

## **Peligros y beneficios de vivir al margen de las redes sociales**

### [Multimedia](#)

**El uso de las redes sociales ha aumentado un 11,1% en los últimos años, acorde con el último estudio de Qustodio 'Del cambio a la adaptación: viviendo y aprendiendo en un mundo digital'. Relaciones de mejor calidad, menor dependencia al móvil o un aumento de productividad, algunas de las principales ventajas que Qustodio ve en los jóvenes sin redes**

¿Están los jóvenes tan conectados a las redes sociales como se cree? Por un lado, el 80% de la población española usa estas herramientas digitales, lo que se traduce en más de 37 millones de usuarios, según los datos del Informe Digital 2021 de la plataforma gestora de redes sociales Hootsuite.

En los últimos años, el uso de las redes sociales ha crecido un 11,1% entre los más jóvenes a nivel global, acorde con el estudio 'Del cambio a la adaptación: viviendo y aprendiendo en un mundo digital' elaborado por [Qustodio](#), plataforma líder de seguridad digital para familias. Los menores han pasado de estar conectados 45 minutos por día en 2020, a 50 minutos, en 2021. Por el contrario, un estudio realizado por Doxa Comunicación muestra que hay un 9% de menores de entre 11 y 18 años sin usuario en plataformas digitales. ¿Cuáles son los beneficios y peligros de vivir al margen de ellas?

Desde Qustodio señalan algunas de las ventajas de no estar sumergidos en el mundo de las redes sociales:

- Relaciones de mayor calidad: no estar en línea constantemente permite dedicar más tiempo a las relaciones personales sin necesidad de interactuar a través de la pantalla. Además, las redes sociales pueden generar una adicción y dependencia que limite la productividad en otros ámbitos sociales o profesionales.
- Evita problemas de la salud mental: las redes sociales pueden ser foco de ansiedad, bullying, problemas de autoestima o de peso entre los jóvenes. Estar al margen de ellas, puede reducir los niveles de estrés que se derivan de su uso.
- Previene del contacto con desconocidos: muchos jóvenes aceptan solicitudes de amistades de personas desconocidas, lo que aumenta el riesgo de sufrir ciberataques o ciberacoso a través de estas plataformas.

No obstante, vivir sin redes sociales también puede acarrear una serie de consecuencias negativas, especialmente en el ámbito social. Consciente de ello, Qustodio señala los siguientes:

- Desconexión total: no estar activo en redes puede provocar estar al margen de la actualidad y limitar la visión que tienen los jóvenes del mundo, ya que las redes sociales son una herramienta para aprender y apreciar diferentes perspectivas para comprender mejor la sociedad.
- No conocer nuevas personas: las redes sociales pueden usarse como una herramienta de socialización que permita descubrir nuevas amistades o fortalecer las ya existentes.
- Analfabetización digital: hoy en día es fundamental desarrollar habilidades digitales, cada vez más necesarias en la rutina diaria. Además, la formación digital es una pata cada vez más demandada en la formación profesional.

Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio, asegura que "una vez se entienden los beneficios y los peligros de la vida online y la vida offline, lo importante es que haya un equilibrio entre ambas. Por supuesto, las redes sociales ya forman parte del día a día, pero los jóvenes deben tener cuidado en su utilización y ser conscientes de que un empleo excesivo puede tener consecuencias negativas. Con un uso razonable y productivo, se puede conseguir un tándem perfecto entre ambas situaciones disfrutando de los beneficios de cada una".

---