



Abril de 2026

Niñas y redes: espejismo de diversión

Una de cada tres niñas con problemas de imagen corporal afirma que Instagram empeora su malestar. No lo dice un detractor de esa red social tan popular entre adolescentes sino documentos internos producidos en 2021 por la empresa Meta, dueña de esa plataforma, Facebook y WhatsApp.

El estudio fue realizado en Brasil, Estados Unidos, India, Indonesia, Japón y Turquía; y el fallo en un reciente caso judicial tiende a mostrar que estos efectos podrían darse alrededor del mundo. El dato importa porque muestra cómo ciertas redes sociales intervienen en la formación de la autoestima de las niñas, en la percepción de las posteriores transformaciones de su cuerpo y en la necesidad de validación que adoptan las menores mucho antes de la adultez.

Hablar de las redes sociales y las niñas no es referir un juego o hobby. Implica analizar plataformas diseñadas para retener atención, intensificar inseguridades y convertir la vulnerabilidad humana en negocio. En Ola Violeta partimos de este punto para revisar, en el contexto del 30 de abril, Día de la Niña y el Niño, cómo el daño comenzó a ser reconocido por tribunales, cómo opera sobre el cuerpo y la autoestima de las infancias, qué dicen los datos disponibles alrededor de este asunto y por qué en México la ciberviolencia confirma que no estamos frente a un problema secundario, restringido a una virtualidad sin importancia, sino frente a una forma contemporánea de presión y agresión sobre las niñas que debemos erradicar.





Sentencia judicial contra plataformas

El 25 de marzo de 2026, un jurado del Tribunal Superior de Los Ángeles, Estados Unidos, declaró civilmente responsables a Meta y YouTube por daños causados a la salud mental de menores a partir del diseño adictivo de sus plataformas. Se trata de un antes y un después en los procesos jurídicos contra los efectos de las redes sociales, no solo por el monto de la condena, sino por la revolución en el criterio que se aplica. Durante años, las grandes empresas tecnológicas se defendieron con el argumento de que los daños, si los había, provendrían del contenido subido por terceros y que, por tanto, las empresas no eran responsables de lo que ocurría en sus plataformas o a partir de ellas en las mentes y las vidas de sus usuarios.

El caso que revolucionó la discusión es el de la demandante conocida como K.G.M. Ella afirmó haber desarrollado una relación adictiva con Instagram y YouTube desde la infancia y la primera adolescencia, con efectos severos en su salud mental que tuvieron repercusiones en su desempeño cotidiano. El juicio comenzó a finales de enero de 2026 y fue tratado como caso testigo dentro de un litigio más amplio. La estrategia de la defensa de K.G.M. fue clave: en lugar de acusar a las plataformas por publicaciones concretas, atacó su diseño, algoritmos de recomendación, reproducción automática, notificaciones y mecanismos pensados para captar y prolongar la atención de los y las usuarias. Estos mecanismos son la trampa que acecha a las niñas de México y el mundo.

Tras un mes de testimonios, documentos e incluso declaraciones de directivos de Meta, el jurado tardó nueve días en deliberar y concluyó que tanto Meta como YouTube actuaron con negligencia y que tal negligencia fue factor central en el daño sufrido por K.G.M. La indemnización total fue de 6 millones de dólares estadounidenses, de los cuales, 3 millones fueron compensatorios y 3 millones punitivos. El jurado atribuyó 70% de la responsabilidad a Meta y 30% a





YouTube. Un día antes, además, Meta recibió otro fallo en contra en Nuevo México, Estados Unidos, donde un jurado estatal condenó a la empresa a pagar 375 millones de dólares por ocultar fallas que facilitaban la explotación sexual infantil. Estos procesos marcan un posible vuelco en la relación que puede haber entre el Estado y las empresas digitales, un cambio que habría que conducir en la dirección correcta mediante el acompañamiento de las organizaciones de la sociedad civil y con la guía permanente de la perspectiva de género.

El peso probatorio del caso no estuvo solo en el relato de la víctima, sino que también se basó en documentos internos de las empresas, como el mencionado al principio de este reporte, y en testimonios que deshicieron la idea de que Meta ignoraba lo que estaba pasando. El mismo Mark Zuckerberg, director ejecutivo de la empresa, fue llamado a declarar. A su vez, Arturo Béjar, exdirectivo de Meta en áreas ligadas a seguridad y protección de usuarios, expuso correos y datos internos que mostraban que la empresa conocía los riesgos y aun así mantuvo prioridades centradas en su crecimiento, la retención de los cibernautas y el consumo. Como decíamos: cuando a la fuente misma del problema no le queda sino reconocer el problema estamos ante hechos que debemos atender por el bien de las niñas.

Diseño adictivo y vulnerabilidad

La evidencia científica coincide en que la infancia tardía y la adolescencia temprana son momentos especialmente sensibles para el autoconcepto que las niñas desarrollan, para el control de impulsos y la regulación emocional que marcará el resto de sus vidas. Por lo anterior las plataformas impactan de manera profunda a las niñas y las vuelve más vulnerables a recompensas inmediatas, estímulos continuos y validación social como la que ofrecen las redes sociales. Los procesos de formación mental de las niñas son precisamente los elementos que las redes sociales explotan con eficacia.





Las redes funcionan con mecanismos de recompensa intermitente como los “likes”, los comentarios, las notificaciones y nuevos contenidos que producen expectativas constantes y empujan a revisar la pantalla una y otra vez. Su efecto no se limita al tiempo de pantalla, también cambia la relación con el descanso, con la atención y con la propia imagen. Al lado de las cuestiones de salud mental, también están los daños directos como el ciberacoso, las insinuaciones sexuales, la exposición a contenidos violentos o los materiales que empujan trastornos alimentarios. Pero hay daños más lentos y persistentes, como la ansiedad, las alteraciones del sueño, síntomas depresivos, insatisfacción corporal y el deterioro del bienestar emocional.

En 2023, la Oficina del Cirujano General de Estados Unidos, quien es el principal portavoz de la salud pública del Gobierno de dicho país, concluyó que las redes sociales perpetúan la insatisfacción corporal, los trastornos alimentarios, la comparación social y la baja autoestima de forma directa y desproporcionada entre las niñas preadolescentes. **El reporte documentó que casi 6 de cada 10 niñas afirman haber sido contactadas por extraños en estas plataformas de maneras que las hacen sentir incómodas, lo que incrementa drásticamente su vulnerabilidad frente al abuso y los impactos emocionales negativos.**

En el caso que llegó a juicio, hay un dato que resultó particularmente contundente: **en apenas una semana de uso, 39.4% de los usuarios de 13 a 15 años había vivido comparaciones negativas que afectaban su estado de ánimo y su autopercepción, 21.8% había sufrido “bullying” o exclusión y 13% había recibido insinuaciones sexuales.** Aunque estas métricas corresponden a adolescentes, sirven para mostrar cómo el daño comienza a configurarse desde edades tempranas y golpea el proceso de formación personal.





Redes, cuerpo y violencia estética

Las redes sociales dan velocidad, alcance y rentabilidad a las lógicas de control corporal. La dinámica es que niñas y mujeres aprenden a mirarse desde fuera, como si su valor dependiera en primer lugar de su apariencia. **En lugar de percibirse desde su salud, sus emociones, su inteligencia o su capacidad de actuar, las niñas se miden en función de cómo se ven y de qué tan cerca están de un ideal corporal casi siempre inalcanzable.** Las plataformas refuerzan esa dinámica porque convierten la imagen en el centro de la relación social y hacen de la aprobación una cifra visible, pública y repetida. En ese entorno, el “like” deja de ser una función cualquiera y se vuelve una medida de validación. **Muchas niñas empiezan a vigilar su cuerpo de forma obsesiva, a identificar partes que, según los criterios que van adquiriendo, deberían corregirse, mostrarse o compararse.** A esto se suma la cultura de las y los “influencers” y de la “fitspiration” que suele venderse como autocuidado o empoderamiento pero que con frecuencia no deja de ser presión estética. El conjunto de estas prácticas se conoce como violencia estética: la imposición de un cuerpo delgado, sexualizado y a menudo blanqueado como si esa fuera la única vía para obtener aceptación, deseo y reconocimiento.

El Estudio sobre las Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (HBSC, por sus siglas en inglés), coordinado por la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que es una investigación transnacional fundamental para medir el impacto estructural de los entornos en el bienestar infantil, reportó en su levantamiento 2021-2022 que el **34% de las niñas encuestadas en 44 países de Europa, Asia Central y Canadá dijo sentirse “demasiado gorda”.** Además, el 28% de las niñas reportó sentirse sola la mayor parte del tiempo o siempre, y el 13% presentó un uso problemático de redes sociales. El panorama que ofrecen las cifras no es el de un asunto marginal sino el de un fenómeno social que requiere atención.





La gordofobia infantil también crece con las dinámicas de las redes sociales.

Las plataformas refuerzan cuerpos imposibles, muchas veces alterados con filtros, edición o intervenciones. Cualquier distancia frente a ese ideal puede convertirse en motivo de burla, exclusión o acoso. Para muchas niñas, esto se traduce en vergüenza, baja autoestima, aislamiento y malestar emocional por el hecho de no ser sumamente delgadas. El problema no es solo que las redes muestren cuerpos irreales, sino que convierten el autoescrutinio en rutina diaria de las niñas. La niña vuelve a la plataforma y, al mismo tiempo, a la comparación, al filtro y a la sensación de no ser suficiente: es la cárcel patriarcal potenciada por la tecnología.

Los documentos internos de Meta precisan la dimensión geográfica de estos daños. Además del dato ya mencionado, una encuesta separada realizada a usuarias de 10 países, donde se incluye a México registró que 37% de las niñas veía con frecuencia o siempre publicaciones que las hacían sentirse peor con su cuerpo. En esa misma línea, el 8.4% de las usuarias globales de 11 a 13 años reportó haber sido expuesta a contenido de autolesión o trastornos alimentarios en una semana de uso. Este es el panorama global del reto para la protección de las niñas.

Evidencia empírica del daño

Durante años, las grandes empresas tecnológicas difundieron y buscaron convencer respecto a que no estaba claro si las redes sociales dañaban la salud mental de las niñas. Pero cuando la investigación se enfoca en niñas y adolescentes respecto al uso intensivo de plataformas centradas en la imagen, se puede dilucidar el panorama. El Informe Mundial sobre la Felicidad 2026, con base en datos de PISA, mostró que entre 2015 y 2018 cayó de forma marcada la satisfacción con la vida entre adolescentes de 15 años en 40 de 47 países, al tiempo que aumentó la soledad escolar. A esto pueden sumarse los resultados de Meta, pues





sus estudios mostraron que Instagram ya sabía el daño que estaba causando en parte de su audiencia femenina.

Como anotábamos, uno de los datos más citados es que 1 de cada 3 niñas empeora su percepción corporal por el uso de Instagram. Los estudios del Centro de Investigación del Ciberacoso, con sede en Estados Unidos revelan que, en muestras representativas a nivel nacional, el 25.8% de las jóvenes ha sido víctima de ciberacoso. A su vez, un ensayo clínico realizado en Canadá y publicado en 2023 por la Asociación Estadounidense de Psicología, la principal organización científica de la disciplina en el país analizó a mujeres jóvenes que ya presentaban ansiedad, depresión o angustia emocional. A una parte del grupo se le instruyó reducir su tiempo de uso de redes sociales a un máximo de 60 minutos diarios durante tres semanas. Los resultados fueron claros, quienes limitaron su exposición digital mejoraron la percepción sobre su propio peso, su autoconcepto físico y su imagen general; mientras tanto el grupo que siguió usando redes sociales de la misma manera en que habitualmente lo hacía no mostró mejoría. Las evidencias se acumulan y, en nuestro país, las violencias a partir de las lógicas de las plataformas se multiplican en contra de las niñas y las mujeres.

México y la ciberviolencia

El machismo, el acoso, la impunidad y la desigualdad existían antes y fuera de internet, pero han encontrado un nuevo entorno favorable en las redes sociales. Ahora operan en el entorno digital con alcance multiplicado, más rapidez en la difusión y mayor permanencia de los usuarios en la plataforma por el diseño de las redes sociales que ha sido condenado por el caso de K.G.M.

El Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) del INEGI reporta en su edición 2023 que el 30.1% de las niñas en México sufren acoso virtual, enfrentando predominantemente insinuaciones sexuales en 40.3% y recepción de contenido





sexual no solicitado en 32.8%. Por su parte, el informe 2022 de ONU Mujeres detalla que, a nivel mundial, el 90% de las víctimas de distribución no consentida de imágenes íntimas son mujeres y niñas, lo que obliga al 28% de ellas a reducir deliberadamente su presencia en línea como mecanismo de supervivencia. Las redes sociales que unen al mundo perpetúan también un paradójico aislamiento de las mujeres.

El mismo reporte de INEGI precisó una dinámica adicional en México, ya que, entre la población infantil de 11 a 13 años que sufrió ciberacoso, el 61.6% dijo haber sido agredida por personas de 12 a 17 años, lo que indica que una parte importante de esta violencia también circula entre personas del mismo rango de edad. Para combatir esta violencia en México, operan diferentes instituciones. Luchadoras, una colectiva radicada que defiende los derechos humanos en internet, ofrece una línea de apoyo y ha publicado informes de acompañamiento enfocados en proteger a las más jóvenes. La Coordinación para la Igualdad de Género de la UNAM imparte talleres y produce materiales sobre seguridad digital. A su vez, en el orden jurídico el caso más visible es la Ley Olimpia, su origen está en 2013, cuando Olimpia Coral Melo, a los 18 años, sufrió la difusión no consentida de material íntimo en plataformas como Facebook y WhatsApp. A raíz de este abuso, inició un movimiento que transformó el marco legal nacional. Ahora, la Ley Olimpia reconoce la violencia digital y castiga con prisión a quien comparta, difunda o comercialice imágenes, audios o videos de contenido íntimo sin consentimiento. Esta reforma representa un escudo indispensable para frenar la explotación y exposición de niñas en las redes sociales.

Un reporte publicado en 2024 por la iniciativa global Fomento del Aprendizaje y la Innovación en Materia de Normas de Género (ALIGN, por sus siglas en inglés), un proyecto liderado por el centro de investigación internacional, con sede en Londres, del Instituto de Datos Abiertos (ODI, por sus siglas en inglés) evidenció el alcance mundial de esta transformación jurídica hacia la penalización





del abuso digital. Este estudio documentó más de 700 acciones gubernamentales y reformas legales impulsadas globalmente hasta ese año para sancionar la ciberviolencia. Asimismo, demostró que el 53.8% de las conversaciones digitales analizadas en redes expresaba apoyo, sororidad o denuncia, lo cual refleja un cambio cultural internacional que da pertinencia y respaldo a legislaciones en la materia como la Ley Olimpia de nuestro país. Sin embargo, el hecho de que un 32.7% de las interacciones siguiera siendo negativo, hostil o revictimizante subraya la urgencia de redoblar la protección hacia las menores de edad. A nivel institucional local los esfuerzos continúan para mitigar esta hostilidad, en 2026, la Secretaría de las Mujeres del Gobierno firmó un acuerdo voluntario con Google, Meta y TikTok para prevenir y atender violencia digital contra mujeres y niñas. Estos esfuerzos importan porque ayudan a niñas y jóvenes a nombrar las violencias que viven, a entender la presión estética que enfrentan y a construir herramientas para proteger su autoestima y su salud emocional. En Ola Violeta abordamos el tema desde la misma perspectiva.

Apunte final

Las consecuencias de las redes sociales en las niñas no son un efecto secundario sin importancia ni una preocupación exagerada sobre las nuevas tecnologías. Si la propia investigación de Meta muestra que Instagram agrava los malestares de imagen corporal en las niñas y si en México la violencia digital golpea de forma desproporcionada a mujeres y niñas; entonces lo que enfrentamos es un entorno que intensifica inseguridades, presión estética y nuevas formas de agresión.

Las niñas de nuestros días no están creciendo en un espacio neutral. Crecen en plataformas que convierten su atención, su cuerpo y su necesidad de validación en parte del negocio de las grandes empresas tecnológicas, en detrimento de su salud mental. Las recomendaciones de autocuidado y consumo responsable son





necesarias pero insuficientes. Desde Ola Violeta decimos que es necesario enfatizar la responsabilidad de las plataformas, la necesidad de límites legales más firmes que tengan perspectiva de género y que defiendan la salud mental y la dignidad de las niñas frente a un ecosistema digital que ha hecho rentable su vulnerabilidad.

“Las consecuencias de las redes sociales en la salud mental de las niñas constituyen un capítulo más de la larga historia de vigilancia sobre el cuerpo femenino. Las plataformas no inventaron la presión estética, la cosificación ni la misoginia, pero sí las potenciaron como probablemente nunca había sucedido en la historia.”

Dra. María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC

©Todos los derechos reservados Ola Violeta AC

