



**INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

## **LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA**

### **THE CHALLENGES OF A TEENAGER IN Z AND ALPHA GENERATION**

María Martín-Vivar, Amaia Miren Ciaurriz , Gabriel Serrano Moreno

[mmartinivivar@gmail.com](mailto:mmartinivivar@gmail.com)

sexualidad, adolescente, nuevas tecnologías

#### **RESUMEN**

La Generación Z hace referencia al conjunto de personas nacidas entre 1995 y 2010 que han sido marcadas socialmente por la aparición del internet. Aquellos que nacieron después del 2010, se les considera la Generación Alpha, una generación en constante cambio y dinamismo, que requiere de una observación minuciosa de sus hábitos y comportamientos para poder predecir y prevenir posibles actitudes o conductas perjudiciales en los años venideros. Cada salto generacional reúne unas características diferentes y es necesario conocer las peculiaridades de los adolescentes en cada peldaño generacional.

Gracias a los avances tecnológicos, la información, comunicación y estilos de relación de los adolescentes de estas generaciones se han modificado por completo. Las redes sociales forman la base de muchas de las interacciones sociales generando muchas oportunidades y a la vez muchos riesgos. Diversos estudios muestran que un mal uso de las redes sociales genera un deterioro en el aprendizaje de las habilidades sociales en la adolescencia, repercutiendo negativamente en el estado emocional.

Los adolescentes no están solos frente a este reto. Familias y escuelas asumen la responsabilidad de educar en el uso correcto y responsable de internet y las redes sociales. El objetivo ha de ser afrontar, con la mayor preparación posible, un inicio precoz de la pubertad, evolución de actitudes y prácticas sexuales en edades tempranas, déficit en las habilidades sociales y rápido desarrollo tecnológico unido al plano social, entre otras variables.

## **LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA**

### **ABSTRACT**

Z Generation refers to the group of people born between 1995 and 2010 who have been socially marked by the emergence of the Internet. Those born after 2010 are considered Alpha Generation, a generation in constant change and dynamism, which requires careful observation of their habits and behaviors in order to predict and prevent possible harmful attitudes or behaviors in the years to come. Each generational leap has different characteristics, and it is necessary to know the peculiarities of adolescents in each generational rung.

Thanks to technological advances, the information, communication and relationship styles of adolescents of these generations have changed completely. Social networks form the basis of many of the social interactions generating many opportunities and at the same time many risks. Several studies show that a bad use of social networks generates a deterioration in the learning of social skills in adolescence, with negative repercussions on the emotional state.

Adolescents are not alone in facing this challenge. Families and schools assume the responsibility of educating in the correct and responsible use of the Internet and social networks. The objective must be to face, with the best possible preparation, an early onset of puberty, the evolution of sexual attitudes and practices at an early age, deficits in social skills and rapid technological development linked to the social plane, among other variables.

## **LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA**

### **ASPECTOS IMPORTANTES QUE SE DESARROLLAN EN LA ADOLESCENCIA**

La generación Z hace referencia a los menores nacidos entre 1996 y 2010, es decir, a las personas que, a día de hoy, tienen entre 11 y 25 años. Las personas nacidas a partir de 2019 pasan a denominarse generación Alpha. El cambio de denominación busca agrupar a los diferentes grupos poblacionales en función de la edad y las influencias recibidas y son agrupados por haber vivido algún evento contextual que les genera una marcada diferencia con otras generaciones (Dimock, 2019).

La adolescencia vivida hoy presenta como hecho más relevante, y que marca la diferencia respecto a anteriores generaciones, el acceso a redes sociales, internet y aplicaciones diversas desde las primeras etapas del desarrollo (Álvarez et al., 2019).

Esta situación evoluciona año a año ya que internet y redes sociales crecen y se desarrollan a una velocidad vertiginosa. Este hecho ha quedado demostrado con la situación actual de pandemia por COVID-19. Todos los menores han tenido que adaptarse a asistir a clases en versión on-line y las relaciones sociales se han visto forzadas a realizarse a través de redes sociales y aplicaciones, desplazando el contacto directo (Lozano-Díaz et al., 2020).

Debido a este rápido desarrollo y a la situación de pandemia, se ha experimentado un incremento de uso de las redes sociales en población general. Según el Estudio Anual de Redes Sociales de 2020, el tiempo dedicado por la población media se ha incrementado un 34%, pasando de 55 minutos diarios en 2019 a 1 hora y 19 minutos en 2020. Si miramos específicamente al tiempo medio de las generaciones más jóvenes, el tiempo aumenta hasta 1h y 24 min de media diaria (IAB, 2020).

La adolescencia es la etapa del ciclo vital que se encuentra entre la infancia y la adultez. Se inicia por cambios puberales e implica una transformación profunda en todos los niveles de la persona, biológico, psicológico, personal, familiar, social, académico y laboral (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Según la Organización Mundial de la Salud, transcurre entre los 10 y 19 años dividiéndose en adolescencia temprana (10 – 14 años) y tardía (10 – 15 años) (OMS, 2015).

Entre los aspectos psicológicos más destacados se encuentran la búsqueda de uno mismo y su identidad, la necesidad de independencia, la tendencia a seguir y necesitar al grupo de iguales o la evolución del pensamiento de lo concreto a lo abstracto. Además del marcado contraste entre la dependencia e independencia de sus figuras parentales, la elaboración y generación del propio criterio y toma de decisiones y la visión sobre aspectos que le rodean en el ambiente que antes percibían de una manera y, en esta etapa, suelen generarles dudas (Ruiz & De Juanes, 2013; Güemes-Hidalgo et al., 2017).

## LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA

Una adecuada inserción en el ámbito social de la persona y un correcto desarrollo de la capacidad de relación, sobre todo con los iguales, es fundamental para la configuración de la identidad personal en la adolescencia (Ruiz & De Juanes, 2013). En este aspecto, internet y las redes sociales juegan hoy día un papel fundamental. En el siguiente punto desarrollaremos cómo es dicha influencia y cómo les puede afectar.

### RELACIÓN ENTRE ADOLESCENTES, REDES SOCIALES Y USO DE LA TECNOLOGÍA E INTERNET

Como se ha desarrollado anteriormente, la influencia de internet y redes sociales durante el desarrollo de las etapas de niñez y adolescencia es clave para entender la relación que tienen los adolescentes con las redes sociales y como influyen en su presente y en su futuro.

Las diferencias respecto a generaciones anteriores han sido ampliamente estudiadas. A continuación, se muestran varias conclusiones obtenidas en diversos estudios recientes:

- **Expectativas de rapidez e inmediatez.** Los adolescentes de 2021, especialmente en las interacciones sociales, con la rapidez de los intercambios de información, buscan conocer, hablar, preguntar y obtener una respuesta inmediata de la otra persona. La forma en que los adolescentes emplean las redes sociales se basa en el intercambio de información continuo, inmediato y constante (Álvarez et al., 2019).
- **Seguridad en sus conocimientos.** El menor, al estar dentro de una dinámica de cambio muy rápida y compleja, desarrolla mecanismos de adaptación y autoaprendizaje de forma fácil. Para las generaciones anteriores, como padres o abuelos, es más difícil acceder a estas novedades por lo que los adolescentes se consideran expertos (Álvarez et al., 2019). Además, el hecho de no necesitar a nadie que les enseñe a probar nuevas aplicaciones o nuevos usos de internet y redes sociales les favorece su independencia y, a la vez, favorece o fomenta la falta de comunicación con padres y otros miembros del entorno familiar (López de Ayala et al., 2019).
- **Generar su propia identidad.** Las redes sociales aportan un contexto adecuado para la generación de la identidad de los adolescentes. Les permiten estar en contacto con iguales, sin la presencia de los padres y facilitando al máximo la interacción social lo que permite que se perciban a sí mismos y a su propia actividad para determinar su propia individualidad (Ruiz & De Juanes, 2013).

## LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA

- **Clara preferencia por lo visual.** Aquellas aplicaciones o redes sociales que favorezcan el envío de fotos, vídeos cortos o emoticonos que sustituyan los mensajes basados en texto son claramente preferidos por las nuevas generaciones (IAB, 2020).

Estas cuatro características muestran el origen de la rápida evolución de internet y las redes sociales durante los últimos años. Las expectativas de una respuesta inmediata, la velocidad de comunicación y la necesidad de probar nuevas aplicaciones y formas de comunicación lleva a que los adolescentes prefieran redes sociales basadas en imágenes y vídeos más que en texto. Este hecho se materializa en que usan más redes sociales como TikTok, Snapchat y menos Facebook y Whatsapp (IAB, 2020).

De igual modo, la influencia de estas redes en los adolescentes implica cambios en hábitos y costumbres más cotidianos. Uno de los aspectos más básicos en los que se observa esta relación es en el tiempo dedicado a estas redes. Año tras año, la dependencia del móvil y el tiempo que se dedica a las redes sociales va en aumento (IAB, 2020).

Estas alteraciones pueden ir aumentando y generar limitaciones mayores en algún aspecto específico del desarrollo. Centrándonos en el aspecto psicológico, el uso abusivo de internet y redes sociales ya puede evolucionar en conductas adictivas, alteración del sueño e incluso, como se está estudiando actualmente, ser un factor precipitante de ansiedad y depresión (FAROS, 2021).

La elevada deseabilidad y expectativas de inmediatez y rapidez en la interacción pueden generar influir negativamente en la capacidad y manejo de la frustración en el adolescente, así como de la autorregulación emocional y la capacidad de espera y paciencia. Algunos trastornos relacionados son el síndrome FOMO, alteraciones en la imagen corporal e incluso convertirse en un potencial factor de riesgo para realizar sexting o sufrir ciberacoso (FAROS, 2021).

Por lo tanto, y cada vez más, es necesario seguir identificando todos los aspectos positivos y los potenciales peligros de la influencia de internet y las redes sociales en el desarrollo de los adolescentes. Por todo ello se plantean los siguientes retos.

## **LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA**

### **RETOS DE LAS NUEVAS GENERACIONES RESPECTO A LAS REDES SOCIALES**

#### **¿A partir de qué edad comienza a ser beneficioso la interacción de los adolescentes con internet y las redes sociales?**

La edad de inicio para acceder internet, edad para tener el primer móvil, o cuenta por primera vez en una red social es uno de los temas de mayor discusión hoy día. Actualmente las recomendaciones científicas de la Asociación Americana de Pediatría (AAP) indican que de los 0 a los 2 años el uso recomendado de pantallas es 0 y que entre los 2 y los 5 ha de ser lo más reducido posible, siempre con contenido educativo y acompañado de un adulto (AAP, 2020; FAROS, 2015).

#### **Lograr una alfabetización digital completa a la vez que un bienestar psicosocial y personal que permita a los adolescentes ser unos futuros adultos autónomos y responsables**

Los padres y el entorno educativo del adolescente tienen un papel crucial en este reto. Permitir que el adolescente se desarrolle de manera plena dentro del contexto de innovación constante, internet, acceso indiscriminado a redes sociales al tiempo que vigilan y salvaguardan su seguridad y bienestar es uno de los mayores retos en la educación de hoy día (Malo-Cerrato et al., 2018).

En ambos entornos, familiar y escolar, el factor protector es clave. Existen diferentes estrategias y pautas en función de cada caso y de cada situación. Es importante que los progenitores conozcan y manejen estrategias y acciones proactivas y reactivas, sepan los intereses de sus hijos, guíen en la resolución de conflictos y sean influencia positiva para ellos en función de la situación individual de cada uno (López de Ayala et al., 2019, FAROS, 2021).

#### **Lograr que los adolescentes desarrollen una identidad individual alineada con lo que son y quieren llegar a ser, teniendo en cuenta los diferentes ámbitos de la vida (personal, familiar, social, laboral).**

La individualización, el sentimiento de pertenencia a un grupo de iguales, la búsqueda de sentido de las propias acciones son procesos que los adolescentes, previsiblemente, conseguirán en las redes sociales. Lograr que esto esté en concordancia con los valores personales y familiares y con el adulto que quieren ser en el futuro es uno de los retos más complejos e interesantes.

## **LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA**

### **Desde el punto de vista parental, influir en el uso que los adolescentes hacen del móvil, internet y las redes sociales basados en su propio ejemplo.**

La forma en que los padres usan internet, redes sociales y el dispositivo móvil es un claro factor protector para problemas relacionados con un uso abusivo o perjudicial de las redes sociales. El tipo de uso, cuánto tiempo y en qué momentos del día han demostrado influir en la percepción que tienen los adolescentes sobre cómo han de emplear internet y las redes sociales (Dans et al, 2019; Malo-Cerrato et al., 2018). Los padres y su efecto modelador son clave.

### **Mantener el equilibrio entre el desarrollo del adolescente en internet y redes sociales y la realización de actividades al aire libre o interacción social cara a cara.**

Como se ha descrito anteriormente, la velocidad de adaptación de internet y las redes sociales a las necesidades de las personas es abrumadora. Eso se percibe en que cada día podemos hacer más cosas, con mejor calidad, más rápido a través de internet (Dans et al., 2019). Este hecho no significa que debemos olvidar la realidad, el contacto directo, la interacción social cara a cara. Encontrar la combinación correcta que permita a los adolescentes desarrollarse de manera completa es otro gran reto al que nos enfrentamos en la actualidad.

Gracias a la evolución de internet y las redes sociales los adolescentes han ganado un gran protagonismo social (Dans et al., 2019). El uso de internet para educar y para formar a los adolescentes es de probada eficacia. Sin embargo, a la vez que se abren nuevas oportunidades y formas de educar y crecer, aparecen retos que nos permiten prepararnos como profesionales para evitar posibles consecuencias negativas asociadas a un uso negligente de estas aplicaciones.

## LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA

### BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, E., Heredia, H., & Romero, M.F. (2019). "La generación Z y las redes sociales. Una visión desde los adolescentes en España". *Revista Espacios*, 40 (20), 9.
2. Dans, I., González-Sanmamed, M., & Muñoz-Carril, P.C. (2019). "Redes sociales, adolescente y familia: desafíos y oportunidades". *Publicaciones*, 49 (2), 117-132.
3. Dimock, M. (2019). Defining generations: where millennials end and generation Z begins. Washintong: *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
4. Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M.J., & Hidalgo, M.I. (2017). "Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales". *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
5. IAB Spain (2020). Estudio anual de redes sociales. p.23. Madrid: Recuperado de: <https://iabspain.es/estudio/estudio-redes-sociales-2020/>
6. Faros Hospital Sant Joan de Deu. (2015). "Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital". *Cuaderno Faros*, 9.
7. Faros Hospital Sant Joan de Deu. (2021). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
8. Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M.M., & Viñas-Poch, F. (2018). "Uso excesivo de las redes sociales: Perfil Psicosocial de adolescentes españoles". *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 56, 3-15.
9. López de Ayala, M.C., Martínez, E., & Catalina, B. (2019). "Nuevas estrategias de mediación parental en el uso de las redes sociales por adolescentes". *El profesional de la información*, 28, 5 e280523.



## LOS RETOS DE UN ADOLESCENTE EN LA GENERACIÓN Z Y ALPHA

10. Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J.S., Figueredo, V., & Martínez, A.M. (2020). "Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: satisfacción vital, resiliencia y capital social online". *International Journal of Sociology of Education, Special Issue: COVID-19 Crisis and Socioeducative Inequalities and Strategies to Overcome them*, 79-104.
11. Organización Mundial de la Salud. (2015). "Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente". Italia: OMS.
12. Ruiz, M., & De Juanas, A. (2013). "Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia". *Estudios sobre educación*, 1 (25), 95-113.