NNyA](#)
- [Diseño Persuasivo y Alteraciones Neurobiológicas en NNyA](#)
- [Mecanismos de Diseño Persuasivo en Redes Sociales y su Impacto Psicológico en NNyA](#)

##### **El Desafío del Autocontrol en el Uso de Redes Sociales por Niñas, Niños y Adolescentes: Más Allá del "Nativo Digital"**

#### **II. RIESGOS DE Y EN EL MUNDO DIGITAL PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES**

##### **Explorando los Riesgos Multifacéticos Asociados al Uso de las Redes Sociales**

##### **La Manosfera: Comprendiendo una Ideología de Riesgo en el Entorno Digital Juvenil**

- [Esto Va Mucho Más Allá del Simple "Contenido Dañino"](#)
- [El Caldo de Cultivo: La "Crisis de Masculinidad" como Vulnerabilidad Juvenil](#)
- [Contenidos y Narrativas Centrales de la Manosfera con Influencia en Jóvenes Peruanos](#)
- [Dinámicas de Interacción, Viralización y Construcción de Relevancia entre Jóvenes](#)
- [Diseminadores de la Ideología: Actores y Canales con Influencia en la Juventud Peruana](#)
  - [1. Representantes Directos y Promotores Explícitos de la Manosfera](#)
  - [2. Resonancias de la Manosfera en el Mainstream Online Peruano: Contenidos Problemáticos y Normalización Indirecta](#)
- [Semáforo de contenidos en el mainstream digital peruano](#)
- [Impacto Específico en la Juventud Peruana: Vinculación con Riesgos y Salud Mental](#)

#### **III. IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL**

##### **El Vínculo Crítico entre las Redes Sociales y la Salud Mental en los Jóvenes**

- [Vulnerabilidades Específicas de la Población Infantojuvenil](#)
- [Consecuencias en la Salud Mental: Ansiedad, Depresión y Trastornos del Sueño](#)
- [Resumen de Hallazgos Clave sobre el Impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental de NNyA](#)
- [La Situación en América Latina](#)
  - [1. Prevalencia de Problemas de Salud Mental en Jóvenes de ALC](#)
  - [2. Acceso y Uso de Redes Sociales y Plataformas Digitales en ALC](#)
  - [3. Investigaciones y Datos Específicos por País](#)
- [Indicadores Clave de Salud Mental Juvenil y Uso de Redes Sociales en Países Seleccionados de América Latina](#)

#### [4. Consideraciones Culturales y Psicosociales para America Latina](#)

[- Algunos Estudios Peruanos sobre el impacto de RRSS en la salud mental](#)

[- Intervenciones Basadas en Evidencia para Mitigar Efectos Negativos en la Salud Mental](#)

#### **IV. QUÉ PROPONEMOS HACER**

[Empoderando a Padres y Cuidadores: Directrices para Apoyar el Uso Responsable de las Redes Sociales](#)

[El Papel de los Educadores en la Promoción de la Alfabetización Digital y la Seguridad](#)

[Conclusiones](#)

[Recomendaciones Estratégicas](#)

[1. Para Educadores/as y Centros Educativos](#)

[2. Para Madres, Padres y Personas Cuidadoras](#)

[3. Para Niñas, Niños y Adolescentes](#)

## Introducción

El kit "C0n3ct4dxs Libre\_Mente" constituye una propuesta educativa integral, diseñada por [Libremente.pe](http://Libremente.pe) para la Asociación Tarpusunchis, con el objetivo de abordar los múltiples desafíos que surgen del uso extendido de redes sociales y tecnologías digitales por parte de niños, niñas y adolescentes (NNA) de la red de colegios La Salle en Perú. Su finalidad primordial es fortalecer las capacidades de todos los actores de la comunidad educativa —equipo docente, familias y el propio estudiantado— para promover un uso de estas herramientas que sea caracterizado por la responsabilidad, la seguridad, la consciencia crítica y la ética. De esta manera, se busca activamente prevenir la aparición de riesgos psicosociales y, simultáneamente, fomentar un estado de bienestar mental y emocional en el contexto de la interacción digital, equipando a la comunidad educativa con los conocimientos y habilidades necesarios para fomentar un entorno digital seguro, responsable y enriquecedor.

Este documento tiene como propósito el ofrecer un soporte para las personas facilitadoras que implementarán dicho kit. A través de sus secciones, se busca proporcionar un marco metodológico y teórico robusto, descripciones pormenorizadas de los riesgos psicosociales para NNyA inherentes al mundo digital y las herramientas de protección, así como consejos prácticos y estrategias pedagógicas específicas.

La necesidad de una iniciativa como "C0n3ct4dxs Libre\_Mente" se hace evidente al observar cómo las plataformas de redes sociales se han convertido en una parte integral del tejido social de la infancia y la adolescencia. Una mayoría significativa de jóvenes interactúa con ellas a diario; estadísticas recientes indican que hasta un 95% de los jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años utilizan alguna plataforma de red social, y casi dos tercios de ellos lo hacen diariamente. Esta omnipresencia e integración masiva en las rutinas juveniles subraya la urgencia y la importancia de comprender su impacto y la naturaleza de estas tecnologías. Si bien ofrecen indudables beneficios como herramientas de conexión, información y expresión creativa, también han emergido como una fuente significativa de preocupación debido a su potencial impacto en el desarrollo, la salud mental y el bienestar general de esta población vulnerable.

A menudo se describe a los niños y adolescentes como "nativos digitales", lo que implica una competencia tecnológica inherente; sin embargo, esta habilidad no necesariamente se traduce en una comprensión de la seguridad en línea, la privacidad o el impacto psicológico de estas plataformas. Esta aparente fluidez puede enmascarar una falta de discernimiento crítico frente a los contenidos y las dinámicas online. La normalización de la hiperconexión, donde la interacción constante con las redes sociales se percibe no como una actividad de nicho sino como una norma social fundamental para la juventud, conlleva implicaciones que a menudo permanecen ocultas o son subestimadas. Cuando una práctica se integra tan profundamente en el tejido de la socialización juvenil, los mecanismos subyacentes que la impulsan y sus posibles efectos adversos pueden volverse menos visibles.

Esta invisibilidad representa un desafío considerable para la concienciación pública y la implementación de estrategias de intervención efectivas, ya que se enfrenta a una conducta profundamente arraigada y socialmente validada entre los jóvenes. La percepción de que "todo el

mundo lo hace" puede disminuir la apreciación del riesgo individual y colectivo, complicando los esfuerzos para promover un uso más saludable y consciente de estas tecnologías. Esta brecha de comprensión resalta el papel crucial de la guía adulta y, fundamentalmente, el fomento de la interioridad.

La interioridad, en el contexto lasallista, no es una mera introspección psicológica, sino una dimensión fundamental del ser humano que engloba la capacidad de autoconciencia, la reflexión crítica sobre la propia vida y el mundo, la construcción de un sentido personal y ético, y la apertura a la trascendencia. Su pertinencia en este contexto radica en que, frente a la complejidad del mundo digital, la interioridad faculta al joven para:

- Conocerse a sí mismo: Comprender sus emociones, vulnerabilidades y fortalezas, lo cual es esencial para identificar cómo le afectan las interacciones en línea y el contenido al que se expone.
- Discernir: Desarrollar un juicio crítico para evaluar la información, las intenciones detrás de los mensajes y los perfiles, y los riesgos potenciales antes de actuar.
- Tomar decisiones responsables: Actuar en coherencia con sus valores y con una comprensión de las consecuencias de sus acciones en el entorno digital, tanto para sí mismo como para los demás.
- Construir un proyecto de vida con sentido: Integrar sus experiencias digitales de una manera que contribuya a su crecimiento personal y a su bienestar integral, en lugar de dejarse arrastrar pasivamente por las corrientes digitales.

El desarrollo de esta vida interior, mediante el cultivo del autoconocimiento y la conexión personal, se vuelve entonces un pilar fundamental para asegurar una participación segura, plena y humanizadora en el mundo digital, un objetivo central del kit "C0n3ct4dxs Libre\_Mente".

Adentrándonos en la naturaleza de estas plataformas, las redes sociales se entienden como complejos ecosistemas socio-técnicos. Se caracterizan por la interactividad y conectividad, el contenido generado por el usuario (CGU), los perfiles personales como representaciones digitales de la identidad, y los algoritmos de personalización que pueden crear 'burbujas de filtro' o 'cámaras de eco'. Estas características ofrecen oportunidades únicas para la conexión, el aprendizaje y la autoexpresión, pero simultáneamente presentan desafíos considerables relacionados con la seguridad, la salud mental y el desarrollo integral de los NNA.

Es crucial destacar que el diseño intrínseco y los modelos de negocio que sustentan a numerosas plataformas digitales, especialmente las redes sociales, están fundamentalmente orientados a maximizar el tiempo de uso de los usuarios con el objetivo primordial de obtener beneficios comerciales. Para lograr esta maximización, dichas plataformas emplean sofisticados mecanismos de recompensa que interactúan directamente con los sistemas neurobiológicos humanos. Esta interacción puede desencadenar consecuencias significativas y, en muchos casos, perjudiciales para la salud mental y el bienestar de niñas, niños y adolescentes, quienes, por su etapa de desarrollo, son particularmente susceptibles a estos estímulos.

Este panorama se refleja en preocupaciones concretas observadas en el ámbito escolar. Es crucial considerar que la falta de acompañamiento adecuado y la exposición indiscriminada a ciertos

contenidos pueden generar problemas emocionales y una baja autoestima en los estudiantes. Este es un nudo crítico identificado, por ejemplo, en la I.E. 117 Signos de Fe - San Juan de Lurigancho, donde se percibe que los estudiantes presentan signos de inestabilidad emocional, escasa confianza en sí mismos, inseguridad y dificultades para vincularse, a menudo debido a la falta de programas de soporte emocional y ambientes familiares disfuncionales que no logran mediar adecuadamente la experiencia digital. Asimismo, se observa el desinterés de los estudiantes por las actividades escolares, como se reporta en la I.E. Fe y Alegría N.º 77 Virgen de Guadalupe La Salle, un fenómeno que puede estar relacionado con metodologías poco motivadoras en contraste con la gratificación inmediata de las plataformas, así como con entornos familiares que no brindan el acompañamiento necesario para equilibrar la vida online y offline. Estas realidades locales subrayan la pertinencia y urgencia de intervenciones como la que propone el kit "C0n3ct4dxs Libre\_Mente".

# I. CÓMO FUNCIONA EL MUNDO DIGITAL DE LAS/LOS NNyA

## Comprendiendo los Beneficios de las Redes Sociales para Niñas/os y Adolescentes

Las redes sociales facilitan la conexión y la comunicación con amigos y familiares, lo que resulta especialmente valioso para los adolescentes que prefieren la comunicación digital. La comunicación digital puede ser particularmente importante para los adolescentes que exploran relaciones románticas y para mantener conexiones con diversos grupos de compañeros, ampliando potencialmente sus círculos sociales más allá de las limitaciones geográficas. La facilidad y accesibilidad de las plataformas digitales las convierten en un modo de comunicación preferido por muchos adolescentes durante esta etapa crucial de desarrollo social.

Las redes sociales brindan un espacio para que las/los adolescentes exploren su identidad, se expresen creativamente a través de diversos medios (texto, imágenes, videos, arte, música) y experimenten con diferentes facetas de su personalidad. La capacidad de curar una presencia en línea permite a los adolescentes experimentar con la auto-presentación, lo que puede ser una parte crucial de la formación de la identidad, aunque esto también puede generar problemas relacionados con la autenticidad y la comparación. Los adolescentes están activamente tratando de descubrir quiénes son y dónde encajan, y las redes sociales ofrecen un entorno relativamente seguro para explorar diferentes identidades y recibir comentarios de sus compañeros. El cultivo de la interioridad es pertinente aquí porque les ofrece un anclaje interno y una brújula ética (principios, valores, actitudes que humanizan) para esta exploración. Les permite no depender exclusivamente de la validación externa, sino construir una identidad más auténtica y resiliente, diferenciando entre la persona que son y la imagen que proyectan, y gestionando las presiones de conformidad.

Las redes sociales pueden ser una puerta de entrada a la información, el contenido educativo (aprendizaje informal y formal) y las comunidades centradas en intereses compartidos, fomentando potencialmente el aprendizaje y el crecimiento personal. La participación en foros de chat moderados centrados en temas como la salud mental puede proporcionar un valioso apoyo entre pares y facilitar un diálogo abierto sobre temas delicados. Las redes sociales pueden conectar a los jóvenes con recursos y redes de apoyo (apoyo social específico) que quizás no estén disponibles fuera de línea, particularmente en áreas relacionadas con la salud y el bienestar. Además, permiten el desarrollo de habilidades digitales necesarias para el siglo XXI (comunicación digital, creación de contenido). Las redes sociales pueden empoderar a los jóvenes para participar en causas sociales, ser voluntarios y conectarse con campañas y organizaciones sin fines de lucro, fomentando un sentido de responsabilidad cívica (participación cívica y activismo). La participación activa en comunidades en línea positivas puede exponer a los adolescentes a diversas visiones del mundo y temas educativos, ampliando su comprensión de los problemas sociales. Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para crear conciencia y movilizar a los jóvenes en torno a los problemas que les interesan, proporcionando plataformas para la acción colectiva y la defensa.

Un uso orientado a la conexión auténtica, la participación constructiva, la comparación social positiva (inspiración en lugar de envidia), la autoexpresión genuina y el autocontrol, puede contribuir al bienestar, lo que se conoce como 'flourishing' digital.

## El Ecosistema Digital y las Redes Sociales: Funcionamiento y Propósitos Comerciales

El actual ecosistema digital se caracteriza por una compleja interconexión de plataformas, servicios y flujos de información, donde las redes sociales ocupan un lugar central en la experiencia online de miles de millones de personas, especialmente los jóvenes. Comprender su funcionamiento interno y los modelos económicos que las impulsan es crucial para analizar su impacto.

### 1. Algoritmos de las Redes Sociales: Arquitectos de la Experiencia Online

Los algoritmos de las redes sociales son el núcleo invisible que modela la experiencia de cada usuario. Actúan como arquitectos digitales, decidiendo qué contenido se muestra, a quién y con qué prominencia.

#### Mecanismos de Personalización y Curación de Contenido

Los algoritmos son, en esencia, conjuntos complejos de cálculos y reglas matemáticas que las plataformas utilizan para determinar qué contenido aparece en el feed de un usuario y en qué orden. Su objetivo principal es mantener a los usuarios involucrados en la plataforma durante el mayor tiempo posible, presentando contenido que sea altamente probable que les interese. Para lograr esta personalización, los algoritmos analizan una multitud de factores, que incluyen las interacciones previas del usuario (como "me gusta", comentarios, compartidos y visualizaciones de video), las relaciones que el usuario tiene con otros (priorizando a menudo contenido de amigos cercanos y familiares), las preferencias de contenido explícitas e implícitas (temas con los que más interactúa), y la actualidad o relevancia temporal de las publicaciones.

Plataformas como TikTok, por ejemplo, personalizan intensamente la página "Para Ti" basándose en el tiempo que un usuario dedica a ver ciertos tipos de videos, las interacciones que realiza (me gusta, comentarios, compartidos, seguimientos) y el uso de sonidos o hashtags populares. De manera similar, el algoritmo de recomendación de YouTube analiza el historial de visualización, las consultas de búsqueda y la interacción general con los videos (me gusta, no me gusta, tiempo de visualización) para sugerir contenido nuevo que probablemente mantenga al espectador en la plataforma. Facebook, pionero en este campo con su "News Feed", también prioriza contenido que considera más relevante o atractivo para el usuario individual, basándose en un análisis continuo de su comportamiento.

#### Optimización para la Participación del Usuario (Engagement)

Un principio fundamental en el diseño de estos algoritmos es la optimización para la participación del usuario, comúnmente denominada *engagement*. Las plataformas tienden a priorizar y amplificar el contenido que genera un alto volumen de interacciones, especialmente aquellas que ocurren rápidamente después de la publicación. Por ejemplo, un tuit en X (anteriormente Twitter) que recibe muchos retuits y respuestas poco después de ser publicado tiene más probabilidades de ser mostrado a una audiencia más amplia.

Investigaciones sobre el algoritmo de Twitter han revelado que este optimiza para lo que se conoce como las "preferencias reveladas" del usuario, es decir, aquellas acciones que el usuario realiza explícitamente en la plataforma, como clics, compartidos y "me gusta". Si bien esto puede parecer una forma lógica de ofrecer contenido deseado, estudios indican que esta optimización para el *engagement* puede tener consecuencias no deseadas. Por ejemplo, se ha encontrado que el algoritmo de Twitter basado en el *engagement* amplifica contenido emocionalmente cargado, particularmente aquel que expresa hostilidad hacia exogrupos (grupos políticos o sociales con los que el usuario no se identifica) y contenido que es inherentemente divisivo.

Resulta particularmente revelador que esta amplificación de contenido polarizante no siempre se alinea con las preferencias que los usuarios declaran tener si se les pregunta directamente.

Un estudio de PNAS Nexus encontró que los usuarios, de hecho, no preferían necesariamente los tuits de carácter político seleccionados por el algoritmo basado en *engagement*, y calificaron dicho contenido con un valor significativamente menor en comparación con tuits presentados en un orden cronológico inverso. Esto sugiere una divergencia crítica: el algoritmo, al perseguir la maximización del *engagement* (preferencias reveladas), puede estar sirviendo a los objetivos de la plataforma (mayor tiempo de uso, más interacciones) a expensas de la satisfacción reflexiva o el bienestar emocional del usuario, y sin necesariamente reflejar sus valores o preferencias declaradas. La consecuencia de este diseño es que el sistema puede estar optimizando para una forma de "éxito" de la plataforma que resulta perjudicial para la calidad del discurso en línea y el estado emocional del usuario, priorizando la reacción visceral e inmediata sobre la valoración meditada.

#### Impacto en la Visibilidad del Contenido y la Formación de "Cámaras de Eco"

Dada su capacidad para determinar qué se ve y qué no, los algoritmos de las redes sociales ejercen una influencia considerable sobre la visibilidad del contenido y, por extensión, tienen el poder de moldear la opinión pública y el curso del discurso digital. Una de las consecuencias más debatidas de la personalización algorítmica extrema es la creación de "cámaras de eco" (*echo chambers*).

En estos entornos digitales, los usuarios son expuestos predominantemente a información y opiniones que confirman sus creencias y actitudes preexistentes, limitando su contacto con perspectivas diversas o contrapuestas. Si bien esto puede generar una sensación de comodidad o validación, también puede llevar a una comprensión sesgada de la realidad, a la consolidación de la desinformación y al refuerzo de procesos de pensamiento negativos o polarizados.

La "optimización" algorítmica, al priorizar el contenido que genera fuertes reacciones emocionales (a menudo asociado con posturas partidistas o ataques a exogrupos, como se observa en el caso de Twitter), y al mismo tiempo encerrar a los usuarios en estas cámaras de eco, puede funcionar como un acelerador de la polarización social y política. En este sentido, las plataformas no actúan como meros conductos neutrales de información, sino que su arquitectura algorítmica puede estar contribuyendo activamente a la fragmentación social como un subproducto de su búsqueda por maximizar la interacción del usuario.

La siguiente tabla resume las estrategias algorítmicas de algunas de las principales plataformas sociales:

2. Comparativa de Estrategias Algorítmicas en Principales Plataformas Sociales para la Maximización del Tiempo de Uso

| Plataforma  | Principal Mecanismo Algorítmico                                                                                                          | Objetivo Comercial Primario                                                                                                     |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Facebook    | News Feed personalizado basado en interacciones del usuario, relevancia del contenido y relaciones.                                      | Incrementar el tiempo en la plataforma, fomentar la interacción y la visualización de anuncios.                                 |
| Instagram   | Priorización de contenido basado en <i>engagement</i> (me gusta, comentarios, guardados, compartidos), uso de formatos (Reels, Stories). | Aumentar el <i>engagement</i> , el tiempo de permanencia y la adopción de nuevas funciones; visualización de anuncios.          |
| TikTok      | Página "Para Ti" altamente personalizada basada en tiempo de visualización, interacciones, uso de sonidos y hashtags populares.          | Maximizar el tiempo de visualización de videos, fomentar la creación de contenido viral y la participación en tendencias.       |
| X (Twitter) | Priorización de tuits de cuentas seguidas y contenido de interés basado en el historial de <i>engagement</i> y temas de actualidad.      | Fomentar la interacción en tiempo real, la viralización de contenido y la participación en conversaciones globales.             |
| YouTube     | Sistema de recomendación basado en historial de visualización, búsquedas, <i>engagement</i> con videos y optimización SEO.               | Incrementar el tiempo total de visualización ( <i>watch time</i> ), la retención de audiencia y el descubrimiento de contenido. |

Esta tabla ilustra cómo, a pesar de las diferencias superficiales en la interfaz y el tipo de contenido predominante, el motor algorítmico subyacente en estas plataformas comparte una lógica comercial común orientada a capturar y retener la atención del usuario. No se trata de un fenómeno aislado de una única plataforma, sino de una característica sistémica del ecosistema de redes sociales actual.

3. Modelos de Negocio Basados en la Atención: Maximizando el Tiempo de Uso para Fines Comerciales

El funcionamiento de las redes sociales y otras plataformas digitales está intrínsecamente ligado a sus modelos de negocio, los cuales giran predominantemente en torno a la "economía de la atención".

La Economía de la Atención y la Monetización de los Datos del Usuario

El modelo de negocio que prevalece en Silicon Valley, y que sustenta a la mayoría de las grandes plataformas de redes sociales, se basa en la publicidad. Este modelo ha dado lugar a lo que se conoce como la "economía de la atención", un entorno altamente competitivo donde las empresas luchan por capturar la mayor porción posible de la atención limitada de los usuarios. En este paradigma, la atención del usuario no es simplemente un subproducto del uso de la

plataforma, sino que se convierte en el producto principal que estas empresas venden a los anunciantes. Las plataformas compiten ferozmente para extraer la mayor cantidad posible de "tiempo invertido" por parte de los usuarios en sus servicios.

Esta monetización se logra a través de la recopilación y el análisis exhaustivo de grandes volúmenes de datos de los usuarios. Cada interacción, cada clic, cada búsqueda, cada pieza de contenido consumida o compartida, contribuye a un perfil digital detallado del usuario. Estos perfiles permiten a las plataformas ofrecer a los anunciantes una segmentación publicitaria altamente específica y personalizada, lo que aumenta la probabilidad de que los anuncios sean relevantes y, por lo tanto, más efectivos.

Estrategias para Incrementar la Permanencia en la Plataforma

Para maximizar el tiempo que los usuarios pasan en sus dominios -y, consecuentemente, el número de anuncios que pueden mostrarles y la cantidad de datos que pueden recolectar- las plataformas digitales emplean una variedad de estrategias sofisticadas. Estas incluyen, como se mencionó anteriormente, la personalización algorítmica del contenido para asegurar que siempre haya algo "interesante" o "relevante" a la vista, y la promoción activa de contenido que está diseñado para generar un alto nivel de *engagement*. Además, el propio diseño de la interfaz de usuario está meticulosamente elaborado para fomentar la permanencia y la interacción continua, un aspecto que se explorará con mayor detalle más adelante.

El objetivo subyacente de estas estrategias es inequívoco: cuanto más tiempo permanezcan los usuarios activos en una plataforma, más oportunidades habrá para la exposición a publicidad dirigida, lo que se traduce directamente en mayores ingresos para la empresa. Este imperativo comercial crea un conflicto de intereses inherente. El ingreso de las plataformas depende directamente de la cantidad de tiempo que los usuarios invierten y de su interacción con el contenido y los anuncios. Para maximizar este tiempo, las plataformas diseñan algoritmos y características que son persuasivas y, a menudo, explotan vulnerabilidades psicológicas conocidas. Esto genera una tensión fundamental: el objetivo de la plataforma (maximizar el tiempo de uso) puede ser directamente opuesto al bienestar del usuario (evitar el uso excesivo, la exposición a contenido dañino o la manipulación psicológica).

Por lo tanto, no se puede asumir que las plataformas actuarán intrínsecamente en el mejor interés de los usuarios, especialmente de los NNA, si ello entra en conflicto con su modelo de ingresos primario. Esta dinámica subraya la potencial necesidad de una supervisión regulatoria externa y/o un rediseño ético fundamental de estas tecnologías.

Más allá de la simple "pérdida de tiempo", la mercantilización de la atención toca cuestiones éticas fundamentales sobre la autonomía individual. La atención es un recurso cognitivo esencial, fundamental para la libertad y la capacidad de autodeterminación, ya que dirige nuestra conciencia y nuestras elecciones.

Cuando las tecnologías están diseñadas para capturar y retener esta atención de manera sistemática, y a menudo de forma que elude la deliberación consciente del usuario, están, en efecto, convirtiendo en mercancía una capacidad humana esencial. Esta "comodificación" de la

atención, impulsada por el modelo de negocio, puede llevar a una erosión del control del usuario sobre su propio enfoque mental y, en última instancia, a una disminución de su autonomía para decidir cómo invierte su tiempo y su energía psíquica.

## Funcionamiento de los Algoritmos y la Dopamina en el Uso de Redes Sociales por NNyA

Para comprender por qué las redes sociales y otras plataformas digitales son tan efectivas en capturar y retener la atención, es crucial examinar los mecanismos neurobiológicos y psicológicos que explotan, con especial atención a su impacto en niñas, niños y adolescentes (NNyA). El sistema de recompensa del cerebro, y en particular el neurotransmisor dopamina, juega un papel central en este proceso.

### El Circuito de la Dopamina: Búsqueda de Recompensas y Gratificación Instantánea en NNyA

La dopamina es un neurotransmisor que desempeña un papel fundamental en el sistema de recompensa del cerebro. Está implicada en la regulación del movimiento, la emoción, la motivación, el aprendizaje y, crucialmente, en la anticipación y búsqueda de experiencias placenteras o gratificantes. Contrario a la creencia popular de que la dopamina es simplemente el "químico del placer", su función principal está más relacionada con la motivación y el impulso para buscar recompensas.

Las interacciones en las redes sociales, como recibir notificaciones, "me gusta", comentarios, o incluso la simple expectativa de nuevo contenido, activan la liberación de dopamina en el cerebro de los NNyA. Este proceso crea lo que se conoce como un "circuito de dopamina" o un bucle de recompensa neurológica.

Cada pequeña interacción positiva o novedad actúa como un refuerzo, estimulando al cerebro a buscar más de esa misma experiencia. Esta activación es neuroquímicamente similar a la que se observa con el uso de sustancias adictivas como las drogas o el alcohol, lo que ayuda a explicar por qué las redes sociales pueden generar comportamientos compulsivos y sentirse tan "adictivas" para muchos usuarios jóvenes.

Un aspecto clave del funcionamiento de la dopamina en este contexto es su papel en la anticipación. La dopamina se libera no solo cuando se recibe una recompensa, sino también, y a veces de manera más significativa, antes de la recompensa real, en la fase de expectativa o anticipación de que algo gratificante podría ocurrir. La simple posibilidad de recibir una notificación, un mensaje, un "me gusta", o de encontrar un video interesante al deslizar el dedo, es suficiente para activar el sistema dopaminérgico en los NNyA.

Esto significa que la dopamina actúa como un motor del "querer" o el "desear" (la motivación para buscar) más que del "gustar" (el placer derivado de la recompensa en sí misma).

Las plataformas digitales explotan eficazmente este mecanismo de "querer" al mantener un flujo

constante e impredecible de posibles novedades y validaciones sociales, manteniendo al usuario joven en un estado de anticipación y búsqueda continua. Esta dinámica explica en gran medida la conducta de revisión compulsiva de las redes sociales en NNyA: no es tanto la satisfacción obtenida de cada interacción individual, sino el impulso persistente y motivado por la dopamina de buscar la siguiente posible recompensa, independientemente de la calidad o el valor real de cada una de ellas.

### Programas de Refuerzo Variable: El "Efecto Casino" de las Redes Sociales en NNyA

Uno de los principios psicológicos más poderosos que las redes sociales emplean para mantener a los NNyA enganchados es el de los programas de refuerzo variable. En este tipo de programa, la recompensa (por ejemplo, un "me gusta", un comentario, una notificación interesante) se entrega después de un número impredecible de respuestas o en intervalos de tiempo variables e inciertos.

Esta impredecibilidad es la clave de su efectividad y es directamente comparable al mecanismo que hace tan adictivas a las máquinas tragamonedas, un fenómeno a veces denominado el "Efecto Vegas" o "Efecto Casino".

Al igual que un jugador de casino no sabe cuándo la máquina le dará un premio, el usuario joven de redes sociales no sabe cuándo su próxima revisión de la aplicación le traerá una notificación gratificante, un mensaje de un amigo, o un contenido viral divertido. Esta incertidumbre sobre cuándo llegará la próxima "recompensa" crea un estado de anticipación y excitación que impulsa la revisión compulsiva y persistente de las plataformas por parte de los NNyA.

Los programas de refuerzo variable son conocidos en la psicología conductual por generar tasas de respuesta muy altas y por ser extremadamente resistentes a la extinción del comportamiento. Esto significa que los NNyA continuarán revisando sus redes sociales de forma frecuente y durante largos períodos, incluso si las recompensas (interacciones positivas, contenido interesante) son relativamente infrecuentes. La esperanza de la próxima recompensa es suficiente para mantener el comportamiento.

La aplicación de estos principios en el diseño de las redes sociales no es un accidente, sino una estrategia calculada. Las plataformas han "dominado el arte de los programas de recompensa variable", y la aleatoriedad e impredecibilidad de las notificaciones y la aparición de contenido "valioso" no deben verse como un fallo del sistema, sino como una característica fundamental que explota cómo aprende y se motiva el cerebro humano, especialmente el cerebro en desarrollo de los NNyA.

Los principios del refuerzo variable, originados en los trabajos de B.F. Skinner, son bien conocidos por su capacidad para generar comportamientos persistentes y potencialmente adictivos. Su incorporación deliberada en el diseño de las redes sociales para alcanzar objetivos comerciales de *engagement* tiene profundas implicaciones éticas, especialmente cuando se considera su impacto en niñas, niños y adolescentes, cuyas capacidades de autorregulación y toma de decisiones aún están en desarrollo.

Diseño Persuasivo y Alteraciones Neurobiológicas en NNYA

Más allá de los algoritmos y los programas de refuerzo, las plataformas digitales emplean una serie de características de diseño específicas, conocidas colectivamente como "diseño persuasivo", con el objetivo explícito de capturar y mantener la atención del usuario joven. Estas tácticas, combinadas con la estimulación dopaminérgica constante, pueden llevar a adaptaciones neurobiológicas a largo plazo en NNYA.

Características de Diseño Orientadas a la "Captura" de la Atención

Las interfaces de usuario de las redes sociales están repletas de elementos diseñados para fomentar el uso continuo y dificultar la desconexión en los NNYA. Algunas de las más notables incluyen:

- **Scroll Infinito:** Elimina los puntos de parada naturales, permitiendo a los usuarios deslizar el contenido indefinidamente, dificultando la decisión consciente de detenerse.
- **Notificaciones:** Las alertas (push, in-app) están diseñadas para atraer la atención del usuario de vuelta a la plataforma. El uso del color rojo en los iconos de notificación no es casual, ya que tiende a generar urgencia y es más difícil de ignorar.
- **Botones de "Me Gusta" y Reacciones:** Proporcionan una forma rápida de obtener validación social, un poderoso reforzador psicológico para los NNYA.
- **Indicador de Escritura (Elipsis "..."):** Ver que alguien está escribiendo crea anticipación y mantiene al usuario esperando.
- **Pull-to-Refresh:** La acción de deslizar para actualizar se compara con tirar de la palanca de una máquina tragamonedas, jugando con la atracción a la impredecibilidad.

Estas características están calibradas para explotar sesgos cognitivos y necesidades psicológicas de los NNYA (pertenencia, validación social, curiosidad, FOMO) para maximizar el tiempo en la plataforma.

Desensibilización a la Dopamina y Poda Neuronal en el Cerebro en Desarrollo

La exposición crónica y la sobreestimulación de las vías de recompensa del cerebro de los NNYA, inducida por el uso frecuente de redes sociales, puede llevar a adaptaciones neurobiológicas. Una es la **desensibilización a la dopamina**: el cerebro se acostumbra a altos niveles de estimulación dopaminérgica y puede requerir estímulos más intensos para alcanzar la misma satisfacción. Esto puede llevar a un círculo vicioso de uso creciente y a un "estado de déficit de dopamina", donde actividades cotidianas placenteras ya no lo son tanto. Otra consecuencia es la posible **aceleración de la poda neuronal**. La poda neuronal es un proceso natural donde el cerebro elimina conexiones menos usadas. El uso intenso de redes sociales podría reforzar ciertas vías (recompensa rápida) en detrimento de otras. Esta poda desequilibrada se ha asociado con mayor impulsividad y dificultad para controlar emociones en cerebros jóvenes. Además, la sobreactivación constante del sistema dopaminérgico puede llevar a una **sensibilidad reducida a recompensas naturales** (interacciones cara a cara, naturaleza), una característica de la adicción.

Estos fenómenos indican que el impacto en NNYA no se limita a cambios a corto plazo, sino que podría haber alteraciones persistentes en el desarrollo y función cerebral. Estos cambios pueden tener consecuencias duraderas en la regulación emocional, toma de decisiones, concentración y habilidad para encontrar satisfacción en actividades no digitales. El diseño persuasivo representa una explotación sistemática de la psicología humana con fines comerciales, donde los NNYA, con cerebros en desarrollo y menor autorregulación, son especialmente vulnerables. Esto plantea serias cuestiones éticas sobre el consentimiento, la vulnerabilidad y la responsabilidad de los diseñadores.

La siguiente tabla detalla algunos mecanismos de diseño persuasivo y su impacto psicológico en NNYA:

Mecanismos de Diseño Persuasivo en Redes Sociales y su Impacto Psicológico en NNYA

| Característica de Diseño                  | Principio Psicológico Explotado                                      | Efecto Intencionado en el Usuario Joven                             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Scroll Infinito                           | Eliminación de señales de parada, inducción de flujo continuo.       | Prolongación del tiempo de uso, dificultad para la desconexión.     |
| Notificaciones (push, in-app, color rojo) | Refuerzo intermitente, urgencia, anticipación, condicionamiento.     | Revisión frecuente, interrupción de otras actividades.              |
| Botón "Me Gusta" / Reacciones             | Validación social, conformidad, necesidad de pertenencia.            | Búsqueda de aprobación, fomento de autopresentación selectiva.      |
| Comentarios                               | Interacción social, reciprocidad, necesidad de conexión.             | Mantenimiento de la conversación, aumento del tiempo en plataforma. |
| Compartir                                 | Viralidad, influencia social, altruismo percibido, identidad social. | Difusión de contenido, ampliación del alcance.                      |
| Historias / Contenido Efímero             | Miedo a perderse algo (FOMO), urgencia, novedad constante.           | Consumo rápido y frecuente, revisión constante.                     |
| Streaks (Rachas)                          | Compromiso, aversión a la pérdida, gamificación.                     | Uso diario para mantener la racha, fomento de la lealtad.           |
| Avatares / Perfiles Personalizables       | Identidad, autoexpresión, inversión personal.                        | Mayor vinculación emocional, personalización de la experiencia.     |
| Gamificación (puntos, insignias)          | Recompensa, competición, logro, motivación extrínseca.               | Mayor <i>engagement</i> y participación en actividades específicas. |
| Pull-to-refresh                           | Refuerzo variable (similar a máquina tragamonedas), curiosidad.      | Revisión compulsiva del feed, anticipación de nuevo contenido.      |

Esta tabla ayuda a concretar cómo se implementan los conceptos abstractos de "diseño persuasivo" en la interfaz real con la que interactúan los NNA, subrayando la intencionalidad detrás de estas características para incrementar el tiempo de uso.

## El Desafío del Autocontrol en el Uso de Redes Sociales por Niñas, Niños y Adolescentes: Más Allá del "Nativo Digital"

La narrativa contemporánea a menudo cataloga a las niñas, niños y adolescentes (NNA) como "nativos digitales", una generación que ha crecido inmersa en la tecnología y que, por ende, se presume posee una destreza casi intuitiva en su manejo. Sin embargo, esta aparente fluidez tecnológica no implica necesariamente una madurez para la autorregulación, ni una comprensión cabal de las complejidades inherentes al ecosistema digital, especialmente en lo referente a las plataformas de redes sociales.

Estas plataformas, utilizadas por un abrumador 95% de los jóvenes entre 13 y 17 años, con casi dos tercios interactuando diariamente, se han integrado de tal manera en sus vidas que la hiperconexión se percibe como una norma social fundamental más que como una actividad opcional. Esta omnipresencia, si bien ofrece canales para la conexión, la información y la expresión creativa, también plantea serias interrogantes sobre la capacidad real de los NNA para gestionar autónomamente su consumo y protegerse de sus potenciales efectos adversos.

Profundizar en si es realista esperar que los NNA controlen por sí solos el uso de estas plataformas requiere una comprensión detallada de la interacción entre su etapa de desarrollo, el diseño intrínseco de las tecnologías y el contexto sociocultural que los rodea.

### La Compleja Trama de la Dificultad del Autocontrol en NNA

La expectativa de que una niña, niño o adolescente pueda ejercer un autocontrol efectivo sobre su uso de redes sociales se enfrenta a obstáculos significativos y multifactoriales, arraigados tanto en su biología como en la arquitectura misma de las plataformas digitales.

#### 1. El Cerebro Adolescente: Un Terreno Fértil para la Persuasión Digital:

- **Inmadurez del Córtex Prefrontal:** El desarrollo cerebral durante la niñez y, crucialmente, la adolescencia, es un proceso dinámico y no lineal. El córtex prefrontal, la región cerebral encargada de las funciones ejecutivas superiores –como la planificación a largo plazo, la toma de decisiones razonada, la inhibición de impulsos y la regulación emocional–, es una de las últimas áreas en alcanzar la madurez completa, un proceso que se extiende hasta bien entrada la tercera década de la vida. Esta inmadurez neurológica intrínseca implica que los NNA tienen una capacidad reducida para sopesar las consecuencias futuras de sus acciones inmediatas y para resistir las gratificaciones instantáneas que ofrecen las redes sociales.

- **Sistema Límbico Hiperreactivo y Sensibilidad a la Recompensa Social:** En contraste con el desarrollo gradual del córtex prefrontal, el sistema límbico, que incluye estructuras como la amígdala y el núcleo accumbens y está implicado en el procesamiento de las emociones y las recompensas, es particularmente activo y sensible durante la adolescencia. Los NNA experimentan una sensibilidad acentuada a las recompensas sociales, como la validación y la aceptación por parte de sus pares. Las redes sociales, con sus sistemas cuantificables de "me gusta", comentarios y seguidores, ofrecen un flujo constante y potente de esta validación social, activando intensamente el sistema de recompensa y haciendo que la desconexión sea particularmente difícil. Investigaciones sugieren que el uso frecuente de redes sociales puede incluso inducir cambios funcionales en la amígdala y el córtex prefrontal, intensificando aún más esta sensibilidad.

2. **Diseño Persuasivo de las Plataformas:** Las redes sociales no son herramientas neutrales; están diseñadas para maximizar el tiempo de uso con fines comerciales. Utilizan algoritmos de personalización que presentan contenido "interesante" de forma continua y emplean mecanismos de recompensa variable que activan el sistema dopaminérgico del cerebro. Características como el *scroll* infinito, las notificaciones constantes (a menudo en color rojo para generar urgencia), los botones de "me gusta" y las "historias" efímeras están meticulosamente calibradas para explotar sesgos cognitivos y necesidades psicológicas como la pertenencia, la validación social y el miedo a perderse algo (FOMO). Estos diseños pueden llevar a un uso compulsivo, casi adictivo, que desborda la capacidad de autocontrol de un cerebro en desarrollo.
3. **Mecanismos de Recompensa y Dopamina:** Las interacciones en redes sociales activan la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con la motivación y la búsqueda de recompensas. El sistema de "recompensa variable" (similar al de las máquinas tragamonedas) donde las gratificaciones (un "me gusta", un comentario, nuevo contenido) aparecen de forma impredecible, genera un estado de anticipación y búsqueda continua, haciendo muy difícil la desconexión voluntaria. La exposición crónica a esta sobreestimulación puede llevar a la desensibilización a la dopamina, donde se necesitan estímulos más intensos para sentir satisfacción, e incluso a una poda neuronal desequilibrada que refuerza las vías de recompensa rápida en detrimento de otras funciones.
4. **Normalización de la Hiperconexión y Presión Social:** La interacción constante con redes sociales se ha normalizado entre la juventud, convirtiéndose en una parte fundamental de su socialización. Esta percepción de que "todo el mundo lo hace" puede disminuir la apreciación del riesgo individual y colectivo, y generar una fuerte presión de grupo para estar permanentemente conectado y participando. El miedo a perderse algo (FOMO) es un motor poderoso que impulsa la revisión constante de las plataformas.
5. **Falta de Comprensión de Riesgos y Consecuencias:** Aunque se les considere "nativos digitales", esta habilidad tecnológica no siempre se traduce en una comprensión profunda de la seguridad en línea, la privacidad, el impacto psicológico de las plataformas o los

riesgos asociados como el ciberacoso, el grooming, la exposición a contenido dañino o los problemas de imagen corporal.

Si bien la interioridad —la capacidad de autoconciencia, reflexión crítica y construcción de un sentido ético— es fundamental para que el joven pueda conocerse, discernir y tomar decisiones responsables, su desarrollo requiere guía y acompañamiento. Dejar esta tarea exclusivamente en manos del NNA es ignorar las poderosas fuerzas externas e internas que influyen en su comportamiento digital.

## II. RIESGOS DE Y EN EL MUNDO DIGITAL PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

## Explorando los Riesgos Multifacéticos Asociados al Uso de las Redes Sociales

- **El ciberacoso**, una amenaza en línea frecuente para los adolescentes, implica burlas o acoso en línea que pueden conducir a la depresión, la soledad e incluso pensamientos suicidas tanto para las víctimas como para los agresores. Este riesgo se ve agravado por la falta de respeto y empatía entre estudiantes, un nudo crítico identificado, por ejemplo, en la I.E. 117 Signos de Fe - SJL, donde se manifiestan conductas de agresividad verbal y física, desinterés por el bienestar del otro e indiferencia por las normas básicas de convivencia, producto de la ausencia de una cultura de convivencia institucional y la falta de aplicación coherente de normas. De manera similar, en la I.E. Fe y Alegría N.º 77 Virgen de Guadalupe La Salle, se reporta la "falta de respeto entre estudiantes y comportamientos inadecuados" como burlas, insultos, exclusión y acoso, derivados de la falta de estrategias institucionales en educación para la convivencia y modelos de agresividad en el hogar.
- El ciberacoso puede manifestarse de diversas formas, incluidos mensajes humillantes (*flaming*), burlas sobre la apariencia física, piratería de cuentas (*impersonation*), la creación de perfiles falsos, la difusión de rumores falsos o crueles (*denigration*), la revelación de secretos o información privada (*outing*), el engaño para obtener información y luego publicarla (*trickery*), la exclusión deliberada de grupos online (*exclusion*) y el acoso persistente que incluye amenazas o genera miedo (*cyberstalking*). En la IE La Salle Abancay, el "Bullying" se identificó como un nudo crítico, manifestándose como agresiones psicológicas o físicas, a menudo silenciosas, ocurriendo en diversos espacios y etapas, con causas como un clima institucional debilitado y modelos familiares autoritarios o permisivos, y teniendo consecuencias como baja autoestima, aislamiento y depresión. El anonimato y el alcance de las redes sociales pueden amplificar las conductas de acoso, haciéndolas particularmente insidiosas y difíciles de evitar. A las víctimas de ciberacoso a menudo se les aconseja hablar con adultos de confianza, evitar intensificar la situación y utilizar las herramientas de denuncia y bloqueo en las plataformas de redes sociales. Proporcionar a las víctimas estrategias claras para lidiar con el ciberacoso es crucial para empoderarlas y mitigar el daño.

**El acoso en línea, o *grooming***, ocurre cuando adultos utilizan el engaño para ganarse la confianza de niños y adolescentes a través de plataformas en línea con fines de explotación sexual, violencia y trata. Los acosadores a menudo crean perfiles falsos atractivos, expresan intereses similares y ganan gradualmente la confianza de la víctima (fases típicas: ganar confianza, aislar al menor, desensibilización sexual gradual, y encuentro sexual online o físico) antes de solicitar información personal, fotos íntimas y concertar encuentros en persona. Comprender las tácticas utilizadas por los acosadores (uso de perfiles falsos, hacerse pasar por pares) es esencial para educar a niños y padres sobre cómo identificar (señales de alerta: secretismo extremo con dispositivos, recibir regalos/dinero sin explicación, cambios emocionales bruscos, uso de lenguaje sexualizado impropio, aislamiento) y evitar estas situaciones peligrosas. Las recomendaciones para prevenir el acoso en línea incluyen solo agregar a personas conocidas en las redes sociales, ignorar perfiles sospechosos, nunca compartir datos personales ni fotos íntimas, ser cauteloso con las fotos y consultar con los padres antes de reunirse con contactos en línea en persona. La

educación proactiva y los límites claros son vitales para proteger a los niños de los depredadores en línea.

- **El sexting**, o envío de mensajes sexuales o eróticos, incluidas fotos y videos, conlleva el riesgo de compartirse sin consentimiento, lo que puede provocar humillación y degradación. El sexting puede ocurrir en diversos contextos, incluido el intercambio con conocidos en línea, personas de confianza que luego comparten el contenido debido a un conflicto, o parejas románticas que lo distribuyen después de una ruptura. La presión de grupo o de pareja es un factor común. La permanencia y el potencial de difusión generalizada del contenido digital hacen del sexting una conducta particularmente riesgosa para los jóvenes. Cuando este material se usa para chantajear, se incurre en *sextorsión*, una forma de violencia que puede tener consecuencias devastadoras como daño reputacional masivo, ciberacoso posterior, profunda vergüenza, culpa, ansiedad y depresión.

Los expertos desaconsejan participar en conversaciones sexuales en línea o enviar fotos íntimas a cualquier persona debido al potencial de uso indebido y las consecuencias legales y emocionales. Hacer hincapié en los riesgos y las consecuencias del sexting es crucial para promover una toma de decisiones responsable entre los adolescentes

- **Compartir información personal excesiva en línea**, incluso detalles aparentemente inofensivos, puede utilizarse en contra de las personas. Datos personales como el nombre completo, la edad, la dirección, la escuela, el número de teléfono, la información financiera e incluso las rutinas pueden ser explotados por personas con intenciones maliciosas. Educar a los jóvenes sobre lo que constituye información personal y la importancia de mantenerla privada es fundamental para la seguridad en línea. Las encuestas en redes sociales que solicitan detalles personales específicos pueden ser una forma de *phishing* para obtener respuestas a preguntas de seguridad y deben abordarse con precaución. Incluso las actividades en línea aparentemente inofensivas pueden plantear riesgos para la seguridad personal.

Las redes sociales pueden exponer a niños y adolescentes a diversas formas de contenido dañino, incluida la violencia, el discurso de odio, la desinformación y el contenido relacionado con la autolesión o los trastornos alimentarios. Un nudo crítico identificado en la IE La Salle Abancay es el "Mal uso de la tecnología y redes sociales", donde los estudiantes muestran un uso excesivo o inadecuado de dispositivos, generando adicción, ansiedad, ciberacoso y distracción académica, debido a la falta de regulación institucional y poco control parental. Los algoritmos en las plataformas de redes sociales pueden amplificar la exposición a estereotipos de género y contenido potencialmente dañino relacionado con afecciones de salud mental, pudiendo crear "burbujas de filtro" o "cámaras de eco". La forma en que se diseñan las plataformas de redes sociales puede contribuir inadvertidamente a la difusión de contenido dañino. Los desafíos virales también pueden plantear riesgos, especialmente aquellos que fomentan comportamientos peligrosos, solicitan información personal o promueven la violencia. El deseo de aceptación social y participación en tendencias puede llevar a los jóvenes a participar en actividades en línea riesgosas.

- **Violencias Facilitadas por IA:** La inteligencia artificial (IA) introduce nuevas dimensiones a los

riesgos online. Los algoritmos pueden no solo crear burbujas de filtro, sino también dirigir activamente contenido extremista o dañino a usuarios vulnerables, como contenido sobre autolesiones a jóvenes con signos de depresión. Los bots pueden utilizarse para el acoso automatizado, como campañas de desprestigio, difusión de rumores falsos o ataques coordinados. La tecnología de *deepfakes* permite crear videos o audios falsos de personas diciendo o haciendo cosas que nunca ocurrieron, utilizándose para el ciberacoso, la pornografía no consentida o la desinformación política, siendo cada vez más difícil su detección. La IA también facilita la creación y disseminación a gran escala de 'noticias' falsas, teorías conspirativas y propaganda, diseñadas para polarizar y engañar a escala masiva. Incluso los chatbots pueden representar un riesgo al ofrecer consejos peligrosos o inapropiados, especialmente a menores que buscan información sensible. Estas violencias pueden tener un impacto psicológico severo, erosionar la confianza y dificultar la distinción entre lo real y lo fabricado, exacerbando los riesgos existentes en el entorno digital.

- **La exposición constante a perfiles en línea cuidadosamente seleccionados** puede generar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y ansiedad, impulsados por la comparación social y el miedo a perderse algo (FOMO). El énfasis en la apariencia y la tendencia de las personas a compartir solo los aspectos positivos de sus vidas pueden crear expectativas poco realistas y fomentar una autopercepción negativa. Esta situación se ve agravada por "problemas emocionales y baja autoestima" en los estudiantes, como se identificó en la I.E. 117 Signos de Fe - SJL, donde se vinculan a la falta de programas de soporte emocional y ambientes familiares disfuncionales. Además, la "falta de identidad institucional y valores compartidos", nudo crítico en La Salle Abancay, puede debilitar el anclaje frente a estas presiones, traducándose en poco interés en actividades institucionales y una escasa cohesión del proyecto educativo.

La naturaleza seleccionada del contenido en línea puede distorsionar las percepciones de la realidad y contribuir a sentimientos de insatisfacción con la propia vida. La exposición a imágenes idealizadas y a menudo poco realistas en las redes sociales, incluyendo el uso de filtros que alteran la apariencia, puede afectar negativamente la imagen corporal y contribuir a conductas alimentarias desordenadas (TCA) o dismorfia corporal, particularmente entre las niñas. Las redes sociales pueden alentar a los niños a pensar en sí mismos como una marca, enfatizando aún más la validación externa y la apariencia. La naturaleza visual de muchas plataformas de redes sociales ejerce una presión significativa sobre los jóvenes para que se ajusten a estándares de belleza a menudo inalcanzables. Datos del Advisory del Cirujano General de EE. UU. indican que el 46% de los adolescentes de 13 a 17 años afirman que las redes sociales les hacen sentir peor acerca de su imagen corporal. El uso generalizado de filtros digitales y herramientas de edición contribuye a estas falsas ilusiones de perfección.

- La intersección entre la necesidad de validación social adolescente y el diseño de las plataformas que cuantifican esta validación crea una dinámica peligrosa, donde se incentiva la publicación de imágenes que se ajustan a ciertos estándares para obtener recompensas dopaminérgicas, reforzando la comparación constante y la búsqueda de una apariencia idealizada.

### Riesgos Multifacéticos Asociados al Uso de las Redes Sociales:

| Riesgo Específico             | Consecuencias Potenciales                                                                    | Medidas Preventivas Breves                                                                                                                             |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciberacoso                    | Depresión, ansiedad, soledad, pensamientos suicidas, baja autoestima, aislamiento social.    | Hablar con adultos de confianza, no responder, bloquear y denunciar, guardar pruebas, no repetir comportamientos dañinos.                              |
| Acoso en Línea (Grooming)     | Explotación sexual, violencia, trata, daño psicológico severo, secuestro.                    | Solo agregar a conocidos, ignorar perfiles sospechosos, no compartir datos/fotos íntimas, cautela, nunca reunirse con extraños online sin supervisión. |
| Sexting / Sextorsión          | Humillación, degradación, difusión no consentida, consecuencias legales, tristeza, chantaje. | Evitar enviar mensajes/fotos sexuales, comprender permanencia digital, no ceder a chantajes, buscar ayuda adulta.                                      |
| Violaciones de Privacidad     | Robo de identidad, acoso, <i>doxing</i> , manipulación, chantaje, vulnerabilidad.            | No compartir información personal, usar configuraciones de privacidad, cautela con encuestas online.                                                   |
| Contenido Dañino              | Angustia emocional, normalización conductas dañinas, influencia negativa, desinformación.    | Ser consciente del contenido, usar filtros, hablar con adultos, fomentar pensamiento crítico y alfabetización mediática.                               |
| Violencias Facilitadas por IA | Manipulación, desinformación masiva, <i>deepfakes</i> , erosión confianza, daño psicológico. | Escepticismo saludable, verificar información, reportar contenido sospechoso, educación en alfabetización mediática y digital crítica.                 |
| FOMO y Comparación Social     | Insuficiencia, baja autoestima, ansiedad, depresión, envidia, insatisfacción.                | Limitar tiempo, centrarse en aspectos positivos propios, gratitud, conciencia de contenido seleccionado, cultivar interioridad.                        |
| Problemas de Imagen Corporal  | Insatisfacción apariencia, baja autoestima, TCA, dismorfia, ansiedad social.                 | Fomentar imagen positiva, criticar imágenes idealizadas, seguir cuentas positivas, limitar exposición, análisis crítico de filtros.                    |
| Adicción y Uso Excesivo       | Interferencia sueño, bajo rendimiento, problemas relaciones, ansiedad,                       | Establecer límites, zonas sin tecnología, desactivar notificaciones, actividades                                                                       |

| Riesgo Específico | Consecuencias Potenciales | Medidas Preventivas Breves                               |
|-------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|
|                   | aislamiento.              | offline, buscar ayuda si hay dificultad, autoconciencia. |

El diseño de las plataformas de redes sociales a menudo incorpora funciones que pueden conducir al uso compulsivo e incluso a la adicción (uso problemático de internet/videojuegos), caracterizada por un intenso deseo de estar conectado (control alterado sobre el inicio, frecuencia, intensidad, duración), síntomas de abstinencia al desconectarse, pérdida de control sobre el uso (prioridad creciente sobre otros intereses vitales), y pérdida de interés en las actividades fuera de línea, descuidando responsabilidades (continuación o escalada a pesar de consecuencias negativas).

Se estima que la prevalencia de la adicción a las redes sociales a nivel global se sitúa en torno al 10% de los individuos. Datos de la OMS Europa revelan un aumento en el uso problemático de redes sociales entre adolescentes, del 7% en 2018 al 11% en 2022, siendo mayor en niñas (13%) que en niños (9%). Este uso problemático se asocia con un mayor riesgo de ansiedad, depresión, TDAH, estrés y baja autoestima. El uso excesivo de las redes sociales puede interferir con el sueño, el rendimiento académico y las relaciones en el mundo real.

La estimulación constante y los mecanismos de recompensa integrados en las redes sociales pueden dificultar que los jóvenes regulen su uso. El "Miedo a Perderse Algo" (FOMO) contribuye significativamente, impulsando la revisión constante para no "quedarse fuera" y asociándose con mayores síntomas de depresión, ansiedad y neuroticismo en adolescentes. El diseño de las plataformas ejerce una presión constante hacia un mayor *engagement*, y factores individuales y contextuales determinan la propensión a desarrollar patrones problemáticos. A esto se suma el "desinterés de los estudiantes por las actividades escolares", nudo crítico en FyA77, que puede estar relacionado con metodologías poco motivadoras, pero también con la evasión hacia el mundo digital y la falta de condiciones básicas para el estudio en el hogar.

## La Manosfera: Comprendiendo una Ideología de Riesgo en el Entorno Digital Juvenil

### Esto Va Mucho Más Allá del Simple "Contenido Dañino"

Ya hemos explorado los principales riesgos asociados al uso cotidiano de las redes sociales por parte de la población juvenil. Estos riesgos abarcan desde el ciberacoso y la exposición a contenido inapropiado. Ahora nos adentraremos en una manifestación específica y cada vez más influyente de este tipo de contenido potencialmente dañino: la denominada "manosfera" o "andrósfera". Esta se define como una vasta y a menudo interconectada red de espacios en línea – que incluye sitios web dedicados, blogs personales, foros de discusión anónimos y comunidades activas en diversas redes sociales – que promueven y diseminan discursos centrados en una particular interpretación de la masculinidad. Con frecuencia, estas interpretaciones conllevan elementos de misoginia, una fuerte oposición al feminismo y, en algunos casos, la promoción de la supremacía masculina.

La relevancia de comprender la manosfera radica en que sus narrativas, a menudo persuasivas y presentadas como "verdades ocultas", pueden ejercer un impacto considerable y potencialmente negativo en la percepción que los jóvenes, especialmente los varones adolescentes en etapas formativas, tienen de sí mismos, de su identidad masculina, de las relaciones interpersonales (afectivas y de amistad) y de los roles de género en la sociedad contemporánea. Estos espacios virtuales comparten discursos que pueden incluir desde el rechazo al feminismo hasta la nostalgia por privilegios masculinos que consideran perdidos.

Este fenómeno no es aislado, sino que se inserta en un contexto sociocultural más amplio donde ciertos sectores masculinos, incluyendo jóvenes, pueden experimentar confusión, desorientación o lo que algunos analistas denominan una "crisis de conexión" respecto a su identidad y rol en una sociedad en constante transformación. La manosfera puede explotar estas vulnerabilidades ofreciendo narrativas simplificadas, a menudo maniqueas, que asignan culpas (frecuentemente al feminismo o a los cambios en los roles de género) y prometen un sentido de pertenencia y empoderamiento a quienes se sienten marginados o confundidos. Este análisis se enfoca en el contexto peruano, utilizando datos actualizados para describir sus actores, contenidos y estrategias, y su impacto potencial en la juventud.

### El Caldo de Cultivo: La "Crisis de Masculinidad" como Vulnerabilidad Juvenil

La emergencia y consolidación de la manosfera no pueden entenderse como un fenómeno que surge espontáneamente en el vacío digital. Por el contrario, se nutre y capitaliza sentimientos preexistentes de precariedad, desorientación, ansiedad e incluso una profunda "crisis de conexión" que afecta a hombres, y de manera particularmente significativa a jóvenes varones, en diversas partes del mundo, incluido el Perú. Factores estructurales como la inestabilidad económica, la creciente competitividad en el mercado laboral, los desafíos inherentes a las relaciones interpersonales en la era digital, y una percepción a menudo magnificada de pérdida de estatus o propósito, contribuyen a esta sensación de desasosiego masculino. Un estudio de Equimundo (2023) reveló que un porcentaje significativo de hombres jóvenes considera su vida online más interesante que la offline y confía en voces misóginas en línea, lo que subraya esta desconexión.

Los jóvenes, inmersos en el crucial proceso de búsqueda y construcción de su identidad personal y social – un aspecto que el Capítulo 2 de este informe ("Comprendiendo los Beneficios de las Redes Sociales") identifica como una actividad fundamental facilitada por el entorno digital – pueden ser particularmente susceptibles a las "soluciones" empaquetadas y a las comunidades aparentemente cohesionadas que ofrece la manosfera. Si estos jóvenes perciben una carencia de referentes positivos, claros y alcanzables sobre lo que significa "ser un buen hombre" en la sociedad contemporánea, o si se sienten incomprendidos o invalidados en sus entornos inmediatos, los discursos de la manosfera pueden parecerles atractivos por su aparente claridad y la promesa de pertenencia.

Estos espacios digitales a menudo diagnostican problemas complejos y multifactoriales que enfrentan los hombres (como la soledad, el rechazo sentimental, la falta de éxito profesional o personal) como consecuencias directas y casi exclusivas del avance del feminismo y la supuesta "feminización" de la sociedad. A partir de este diagnóstico simplista, ofrecen un conjunto de "verdades" alternativas y "caminos" supuestamente efectivos para "recuperar" una masculinidad que presentan como amenazada o erosionada. La efectividad de la manosfera radica en su habilidad para identificar un malestar real o percibido y proporcionar un paquete ideológico que, aunque problemático y a menudo basado en falsedades, resulta coherente y empoderador para ciertos hombres jóvenes que buscan respuestas y validación.

### Contenidos y Narrativas Centrales de la Manosfera con Influencia en Jóvenes Peruanos

Si bien la presentación y el énfasis pueden variar entre diferentes actores y plataformas dentro de la manosfera, un núcleo ideológico común subyace y se articula a través de una serie de temas y narrativas recurrentes. Estos contenidos están diseñados, consciente o inconscientemente, para captar la atención y resonar con las inquietudes de la juventud masculina:

- **Antifeminismo Radical y Crítica Feroz a la "Ideología de Género":** Este es, quizás, el pilar más visible y unificador de la manosfera. El feminismo es consistentemente presentado no como un movimiento por la igualdad, sino como una ideología perjudicial para los hombres, que busca activamente disolver los roles de género tradicionales (considerados naturales o deseables), "lavar el cerebro" a la sociedad, imponer una agenda política y promover una supuesta "guerra contra los hombres". Se utiliza recurrentemente el término peyorativo "ideología de género", un concepto paraguas empleado para descalificar y demonizar los estudios de género, las políticas de igualdad y los derechos de las personas LGTBQ+. En el contexto peruano, figuras como Miklos Lukacs son prominentes en esta crítica. Plataformas populares entre los jóvenes, como TikTok, son vehículos para la difusión de estos mensajes, utilizando hashtags como #feminismo de manera crítica o el término despectivo #hembrismo para referirse a un supuesto supremacismo femenino.
- **Filosofía "Red Pill" (La Píldora Roja):** Inspirada alegóricamente en la película *The Matrix*, esta filosofía propone un "despertar" a una supuesta verdad oculta sobre las dinámicas de poder intrínsecas entre géneros. Según esta visión, la sociedad opera bajo una ilusión ("blue pill" o píldora azul) que favorece a las mujeres, quienes ostentarían un poder manipulador inherente, mientras los hombres serían ingenuamente complacientes o víctimas de este sistema hasta que "toman la píldora roja" y acceden a esta "verdad". Este "despertar" a menudo implica adoptar una visión cínica, resentida y generalizadora sobre las mujeres y las relaciones románticas.

Canales de YouTube como "Mr. Misterios" y plataformas de podcast como "Red Pill Podcast" son ejemplos de la difusión de esta perspectiva.

- **Desarrollo Personal Masculino ("Ser un Alfa"):** Una vertiente importante de la manosfera se enfoca en ofrecer consejos y estrategias para que los hombres "mejoren" su confianza, atractivo físico, estatus social y, crucialmente, su éxito con las mujeres. Este "auto-mejoramiento" se enmarca frecuentemente en la dicotomía jerárquica de hombres "alfa" (presentados como dominantes, líderes, deseables y exitosos) y hombres "beta" (vistos como sumisos, seguidores, indeseables y fracasados). Cuentas en plataformas como TikTok (@masculinidadverdadera, @masculinidad.alfa) promueven activamente estos ideales, ofreciendo guías y "reglas" para alcanzar un supuesto estatus "alfa". Esto puede resonar profundamente con las inseguridades y la búsqueda de validación típicas de la adolescencia.
- **Relaciones Interpersonales y Sexualidad desde una Óptica Distorsionada y Utilitaria:** Se ofrecen "consejos" sobre citas y cómo "tratar" a las mujeres, que a menudo implican el uso de tácticas de manipulación psicológica, la demostración de dominio o una calculada indiferencia emocional. Se critican duramente las actitudes y comportamientos de las mujeres modernas, a menudo generalizando y estereotipando. Conceptos como la "hipergamia" (la supuesta tendencia innata e irrefrenable de las mujeres a buscar parejas de mayor estatus socioeconómico o genético, descartando a otros hombres) son centrales en su argumentario. Influencers como El Temach basan gran parte de su contenido en estos temas, ofreciendo "estrategias" para navegar este supuesto mercado sexual.
- **Crítica a la Sociedad Moderna y Nostalgia por Roles de Género Tradicionales:** Existe una fuerte corriente de pensamiento dentro de la manosfera que expresa una profunda nostalgia por los roles de género considerados tradicionales y una visión de la sociedad actual como excesivamente "feminizada", "progresista" o "ginecocéntrica". En esta narrativa, los hombres y los valores masculinos tradicionales estarían siendo sistemáticamente marginados, atacados o ridiculizados.
- **Canalización (y Explotación) de la Angustia Masculina Juvenil:** Si bien la culpa de los problemas masculinos se externaliza consistentemente hacia el feminismo, las mujeres o la sociedad "progre", la manosfera también reconoce, valida y canaliza sentimientos genuinos de soledad, rechazo, frustración, confusión y falta de propósito que experimentan algunos hombres, especialmente jóvenes. Ofrecen una comunidad y un sentido de comprensión y pertenencia a quienes se sienten así, lo cual puede ser un potente atractivo inicial, similar al beneficio de "conexión y comunicación" discutido en el Capítulo 2, pero desviado hacia un contexto ideológico problemático.
- **Paternidad y Familia (desde una perspectiva tradicionalista y a menudo crítica):** Se discute el rol del padre en la familia, a menudo desde una perspectiva que critica la ausencia paterna o la influencia femenina predominante en la crianza, considerándola perjudicial para el desarrollo, especialmente de los hijos varones. Los comentarios de El Temach sobre el hijo de Shakira, sugiriendo que la falta de una figura paterna lo estaba "afeminando", son un ejemplo de esta línea discursiva que genera controversia y viralidad.

Estas ideas se articulan a través de diversas narrativas y marcos ideológicos clave, como la construcción de una imagen del hombre contemporáneo como la verdadera víctima de la sociedad moderna (narrativa de victimización masculina); el recurso frecuente a interpretaciones simplificadas y a menudo distorsionadas o pseudocientíficas de la psicología evolutiva y la biología para "demostrar" diferencias innatas e inmutables entre hombres y mujeres (marco biologicista/evolutivo); y, en muchos casos, la insinuación o afirmación de que el feminismo y las élites "progresistas" forman parte de una conspiración más amplia para debilitar a los hombres y destruir la familia tradicional (narrativa de conspiración).

#### Dinámicas de Interacción, Viralización y Construcción de Relevancia entre Jóvenes

La manosfera peruana, al igual que sus manifestaciones globales, no solo produce contenido, sino que emplea una serie de estrategias comunicacionales y aprovecha hábilmente las dinámicas de las plataformas digitales para interactuar con su audiencia (especialmente la juvenil), viralizar sus mensajes y construir una percepción de relevancia e influencia. Estos mecanismos son cruciales para entender su penetración y se alinean con el funcionamiento de los algoritmos y los sistemas de recompensa que hemos analizado anteriormente ("Ecosistema Digital y las Redes Sociales: Funcionamiento y Propósitos Comerciales" y "Funcionamiento de los Algoritmos y la Dopamina en el Uso de Redes Sociales por NNYY").

- **Validación Emocional y Sentido de Pertenencia Reforzado:** Uno de los principales ganchos de la manosfera es la intensa validación emocional que ofrece a hombres jóvenes que pueden sentirse inseguros, ansiosos, resentidos o incomprendidos en otros ámbitos de su vida. Se les asegura que sus frustraciones (con las citas, el estatus social, etc.) son legítimas y compartidas, y que no están solos en sus percepciones. Los foros, las secciones de comentarios en videos, y los grupos (a menudo privados y menos moderados en plataformas como Discord o Telegram) fomentan un fuerte sentido de comunidad y hermandad masculina ("compas", "hermandad del hierro", etc.), donde se comparten experiencias personales y se refuerzan mutuamente las creencias y narrativas del grupo. Esto puede ser especialmente atractivo para adolescentes que buscan aceptación y un grupo de referencia.
- **Lenguaje Directo, "Sin Censura" y la Promesa de "Verdades Incómodas":** Se cultiva un estilo de comunicación que se presenta como radicalmente honesto, crudo, sin filtros y libre de la "corrección política" que, según argumentan, impera en la sociedad mainstream. Influencers y creadores de contenido de la manosfera adoptan un tono de "hablar claro" (straight talk), ofreciendo supuestas "verdades" que el feminismo, los medios de comunicación tradicionales o la sociedad en general intentarían ocultar o censurar. Esto resuena potentemente con audiencias juveniles que pueden desconfiar de las narrativas oficiales o que buscan respuestas directas, sin ambages y que sienten que les hablan "sin rodeos".
- **Interpelación Directa y Creación de una Identidad Grupal Antagónica ("Nosotros vs. Ellos"):** El discurso de la manosfera frecuentemente se dirige de manera directa al "hombre común", al joven que se siente agraviado, confundido o que simplemente busca "mejorar". Se construye y refuerza una fuerte identidad grupal ("nosotros": los hombres "despiertos", los "alfa", los que "entienden cómo funciona el mundo") en oposición a un "ellos" claramente definido y a menudo demonizado (feministas, la sociedad "ginecocéntrica", mujeres "manipuladoras",

hombres "beta" o "simps"). Esta dicotomía simplifica la realidad de forma atractiva, ofrece un chivo expiatorio para los problemas personales y refuerza la cohesión interna del grupo al crear un enemigo común.

- **Uso de Jerga y Códigos Internos como Barrera y Símbolo de Pertenencia:** La adopción y el uso constante de un vocabulario específico y codificado (ejemplos ya mencionados como "red pill/blue pill", "Chad", "Stacy", "incel", "MGTOW", "beta", "simpear", "gino-centrismo", "hipergamia", "modo guerra") no solo facilita la comunicación interna y la transmisión de conceptos complejos de forma abreviada, sino que también actúa como un importante marcador de identidad y pertenencia. Esta jerga distingue a los "iniciados" (quienes entienden y usan los términos) de los "externos", generando un sentido de conocimiento exclusivo o "prohibido" y reforzando la identidad del grupo.
- **Explotación Deliberada de los Algoritmos de las Plataformas:** Como se detalló en el Capítulo 3.1, las plataformas como YouTube y TikTok están diseñadas para maximizar la interacción del usuario (engagement). Los algoritmos de estas plataformas tienden a priorizar y amplificar contenido que genera fuertes reacciones emocionales, es divisivo, controversial o polémico, características intrínsecas a muchos de los discursos de la manósfera. Esto puede llevar a que un usuario joven que interactúa inicialmente con contenido "ligero" de la manósfera (por ejemplo, consejos de desarrollo personal masculino o memes críticos con ciertos aspectos sociales) sea gradualmente expuesto por el propio algoritmo a material más extremo, misógino y radicalizado, creando las peligrosas "madrigueras de conejo" (rabbit holes) o "cámaras de eco". El estudio de la PUCP sobre Mr. Misterios sugiere precisamente que estos creadores pueden actuar como un "oleoducto hacia el radicalismo", un proceso facilitado por la arquitectura algorítmica.
- **Optimización y Palabras Clave Sensibles:** Los creadores de la manósfera utilizan técnicas de optimización para motores de búsqueda (SEO) para que sus contenidos (videos, artículos, posts en foros) aparezcan prominentemente en los resultados de búsqueda cuando los jóvenes indagan sobre temas sensibles o preguntas existenciales como "cómo tener más confianza", "por qué me rechazan las mujeres", "sentido de la vida para hombres", "soledad masculina", o incluso críticas al feminismo. De esta manera, búsquedas inicialmente inocuas o motivadas por una genuina inquietud pueden redirigir inadvertidamente a los usuarios hacia el ecosistema de la manósfera.
- **Contenido Polémico y la Amplificación a Través de la Controversia:** La naturaleza inherentemente controversial y a menudo ofensiva de muchos discursos de la manósfera provoca debate, críticas airadas y fuertes reacciones emocionales, tanto a favor como en contra. Paradójicamente, esta misma controversia, incluyendo la indignación y las denuncias públicas, a menudo sirve para aumentar la visibilidad y el alcance del contenido original que se pretendía criticar o censurar. La reacción pública de la actriz peruana Macla Yamada a los comentarios de El Temach es un claro ejemplo de cómo la indignación puede, involuntariamente, amplificar el mensaje del influencer.
- **Formatos Atractivos, de Rápido Consumo y Adaptados a Cada Plataforma:** En plataformas como TikTok, la manósfera se adapta a formatos de video muy cortos, con mensajes

impactantes, consejos "prácticos" presentados de forma dinámica, o memes visuales, que son fácilmente digeribles, compartibles y que apelan a la corta capacidad de atención. En YouTube, pueden ser videos más largos con análisis supuestamente profundos o transmisiones en vivo que fomentan la comunidad. Esta adaptabilidad favorece su rápida viralización entre audiencias jóvenes.

- **Uso Estratégico del Humor, el Sarcasmo y la Ironía:** El humor, la ironía y el sarcasmo son herramientas retóricas frecuentemente empleadas en la manósfera para presentar ideas misóginas, antifeministas o discriminatorias de una manera que las haga parecer menos agresivas, más "entretenidas" o incluso "contestatarias". Esto puede dificultar la crítica directa ("es solo una broma", "no te tomes todo tan en serio") o permitir a los emisores escudarse tras la etiqueta de la comedia para evadir responsabilidades por el impacto de sus palabras.
- **Apelación a una Supuesta Lógica, "Ciencia" y Racionalidad:** Muchos discursos de la manósfera intentan revestirse de una aparente racionalidad, utilizando argumentos que simulan ser lógicos o que se apoyan en interpretaciones sesgadas y a menudo pseudocientíficas de la biología, la psicología evolutiva o la economía para conferir un aura de credibilidad científica a sus postulados sobre las diferencias de género, las dinámicas de pareja o la estructura social. Esto puede ser muy persuasivo para jóvenes que buscan explicaciones "objetivas" del mundo.

Estas dinámicas de interacción y viralización son fundamentales para que la manósfera construya y mantenga su relevancia, logrando penetrar en los espacios online frecuentados por jóvenes y moldeando, en algunos casos de forma significativa, sus percepciones, actitudes y comprensión del mundo.

Diseminadores de la Ideología: Actores y Canales con Influencia en la Juventud Peruana

La influencia de la manósfera en la juventud peruana se canaliza a través de diversos actores y plataformas, algunos promoviendo explícitamente esta ideología y otros contribuyendo a un entorno donde sus ideas pueden normalizarse. Es crucial identificar estos canales para comprender cómo los jóvenes pueden entrar en contacto con estos discursos.

1. Representantes Directos y Promotores Explícitos de la Manósfera

Estos actores y espacios se dedican fundamentalmente a la creación y difusión de contenidos que se alinean directamente con los principios y narrativas de la manósfera, buscando activamente una audiencia masculina, incluyendo jóvenes.

| Nombre del Actor / Canal | Origen / País Principal | Plataforma Principal       | Tipo de Contenido                                                                | Alineación con Temas de la Manósfera                                                                      | Estrategias de Interacción                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El Temach                | Mexicano                | YouTube, TikTok, Instagram | Consejos de relaciones, crítica al feminismo, masculinidad "alfa", "modo guerra" | Promueve una masculinidad hegemónica y a menudo tóxica ("alfa"), critica abiertamente al feminismo, y sus | Lenguaje directo, "sin filtros", creación de una comunidad fuerte ("compas"), uso de jerga propia ("modo guerra"), |

|                                               |                 |                                           |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                 |                                           |                                                                                                     | consejos de relaciones pueden ser interpretados como manipuladores o misóginos, fomentando dinámicas de poder desiguales                                                                                                                           | repetición de conceptos clave, eventos presenciales para reforzar la identidad grupal, fuerte presencia multiplataforma                                                                                                                                             |
| Mr. Misterios                                 | Argentino       | YouTube                                   | Filosofía "Red Pill", masculinidad "alfa", crítica al feminismo, técnicas de seducción              | Promotor de la filosofía "red pill", que a menudo incluye cinismo hacia las mujeres, y la idea de una masculinidad dominante ("alfa"). Critica al feminismo como perjudicial para los hombres                                                      | Tono de "experto" que revela "verdades ocultas" sobre las mujeres y las relaciones, contenido enfocado en la seducción y dinámicas de género desde la perspectiva "red pill", creación de contenido que promete "empoderar" a los hombres en el ámbito de las citas |
| Red Pill Podcast (e.g. @jota.redpill y otros) | Español/Diverso | YouTube, iVoox, Spotify                   | Debates sobre relaciones, feminismo, filosofía "Red Pill", roles de género, crítica social          | Difunden activamente los principios de la "red pill", cuestionando la igualdad de género, criticando al feminismo y promoviendo una visión a menudo antagónica de las relaciones entre hombres y mujeres                                           | Formato podcast que permite discusiones extensas, presentación como espacio "sin censura" o "políticamente incorrecto", abordaje de temas polémicos para atraer audiencia, invitación de figuras con discursos afines para reforzar el mensaje                      |
| Miklos Lukacs                                 | Peruano         | YouTube, Medios Tradicionales, X          | Conservadurismo, crítica a la "ideología de género", antifeminismo, filosofía, transhumanismo       | Su discurso académico y público critica frontalmente al feminismo y la "ideología de género", alineándose con el argumentario de la manofera que ve estas corrientes como amenazas sociales. Legítima posturas conservadoras sobre roles de género | Uso de su autoridad académica y lenguaje elaborado para dar peso a sus argumentos, conferencias, publicaciones, presencia en medios tradicionales y digitales, interacción con una comunidad de seguidores con afinidad ideológica conservadora                     |
| Pancho de Piérola                             | Peruano         | YouTube, X (Twitter), Instagram, Facebook | Comentario político y social, crítico de la "corrección política", feminismo, "ideología de género" | Discurso consistentemente antifeminista y crítico de la "ideología de género". Se autodefine como "reaccionario". Se alinea con la                                                                                                                 | Tono confrontacional y polémico, uso de etiquetas ("reaccionario"), participación en debates, críticas directas a figuras                                                                                                                                           |

|                             |             |                                                  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |             |                                                  |                                                                                                      | narrativa de la manofera que ve al progresismo como perjudicial                                                                                                                                                                                         | públicas y movimientos sociales, creación de una comunidad de seguidores con ideas afines                                                                                                                         |
| Vanya Thais                 | Peruana     | YouTube, X (Twitter), Instagram                  | Comentario político y social, crítica del feminismo ("hembrismo"), "ideología de género"             | Discurso explícitamente antifeminista (usando el término "hembrismo"), critica la "ideología de género". Defiende roles de género tradicionales y una visión conservadora de la sociedad                                                                | Tono polémico y confrontacional, críticas directas a figuras y movimientos feministas/progresistas, uso de lenguaje provocador, construcción de una comunidad de seguidores que comparten sus ideas conservadoras |
| Giuliana Caccia             | Peruana     | Medios de Comunicación (columnista), X (Twitter) | Opinión política y social, crítica al feminismo, "ideología de género", posturas conservadoras       | Crítica consistente y a menudo despectiva hacia el feminismo y la "ideología de género". Sus argumentos se alinean con las narrativas de la manofera que ven estos movimientos como una amenaza social y buscan desacreditar las luchas por la igualdad | Uso de un lenguaje directo y confrontacional en columnas y redes, participación en debates, generación de controversia, construcción de una base de seguidores con posturas conservadoras                         |
| Sebastian Blanco            | Peruano     | X (Twitter), YouTube ("Factor S.B.E.")           | Comentario político y social, crítica al "progresismo", feminismo, "izquierda"                       | Crítica recurrentemente al feminismo y políticas de igualdad de género. Se posiciona contra la "corrección política" y el "progresismo", reforzando la visión de que los valores tradicionales están bajo ataque                                        | Tono directo, sarcástico o confrontacional, análisis de actualidad desde una perspectiva "alternativa", creación de comunidad de seguidores "anti-progre", uso de memes y lenguaje de círculos online afines      |
| @masculinidad.alfa (TikTok) | Desconocido | TikTok                                           | Filosofía estoica (reinterpretada), crítica al feminismo (#hembrismo), masculinidad, roles de género | Promueven una visión de la masculinidad "alfa" y critican abiertamente al feminismo, a menudo usando el término peyorativo "hembrismo". Refuerzan roles de género tradicionales                                                                         | Videos cortos y directos en TikTok, uso de hashtags relevantes (#masculinidadalfa, #estoicismo), apelación a la "verdad no contada" y al "desarrollo personal" masculino con un sesgo específico                  |

|                                 |             |        |                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| @masculinidadverdadera (TikTok) | Desconocido | TikTok | Motivación, crecimiento personal masculino, "hombre alfa", consejos de vida | Similar al anterior, enfocado en construir un "hombre alfa" según los preceptos de la manosfera, a menudo con una base de crítica implícita o explícita a la sociedad "feminizada" | Formato de videos motivacionales y de "consejos rápidos", uso de música y estética que apela a la fortaleza y el éxito masculino, promesas de transformación personal para alcanzar el estatus "alfa" |
|---------------------------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Además de las figuras individuales, la manosfera se manifiesta y se consume a través de una miríada de canales y comunidades online que son cruciales para su difusión y para la construcción de una identidad colectiva entre sus seguidores.

- **YouTube:** Más allá de los grandes influencers, existe un vasto ecosistema de canales más pequeños, a menudo anónimos o con seudónimos, dedicados al "desarrollo personal masculino" con un claro sesgo de la manosfera, a la crítica constante del feminismo, y a la difusión y debate de la filosofía "red pill". Estos canales son activamente consumidos y comentados por audiencias peruanas, que encuentran en ellos un espacio de validación para sus ideas.
- **TikTok:** Esta plataforma, por su formato de videos cortos y su potente algoritmo de recomendación, es un terreno especialmente fértil para la disseminación rápida y viral de las ideas de la manosfera entre los más jóvenes. Cuentas como @masculinidad.alfa y @masculinidadverdadera (cuyo origen específico no siempre es peruano, pero cuyo contenido en español es ampliamente accesible) promueven una "filosofía estoica" reinterpretada, mezclada con críticas directas al feminismo (utilizando hashtags como #feminismo, #hembrismo, #patriarcado) y ofrecen consejos para convertirse en un "hombre alfa" o de "alto valor". Estos formatos son muy atractivos para los jóvenes por su accesibilidad, consumo rápido y su capacidad para transmitir mensajes impactantes en poco tiempo.
- **Discord:** De manera similar a los foros más cerrados, los servidores de Discord representan otro nicho importante para la consolidación de comunidades de la manosfera. Estos servidores, a menudo accesibles por invitación o a través de enlaces compartidos en otras plataformas, permiten la creación de espacios de discusión segmentados por temas (canales) y roles de usuario, lo que facilita la organización de grupos con intereses específicos dentro del espectro de la manosfera. La naturaleza de Discord, que combina chat de texto, voz y video, favorece una interacción más directa y comunitaria, pudiendo albergar desde debates sobre "red pill" hasta la coordinación de actividades o la simple socialización entre individuos que comparten estas ideologías. Aunque la identificación de servidores masivos explícitamente peruanos es compleja, es un espacio donde las ideas de la manosfera circulan y se refuerzan entre usuarios hispanohablantes, incluyendo peruanos.
- **Reddit:** Aunque no se identifiquen subreddits masivos explícitamente peruanos dedicados a la manosfera, en foros generales de discusión sobre Perú, como r/PERU, pueden surgir con

frecuencia hilos de discusión, preguntas o comentarios que reflejan actitudes misóginas, antifeministas, o que hacen eco directo de las narrativas y la jerga de la manosfera. Estos espacios pueden servir como puntos de entrada o de refuerzo de estas ideas para usuarios peruanos.

- **Foros y Grupos en Facebook y Telegram:** Estos son espacios digitales cruciales para la manosfera, a menudo más cerrados, menos visibles públicamente y, por lo tanto, con menor moderación externa. En estos grupos se comparten discursos abiertamente antifeministas, de supremacía masculina, se intercambian "estrategias" de seducción o de confrontación con ideas feministas, y se construyen comunidades con lazos ideológicos muy fuertes y con un alto grado de cohesión interna. Investigaciones sobre la manosfera en otros países de la región, como México, han identificado la existencia de grupos en Facebook que incluso invitan a figuras como Miklos Lukacs, lo que sugiere interconexiones regionales y la circulación de estos referentes en dichos espacios.

Estos actores y plataformas, aunque no todos se autoidentifiquen explícitamente con el término "manosfera" o se enfoquen en los mismos aspectos (por ejemplo, no todos se centran en dar consejos de citas como El Temach ), comparten marcos ideológicos que son altamente compatibles y sinérgicos con los principios fundamentales de la manosfera.

Esto es especialmente evidente en su antifeminismo radical, su crítica vehemente a la "ideología de género" y su defensa de roles de género tradicionales y jerárquicos. Actúan como importantes legitimadores intelectuales y políticos de las actitudes y creencias que circulan en los espacios más crudos y anónimos de la manosfera, proveyendo un lenguaje y un marco argumentativo que personas resentidas con el feminismo o confundidas sobre los cambios sociales pueden adoptar fácilmente. Son, en efecto, una cara más "respetable" o "articulada" de muchas de las mismas ideas, contribuyendo significativamente a la normalización y difusión de estas narrativas en el debate público peruano. Personajes como los mencionados conforman un bloque influyente que articula y promueve un discurso conservador y reaccionario, impactando la polarización social y política.

## 2. Resonancias de la Manosfera en el Mainstream Online Peruano: Contenidos Problemáticos y Normalización Indirecta

Más allá de los promotores directos de la ideología de la manosfera, es fundamental analizar cómo ciertas dinámicas y contenidos presentes en el mainstream digital peruano, especialmente en el ámbito del streaming y el entretenimiento consumido masivamente por adolescentes, pueden crear un entorno propicio para la normalización de actitudes y narrativas problemáticas. Si bien estos creadores no siempre se adhieren explícitamente a la manosfera, algunos de sus contenidos o las culturas comunitarias que fomentan pueden, de manera indirecta, alinear con o reforzar algunos de sus elementos más dañinos, o al menos desensibilizar a las audiencias jóvenes frente a ellos. Aquí identificamos varias tendencias preocupantes en este espacio:

- **Normalización de la Objetivación Femenina y el Humor Sexualizado a Través del Entretenimiento Masivo:** Algunos programas de entretenimiento muy populares entre adolescentes, a menudo en formatos de improvisación o shows de comedia en plataformas

como YouTube, pueden recurrir a un humor crudo, caótico y con frecuencia sexualizado y objetivante hacia las mujeres. Títulos de episodios o segmentos con connotaciones sexuales explícitas o comentarios que reducen a las mujeres a sus atributos físicos, aunque presentados en un contexto "humorístico", contribuyen a un ambiente cultural donde ver a las mujeres principalmente a través de una lente sexual se trivializa y se convierte en entretenimiento aceptado. Este tipo de "humor" puede reforzar la idea de que los cuerpos de las mujeres son para el consumo público y el escrutinio, una noción central en la objetivación que también promueve la manósfera.

- El Formato de "Debate" como Táctica de Legitimación de Discursos Antifeministas:** Ciertos canales o podcasts populares pueden utilizar un formato de debate donde se confrontan perspectivas feministas con narrativas que las cuestionan frontalmente o las ridiculizan. Aunque pueda parecer un ejercicio de libre expresión, esta es una táctica a menudo empleada por la manósfera para ganar legitimidad. Al poner el feminismo "a debate" contra posturas abiertamente antifeministas, se puede normalizar el antifeminismo ante una audiencia joven y en formación, presentándolo como una "alternativa razonable" o incluso como la postura "valiente" o "rebelde" que se atreve a desafiar el statu quo progresista. Se discuten así aspectos fundamentales como el consentimiento o las relaciones de poder desde una óptica que puede acabar erosionando los avances en materia de género.
- Comunidades de Fans Tóxicas y la "Cultura de la Jauría" Online:** Muchos streamers y creadores de contenido mainstream, especialmente en el ámbito del gaming o el comentario social, congregan comunidades de seguidores masivas y muy leales ("ejércitos de fans"). Si bien estas comunidades no se crean necesariamente con fines misóginos, su dinámica puede volverse tóxica y ser fácilmente instrumentalizada para el acoso coordinado, la descalificación de críticos o el ataque a otros creadores. Si el objetivo de estos ataques es una mujer, una figura feminista o alguien que desafía las narrativas conservadoras, el acoso puede derivar rápidamente en expresiones misóginas, replicando tácticas observadas en la manósfera. La falta de una moderación estricta y de condenas contundentes y consistentes a estos comportamientos por parte del líder del canal puede interpretarse como una complicidad pasiva, creando ambientes donde los discursos de odio, incluyendo el sexismo y la misoginia, pueden encontrar un eco y protección bajo la apariencia de lealtad al streamer.
- Conductas Transgresoras que Reflejan Principios Misóginos Extremos:** En casos más graves, algunos streamers peruanos populares entre adolescentes han enfrentado acusaciones muy serias que, aunque no se etiqueten como "manósfera", reflejan sus peores aspectos de objetivación y desprecio por la autonomía y dignidad de las mujeres. Denuncias por presuntamente inducir a menores a participar en diálogos sexuales (a veces justificado por los perpetradores como un "experimento social") o acusaciones de grooming, trascienden el debate ideológico para entrar en el terreno de la presunta violencia, el abuso y la explotación. Estos comportamientos son manifestaciones extremas de los principios misóginos de desprecio y objetivación que la manósfera promueve, aunque los perpetradores no se identifiquen formalmente con ella.

La siguiente tabla presenta ejemplos ilustrativos de cómo ciertos tipos de contenido o dinámicas en el mainstream online peruano pueden tener puntos de contacto o resonancia con las problemáticas

asociadas a la manósfera, basados en el análisis del informe "Mapeo de la Manósfera Peruana". Es importante recalcar que no todos estos actores son parte de la manósfera, pero ciertos formatos o contenidos pueden contribuir a un clima cultural que la puede normalizar

Semaforo de contenidos en el mainstream digital peruano

| Creador / Canal                | Plataforma Principal         | Seguidores / Alcance Estimado (Principios 2025)  | Tipo de Contenido Principal                                                                    | Análisis de Alineación con Temas de la Manósfera (Explícita / Implícita)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cristorata (Cristopher Puente) | Kick, TikTok                 | Suspendido de Kick (Ene 2025), TikTok (variable) | IRL, gaming, entrevistas, contenido controversial                                              | <div></div> <b>Rojo:</b> Denunciado ante el Ministerio Público por presunta promoción de la violencia sexual e inducción a menores a mentir sobre su edad en plataformas como OmeTV para tener diálogos de tono sexual. Su defensa fue que se trataba de un "experimento social". Estos actos de engaño y explotación sexual de mujeres jóvenes son manifestaciones extremas y delictivas de la objetivación y deshumanización que se encuentran en el núcleo de la ideología misógina de la manósfera                                |
| Diealis (Gabriel Villarán)     | Instagram, TikTok            | IG: ~300K                                        | Surf profesional, lifestyle deportivo, contenido de viajes                                     | <div></div> <b>Rojo:</b> Incluido en la misma denuncia que Cristorata por presuntamente participar en los diálogos sexuales con supuestas menores de edad, según informes de prensa (ATV). Vinculado a conductas de explotación y objetivación                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CapitanGatoo                   | Twitch, YouTube              | Twitch: ~1.3M                                    | Gaming (Minecraft), "Just Chatting" (conversación), humor                                      | <div></div> <b>Rojo:</b> Acusado públicamente ("funa" por Landox) de presuntamente haber mantenido conversaciones "muy lascivas e inapropiadas" con menores de 15 años a través de Discord. CapitanGatoo reconoció "inmadurez" y "bromas que se salieron de control" pasadas, pero negó intenciones maliciosas actuales y anunció acciones legales por difamación. Estas acusaciones, de ser ciertas, se alinearían con comportamientos de <i>grooming</i> y abuso de poder                                                           |
| Neutro (Arturo Fernández)      | Kick, Twitch (anteriormente) | Seguidores significativos                        | Streaming, inicialmente videojuegos, luego más centrado en interacciones sociales, "coqueteos" | <div></div> <b>Rojo:</b> Controversias por "coqueteos" objetificantes y relaciones con figuras del espectáculo, donde se le acusa de ventilar detalles íntimos o exagerar situaciones para generar atención mediática y "show". Este tipo de contenido, centrado en el drama interpersonal y la exposición de la vida privada (propia o ajena) con fines de engagement, contribuye a una cultura de la toxicidad en las relaciones, la superficialidad y la búsqueda de validación a través de la polémica, aspectos que la manósfera |

|                                                             |                       |                                                     |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                       |                                                     |                                                                        | también explota. La supuesta venta de "juergas con chicas" en sus redes" es un punto de preocupación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ElZeein (Andy Merino / "Andysane")</b>                   | Kick, Twitch, YouTube | Kick: ~370K; Twitch: ~1.1M+ (combinado con otros)   | Gaming (Dota 2, variedad), "Just Chatting", IRL, drama entre streamers | ● <b>Amarillo:</b> Acusado de racismo en 2025. Comentarios de usuarios en redes (no verificados) alegan interés en menores. El ecosistema de sus streams, a menudo caótico y centrado en la confrontación, puede normalizar la agresión. Su masculinidad confrontacional podría ser puerta de entrada a discursos más extremos. Vaga información sobre críticas feministas hacia él. Riesgo de toxicidad en comunidad                                                                 |
| <b>Sideral (Jesús Carrión)</b>                              | Kick, Twitch          | Seguidores significativos en la comunidad de Dota 2 | Gaming (Dota 2), IRL, "Just Chatting"                                  | ● <b>Amarillo:</b> Aunque Sideral no promueve explícitamente misoginia en los datos encontrados, su comunidad de seguidores, la "Beba Army", ha estado históricamente asociada con campañas de acoso masivo y comportamiento tóxico. La falta de una condena fuerte y constante de estos comportamientos crea un ambiente permisivo donde discursos de odio, incluyendo el sexismo, pueden florecer. Se involucra en dramas con otros streamers                                       |
| <b>Carlos Orozco ("Ouke", La Roro Network)</b>              | YouTube               | Variable, pero con alta influencia en debates       | Entrevistas, debates sobre temas sociales, política y actualidad       | ● <b>Amarillo:</b> En su podcast 'Ouke', ha tenido debates con feministas ("¡RORO EXPLOTA contra FEMINISTA!") donde adopta una postura crítica o confrontacional, discutiendo temas como el consentimiento y las relaciones de poder, cuestionando algunas perspectivas feministas. Este formato de "debate" donde se "desafía" al feminismo es una táctica común en la manófera para introducir y legitimar sus puntos de vista, aunque no necesariamente promueva misoginia directa |
| <b>NosomosTV ("Chapa Tu Money")</b>                         | YouTube               | Variable, programa popular dentro del canal         | Shows de comedia, improvisación, juegos, entretenimiento               | ● <b>Amarillo:</b> El programa "Chapa Tu Money", con títulos de episodios como "¡SIN TETAS NO HAY CTM!", utiliza un humor crudo, caótico y a menudo sexualizado y objetivante (e.g., "electrocútale las tetas", "se me salieron los pezones"). Aunque en un contexto "humorístico" de improvisación, normaliza la objetivación y puede trivializar la sexualización, alineándose implícitamente con la visión de la mujer como objeto que tiene la manófera                           |
| <b>Hablando Huevadas (Jorge Luna &amp; Ricardo Mendoza)</b> | YouTube, Instagram    | YouTube: ~5.9M; IG (Jorge): ~3.6M                   | Comedia stand-up, humor negro, social commentary, interacción con      | ● <b>Amarillo:</b> Conocidos por humor controversial que ha sido criticado por ser ofensivo hacia grupos vulnerables. Aunque no es explícitamente manófera, este estilo puede normalizar la insensibilidad o el                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                    |                            |                                               |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                            |                                               | público.                                                                                                                      | desafío a la "corrección política", un rasgo a veces presente en la manófera. La representación de relaciones y género en su humor podría reforzar estereotipos si no se maneja con cuidado. Su nombre fue objetado por Indecopi por ser "contrario a las buenas costumbres"                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Lucianeka (Luciana Huerta)</b>  | YouTube, TikTok            | casi 3 millones en TikTok, 208K en YouTube    | Música (parodias, canciones propias), vlogs, contenido "cursed" y random, participación en shows de entretenimiento           | ● <b>Amarillo:</b> El riesgo de alineación indirecta con temas problemáticos podría surgir si el humor "cursed" o "random" cruza líneas hacia la insensibilidad, si las parodias refuerzan estereotipos negativos, o si su participación en ciertos shows de entretenimiento la asocia con dinámicas de objetivación o sexualización normalizada, como se analiza para "Chapa tu Money". Su auto-descripción de "descubrir su forma de amar y expresión" sugiere una exploración de identidad que podría ser positiva, pero el contexto del contenido es clave.                           |
| <b>Ariana Bolo</b>                 | YouTube, TikTok, Instagram | casi un millón de suscriptores en YouTube     | Vlogs, reviews de productos (comida, supermercado), "conversatorios", momentos de Chollywoord, humor, experiencias personales | ● <b>Verde:</b> El riesgo de alineación indirecta con temas problemáticos podría surgir si el humor empleado trivializa estereotipos, o si se promueve un consumismo acrítico. Sin embargo, su contenido también parece incluir denuncias (como el accidente de tránsito) y espacios de conversación que podrían ser positivos. La clave estaría en el tono y el enfoque de sus "conversatorios" y la forma en que aborda las relaciones interpersonales y las críticas sociales                                                                                                          |
| <b>Zaca TV</b>                     | YouTube, TikTok            | Variable, pero con alta influencia en debates | Stream con múltiples personalidades, entretenimiento, humor, conversaciones                                                   | ● <b>Verde:</b> Entretenimiento grupal y humor entre sus diversas personalidades (Doménico, Giacomo, Salandela, Michelle, Miranda). Sin controversias ligadas a misoginia o antifeminismo. El riesgo principal podría radicar, como en otros canales de entretenimiento grupales con alta interacción, en la dinámica de los comentarios en vivo, el tipo de humor empleado (si este bordea o cae en estereotipos o sexualización normalizada), y las interacciones entre los propios panelistas si estas modelan relaciones de poder desiguales o discursos problemáticos de forma sutil |
| <b>Aquinoby2002 (Diego Aquino)</b> | Kick, Twitch, YouTube      | Twitch: ~1.1M                                 | Gaming (Minecraft, GTA, variedad), humor, "Just Chatting"                                                                     | ● <b>Verde:</b> Contenido principalmente de entretenimiento lúdico. Ha abordado públicamente la toxicidad de algunos seguidores jóvenes ("niños intensos y tóxicos"), distanciándose de ellos y aclarando que no representan a su comunidad, mostrando conciencia del problema. No hay indicios de alineación con la manófera                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                      |                            |                                              |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TheDaarick28</b><br>(Daarick Leeroy)              | Kick, Twitch, YouTube      | Kick: ~190K; Twitch: variable                | Gaming (Minecraft, variedad), "Just Chatting", humor                                             | ● <b>Verde:</b> Principalmente contenido de gaming y entretenimiento. Menciones a "relación tóxica" parecen estar en contextos de ficción o drama personal, no promoviendo toxicidad. No se encontraron vínculos claros con la manosfera                                                                                                         |
| <b>Waldir Maqqe</b>                                  | TikTok, Instagram, YouTube | TikTok: ~5M+; IG: ~1M+                       | Cocina andina, vida rural, cultura quechua, personalidad alegre                                  | ● <b>Verde:</b> Promueve una masculinidad conectada con la tradición, la naturaleza, el cuidado (a través de la comida) y la cultura. Su humildad y alegría contradicen la agresividad o el cinismo de la manosfera. Presenta a un hombre hábil en la cocina, desafiando roles de género rígidos                                                 |
| <b>SiBenitoo</b><br>(Ronaldo Benito)                 | TikTok, YouTube            | TikTok: ~8.5M+ (agregado en algunas fuentes) | Humor familiar, skits sobre la vida cotidiana, a menudo con sus padres                           | ● <b>Verde:</b> Su contenido se centra en valores familiares positivos, el respeto y cariño por sus padres (e.g., remodelar su casa). Esta representación de un hombre joven enfocado en la familia contrasta fuertemente con el individualismo o las dinámicas familiares disfuncionales que a veces se normalizan o se derivan de la manosfera |
| <b>El Chico de las Noticias</b><br>(Cristh Palomino) | TikTok, Instagram          | TikTok: ~4M+                                 | Resúmenes de noticias, actualidad peruana, temas sociales, labor de concienciación               | ● <b>Verde:</b> Busca informar de manera "empática" y "sensible", incluso en temas difíciles. Si aborda temas de género o derechos de la mujer con esta perspectiva, contrarrestaría la desinformación y las narrativas de odio de la manosfera. Ganador de TikTok Award por su labor                                                            |
| <b>Flavia Laos</b>                                   | Instagram, TikTok          | IG: ~5.1M; TikTok: ~5.6M (combinado)         | Lifestyle, moda, música, viajes, figura pública (actriz, cantante)                               | ● <b>Verde:</b> Se ha posicionado buscando "empoderar a las mujeres peruanas" y "cambiar tabúes", tomando decisiones sobre su cuerpo "por mí, no por un hombre". Esta postura de autonomía y empoderamiento femenino contradice directamente los ideales de sumisión o los roles restrictivos que promueve la manosfera                          |
| <b>Luciana Fuster</b>                                | Instagram, TikTok          | IG: ~5.1M                                    | Modelo, figura de TV, Miss Grand International, lifestyle, viajes                                | ● <b>Verde:</b> Como figura pública femenina exitosa en un ámbito internacional, su imagen puede ser inspiradora. Defiende su trabajo y se muestra resiliente ante críticas. No hay promoción directa de temas manosfera; su éxito y visibilidad pueden contradecir narrativas que buscan minimizar a las mujeres                                |
| <b>ANDRES EL CURIOSO</b>                             | YouTube                    | ~15.1M                                       | Curiosidades, historias con moraleja, "lecciones de vida", a menudo con narrativas emocionales o | ● <b>Verde:</b> Muchos de sus videos promueven valores como la empatía, la bondad, el respeto, la importancia de la familia y el no juzgar a los demás. Estos mensajes éticos universales contradicen el cinismo, la división y las narrativas de odio frecuentes en la manosfera                                                                |

|                             |                            |                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                            |                                                                  | dramáticas                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Josi Martinez</b>        | TikTok, YouTube            | TikTok: ~20M+                                                    | Comedia, vlogs, figura LGTBQ+ que comparte sus experiencias, moda                                                  | ● <b>Verde:</b> Como joven abiertamente gay que habla sobre su proceso de aceptación, bullying y desafía las normas de género y la masculinidad tradicional, su contenido y persona son una antítesis directa a la homofobia y la rigidez de roles de género de la manosfera                                    |
| <b>Phillip Chu Joy</b>      | YouTube, Instagram, TikTok | YT: ~1M+; Fuerte presencia multi plataforma                      | Gaming, tecnología, unboxings, reseñas, grandes sorteos, labor social                                              | ● <b>Verde:</b> Contenido enfocado en intereses tecnológicos y gaming. Sus sorteos masivos y acciones benéficas promueven una imagen de éxito ligada a la generosidad, lo que puede ser un modelo positivo y contrasta con el individualismo extremo de algunas narrativas manosfera. Evita contenido "funable" |
| <b>IOA (Ioanis Patsias)</b> | YouTube, TikTok            | YT: ~1.5M                                                        | Shows de alta producción, recreaciones (Motomami), personajes                                                      | ● <b>Verde:</b> Creador abiertamente gay que celebra la diversidad y la autoexpresión a través del arte, siendo una antítesis a la homofobia y los rígidos roles de género de la manosfera                                                                                                                      |
| <b>Todo Good</b>            | YouTube                    | Seguidores significativos, videos con cientos de miles de vistas | Podcast con entrevistas, discusiones, reflexiones sobre cultura digital, emprendimiento, experiencias de creadores | ● <b>Verde:</b> Contenido enfocado en discusiones constructivas, aprendizaje, e inspiración en el ámbito digital                                                                                                                                                                                                |

Es crucial destacar que el ecosistema de influencers y streamers populares entre adolescentes peruanos es diverso, y existen numerosas figuras como IOA, Aquinoby2002 (quien ha abordado la toxicidad de su comunidad), Phillip Chu Joy, Waldir Maqqe, SiBenitoo, El Chico de las Noticias, Flavia Laos y Josi Martinez que ofrecen alternativas importantes con contenido que promueve la diversidad, el respeto, valores positivos, empoderamiento femenino, cultura, filantropía o masculinidades no tóxicas. Su influencia es vital para contrarrestar narrativas dañinas.

Sin embargo, la presencia de los elementos problemáticos en ciertos sectores del mainstream subraya que el riesgo para los adolescentes no solo reside en la exposición a ideólogos directos de la manosfera internacional, sino también, y de manera más difusa y a veces más peligrosa por su aparente "normalidad", en las prácticas y contenidos de algunos de sus propios streamers y creadores de contenido locales. Estos actores, a través del entretenimiento, la controversia y la construcción de comunidades, están moldeando activamente las percepciones y normas sociales de una generación joven.

#### Impacto Específico en la Juventud Peruana: Vinculación con Riesgos y Salud Mental

La omnipresencia de las redes sociales y la creciente exposición a los discursos de la manosfera, ya sea de forma directa o a través de ecos en el mainstream, pueden tener múltiples y preocupantes

efectos en la juventud peruana. Estos impactos se suman y potencian los riesgos generales asociados al uso de plataformas digitales que se han discutido en los Capítulos 5 de este informe.

La alta penetración de redes sociales (un 95% de jóvenes peruanos entre 13 y 17 años usa alguna plataforma, y el 71.2% de la población total peruana es usuaria de redes sociales a inicios de 2025 ) crea una ventana de exposición masiva.

- **Deterioro de la Salud Mental:** La exposición constante a la misoginia, la presión internalizada por cumplir con ideales masculinos hegemónicos y a menudo inalcanzables ("ser un alfa"), la cultura de la comparación social exacerbada por estas narrativas, y el miedo a ser juzgado o no encajar, pueden agravar síntomas de ansiedad, depresión, y baja autoestima en jóvenes vulnerables. La narrativa de victimización masculina, aunque pueda ofrecer un consuelo temporal, puede a largo plazo generar resentimiento crónico, cinismo y una visión desesperanzada de las relaciones y la sociedad, afectando negativamente el bienestar emocional. El uso problemático de redes donde estos discursos proliferan se asocia con menor bienestar mental y social.
- **Distorsión de la Imagen Corporal y la Autoestima:** La manosfera, al promover ciertos ideales físicos masculinos (el "Chad" o el hombre "alfa", a menudo asociado con un físico trabajado y una actitud de confianza arrolladora) y al mismo tiempo denigrar o ridiculizar otros tipos de masculinidades o apariencias, puede impactar muy negativamente la autoestima y la imagen corporal de los jóvenes varones que no se ajustan a estos patrones restrictivos. Esto es un riesgo ya identificado en el Capítulo 5.6, pero la manosfera le añade una capa ideológica de "éxito" o "fracaso" masculino vinculado a la apariencia.
- **Moldeamiento de Actitudes hacia el Género y las Relaciones:** La internalización de discursos antifeministas, misóginos y de la "red pill" puede moldear de forma muy negativa las actitudes y creencias de los jóvenes varones sobre las mujeres, la igualdad de género, el consentimiento y la construcción de relaciones afectivas saludables y equitativas. Puede llevar a la normalización del sexismo hostil, la desvalorización sistemática de las mujeres, la justificación de la violencia de género en sus diversas formas, y la adopción de dinámicas de poder desiguales y manipuladoras en las relaciones de pareja. Un estudio del CIES ya identifica la influencia de mandatos sociales sobre la masculinidad que pueden implicar presión y violencia sexual en parejas adolescentes peruanas.
- **Normalización de la Violencia, el Acoso y la Discriminación:** Algunos sectores de la manosfera minimizan, justifican o incluso celebran la violencia contra las mujeres (simbólica o física), o promueven el acoso online (doxing, trolling coordinado) como una forma de "disciplinar" o atacar a quienes consideran adversarios (especialmente feministas o personas LGTBIQ+). Esto es particularmente preocupante en un contexto como el peruano, donde la violencia de género es un problema estructural grave. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) de Perú ha reconocido la violencia digital como una nueva forma de agresión.
- **Riesgo de Radicalización y Adopción de Ideologías de Odio:** Existe un riesgo inherente y documentado de que jóvenes vulnerables, inicialmente atraídos por mensajes aparentemente inocuos de autoayuda masculina, desarrollo personal o por el sentido de comunidad que ofrece

la manosfera, sean gradualmente conducidos ("radicalizados") hacia formas más extremas y violentas de esta ideología, incluyendo el supremacismo masculino, el odio abierto hacia las mujeres y otros grupos, e incluso la justificación de actos violentos. Este proceso de "rabbit hole" es facilitado por los algoritmos de recomendación de las plataformas.

- **Refuerzo del Machismo Estructural Preexistente:** En una sociedad como la peruana, que arrastra un legado histórico de machismo estructural y desigualdades de género, los discursos de la manosfera pueden encontrar un terreno fértil y un eco en actitudes y creencias preexistentes. Ofrecen nuevas justificaciones, un lenguaje "modernizado" y una aparente base "científica" o "filosófica" para viejos prejuicios, dificultando los avances hacia la igualdad.
- **Contribución a la Polarización Social:** Los contenidos de la manosfera, por su naturaleza confrontacional, divisiva y su ataque constante a ciertos grupos, contribuyen significativamente a la polarización social en temas de género, familia, derechos LGTBIQ+ y políticas de igualdad. Esto se alinea con hallazgos sobre el uso de plataformas como TikTok por grupos conservadores en Perú para diseminar discursos polarizantes.

Es crucial también entender que la manosfera a menudo atrae a jóvenes ofreciendo explicaciones simplistas y seductoras a problemas complejos como la soledad, la ansiedad social o la confusión identitaria, culpando a factores externos como el feminismo o las mujeres en general. Sin embargo, las "soluciones" que propone – adoptar una masculinidad frecuentemente tóxica y aislante, denigrar o desconfiar de las mujeres, aislarse de influencias consideradas "feminizantes" – en lugar de resolver estos problemas subyacentes, tienden a exacerbarlos. Esto puede conducir a un mayor aislamiento social real (a pesar de la pertenencia a comunidades online), a relaciones interpersonales más disfuncionales y conflictivas, y a un deterioro general de la salud mental y el bienestar. La manosfera puede intensificar mandatos sociales tóxicos sobre la masculinidad, actuando como un acelerador de dinámicas perjudiciales.

Frente a este panorama, y en consonancia con las recomendaciones generales de este informe, se vuelve aún más imperativo el fomento de una alfabetización digital y mediática que sea genuinamente crítica entre los niños, niñas y adolescentes. Esta alfabetización debe ir más allá del simple manejo técnico de dispositivos y plataformas; debe incluir la capacidad de reconocer, analizar y deconstruir los mensajes persuasivos y a menudo encubiertos de la manosfera, comprendiendo sus tácticas retóricas, sus sesgos ideológicos y sus posibles impactos. Es crucial enseñar a los jóvenes a cuestionar la información que consumen, a identificar la manipulación emocional y a comprender los modelos de negocio que incentivan la propagación de contenido controversial.

Asimismo, es fundamental y urgente la promoción activa y visible de masculinidades alternativas, positivas, diversas y saludables que ofrezcan a los jóvenes varones modelos de identidad que no estén basados en la dominación, el control, el resentimiento o la misoginia. Estos modelos alternativos deben enfatizar valores como el respeto mutuo, la empatía, la igualdad, la responsabilidad afectiva, la comunicación saludable y el cuidado de sí mismos y de los demás. Finalmente, el fortalecimiento de la "interioridad", como se ha destacado a lo largo de este informe – entendida como la capacidad de autoconciencia, reflexión crítica sobre la propia vida y el mundo, construcción de un sentido ético personal y discernimiento – emerge como un factor protector clave. Equipar a los jóvenes con estas herramientas internas les permitirá no solo navegar el complejo entorno digital, sino también

discernir y resistir activamente las narrativas perjudiciales de la manosfera y construir un proyecto de vida más pleno y humano. Abordar la influencia de la manosfera requiere, por tanto, una atención integral a las vulnerabilidades subyacentes de los jóvenes, proveyendo educación emocional y promoviendo entornos seguros donde puedan explorar su identidad de forma saludable.

### **III. IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL**

## El Vínculo Crítico entre las Redes Sociales y la Salud Mental en los Jóvenes

La interacción entre el diseño de las plataformas digitales, los mecanismos de recompensa que emplean y las características propias del desarrollo infantojuvenil da lugar a una serie de impactos significativos en el bienestar y la salud mental de esta población.

### Vulnerabilidades Específicas de la Población Infantojuvenil

Las niñas, niños y adolescentes no son simplemente "usuarios pequeños" de tecnologías diseñadas para adultos; constituyen una población con vulnerabilidades neurobiológicas y psicosociales específicas que los hacen desproporcionadamente susceptibles a los diseños persuasivos y a los riesgos asociados de las redes sociales. El cerebro adolescente se encuentra en una fase crítica de desarrollo. Particularmente, el córtex prefrontal, responsable de funciones ejecutivas como el control de impulsos, la planificación y la regulación emocional, no madura completamente hasta bien entrada la tercera década de la vida. Esta inmadurez, combinada con un sistema límbico más reactivo, hace que los jóvenes sean más propensos a buscar recompensas inmediatas y a ser más influenciables por la presión social.

Durante la adolescencia, existe una sensibilidad particularmente alta a las recompensas sociales, como la validación por pares. Las redes sociales, con sus sistemas de "me gusta" y comentarios, ofrecen un flujo constante de esta validación cuantificable, lo que es especialmente potente para los adolescentes. Investigaciones sugieren que el uso frecuente de redes sociales puede estar asociado con cambios funcionales en la amígdala y el córtex prefrontal, intensificando la sensibilidad a las recompensas y castigos sociales online. Además, la adolescencia es un período crucial para la formación de la identidad y la autoestima, lo que los hace más vulnerables a la comparación social y a los ideales a menudo irreales presentados en línea. Esta convergencia entre el desarrollo adolescente y el diseño de las plataformas crea una "tormenta perfecta", donde las características de las redes sociales resuenan poderosamente con su estado de desarrollo, exigiendo un enfoque de protección diferenciado.

### Consecuencias en la Salud Mental: Ansiedad, Depresión y Trastornos del Sueño

La investigación científica ha acumulado considerable evidencia que vincula el uso de redes sociales con diversos problemas de salud mental en NNyA. Numerosos estudios muestran una correlación consistente entre un mayor tiempo de uso de redes sociales y un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad. El Advisory del Cirujano General de EE. UU. señala que los adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales enfrentan el doble de riesgo de experimentar problemas de salud mental. Un metaanálisis estimó un aumento del 13% en la incidencia de depresión por cada hora adicional de uso diario. El uso problemático de redes sociales se asocia consistentemente con un menor bienestar mental y social.

El cultivo de la interioridad, entendida como un proceso dinámico de autoconocimiento, aceptación de sí mismo y búsqueda de sentido, es pertinente aquí porque ofrece herramientas internas para afrontar estas presiones. Permite al joven no solo identificar cómo le afecta el entorno digital, sino también desarrollar resiliencia emocional, una autoestima menos dependiente de la validación

externa y una capacidad para encontrar equilibrio y bienestar.

Si bien el uso moderado puede facilitar la interacción social, el uso pasivo excesivo es más probable que provoque comparaciones sociales negativas. La naturaleza del compromiso con las redes sociales parece ser un factor crítico. Los "hogares disfuncionales", con conflictos o negligencia, y la falta de soporte psicoeducativo escolar, pueden exacerbar estos impactos. Uno de los mecanismos mediadores clave es la alteración de los patrones de sueño. El uso excesivo, especialmente nocturno, se relaciona con peor calidad y menor duración del sueño. La exposición a la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina. Dado que el sueño es crucial para la regulación emocional y el desarrollo neurológico adolescente, su alteración crónica puede exacerbar problemas de salud mental. Las intervenciones deberían priorizar la higiene del sueño.

Las redes sociales pueden amplificar los sentimientos de depresión y soledad. El FOMO puede ser más pronunciado para quienes padecen depresión. El "débil desarrollo socioemocional en estudiantes", manifestado en dificultades para manejar emociones y reacciones impulsivas, es un factor de vulnerabilidad. Las redes sociales pueden proporcionar acceso a comunidades que normalizan conductas dañinas como autolesiones (NSSI) e ideación suicida, donde los algoritmos pueden crear 'madrigueras de conejo' peligrosas. El anonimato y el alcance de las comunidades en línea pueden crear cámaras de eco que refuerzan pensamientos negativos.

Para algunas personas, las redes sociales pueden ofrecer conexión y apoyo, particularmente para aquellos con ansiedad social, proporcionando un entorno menos amenazante para interacciones iniciales. La pedagogía de la interioridad lasallista, al fomentar la comunidad y la empatía, puede ayudar a equilibrar estos aspectos y promover un uso más constructivo. Otros riesgos para la salud física incluyen problemas de visión como la fatiga visual digital y el sedentarismo. Los "hábitos personales descuidados (alimentación, higiene, tardanza)" identificados en Signos de Fe - SJL, pueden afectar el bienestar integral.

La siguiente tabla resume algunos de los hallazgos clave sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental infantojuvenil:

Resumen de Hallazgos Clave sobre el Impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental de NNyA

| Área de Impacto              | Hallazgo/Estadística Clave                                                                                                                                                       |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ansiedad y Depresión         | Adolescentes que usan redes sociales >3 horas/día tienen doble riesgo de síntomas de depresión/ansiedad. Aumento del 13% en incidencia de depresión por cada hora adicional/día. |
| Trastornos del Sueño         | Uso excesivo (especialmente nocturno) correlaciona con peor calidad, menor duración y dificultades para dormir.                                                                  |
| Imagen Corporal y Autoestima | 46% de adolescentes (13-17 años) reportan que las redes sociales les hacen sentir peor sobre su imagen corporal. Mayor impacto negativo en jóvenes mujeres.                      |
| Ciberacoso                   | Víctimas de ciberacoso muestran tasas más altas de                                                                                                                               |

| Área de Impacto              | Hallazgo/Estadística Clave                                                                                                                       |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | depresión, ansiedad e ideación suicida. Adolescentes mujeres reportan mayor victimización.                                                       |
| Uso Problemático / Adicción  | 11% de adolescentes en Europa muestran signos de uso problemático (OMS, 2022). Prevalencia global de adicción a redes sociales estimada en ~10%. |
| Miedo a Perderse Algo (FOMO) | Estrechamente vinculado a la adicción a redes sociales, asociado con depresión, ansiedad y neuroticismo.                                         |

La Situación en América Latina

La región de América Latina y el Caribe (ALC) presenta un panorama particular en cuanto a la salud mental juvenil y el uso de tecnologías digitales, influenciado por factores socioeconómicos, culturales y brechas en los sistemas de salud.

1. Prevalencia de Problemas de Salud Mental en Jóvenes de ALC

Los trastornos mentales y neurológicos representan una carga significativa de enfermedad en ALC, constituyendo el 22% de la carga total de morbilidad. Los jóvenes son una población especialmente vulnerable, enfrentando desafíos exacerbados por factores como el cambio climático, el desplazamiento y la violencia. El suicidio se encuentra entre las principales causas de muerte en menores de 20 años en la región, con más de 10 adolescentes perdiendo la vida diariamente por esta causa. UNICEF (2021) estima que los trastornos de salud mental juvenil que conducen a discapacidad o muerte generan pérdidas económicas de más de 30 mil millones de dólares anuales en ALC. Un estudio de UNICEF (2020) citado en una tesis peruana indicaba para adolescentes latinoamericanos un 15% de depresión, 27% de ansiedad y 46% de baja motivación.

Encuestas online como Global Minds (2020-2024) muestran que los jóvenes menores de 25 años tienen los niveles más bajos de felicidad y peor salud mental en nueve países de ALC (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, México, Paraguay y Perú), con un bienestar que aumenta y un malestar que disminuye con la edad. Datos de PISA de la OCDE también revelan una disminución en la satisfacción vital de escolares de 15-16 años en varios países de ALC entre 2015 y 2022. En contraste, datos del Gallup World Poll y Latinobarómetros sugieren que los jóvenes en ALC generalmente siguen siendo más felices que los grupos de mayor edad, aunque la tendencia varía por país.

2. Acceso y Uso de Redes Sociales y Plataformas Digitales en ALC

El acceso a internet y el uso de redes sociales son elevados entre los jóvenes de ALC. Datos de PISA 2022 para Brasil indican que el 48% de los estudiantes usa herramientas digitales para aprender en la escuela por una hora o más al día, y el 39% fuera de la escuela los fines de semana. Un 81% de los estudiantes en Brasil (similar al promedio de la OCDE) pasa más de una hora al día en actividades de ocio digital fuera de la escuela los fines de semana. El mismo estudio de PISA 2022 para siete países de ALC mostró que el acceso a internet en casa es muy alto (e.g., 91% en Argentina, 98% en Chile).

Un estudio del National Bureau of Economic Research (NBER) resalta que el 38% de los jóvenes de 18-24 años en ALC tuvieron acceso a un smartphone antes de los diez años (Global Minds 2023). Este acceso temprano se asocia con peor salud mental posterior. Además, la satisfacción vital de los escolares de 15-16 años disminuye una vez que pasan cuatro o más horas al día en un dispositivo digital por ocio, y sentimientos de pánico, nerviosismo y malestar aumentan con este nivel de uso. Un estudio en Malasia (relevante por la temática, aunque no geográficamente) encontró que la adicción a redes sociales era el predictor más fuerte de ansiedad social en jóvenes de 15 a 30 años, seguido por FOMO, comparación social y ciberacoso. Aunque este estudio no es de ALC, los mecanismos son probablemente transferibles.

3. Investigaciones y Datos Específicos por País

La disponibilidad de datos específicos sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de NNA varía entre los países de ALC.

- **Argentina:** Un estudio de 2019 (publicado en 2021) con adolescentes argentinos encontró una relación positiva y significativa entre el uso de redes sociales y la presencia de ansiedad y depresión en ambos sexos. Las adolescentes mujeres reportaron mayor ansiedad y estrés que los hombres. Otro estudio de 2018 (Correa & Vitaliti) señaló que Instagram y Snapchat eran populares entre adolescentes argentinos y que los lazos familiares jugaban un papel secundario en sus redes sociales tanto personales como virtuales. La Asociación Argentina de Psiquiatría Infanto Juvenil y Profesiones Afines (AAPJ) y la Asociación Argentina de Psiquiatría y Psicología de la Infancia y la Adolescencia (ASAPPIA) son organizaciones clave, aunque sus guías específicas sobre redes sociales no se detallan en los documentos revisados.
- **Brasil:** El informe TIC Kids Online Brasil 2024 y su edición 2022 son fuentes clave de datos sobre el uso de internet por NNA. Un documento del gobierno brasileño de 2025 sobre el uso de pantallas cita extensamente las recomendaciones de la Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) , que aconsejan evitar pantallas antes de los 2 años y limitar el tiempo según la edad, además de supervisión parental. Este guía también discute el impacto en el desarrollo cognitivo, emocional, problemas de salud como obesidad, miopía, y riesgos de ansiedad, depresión y agresión asociados al uso excesivo. Se mencionan estudios de Fiocruz y la Universidade de São Paulo (USP) en el contexto de salud mental adolescente, pero los detalles específicos sobre redes sociales no están en los fragmentos disponibles. Un estudio cualitativo de 2024 sobre habilidades sociales en ALC incluyó un 38% de artículos de Brasil.
- **Chile:** Un estudio publicado en *Frontiers in Education* (citado por Infobae en febrero de 2025) reveló que más del 60% de los jóvenes chilenos (10-18 años) sufren de ansiedad y depresión, cifras muy superiores a la media mundial. El uso extensivo de redes sociales se identificó como un factor que agudiza estos problemas, especialmente el estrés. El Ministerio de Educación de Chile reportó que el 89% de los escolares chilenos poseen un teléfono celular con conexión a internet. La Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE) tiene un comité de "Medios y Salud Infanto-Juvenil" y ha publicado recomendaciones sobre el uso de pantallas en 2017 , aunque el acceso directo a este documento no fue posible. Un informe de la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN) sobre salud mental en NNA

durante COVID-19 menciona que cerca del 60% de los adolescentes pasaron más tiempo en redes sociales y hace referencia al programa "Saludable-Mente" que incluye prevención del ciberacoso.

- **Colombia:** Datos del Ministerio de Salud indican que el 44.7% de los NNA presentan afectaciones en su salud mental. Un 23% ha sufrido acoso escolar. Un estudio de Tigo-Universidad de los Andes (2023) revela que los jóvenes colombianos dedican 2.2 horas diarias a socializar en internet y 2.7 horas a ocio digital. Expertos señalan una generación marcada por la soledad y la hiperconexión, con algoritmos creando burbujas de contenido y una cultura de la inmediatez. Una tesis de la Universidad El Bosque (2024) sistematiza evidencia sobre experiencias y percepciones, citando datos del Ministerio de Salud y Protección Social (2021) sobre trastornos frecuentes en adolescentes (ansiedad, fobia social, depresión) y el inicio temprano del consumo de sustancias. La Asociación Colombiana de Psiquiatría es una entidad relevante, aunque sus guías específicas sobre este tema no se detallan.
- **México:** Un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) indica que el 35% de los adolescentes mexicanos experimentan síntomas de depresión relacionados con el uso de redes sociales, y el 40% se siente presionado por su apariencia física debido a lo que ven en línea. El 37% de los jóvenes mexicanos pasan más de 5 horas al día en redes sociales. El gobierno mexicano, a través de SIPINNA, ha publicado recomendaciones para evitar el uso excesivo de redes sociales, como limitar notificaciones y establecer horarios, aunque no cita guías de asociaciones profesionales mexicanas específicas.

Indicadores Clave de Salud Mental Juvenil y Uso de Redes Sociales en Países Seleccionados de América Latina

| País                 | Prevalencia Problemas Salud Mental en Jóvenes (Ansiedad / Depresión) | % Jóvenes que Usan RRSS / Tiempo Promedio                                                                                                                    | Plataformas Populares                               | Principales Riesgos / Impactos Negativos Reportados                                                           | Iniciativas / Políticas Clave (si disponible) |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Global ALC (General) | Depresión (15%), Ansiedad (27%) (UNICEF 2020)                        | Acceso temprano a smartphone (38% <10 años); >4h/día en dispositivos digitales asociado a menor satisfacción vital y más pánico / nerviosismo (NBER WP 2024) | Varía, pero TikTok, Instagram, WhatsApp son comunes | Suicidio entre principales causas de muerte (<20 años); pérdidas económicas por trastornos mentales juveniles | Estrategias de PAHO/WHO; Campañas UNICEF      |

|                  |                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Argentina</b> | Ansiedad y depresión asociadas a uso de RRSS (ambos sexos); mujeres con > ansiedad / estrés | No especificado                                                                                                          | Instagram, Snapchat                                                                 | Ansiedad, depresión                                                                                  | AAPI y ASAPPIA como organizaciones clave                                                   |
| <b>Brasil</b>    | No especificado en fragmentos, pero alta carga general en ALC                               | 48% usa herramientas digitales para aprender >1h/día en escuela; 81% >1h/día en ocio digital fines de semana (PISA 2022) | WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok (según uso mensual en Colombia, extrapolable) | Retrasos desarrollo cognitivo/emocional, ansiedad, depresión, agresión por uso excesivo de pantallas | Guía gubernamental sobre uso de pantallas (2025); Recomendaciones SBP                      |
| <b>Chile</b>     | >60% con ansiedad/depresión (10-18 años)                                                    | 89% escolares con celular conectado a internet                                                                           | No especificado                                                                     | Ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, problemas de sueño, agudizados por uso de RRSS         | Programa "Saludable-Mente" (incluye prevención ciberacoso); Recomendaciones SOCHIPE (2017) |
| <b>Colombia</b>  | 44.7% NNA con afectaciones salud mental (MinSalud)                                          | 2.2h/día socializando en internet, 2.7h/día ocio digital (Tigo-UniAndes 2023)                                            | WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok (más tiempo en TikTok)                        | Soledad, hiperconexión, cultura inmediatez, dificultad manejo frustraciones, conflictos familiares   | Datos MinSalud; Estudio Tigo-UniAndes                                                      |
| <b>México</b>    | 35% adolescentes con síntomas depresión por RRSS; 40% presión por apariencia física         | 37% jóvenes >5h/día en RRSS                                                                                              | TikTok (más usada por este grupo etario)                                            | Depresión, baja autoestima, presión por apariencia, adicción                                         | Recomendaciones SIPINNA                                                                    |

Estos datos, aunque fragmentados y de diversa naturaleza (encuestas, estudios específicos, informes), pintan un cuadro de alta penetración de las tecnologías digitales y una preocupación creciente y fundamentada sobre sus impactos en la salud mental de los jóvenes en América Latina. La necesidad de investigación más sistemática y comparable a nivel regional es evidente.

#### 4. Consideraciones Culturales y Psicosociales para America Latina

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de ALC está intrínsecamente ligado a factores culturales y socioeconómicos únicos de la región.

- **Desigualdad Socioeconómica:** La pobreza, la desigualdad y la falta de oportunidades son estresores significativos para la juventud en ALC. Estos factores pueden exacerbar las vulnerabilidades de salud mental e influir en cómo se utilizan las redes sociales, ya sea como un escape o como una fuente de mayor insatisfacción al exponer a los jóvenes a estilos de vida inalcanzables, intensificando la comparación social.
- **Violencia e Inseguridad:** Los altos niveles de violencia comunitaria e inseguridad en varias partes de ALC son factores de riesgo importantes para la salud mental juvenil y pueden moldear las interacciones en línea y los riesgos asociados. Por ejemplo, si el apoyo social offline es débil debido a la violencia comunitaria o problemas familiares, los jóvenes podrían recurrir más a los espacios en línea, que pueden ser tanto de apoyo como de riesgo.
- **Dinámicas Familiares:** La disfunción familiar se ha señalado como un factor que incrementa el uso excesivo de redes sociales entre estudiantes latinoamericanos. La importancia del apoyo familiar como factor protector también ha sido destacada en estudios peruanos. Los fuertes lazos familiares característicos de muchas culturas latinoamericanas pueden ser un factor protector, pero la disfunción dentro de la familia puede tener el efecto contrario.
- **Percepciones Culturales de la Salud Mental:** El estigma en torno a la salud mental puede ser una barrera significativa para la búsqueda de ayuda en ALC. Además, las expresiones culturales de la salud mental pueden variar, lo que requiere enfoques de diagnóstico y tratamiento culturalmente sensibles.
- **Brecha Digital:** Aunque el acceso a internet es alto en algunas áreas, es probable que existan disparidades en la calidad del acceso y en la alfabetización digital. Estas brechas pueden influir tanto en los riesgos (menor capacidad para identificar información falsa o proteger la privacidad) como en los beneficios (menor acceso a recursos de apoyo en línea o a oportunidades educativas y de participación). Un estudio de revisión sistemática de 2024 sobre habilidades sociales en estudiantes de secundaria de ALC identificó factores individuales, contextuales y educativos que influyen en estas habilidades, y discutió cómo el uso de redes sociales (tanto positiva como negativamente) se relaciona con su desarrollo.

Estos factores socioculturales y económicos en América Latina (desigualdad, violencia, fuertes lazos familiares pero también potencial disfunción, estigma) crean un contexto único que probablemente modula el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de maneras que no son completamente capturadas por la investigación global general. Se necesita más investigación cualitativa y contextualizada en la región para comprender plenamente estas dinámicas.

#### Algunos Estudios Peruanos sobre el impacto de RRSS en la salud mental

Diversas instituciones peruanas han contribuido a la investigación sobre este tema, aunque con diferentes enfoques y profundidades.

- **Instituto Nacional de Salud Mental (INSM):** El "Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima Metropolitana en el contexto de la COVID-19, 2020" es una fuente fundamental de datos sobre la salud mental infanto-juvenil durante la pandemia. Sin embargo, como se analizó previamente, este estudio no desglosó específicamente el rol de las redes sociales o el uso de internet como un factor influyente en los resultados de salud mental.
- **Universidades:**

- **Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH):** La tesis de Luna Rugel (2024) sobre agresión y bienestar psicológico en adolescentes de Lima, si bien cita datos regionales de UNICEF sobre salud mental adolescente, no ofrece en sus propios hallazgos un análisis específico de cómo el uso de redes sociales se relaciona con la agresión o el bienestar psicológico en la muestra peruana estudiada. Un artículo de la Revista de Psiquiatría de la UPCH sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental de NNA en Lima tampoco profundizó en la influencia específica de las redes sociales.
- **Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP):** Un estudio del consorcio de universidades que incluye a la PUCP, la Universidad de Lima (UL) y la Universidad del Pacífico (UP) sobre la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia (datos de 2020) encontró un aumento de ansiedad, depresión y estrés. La PUCP también realiza un "Estudio de Salud Mental" anual para monitorear el bienestar de sus estudiantes, reconociendo el impacto de la pandemia en la socialización y reportando niveles de estrés (16%) y depresión (11%) entre sus alumnos. Estos estudios, aunque en población universitaria, reflejan el contexto de salud mental de los jóvenes en Perú.
- **ONGs y Otros Estudios:**
  - Un estudio del **Consortio de Investigación Económica y Social (CIES)** de octubre de 2023 sobre redes sociales y ciberviolencia de género en relaciones sexo-afectivas de adolescentes en San Juan de Lurigancho (Lima) ofrece hallazgos cualitativos detallados. Describe cómo las redes sociales son usadas para iniciar, consolidar y terminar relaciones, y cómo facilitan el cibercontrol y la ciberagresión, a menudo reforzando estereotipos de género.
  - El estudio publicado en **Apuntes de Ciencia & Sociedad** en diciembre de 2024 sobre el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en jóvenes peruanos en Lima encontró que el 81% de los encuestados percibía un efecto en su salud mental, vinculándolo con ansiedad, depresión, baja autoestima, FOMO y nomofobia.
  - El estudio de **Yana et al. (2022)**, citado en , identificó una alta correlación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos (12-17 años) durante la pandemia.
  - Un estudio en **Haquira, Apurímac** (enero de 2022) sobre apoyo social percibido y riesgo de adicción a redes sociales encontró que un mayor apoyo familiar y de otros significativos se correlacionaba con un menor riesgo de adicción; el apoyo de amigos no mostró esta misma relación protectora.
  - Un estudio sobre un **taller basado en arte** en Perú para jóvenes adultos mostró beneficios para síntomas de depresión y ansiedad, y mencionó la alta brecha de tratamiento y el estigma. Utilizó redes sociales para el reclutamiento de participantes.

La investigación peruana disponible, aunque variada en enfoque y escala, converge en señalar asociaciones negativas entre el uso excesivo o problemático de internet y redes sociales y diversos indicadores de salud mental y funcionamiento en los jóvenes.

Existe una necesidad de estudios epidemiológicos nacionales más amplios que incorporen específicamente el uso de plataformas digitales como variable de análisis para comprender mejor su alcance y magnitud en el contexto de la salud mental infanto-juvenil en Perú. Las investigaciones cualitativas, como la de CIES, son valiosas para entender los mecanismos y experiencias vividas por los adolescentes peruanos. Las disparidades regionales (costa, sierra, selva), el impacto en el rendimiento académico, las experiencias de género en la ciberviolencia y el papel crucial del apoyo familiar son hallazgos específicos del contexto peruano que deben informar las intervenciones.

### Intervenciones Basadas en Evidencia para Mitigar Efectos Negativos en la Salud Mental

Cuando los efectos negativos ya se han manifestado o existe un riesgo elevado, se requieren intervenciones más específicas.

- **Intervenciones Basadas en Terapia:** Enfoques terapéuticos, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), han demostrado ser más efectivos para mejorar el bienestar mental en el contexto del uso de redes sociales que simplemente limitar el tiempo de uso o la abstinencia total. Estas intervenciones son particularmente útiles para reducir síntomas de depresión. La TCC puede ayudar a los individuos a reflexionar sobre sus patrones de uso de redes sociales, identificar pensamientos y emociones disfuncionales asociados, desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables, gestionar mejor su tiempo y mejorar sus habilidades de relación offline.
- **Intervenciones con Tecnología Digital:** Se están explorando diversas tecnologías digitales para abordar problemas de salud mental en jóvenes, incluyendo aplicaciones móviles (apps), realidad virtual (RV), juegos serios (*serious games*), servicios de telemedicina y chatbots. Las aplicaciones móviles son las más utilizadas. Un meta-análisis reciente encontró que las intervenciones basadas en tecnología digital tienen un tamaño del efecto moderado en la promoción de la salud mental de los adolescentes. La efectividad puede variar según el tipo de problema de salud mental y la edad del adolescente.
- **Limitación del Uso o Abstinencia ("Desintoxicación Digital"):** Los resultados de las intervenciones que se centran únicamente en reducir el tiempo de uso de las redes sociales o en la abstinencia total son mixtos. Algunas investigaciones sugieren que reducir el uso sin abordar los problemas subyacentes (por ejemplo, soledad, baja autoestima, ansiedad social) puede no ser beneficioso e incluso podría ser perjudicial al disminuir conexiones sociales valiosas que, aunque sean online, pueden estar cumpliendo una función de apoyo.

La evidencia sugiere que las intervenciones más prometedoras son aquellas que se enfocan en desarrollar habilidades (como las de la TCC, regulación emocional, pensamiento crítico) y en abordar las necesidades psicológicas subyacentes que pueden estar llevando a un uso problemático de las

redes sociales. Estos enfoques empoderan a los individuos con mecanismos de afrontamiento y perspectivas más saludables, en lugar de simplemente intentar eliminar el "problema" percibido (las redes sociales en sí mismas). La variabilidad en los resultados de las estrategias de simple limitación o abstinencia refuerza la idea de que la forma en que se utilizan las redes sociales y el estado psicológico del individuo son factores determinantes.

## IV. QUÉ PROPONEMOS HACER

## Empoderando a Padres y Cuidadores: Directrices para Apoyar el Uso Responsable de las Redes Sociales

Establecer reglas, límites y horarios para el uso de las redes sociales que sean claros y apropiados para la edad es crucial para evitar la interferencia con actividades esenciales como el sueño, las tareas escolares y el tiempo familiar. Involucrar a los adolescentes en el proceso de establecer estas reglas puede aumentar su sentido de propiedad y cumplimiento.

| <b>Etapas de Desarrollo</b>      | <b>Límites de Tiempo Sugeridos</b>                                                            | <b>Plataformas Adecuadas (Ejemplos)</b>                        | <b>Temas Clave de Discusión</b>                                                                                                              | <b>Nivel de Monitoreo Parental Recomendado</b>                                        |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Niños de Primaria (6-12 años)    | Limitar a tiempo de pantalla de alta calidad y uso supervisado; evitar redes sin supervisión. | Plataformas educativas y juegos interactivos bajo supervisión. | Seguridad básica, no compartir info. personal, qué hacer ante contenido inapropiado, hablar con adulto si algo preocupa.                     | Alto: Supervisión activa, uso conjunto, revisión de apps y sitios.                    |
| Niños de Secundaria (13-15 años) | Establecer límites diarios claros, equilibrando con otras actividades.                        | Mensajería (supervisada), plataformas con privacidad estricta. | Privacidad, ciberacoso (reconocimiento y respuesta), reputación online, pensamiento crítico, presión de grupo.                               | Moderado a Alto: Monitoreo regular, conversaciones abiertas, conocimiento de cuentas. |
| Adolescentes (16-18 años)        | Negociar límites que permitan responsabilidad y equilibrio.                                   | Variedad de plataformas (con precaución y privacidad).         | Implicaciones a largo plazo, sexting, relaciones online, salud mental, desinformación, violencia IA, ciudadanía digital ética, interioridad. | Bajo a Moderado: Supervisión menos intrusiva, confianza y comunicación abierta.       |

El establecimiento de reglas en colaboración fomenta un sentido de asociación y respeto entre padres e hijos. Sin embargo, un nudo crítico transversal es la actitud permisiva, sobreprotectora o poco comprometida de algunos padres y madres de familia. En La Salle Abancay, esto se manifiesta en la cesión ante los hijos sin establecer límites, compensando afecto con lo material y sin acompañar el proceso educativo, limitando la autonomía y debilitando la corresponsabilidad. En La Salle Urubamba, se identifican "padres conflictivos y descomprometidos", con actitudes confrontacionales o ausentes, y "padres sobreprotectores (hostigamiento)", lo que puede llevar a la desautorización docente y

carencia de referentes coherentes para los hijos. La "escasa participación y compromiso de las familias en la vida escolar" es un nudo crítico en la I.E. 117 Signos de Fe - SJL, manifestada en poca asistencia a reuniones y falta de seguimiento, debido a jornadas laborales extensas o desinterés. Similarmente, en FyA77, el "escaso involucramiento de las familias en la formación integral" es una barrera significativa.

Fomentar una comunicación abierta, creando un ambiente de confianza donde los niños y adolescentes se sientan cómodos discutiendo sus experiencias en línea, tanto positivas como negativas, es esencial para la intervención temprana y la orientación. Hacer preguntas abiertas sobre su uso de las redes sociales puede fomentar respuestas más detalladas y honestas.

Las preguntas abiertas invitan a la conversación en lugar de simples respuestas de sí o no. Esto se ve dificultado por la "comunicación inefectiva entre los distintos actores de la comunidad educativa", nudo crítico en La Salle Abancay, que genera malentendidos y desconfianza debido a debilidades en la gestión y falta de habilidades comunicativas. En la I.E. 117 Signos de Fe - SJL también se señalan "deficiencias en la comunicación [...] y la limitada práctica de valores institucionales".

#### Algunas consideraciones adicionales parentales:

- Monitorear activamente la actividad en las redes sociales y comprender la configuración de privacidad: los padres deben familiarizarse con las plataformas que utilizan sus hijos, comprender la configuración de privacidad y considerar revisar periódicamente su actividad en línea, especialmente en la adolescencia temprana. Si bien el monitoreo es importante, debe equilibrarse con el respeto a la privacidad del niño para generar confianza. El espionaje encubierto puede dañar la relación padre-hijo. La transparencia y la comunicación abierta son más efectivas a largo plazo.
- Modelar hábitos tecnológicos saludables: los padres deben servir como modelos positivos demostrando un uso responsable de la pantalla, estableciendo límites para su propio uso de la tecnología y priorizando las interacciones cara a cara. Crear zonas y horarios sin tecnología para toda la familia puede reforzar los hábitos saludables. Los niños aprenden observando el comportamiento de sus padres. Los "hábitos personales descuidados (alimentación, higiene, puntualidad)" en el hogar, identificados en Signos de Fe SJL, pueden reflejarse también en el uso de la tecnología.
- Educar sobre los riesgos en línea y el comportamiento responsable: los padres deben educar proactivamente a sus hijos sobre los posibles riesgos en línea, como el ciberacoso, el acoso en línea, las violaciones de la privacidad, la desinformación y la violencia facilitada por IA, y enseñarles cómo responder de manera segura y responsable. El uso de escenarios de la vida real y las preguntas de "¿qué pasaría si?" pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades de pensamiento crítico en contextos en línea. Los conceptos abstractos pueden ser difíciles de comprender para los niños. Los ejemplos concretos hacen que el aprendizaje sea más efectivo.
- Reconocer los signos de uso problemático y problemas de salud mental: los padres deben estar atentos a las posibles señales de advertencia de uso excesivo o problemático de las

redes sociales (control alterado, prioridad sobre otras actividades, continuación pese a consecuencias negativas), así como a los cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o los patrones de sueño que puedan indicar problemas de salud mental subyacentes. Mentir sobre el uso de las redes sociales o angustiarse cuando no pueden acceder a ellas pueden ser indicadores de un problema. Estos comportamientos sugieren una posible dependencia de las redes sociales.

- Estrategias para abordar el ciberacoso y otros daños en línea: los padres deben guiar a sus hijos sobre cómo responder al ciberacoso, incluyendo ignorar, bloquear, denunciar y buscar ayuda de adultos de confianza. También deben estar preparados para intervenir y apoyar a sus hijos si están sufriendo acoso en línea. Es importante asegurar a los niños que no tienen la culpa de ser víctimas de ciberacoso y evitar quitarles sus dispositivos como castigo, ya que esto puede aislarlos aún más. Un enfoque de apoyo y comprensión es crucial para ayudar a los niños a sobrellevar el ciberacoso.

### El Papel de los Educadores en la Promoción de la Alfabetización Digital y la Seguridad

Las escuelas tienen un papel vital en la incorporación de la educación sobre ciudadanía digital en el currículo, enseñando a los estudiantes sobre comportamiento, ética y seguridad en línea responsables. Esto incluye fomentar la pedagogía de la interioridad lasallista, que busca proporcionar a estudiantes y docentes espacios de reflexión y autoconocimiento que favorezcan su desarrollo integral, fortaleciendo su vida interior.

Esta pedagogía, al integrar el silencio, la escucha activa y la reflexión personal, es pertinente porque ayuda a los estudiantes a construir un sentido de sí mismos y una capacidad de discernimiento ético que son cruciales para navegar el mundo digital con mayor resiliencia y responsabilidad. Les permite comprenderse mejor, gestionar sus emociones frente a los estímulos online, y tomar decisiones alineadas con valores de respeto y cuidado. Esta educación debe cubrir temas como la etiqueta en línea (netiqueta), la privacidad, la seguridad, el ciberacoso, la identificación de desinformación y *deepfakes*, y el uso responsable de las redes sociales. Un enfoque integral de la ciudadanía digital equipa a los estudiantes con el conocimiento y las habilidades que necesitan para navegar por el mundo en línea de manera segura y ética.

Los educadores pueden brindar instrucción específica sobre cómo proteger la información personal en línea, comprender la configuración de privacidad (gestión crítica de la privacidad y seguridad) y comunicarse respetuosamente en entornos digitales (ética digital y netiqueta). Hacer hincapié en la permanencia de las publicaciones en línea y el potencial de que la información se comparta ampliamente es un aspecto clave de esta educación. Comprender las implicaciones a largo plazo de las acciones en línea es crucial para un comportamiento digital responsable.

Es crucial que los docentes también trabajen en su propio bienestar socioemocional y en el autocuidado, como se destaca en el marco de referencia de los informes de nudos críticos, ya que esto impacta su capacidad para gestionar el aula y responder a las necesidades de los estudiantes. La

interioridad del docente, su propio equilibrio y autoconocimiento, son la base desde la cual puede acompañar a otros.

Las escuelas deben tener políticas y procedimientos claros para abordar los incidentes de ciberacoso y brindar apoyo tanto a las víctimas como a los agresores. Los educadores pueden desempeñar un papel en el fomento de un clima escolar positivo que desaliente el acoso, tanto en línea como fuera de línea. Abordar las causas fundamentales del acoso y promover la empatía y el respeto son esenciales para crear un entorno de aprendizaje seguro. Las "deficiencias en el vínculo entre docentes y estudiantes", nudo crítico en La Salle Urubamba, marcadas a veces por la falta de empatía, interacción afectiva, escasos espacios de tutoría emocional y dificultades de inclusión, pueden obstaculizar la detección y el manejo adecuado de estos incidentes.

Las escuelas pueden asociarse con los padres para reforzar los mensajes de seguridad en línea y proporcionar recursos e información para ayudar a las familias a afrontar los desafíos de las redes sociales. Compartir información sobre las herramientas de control parental disponibles y las estrategias para administrar el tiempo frente a la pantalla puede ser particularmente útil. Fortalecer el intercuidado y un clima institucional basado en la escucha, el apoyo mutuo entre docentes y la colaboración es fundamental. La "comunicación inefectiva" y la "limitada práctica de valores institucionales", así como la "falta de identidad institucional" (nudos críticos en La Salle Abancay y Signos de Fe - SJL), son barreras que deben abordarse. Un enfoque de colaboración entre el hogar y la escuela crea un entorno más consistente y de apoyo para promover la seguridad en línea. Se debe promover una cultura de protección y salvaguarda como responsabilidad institucional, que implica no solo conocer rutas de actuación ante riesgos, sino desarrollar competencias comunicativas y socioemocionales para informar, orientar y acompañar.

## Conclusiones

1. **Impacto Dual y Complejo de las Redes Sociales:** Las plataformas de redes sociales se han integrado profundamente en la vida cotidiana de NNA, con hasta un 95% de jóvenes entre 13 y 17 años usándolas, y casi dos tercios a diario. Ofrecen beneficios innegables como herramientas para la conexión social y familiar, la exploración de la identidad y la autoexpresión creativa, el acceso a información y comunidades de interés, el desarrollo de habilidades digitales, y la participación cívica. Sin embargo, esta omnipresencia conlleva riesgos significativos y multifacéticos. Estos incluyen la exposición al ciberacoso en sus diversas formas (insultos, difusión de rumores, suplantación de identidad, exclusión), el acoso en línea o *grooming* por parte de adultos con fines de explotación, el *sexting* y la *sextorsión* con consecuencias potencialmente devastadoras como humillación y chantaje, violaciones de la privacidad por compartir información excesiva, y la exposición a contenido dañino como violencia, discurso de odio, desinformación, y material relacionado con autolesiones o trastornos alimentarios, incluyendo las nuevas amenazas facilitadas por IA como los *deepfakes* y el acoso automatizado.
2. **Modelo de Negocio Centrado en la Atención:** El ecosistema digital, y las redes sociales en particular, operan bajo la "economía de la atención". Su modelo de negocio predominante

se basa en capturar la mayor cantidad posible del tiempo y la atención de los usuarios para monetizarla a través de publicidad dirigida. Esto se logra mediante la recopilación y análisis masivo de datos personales para crear perfiles detallados que se venden a los anunciantes. Este imperativo comercial genera un conflicto de intereses inherente: el objetivo de la plataforma (maximizar el *engagement* y tiempo de uso) puede oponerse directamente al bienestar del usuario. La mercantilización de la atención, un recurso cognitivo esencial para la autonomía, plantea cuestiones éticas profundas sobre cómo estas tecnologías pueden mermar la capacidad de autodeterminación del usuario.

3. **Diseño Persuasivo y Explotación Neurobiológica:** Las plataformas no son neutrales; están meticulosamente diseñadas para ser persuasivas y mantener a los usuarios conectados. Utilizan algoritmos sofisticados que personalizan el contenido para maximizar el interés y emplean mecanismos de recompensa que activan el sistema dopaminérgico cerebral. Técnicas como los programas de refuerzo variable (el "efecto casino" donde las recompensas son impredecibles), el *scroll* infinito que elimina puntos de parada, las notificaciones constantes diseñadas para generar urgencia (a menudo usando el color rojo), los botones de "Me Gusta" que ofrecen validación social instantánea, y el contenido efímero que explota el miedo a perderse algo (FOMO), están calibradas para explotar sesgos cognitivos y necesidades psicológicas. Esta sobreestimulación crónica puede llevar a adaptaciones neurobiológicas como la desensibilización a la dopamina (necesitando estímulos más fuertes para sentir placer) y una posible alteración de la poda neuronal que podría reforzar la impulsividad.
4. **Consecuencias Documentadas en la Salud Mental y Física:** La investigación científica acumula evidencia sobre la correlación entre el uso intensivo de redes sociales y diversos problemas de salud mental en NNA. Estudios muestran una asociación consistente con mayores síntomas de depresión y ansiedad; los adolescentes que pasan más de 3 horas diarias en redes sociales duplican su riesgo, y se estima un aumento del 13% en la incidencia de depresión por cada hora adicional de uso diario. El uso problemático se asocia con menor bienestar general. Impactos negativos en la imagen corporal son reportados por casi la mitad de los adolescentes (46%), especialmente niñas, exacerbados por la exposición a ideales irreales y filtros. Las alteraciones del sueño (peor calidad, menor duración) son una consecuencia frecuente, especialmente por el uso nocturno y la exposición a la luz azul, lo cual afecta la regulación emocional. El FOMO está fuertemente vinculado al uso problemático y a mayores niveles de depresión y ansiedad. La prevalencia global de la adicción a redes sociales se estima en torno al 10%, y en Europa, el uso problemático en adolescentes aumentó al 11% en 2022. También existen riesgos físicos como la fatiga visual digital y el sedentarismo.
5. **El Desafío del Autocontrol y la Falacia del "Nativo Digital":** El Capítulo 8 argumenta convincentemente contra la idea de que la fluidez tecnológica de los NNA ("nativos digitales") se traduce en autocontrol o comprensión profunda de los riesgos. Su capacidad de autorregulación es inherentemente limitada debido a factores neurobiológicos cruciales: el córtex prefrontal, responsable del juicio, control de impulsos y planificación a largo plazo, está aún inmaduro, mientras que su sistema límbico, procesador de emociones y recompensas, es hiperreactivo. Son especialmente sensibles a la validación social que las

plataformas cuantifican y entregan constantemente. Esperar que NNA ejerzan autocontrol frente a tecnologías diseñadas explícitamente para ser adictivas, que explotan su neurobiología en desarrollo y operan en un contexto de normalización de la hiperconexión y presión social, es ignorar la asimetría de poder entre el usuario joven y la plataforma. Su habilidad técnica no implica madurez para discernir la persuasión, gestionar el impacto emocional o prever consecuencias a largo plazo.

6. **Imperativo de un Enfoque Sistémico y el Rol Clave de la Interioridad:** La complejidad del fenómeno exige una respuesta coordinada y multifacética que involucre a todos los actores: familias, escuelas, NNA, tecnólogos y legisladores. No basta con enfocarse únicamente en el comportamiento individual del NNA. Es crucial fomentar el desarrollo de la *interioridad* lasallista, entendida como la capacidad de autoconciencia, reflexión crítica sobre la propia vida y el mundo, construcción de un sentido ético personal y discernimiento. Cultivar esta dimensión interna equipa a los jóvenes con resiliencia emocional, una autoestima menos dependiente de la validación externa, y la capacidad de tomar decisiones más conscientes y responsables en el entorno digital. Lograr esto requiere superar barreras institucionales identificadas en los centros educativos, como la "falta de identidad institucional y valores compartidos" o la "comunicación inefectiva", para crear una cultura que realmente promueva y sostenga este desarrollo integral.

## Recomendaciones Estratégicas

### 1. Para Educadores/as y Centros Educativos:

- **Implementar Programas Robustos de Alfabetización Digital, Mediática y Socioemocional:** Ir más allá de la seguridad básica. Integrar curricularmente la enseñanza explícita sobre ética digital (*netiqueta*), gestión crítica de la privacidad y la seguridad online, pensamiento crítico para identificar desinformación, manipulación algorítmica y *deepfakes*, comprensión de los modelos de negocio y las técnicas de diseño persuasivo, y estrategias para el bienestar emocional digital (manejo de comparación social, FOMO).
- **Fomentar Activa y Sistemáticamente la Pedagogía de la Interioridad:** No como una actividad aislada, sino integrada en la cultura escolar. Implementar prácticas regulares de silencio reflexivo, escucha activa, diálogo introspectivo y discernimiento ético. Proveer espacios seguros para que los estudiantes exploren sus emociones, valores y cómo el mundo digital les afecta, fortaleciendo su capacidad de autoconocimiento y toma de decisiones autónoma.
- **Cultivar un Entorno Escolar Protector y Empático:** Desarrollar e implementar políticas claras y protocolos de actuación frente al ciberacoso y otros daños online, brindando apoyo tanto a víctimas como a quienes agreden. Fomentar activamente un clima de respeto, empatía y apoyo mutuo entre estudiantes y entre estudiantes y docentes. Abordar directamente las "deficiencias en el vínculo docente-estudiante" y mejorar los canales de comunicación y tutoría emocional.

- **Invertir en el Bienestar y Formación Docente:** Ofrecer formación continua no solo en TICs, sino también en bienestar socioemocional, estrategias de autocuidado, manejo de aula en la era digital, y herramientas para facilitar la pedagogía de la interioridad. Fomentar el intercuidado y la colaboración entre docentes.
- **Estrechar la Colaboración con las Familias:** Organizar talleres, charlas y materiales para padres sobre riesgos online, estrategias de acompañamiento, herramientas de control parental, y la importancia de la comunicación abierta y el modelado positivo. Crear un frente común hogar-escuela.

### 2. Para Madres, Padres y Personas Cuidadoras:

- **Establecer Límites Claros y Co-crear Acuerdos Familiares (Enfoque Colaborativo):** Más que imponer reglas, negociar y establecer juntos normas claras y consistentes sobre tiempos de uso, tipos de contenido, horarios (ej. no pantallas en dormitorios o durante comidas) y zonas libres de tecnología. Adaptar las reglas a la edad y madurez, revisándolas periódicamente. Involucrar a los hijos aumenta la probabilidad de cumplimiento.
- **Modelar Uso Consciente y Equilibrado de la Tecnología:** Ser ejemplos vivos de lo que se predica. Reflexionar sobre el propio uso de pantallas, establecer límites personales, demostrar interés en actividades offline y priorizar la interacción cara a cara. Los niños aprenden observando.
- **Fomentar Diálogo Continuo, Abierto y Empático:** Crear un espacio seguro donde los hijos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias online (buenas y malas) sin temor a juicios o castigos (como quitarles el dispositivo). Usar preguntas abiertas ("¿Qué fue lo más interesante/raro que viste hoy online?") para iniciar conversaciones. Escuchar activamente sus preocupaciones.
- **Promover Activamente Alternativas Atractivas Offline:** No solo limitar pantallas, sino enriquecer la vida fuera de ellas. Fomentar hobbies, deportes, lectura, actividades artísticas, tiempo en la naturaleza, y especialmente, interacciones sociales significativas en persona que construyan habilidades sociales y bienestar.
- **Educar Proactivamente sobre Riesgos Específicos y Estrategias:** Hablar explícitamente sobre ciberacoso (cómo reconocerlo y responder: ignorar, bloquear, denunciar, guardar pruebas), *grooming* (tácticas de engaño, perfiles falsos), *sexting* (riesgos de difusión no consentida, permanencia digital), violaciones de privacidad (qué no compartir), desinformación, contenido dañino, y los nuevos riesgos de la IA. Enseñarles a evaluar críticamente la información y las fuentes.
- **Estar Atentos a Señales de Alarma y Buscar Ayuda:** Observar cambios significativos en el comportamiento, estado de ánimo, patrones de sueño, rendimiento académico, aislamiento social, o una preocupación excesiva por las redes sociales (ej. mentir sobre el uso, angustia extrema si se les quita el acceso). No dudar en buscar ayuda profesional.

(psicólogos, terapeutas) si se sospecha un problema serio.

- **Reflexionar sobre las Propias Actitudes Parentales:** Abordar conscientemente tendencias hacia la permisividad excesiva, la sobreprotección que limita la autonomía, o el bajo compromiso y participación en la vida escolar y la formación integral de los hijos. La coherencia y el acompañamiento activo son claves.

### 3. Para Niñas, Niños y Adolescentes:

- **Desarrollar una Conciencia Crítica Aguda:** No usar las plataformas pasivamente. Aprender y reflexionar sobre cómo están diseñadas (algoritmos, diseño persuasivo) para captar su atención con fines comerciales. Cuestionar por qué ven cierto contenido y cómo les hace sentir.
- **Practicar Hábitos de Uso Consciente y Deliberado:** Ir más allá del "autocontrol" instintivo. Tomar decisiones activas: establecer límites de tiempo propios (usar temporizadores), planificar descansos regulares, desactivar notificaciones no esenciales, ser selectivos con quiénes siguen y con qué contenido interactúan, curar sus *feeds* para que sean más positivos e inspiradores. Hacer "desintoxicaciones digitales" periódicas.
- **Priorizar y Cultivar Activamente el Mundo Real:** Reconocer que la validación online (likes, seguidores) es superficial. Invertir tiempo y energía en construir y mantener amistades cara a cara, participar en actividades grupales offline, y desarrollar intereses y pasiones que les brinden satisfacción y sentido de logro fuera de las pantallas.
- **Adoptar un Escepticismo Saludable hacia el Contenido Online:** Cuestionar la autenticidad y veracidad de lo que ven, especialmente imágenes y estilos de vida "perfectos". Recordar que la mayoría del contenido está editado y curado. Desarrollar habilidades de alfabetización mediática para detectar noticias falsas, sesgos y manipulación. Ser conscientes de la comparación social y su impacto negativo.
- **Proteger Fervientemente su Privacidad y Seguridad:** Ser muy cuidadosos con la información personal que comparten. Aprender y usar activamente las configuraciones de privacidad de las plataformas. Pensar dos veces antes de publicar o compartir. Evitar comportamientos de riesgo como el *sexting* o interactuar con desconocidos.
- **Buscar Apoyo y Fomentar Relaciones Online Positivas:** No enfrentar solos las dificultades. Hablar con adultos de confianza (padres, maestros, familiares) si se sienten abrumados, ansiosos, acosados o ven algo preocupante. Bloquear y reportar contenido o usuarios dañinos. Ser un buen ciudadano digital: comunicarse respetuosamente y no participar en el ciberacoso u otras conductas negativas. Trabajar activamente para superar la "falta de respeto y empatía" entre pares.
- **Cultivar Activamente su Interioridad:** Dedicar tiempo a conocerse a sí mismos fuera de la influencia digital. Practicar la autorreflexión sobre sus emociones, pensamientos y valores. Desarrollar la capacidad de discernir lo que es bueno para ellos, construir una autoestima

sólida no basada en la validación externa, y tomar decisiones alineadas con sus principios, tanto online como offline.



---

 [www.libremente.pe](http://www.libremente.pe)

 +51 916-393-794

 [habla@libremente.pe](mailto:habla@libremente.pe)

---

**Mayo - 2025**