

## Las Redes Sociales y su impacto en la Dinámica Familiar

Autoras: Clara Inés Santander-Dueñas, candidata a especialista en Intervención Psicosocial en Familia, Master en Intervención Social, Trabajadora Social Universidad Industrial de Santander, Colombia. Correo-e: [csantanderduenas@gmail.com](mailto:csantanderduenas@gmail.com).

María Luz Diana Jazmín Suarez-Estupiñán, candidata a especialista en intervención Psicosocial en Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana -UPB- sede Bucaramanga, Master en Sostenibilidad, Trabajadora Social de la Universidad Industrial de Santander, Colombia. Correo-e: [marsua0109@gmail.com](mailto:marsua0109@gmail.com)

## Las Redes Sociales y su impacto en la Dinámica Familiar

### **Resumen:**

Las redes sociales son plataformas digitales diseñadas para facilitar la interacción y conexión entre individuos, permitiendo compartir contenido, mensajes y experiencias. Surgieron a finales del siglo XX con el desarrollo de Internet y han experimentado un crecimiento exponencial desde entonces, convirtiéndose en una parte integral de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo. Estas plataformas influyen en la dinámica familiar y la comunicación de varias maneras. Por un lado, proporcionan canales adicionales para que los miembros de la familia se mantengan en contacto, compartan momentos importantes, comunicación en tiempo real sin tener en cuenta la distancia física. Sin embargo, también pueden introducir desafíos, como la sobreexposición a contenido digital, la disminución de la comunicación cara a cara y la preocupación por la privacidad. En este contexto, se abordarán temáticas como la comunicación familiar, la educación digital, la gestión de la privacidad y el tiempo dedicado a las pantallas, así como las estrategias de afrontamiento y las intervenciones potenciales para promover el uso positivo en el contexto familiar, por tanto, las redes de apoyo social y familiar juegan un papel crucial debido a que son fundamentales para mitigar los posibles efectos negativos y promover una interacción familiar saludable, equilibrada y ayudan a fortalecer los lazos familiares en un entorno digital en constante evolución.

**Palabras clave:** dinámica familiar, comunicación, red de apoyo y apoyo social

### **Summary:**

Social media are digital platforms designed to facilitate interaction and connection among individuals, allowing them to share content, messages, and experiences. They emerged in the late 20th century with the development of the Internet and have experienced exponential growth since then, becoming an integral part of everyday life for millions of people worldwide. These platforms influence family dynamics and communication in various ways. On one hand, they provide additional channels for family members to stay in touch, share important moments, and communicate in real-time regardless of physical distance. However, they can also present challenges, such as overexposure to digital content, decreased face-to-face communication, and concerns about privacy. In this context, topics such as family communication, digital education, privacy management, and screen time will be addressed, along with coping strategies and potential interventions to promote positive usage in the family context. Therefore, social and family support networks play a crucial role, as they are essential for mitigating potential negative effects and promoting healthy, balanced family interaction, helping to strengthen family bonds in an ever-evolving digital environment.

**Keywords:** family dynamics, communication, support network, social support

## **Introducción**

En el tejido social contemporáneo, las redes sociales han emergido como poderosos agentes de cambio, alterando las dinámicas familiares y transformando su forma de relacionarse y comunicarse. Este fenómeno plantea una serie de interrogantes que merecen una atención cuidadosa y reflexiva, desde la academia.

Es así que, a partir de un análisis crítico de la literatura existente se aborda el presente tema desde diferentes disciplinas. El presente artículo pretende sumergirse en el complejo entramado de la dinámica familiar y las redes sociales; explorando tanto sus potenciales beneficios como sus desafíos inherentes y el papel crucial que desempeñan los padres y cuidadores en la educación digital y el establecimiento de límites saludables en el uso de estas plataformas.

Además, se exploran estrategias y se proponen recomendaciones para promover una interacción saludable con las redes sociales dentro del núcleo familiar, reconociendo la importancia del apoyo social como “las relaciones sociales (...) conformada por los sujetos significativos cercanos al individuo constituyendo su ambiente social primario. Dicha red puede ser evaluada en términos de sus características estructurales, funciones de los vínculos y los atributos de ellos. Es así que, las redes sociales suelen estar constituidas por los miembros de la familia nuclear, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y conocidos de la comunidad. Estos vínculos se convierten en sistemas de apoyo social, los cuales constituyen un elemento indispensable para (..), ajuste y bienestar del individuo”. (González, 2001) citado por (Pineda & Rodríguez, 2010)

Para concluir, desde este análisis se pretende contribuir al diálogo académico y futuras reflexiones sobre el impacto de las redes sociales en la dinámica familiar y su constante evolución.

## **Planteamiento del Problema**

Las redes sociales han alterado significativamente la dinámica tradicional de las familias al introducir nuevos modos de comunicación, interacción y socialización. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para mantener conexiones con familiares lejanos y compartir experiencias en tiempo real, también plantean desafíos relacionados con la educación digital, privacidad, tiempo dedicado a las pantallas y la calidad de las relaciones interpersonales dentro de la familia.

En este orden de ideas, se hace importante realizar una aproximación sobre el impacto de las redes sociales en la dinámica familiar. Según Crespo (2010)<sup>1</sup>, el uso de las redes sociales presenta una serie de ventajas e inconvenientes, como señala el autor. Entre las ventajas, se destaca el aumento de la interacción y la conexión entre las personas, la posibilidad de compartir momentos especiales con seres queridos, mantener contacto con amigos y contactar con personas afines a nuestros intereses. También permite reencontrarse con antiguos amigos, convocar eventos en línea, estar informado sobre temas de actualidad y expresar opiniones sobre temas sociales o políticos. Además, mejora los procesos de aprendizaje y formativos.

Consecuentemente, los inconvenientes incluyen el riesgo de aislamiento social al descuidar las relaciones presenciales, la pérdida de privacidad al compartir datos y fotos en la red, el riesgo de suplantación de identidad, la saturación de contenidos en las redes y el tiempo dedicado a esta actividad, que puede afectar negativamente al estudio y llevar al abandono

---

<sup>1</sup> Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F-J., Aleizandre, R y Valderrama, J. (2015). los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Ayuntamiento de Valencia.  
<https://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf> pagina 12

de otras actividades importantes. También se señala el riesgo de contactar con personas indeseadas que puedan utilizar identidades falsas con fines delictivos.

También, la investigación realizada por (Álvarez, Muñoz, & González, 2019) refieren que “las redes sociales poseen una gran importancia en la vida de los adolescentes y la labor de las familias resulta imprescindible para aprovechar las posibilidades que ofrecen y frenar los peligros que suscitan los resultados, además, revelan que los menores se inician en el uso de redes sociales a través de su grupo de amigos, constatándose la escasez de medidas de control familiar frente al uso de este tipo de herramientas.

Asimismo, el acceso y tiempo de conexión a las redes sociales guardan relación con el rendimiento escolar y el género. También se identifican diferencias importantes en cuanto a la percepción que familias, docentes y alumnado tienen sobre las redes sociales, siendo estos últimos los que manifiestan una visión más positiva.

Por otra parte, es de importancia diferenciar los conceptos red social y apoyo social; para ello según (González, 2001) citado por (Pineda & Rodríguez, 2010) cuando se habla de red social se hace referencia a las características estructurales de las relaciones sociales y está conformada por los sujetos significativos cercanos al individuo constituyendo su ambiente social primario. Dicha red puede ser evaluada en términos de sus características estructurales, funciones de los vínculos y los atributos de ellos. Es así que, Las redes sociales suelen estar constituidas por los miembros de la familia nuclear, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y conocidos de la comunidad. Estos vínculos se convierten en sistemas de apoyo social, los cuales constituyen un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar del individuo. El aspecto importante de las redes de apoyo es que son personas emocionalmente significativas para el individuo y son quienes potencialmente brindan el *apoyo social*. Es

decir, estas redes sociales cumplen la función de proveer el apoyo social, el cual genera herramientas necesarias para la persona dentro de su contexto cotidiano (Gracia, 1997) citado por (Pineda & Rodriguez, 2010)

Teniendo en cuenta esta diferencia el apoyo social para Caplan citado por (Pineda & Rodriguez, 2010) el apoyo social involucra vínculos sociales constantes que son significativos en el mantenimiento de la integridad física y psicológica de la persona ya que facilita el dominio emocional, al proporcionar orientación cognitiva y consejo, al proveer ayuda y recursos materiales, al proporcionar retroalimentación acerca de la propia identidad y desempeño de las personas. Para Sánchez (1998), Citado por (Pineda & Rodriguez, 2010) lo específico del apoyo social sería las funciones que las interacciones sociales desempeñan para el receptor de apoyo (p.71). Este aspecto funcional del apoyo social resulta ser fundamental, puesto que da cuenta de los beneficios específicos que el sujeto obtiene por recibir apoyo de determinada fuente, al permitir a las personas lograr una mayor estabilidad, predictibilidad y control de sus procesos, refuerza la autoestima favoreciendo la construcción de una percepción más positiva de su ambiente, promueve el autocuidado y un mejor uso de sus recursos personales y sociales, (Barra 2004) citado por (Pineda & Rodriguez, 2010).

Ante la gran diversidad de definiciones de apoyo social y para finalizar se puede decir que, según (Pineda & Rodriguez, 2010) los elementos fundamentales que conforman el constructo redes de apoyo social son los componentes estructurales los cuales se refieren al entramado de relaciones sociales en el que está inmerso el sujeto. La unidad de análisis es la red social, sin embargo, no se debe ignorar que, aunque los aspectos estructurales de las relaciones sociales constituyen un elemento básico del concepto de apoyo social, la mera existencia de relaciones no garantiza la provisión del mismo. De ahí, la importancia de promover desde la red social, el apoyo social para el fortaleciendo de los recursos personales,

sociales e institucionales de los miembros de la familia con miras a minimizar el impacto de las redes sociales digitales y los factores de riesgo que ofrece el entorno social al buen desarrollo de las dinámicas familiares.

El apoyo social, según Aron, Nitsche y Rosenbluth (1995), es esencial en la dinámica familiar, siendo un intercambio de recursos donde un individuo actúa como proveedor y otro como receptor. Esta interacción, como señala Barrón (1992), abarca distintas categorías como el apoyo emocional, material e informacional, siendo clave en el funcionamiento familiar. Barra (2004) añade que el apoyo social promueve la estabilidad, control de procesos y refuerza la autoestima, favoreciendo una percepción positiva del entorno. En el contexto de las redes sociales, estas dinámicas pueden manifestarse online, fortaleciendo los lazos familiares y promoviendo un mejor uso de recursos personales y sociales.

En este orden de ideas, es importante referir algunos estudios como el estudio de (Sánchez, Gómez, & Rodríguez, 2021) examinó el impacto de las redes sociales en la calidad de las relaciones familiares en un contexto latinoamericano. A través de encuestas y entrevistas, se exploraron las percepciones y experiencias de las familias en cuanto al uso de las redes sociales y su influencia en la comunicación y la cohesión familiar. Los hallazgos revelaron que las redes sociales pueden fortalecer las relaciones familiares al facilitar la comunicación y el intercambio de información entre sus miembros. Sin embargo, también se identificaron desafíos, como el exceso de tiempo dedicado a las redes sociales, que puede afectar la interacción familiar cara a cara y la calidad de las relaciones.

Consecuentemente, en el estudio de (Martínez & y Pérez, 2020), se exploró cómo el apoyo emocional en línea puede mejorar el bienestar familiar. A través de entrevistas en



profundidad con familias latinoamericanas, se examinaron las formas en que el apoyo emocional a través de las redes sociales afecta la dinámica familiar y el bienestar de sus miembros. Los resultados mostraron que el apoyo emocional en línea puede fortalecer los lazos familiares al proporcionar un espacio seguro para compartir emociones y brindar consuelo en momentos de dificultad. Sin embargo, también se señaló la necesidad de establecer límites en el uso de las redes sociales para evitar posibles efectos negativos en la dinámica familiar.

Por tanto, el estudio longitudinal de (Gonzalez, Hernandez, & Garcia, 2020) investigó los efectos del apoyo social en línea en la cohesión familiar a lo largo del tiempo. Mediante encuestas y seguimientos periódicos, se analizó cómo el apoyo social percibido a través de las redes sociales impacta en la cohesión y el funcionamiento familiar. Los resultados mostraron una asociación positiva entre el apoyo social en línea y la cohesión familiar, destacando el papel de las redes sociales como recursos de apoyo que pueden fortalecer las relaciones familiares en un entorno digital.

### **Argumentación:**

Desde una perspectiva crítica, es importante considerar cómo la influencia de las redes sociales en la dinámica familiar varía según diversos factores, como la edad de los miembros de la familia, el tipo de plataforma utilizada y la naturaleza de las interacciones en línea. Si bien las redes sociales pueden facilitar la conexión y el intercambio de información entre los miembros de la familia, también pueden generar tensiones relacionadas con el control parental, la exposición a contenidos inapropiados y la comparación social. Por lo tanto, es crucial adoptar un enfoque equilibrado que reconozca tanto los beneficios como los riesgos asociados con el uso de estas plataformas en el ámbito familiar.

En primer lugar, es fundamental reconocer el papel crucial que desempeña la familia en el desarrollo y bienestar de sus miembros. Como señalan (Álvarez, Muñoz, & González, 2019), la familia es el primer agente socializador, influyendo en diversos aspectos de la vida de sus integrantes, incluido su uso de las redes sociales. Sin embargo, este análisis también resalta que los miembros familiares están expuestos a una multiplicidad de experiencias en la sociedad, lo que sugiere que la influencia familiar puede ser mitigada por otros factores sociales. El estudio de (Carvajal & Cruz, 2020) destaca las numerosas posibilidades y ventajas que ofrecen las redes sociales, como la potenciación de recursos y la facilitación de la conexión entre individuos. Sin embargo, Ballesta et al. (2015), citados por (Álvarez, Muñoz, & González, 2019), advierten sobre los cambios importantes en el comportamiento y el pensamiento inducidos por la conectividad constante, lo que sugiere la necesidad de educar a los jóvenes para un uso responsable y diversificado de estas plataformas.

La influencia de los padres y otros adultos en el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes también es destacada por Chan, Walker y Gleaves (2015), citados por (Álvarez, Muñoz, & González, 2019). Este análisis reconoce la importancia de los modelos parentales en la formación de comportamientos y actitudes en línea, lo que subraya la necesidad de una participación activa de los padres en la educación digital de sus hijos.

La diferenciación entre el concepto de red social y apoyo social es esencial para comprender cómo estas dinámicas influyen en la dinámica familiar. González (2001), citado por (Pineda & Rodríguez, 2010), define la red social como un entramado de relaciones significativas que constituyen el ambiente social primario de un individuo. Esta red puede servir como un sistema de apoyo social, proporcionando recursos y ayuda emocional que son fundamentales para el bienestar individual y familiar.

Sin embargo, es crucial reconocer que la mera existencia de relaciones sociales no garantiza

la provisión de apoyo. Es necesario promover activamente el apoyo social dentro de la red familiar, fortaleciendo los recursos personales y sociales de sus miembros para mitigar los posibles impactos negativos de las redes sociales digitales.

De igual forma, para abordar estos desafíos, es necesario implementar estrategias que promuevan una interacción saludable y fortalezcan los lazos familiares en la era digital. Se consideran algunas de ellas:

- Fomentar la comunicación abierta y honesta sobre el uso de las redes sociales dentro de la familia.
- Brindar educación digital a todos los miembros de la familia, incluyendo pautas sobre seguridad en línea y manejo de la privacidad.
- Establecer límites claros en cuanto al tiempo dedicado a las redes sociales y promover otras actividades familiares fuera de línea.
- Involucrar activamente a los padres en la vida digital de sus hijos, monitoreando su actividad en línea y modelando un comportamiento responsable.
- Promover la construcción de redes de apoyo tanto dentro como fuera de la familia, fortaleciendo así el apoyo emocional y social de sus miembros.

Es así que, este análisis crítico resalta la importancia de comprender el impacto de las redes sociales en la dinámica familiar y aboga por estrategias que promuevan una interacción saludable y fortalezcan los lazos familiares en la era digital. Es fundamental reconocer el papel de la familia como agente socializador y proveedor de apoyo en un entorno cada vez más influenciado por las redes sociales.

## **Conclusiones:**

En conclusión, el impacto de las redes sociales en la dinámica familiar es un tema de gran relevancia en la sociedad contemporánea. Como hemos analizado a lo largo de este estudio, si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para fortalecer los lazos familiares y promover la conectividad, también plantean desafíos significativos que no pueden ser pasados por alto. La complejidad de este fenómeno requiere un análisis cuidadoso y contextualizado, que reconozca tanto los beneficios como los riesgos asociados con el uso de las redes sociales dentro del núcleo familiar.

Es fundamental adoptar un enfoque proactivo para abordar estos desafíos. Esto implica fomentar un uso responsable de las redes sociales dentro de la familia, estableciendo límites claros y promoviendo una comunicación abierta y honesta sobre sus impactos y riesgos. Los padres y cuidadores desempeñan un papel crucial en este proceso, ya que tienen la responsabilidad de guiar y supervisar el uso de las redes sociales por parte de sus hijos, proporcionando orientación y apoyo en todo momento.

Al hacerlo, podemos aprovechar el potencial positivo de las redes sociales para enriquecer nuestras relaciones familiares y fortalecer el tejido social en general. Al mismo tiempo, podemos mitigar los posibles efectos negativos al promover un entorno digital saludable y seguro para todos los miembros de la familia. En última instancia, se trata de encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología y el mantenimiento de relaciones familiares sólidas y significativas en un mundo cada vez más conectado digitalmente.

## **Bibliografía**

- Álvarez, I., Muñoz, P., & González, M. (2019). Familia y Redes Sociales: un binomio controvertido. *Revista Aula Abierta*, 183-192.
- Alvarez, I., Muñoz, P., & González, M. (2019). Familia y Redes Sociales: un fenómeno controvertido. *Revista Aula Abierta*, volumen 48 N°2, 183-192.
- Carvajal, A., & Cruz, C. (2020). IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA DINAMICA FAMILIAR EN CUATRO (4) ADOLESCENTES DE GRADO ONCE (11) DE LA FUNDACIÓN COLEGIO PAULO VI. *Fundación Universitaria de Popayan. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Programa de Trabajo Social*, 1-54.
- González. (2001). Acercamiento a la literatura sobre redes sociales y apoyo social. *Cubana de Psicología* 18, 134-141.
- Gonzalez, J., Hernandez, M., & Garcia, F. (2020). Efectos Longitudinales del Apoyo Social en Línea en la Cohesión Familiar. *Revista de matrimonio y Familia. Volumen 42(4).*, 1101-1116.
- Martinez, A., & y Pérez, D. (2020). Mejorando el Bienestar Familiar a través del Apoyo Emocional en Línea: un estudio cualitativo. *Revista de Relaciones Familiares. Volumen 35 (2)*, 210-224.
- Pineda, L. T., & Rodriguez, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psicología, Avances de la Disciplina. volumen 4 N°2*, 69-82.
- Sánchez, M., Gómez, L., & Rodriguez, E. (2021). El Impacto de las Redes Sociales en la Calidad de las Relaciones Familiares. *Revista Latinoamericana de Comunicación Familiar. Volumen 15(3)*, 123-138.
- Vélez, P., Placencia, M., & Carrera, X. (2019). La Familia en el Contexto Social. *Revista Estudios Sobre Familia y Educación*.
- Velilla, N. (2021). Educación digital. *¿Que es la mediación parental?* España. Obtenido de <https://www.campusfad.org/>.