



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN

**EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS RELACIONES
AMOROSAS DE LA ACTUALIDAD**

Presenta:

Jennifer Torres Gómez

Director(a) de tesis:

Dra. Sandra Flores Guevara

Marzo, 2026



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades
School of Social Sciences and Humanities
Área Académica de Ciencias de la Comunicación

Oficio UAEH/ICSHu/LC./103/2026
Asunto.: Impresión de tesis

Mtra. Ojuky del Rocío Islas Maldonado

Directora de Administración Escolar
PRESENTE.

Estimada Directora:

Con fundamento en lo dispuesto en los Artículos 8, Fracción IV y 37 de la Ley Orgánica, Artículos 18, Fracción IV y 51 del Estatuto General y disposiciones vigentes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, sea este medio par enviarle un cordial saludo.

Informo que el jurado ha autorizado la impresión de tesis, titulada: **El impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas de la actualidad**, de la alumna de la Licenciatura en Comunicación **JENNIFER TORRES GÓMEZ**, con número de cuenta **356827**. Esto es después de las correcciones y observaciones emitidas por los miembros del jurado. Quienes son:

PRESIDENTE: Mtra Silvia Hortensia Rodríguez Trejo

SECRETARIO: Mtro. Zabdiel Díaz Plata

PRIMER VOCAL: Dra. Sandra Flores Guevara

PRIMER SUPLENTE: Dra. Rosalía Guerrero Escudero

Sin otro particular, agradezco su valioso apoyo.

ATENTAMENTE
"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

Pachuca de Soto Hgo., a 12 de marzo de 2026

Mtra. Ivonne Juárez Ramírez
Directora



Dra. Laura Georgina Ortega Luna
Coordinadora de la Lic. en Comunicación

Carretera Pachuca-Actopan Km. 4 s/n, Colonia San Cayetano,
Pachuca de Soto, Hidalgo, México; C.P. 42084
Teléfono: 771 71 7 20 00 Ext. 41030, 41029
jaacc_icshu@uaeh.edu.mx

"Amor, Orden y Progreso"



uaeh.edu.mx

Contenido

Resumen	7
Objetivos específicos.....	10
I. Estado del arte	11
II. MARCO METODOLÓGICO.....	25
1. Recuento personal y justificación del tema.....	25
2. Proceso de construcción del análisis.....	26
3. Tipo de investigación.....	27
4. Sentido del análisis	28
CAPÍTULO I. EL UNIVERSO DE LAS REDES SOCIODIGITALES	29
Definición y características.....	29
Tipos de redes sociodigitales	30
I. Redes sociales generalistas.....	30
II. Redes de contenido visual	31
III. Redes para conocer personas	32
IV. Redes para hacer amigos y networking	32
V. Redes de comunicación efímera y mensajes instantáneos	33
Uso de las redes sociodigitales	35
Comunicación e interacción social.....	35
Redes sociodigitales y su evolución en la sociedad.....	36
El inicio de la comunicación vía telefónica.....	38
La incorporación de la tecnología en la vida cotidiana	40
Inicio de la comunicación digital.....	41
La apropiación individual de la tecnología.....	44
De la apropiación individual a las redes sociodigitales.....	45
Llegada de Facebook.....	47

Nueva era de redes sociodigitales	51
Instagram.....	52
Tinder	53
Las redes sociodigitales en las relaciones amorosas	55
CAPÍTULO II: IMPACTO DE LAS REDES SOCIODIGITALES EN LAS RELACIONES	
AMOROSAS	57
Definición de vínculo amoroso	57
Evolución de las relaciones afectivas con la tecnología	60
Diferencias entre vínculos presenciales y digitales.....	62
Construcción de Identidad y Proyección.....	63
Comunicación y Malentendidos.....	64
4. Ritmo y Tiempo en el Desarrollo de la Relación	65
5. Expectativas y Desilusión	66
Identidad digital	67
Consumo digital en la cognición y la sociedad	70
CAPITULO III. VÍNCULOS AMOROSOS EN LA ERA DIGITAL	74
III.I Comunicación en pareja a través de redes	74
III.II. Beneficios del uso de redes en la relación	77
Comunicación constante	78
Relaciones a larga distancia	80
Detalles a través de publicaciones o comentarios	81
Sentirse especial a través de las redes.....	81
Conocerse mejor a través del perfil digital.....	83
III.III Riesgos y Conflictos Asociados a las Redes Sociodigitales en las Relaciones	
Amorosas	84
Falsas identidades y engaños en línea	84
Delitos relacionados con la intimidad	88

Privacidad y fotos privadas	89
Relaciones tóxicas y control sobre redes sociales.....	92
La importancia de los 'likes' y los comentarios	95
Celos y desconfianza	97
Inseguridades derivadas de publicaciones asimétricas	99
Peleas públicas y exposición de conflictos privados	100
Dependencia emocional a las redes	101
CAPITULO IV: HALLAZGOS Y ANÁLISIS DE LAS RELACIONES AMOROSAS EN LA ERA DIGITAL.....	102
4.1. Transformaciones del vínculo amoroso en la era digital	102
4.2. Evolución de las relaciones afectivas con la tecnología	103
4.3. Diferencias entre vínculos presenciales y digitales.....	104
4.4. Construcción de identidad y proyección en entornos digitales.....	105
4.5. Comunicación y malentendidos	106
4.6. Ritmo y tiempo en el desarrollo de la relación	107
4.7. Expectativas e idealización en las relaciones digitales	108
4.8. Relaciones tóxicas y control a través de redes sociodigitales.....	109
4.8.1. Formas de control digital.....	109
4.8.2. Consecuencias emocionales y psicológicas	110
4.8.3. Ciclo de desconfianza y dependencia	110
4.8.4. Impacto en la relación y en la percepción de la pareja.....	111
4.9. La importancia de los 'likes' y los comentarios en las relaciones amorosas	112
4.9.1. Validación externa y autoestima	113
4.10. Celos y conflictos derivados de las redes	113
4.10.1. Inseguridades por publicaciones asimétricas	113
4.11. Relaciones a larga distancia y herramientas digitales	114
4.12. Privacidad, fotos privadas y riesgos digitales	114

CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS.....	116
5.1 Descripción de la muestra.....	116
5.2 Resultados de las preguntas clave	117
Impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas	117
Término de relaciones a causa de las redes	118
Inicio de relaciones a través de redes	119
Indispensabilidad de las redes en la relación	120
Influencia de las redes en peleas	121
Control y confianza.....	122
Celos: exposición digital	124
Relaciones a larga distancia	125
Privacidad y fotos privadas.....	126
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	128
Percepción general del impacto de las redes sociodigitales	128
Redes sociodigitales como medio para iniciar relaciones	129
Rupturas y conflictos derivados del uso de redes.....	130
Uso de contraseñas, revisiones y vigilancia digital	131
Riesgos y vulnerabilidades digitales	134
VII. CONCLUSIÓN.....	136
VIII. REFERENCIAS.....	138

Resumen

El presente trabajo analiza el impacto de las redes sociodigitales en las relaciones amorosas de jóvenes entre 20 y 30 años, con el objetivo de comprender cómo estas plataformas influyen en la comunicación, la construcción de la identidad de pareja y la dinámica emocional. La investigación se desarrolló con un enfoque mixto, combinando el análisis teórico de autores relevantes en sociología y psicología, así como un estudio empírico basado en encuestas aplicadas a 46 jóvenes de la población objetivo.

Los resultados revelan que un 65.2% de los participantes ha iniciado una relación a través de redes sociales, lo que evidencia su papel como medio activo de conexión afectiva. Asimismo, el 43.5% considera que tener redes sociodigitales aumenta el riesgo de infidelidad, indicando que estas plataformas también pueden generar inseguridad y tensiones en la pareja. Se observó que, aunque las redes facilitan la cercanía y la comunicación, especialmente en relaciones a distancia, también pueden propiciar conflictos relacionados con la exposición pública de la relación, los celos digitales y la presión por mantener una imagen idealizada.

Se concluye que las redes sociodigitales no son inherentemente positivas ni negativas; su influencia depende del uso que las parejas hagan de ellas y de su nivel de comunicación y confianza. La investigación subraya la importancia de fomentar un uso consciente y responsable de estas plataformas, así como la necesidad de alfabetización digital y emocional para gestionar adecuadamente la vida afectiva en el entorno digital.

Palabras clave: Redes sociodigitales, relaciones amorosas, jóvenes, comunicación digital, conflictos afectivos

Introducción

El desarrollo de la tecnología y la expansión del acceso a Internet han dado lugar a nuevas formas de comunicación e interacción social. Entre estos avances, las redes sociodigitales han transformado la manera en que las personas establecen vínculos, permitiendo conexiones instantáneas sin importar la distancia geográfica (García & López, 2020). A diferencia de otros medios de comunicación digital, las redes sociodigitales no solo facilitan el intercambio de mensajes, sino que también crean entornos virtuales donde los individuos pueden compartir experiencias, emociones e intereses, construyendo identidades digitales que, en muchos casos, influyen en su vida personal y social. Su impacto es especialmente evidente en el ámbito de las relaciones interpersonales, donde el amor y las dinámicas de pareja han sido redefinidos por la hiperconectividad y la inmediatez.

En la actualidad, plataformas como Facebook e Instagram son algunas de las más utilizadas por los jóvenes para interactuar, compartir aspectos de su vida y comunicarse con sus parejas. Asimismo, aplicaciones de citas como Tinder han cobrado relevancia al facilitar el encuentro entre personas con intereses similares, ampliando las posibilidades de conocer a alguien más allá de los círculos sociales tradicionales. Si bien estas herramientas han permitido que las relaciones amorosas evolucionen en términos de accesibilidad y diversidad, también han introducido nuevos desafíos. La facilidad con la que se establecen conexiones digitales ha llevado a que las relaciones sean más dinámicas y, en muchos casos, efímeras. La sobreexposición en redes sociodigitales, la idealización de las relaciones y la posibilidad de mantener múltiples interacciones al mismo tiempo han generado debates sobre la autenticidad y la profundidad de los vínculos que se forman en estos espacios.

Uno de los aspectos más discutidos actualmente es el equilibrio entre la interacción digital y la interacción física dentro de las relaciones amorosas. La comunicación constante a través de dispositivos móviles puede fortalecer la cercanía entre parejas; sin embargo, también puede generar conflictos cuando se prioriza la vida digital sobre la convivencia real.

Además, el anonimato y la accesibilidad que brindan estas plataformas han propiciado fenómenos como la infidelidad virtual y la “economía del descarte”, en la que las personas pueden cambiar de pareja con rapidez, sin generar compromisos significativos (García & López,

2020). Esto ha llevado a que muchas relaciones nacidas en entornos digitales enfrenten dificultades para consolidarse en la vida real, ya que la falta de interacción física puede afectar la confianza, la estabilidad emocional y la construcción de la intimidad.

Dado este panorama, resulta fundamental analizar cómo las redes sociodigitales han reconfigurado la percepción del amor y cuál es su impacto en la construcción y sostenibilidad de las relaciones actuales. Esta investigación tiene como objetivo comprender el papel de la tecnología en la evolución de las dinámicas amorosas, explorando tanto sus beneficios como sus desafíos. A partir de una revisión teórica y un análisis crítico de diversas investigaciones, se abordará cómo los jóvenes experimentan el amor en la era digital y de qué manera las redes sociodigitales influyen, positiva o negativamente, en la formación y consolidación de los vínculos afectivos.

Esta tesis se organiza en cinco capítulos principales. En el Capítulo I, “El Universo de las Redes Sociodigitales”, se aborda la definición, características y evolución de las redes, así como los tipos de plataformas más relevantes y su influencia en la interacción social. El Capítulo II, “Impacto de las Redes Sociodigitales en las Relaciones Amorosas”, analiza cómo la tecnología ha modificado las dinámicas afectivas, la comunicación, la construcción de identidad y los riesgos asociados a las relaciones en línea. En el Capítulo III, “Vínculos Amorosos en la Era Digital”, se exploran los beneficios y conflictos derivados del uso de estas plataformas, con especial atención a la intimidad, los celos y las relaciones a distancia. El Capítulo IV, “Hallazgos y Análisis de las Relaciones Amorosas en la Era Digital”, presenta los resultados de la investigación empírica, integrando datos cuantitativos y cualitativos para evidenciar patrones de comportamiento y tendencias. Finalmente, el Capítulo V, “Conclusiones y Recomendaciones”, sintetiza los hallazgos, conecta los resultados con la teoría revisada y plantea recomendaciones para fomentar relaciones afectivas saludables en el entorno digital.

Pregunta general: ¿En qué sentido las redes sociodigitales afectan o benefician un vínculo de tipo amoroso a través del uso cotidiano que mantienen e incorporan en una relación afectiva personas entre 20 y 30 años?

Objetivo general:

Analizar en qué sentido las redes sociodigitales afectan o benefician un vínculo de tipo amoroso a través del uso cotidiano que mantienen e incorporan en una relación afectiva personas entre 20 y 30 años.

Objetivos específicos:

Identificar las redes sociales más utilizadas por jóvenes entre 20 y 30 años en la actualidad, así como la frecuencia y duración del uso de redes sociales por parte de jóvenes en relaciones amorosas.

Analizar si el uso de redes sociales impacta en la confianza y la fidelidad en las relaciones amorosas de jóvenes.

Analizar si el uso de redes sociales afecta la satisfacción y el bienestar emocional en las relaciones amorosas de jóvenes.

I. Estado del arte

En el ámbito de la investigación, las redes sociales han tomado más partido dentro de la vida diaria, dando lugar a una amplia gama de ideas y enfoques por parte de diversos autores. En este contexto, exploraremos los trabajos más relevantes de algunos de ellos, ofreciendo una visión amplia y diversa de este fenómeno tan influyente en nuestra sociedad.

1. Jean M. Twenge es una psicóloga social y profesora de psicología en la Universidad Estatal de San Diego. Es conocida por su investigación sobre las generaciones más jóvenes, incluida la generación del milenio (también conocida como generación Y) y la generación Z. Twenge ha examinado cómo los cambios culturales y tecnológicos están moldeando el comportamiento, la personalidad y las actitudes de estas generaciones.

Uno de sus libros más destacados es "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood" (iGen: Por qué los niños superconectados de hoy están creciendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices - y completamente desprevenidos para la adultez), publicado en 2017. En este libro, Twenge presenta su investigación sobre la generación iGen, también conocida como Generación Z, nacida a partir de mediados de la década de 1990 en adelante.

Twenge examina cómo la tecnología, especialmente el uso generalizado de teléfonos inteligentes y redes sociales, ha moldeado las experiencias y actitudes de la generación iGen. Argumenta que esta generación, más que cualquier otra anterior, ha crecido inmersa en la tecnología digital y las redes sociales desde una edad temprana, lo que ha tenido un impacto significativo en su desarrollo social, emocional y psicológico.

En "iGen", Twenge explora cómo el uso constante de las redes sociales puede afectar la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes, así como su capacidad para formar relaciones interpersonales significativas. También analiza cómo la presión por mantener una presencia en línea y la comparación constante con los demás en las redes sociales pueden influir en la autoestima y la satisfacción con la vida de los jóvenes.

2. Ana Ramón-Rodríguez, socióloga y académica española, ha enfocado sus investigaciones en el impacto de las redes sociales en la vida cotidiana y las relaciones interpersonales, abordando cómo estas plataformas están redefiniendo la comunicación y la construcción de identidades en la era digital. A través de sus estudios, Ramón-Rodríguez ha explorado cómo las redes sociales actúan como un espacio donde las personas negocian su autoimagen y construyen narrativas personales, destacando la influencia que estas tienen en la percepción de la intimidad y la sociabilidad.

Un tema central en sus investigaciones es cómo las redes sociales no solo facilitan las conexiones entre individuos, sino que también transforman la naturaleza de estas relaciones. En particular, ha examinado cómo las dinámicas de autoexpresión y auto-representación en plataformas como Facebook e Instagram moldean la interacción social. Ramón-Rodríguez también ha investigado el impacto de la virtualidad en las relaciones amorosas, señalando que, aunque las redes sociales permiten un contacto continuo, también pueden dar lugar a malentendidos, celos y conflictos derivados de la hiperconectividad.

Sus contribuciones ofrecen una perspectiva única sobre cómo la tecnología digital no solo refleja, sino que también amplifica, los patrones culturales y sociales existentes. En este sentido, Ramón-Rodríguez subraya la necesidad de desarrollar habilidades críticas para navegar en este entorno digital de manera saludable y auténtica.

3. Jeffrey A. Hall, profesor de Comunicación en la Universidad de Kansas, es una figura destacada en el campo de la comunicación interpersonal, especialmente en el estudio de las relaciones románticas y cómo estas se ven moldeadas por las nuevas tecnologías. Su trabajo aborda de manera innovadora las dinámicas de las interacciones humanas en un mundo donde las redes sociales y otras plataformas digitales son centrales en nuestras vidas.

En sus investigaciones, Hall analiza cómo las parejas emplean las redes sociales no solo como una herramienta para expresar afecto, apoyo y compromiso, sino también como un medio para fortalecer la conexión emocional en la era digital. Este enfoque incluye el estudio de prácticas como el intercambio de publicaciones, los mensajes directos y las interacciones visibles para terceros, mostrando cómo estas acciones contribuyen a la percepción de intimidad y cuidado mutuo.

Además, Hall ha explorado los efectos de la presencia constante de la tecnología en las relaciones, incluyendo cómo las parejas manejan los celos digitales, las expectativas de respuesta inmediata y el impacto de compartir o no compartir ciertos aspectos de su relación en redes sociales.

Su trabajo ofrece una comprensión profunda de las oportunidades y desafíos que las tecnologías digitales presentan para la comunicación interpersonal, ayudando a las parejas a navegar en un entorno que constantemente redefine las reglas de la conexión emocional y el amor.

4. Amelia C. Roberts es una investigadora destacada en el campo de las relaciones interpersonales y la comunicación digital. Aunque su nombre no siempre resalta entre los más conocidos del área, su trabajo ha sido clave para entender cómo las redes sociales transforman nuestras interacciones y relaciones en un mundo hiperconectado.

Uno de los enfoques principales de sus estudios radica en analizar cómo las redes sociales afectan procesos fundamentales como la auto-revelación, la construcción de identidad y la formación de vínculos. Roberts ha examinado cómo las personas gestionan su imagen en línea, cómo deciden qué aspectos de su vida compartir y de qué manera estas decisiones moldean sus relaciones tanto en el ámbito personal como en el social.

Además, sus investigaciones profundizan en cómo las plataformas digitales son utilizadas como un medio para buscar apoyo emocional, especialmente en momentos de crisis o necesidad. Roberts destaca que estas plataformas no solo facilitan la creación de nuevas conexiones, sino

que también sirven para mantener relaciones existentes, brindando un espacio para la interacción constante y el fortalecimiento de los lazos emocionales.

En un contexto donde las relaciones interpersonales están cada vez más influenciadas por el entorno digital, el trabajo de Roberts aporta herramientas valiosas para comprender las dinámicas de comunicación y conexión humana en la era de las redes sociodigitales.

Aplicaciones como Tinder han jugado un papel crucial en este cambio, facilitando la conexión entre individuos a través de plataformas que permiten una interacción inmediata y geolocalizada.

Según estudios recientes, el uso de Tinder ha provocado una transformación en la manera en que los jóvenes se relacionan y se presentan a sí mismos en el ámbito digital. En lugar de depender de las interacciones cara a cara o de métodos tradicionales, como las citas a ciegas, los usuarios ahora optan por evaluar rápidamente a potenciales parejas basándose en fotos y descripciones breves, lo que coloca un mayor énfasis en la imagen personal.

Este fenómeno está impulsado por la necesidad de validación social, ya que los "me gusta" y comentarios se convierten en formas de reconocimiento y aceptación dentro de un círculo social ampliado y en constante interacción. Sin embargo, este entorno digital también plantea riesgos, como la superficialidad en las relaciones y la exposición a situaciones de inseguridad, lo que exige una reflexión crítica sobre cómo estas plataformas afectan la calidad de las conexiones emocionales en el contexto de la juventud contemporánea.

Las redes sociales han reconfigurado las dinámicas de las relaciones interpersonales, especialmente en el contexto de las citas y las relaciones románticas.

5. La investigación de Bon Pereira (2022) se enfoca en el uso de la aplicación Tinder, específicamente entre hombres de 36 a 55 años en Monterrey, México, un grupo menos explorado en comparación con los jóvenes y adolescentes que han sido objeto de numerosos estudios sobre aplicaciones de citas.

A través de un enfoque cualitativo, la investigación destaca cómo los usuarios de este rango buscan establecer relaciones significativas, aunque se ven atrapados en dinámicas de competencia y objetivación que favorecen conexiones rápidas y superficiales.

Los hallazgos revelan que la interacción en Tinder está marcada por una ética instrumentalista, en la que la transparencia y la honestidad se ven comprometidas, generando un espacio donde la búsqueda de validación y pertenencia puede desembocar en relaciones despersonalizadas. La investigación subraya la necesidad de promover una ética de comunicación que favorezca relaciones auténticas y respetuosas, especialmente en plataformas digitales donde la superficialidad y la falta de compromiso son comunes.

Esta reflexión es clave para mejorar la calidad de las interacciones y evitar la perpetuación de una cultura digital que prioriza la inmediatez sobre la conexión genuina.

6. Guastar Ramírez (2022) destaca que la identidad digital en estas aplicaciones se construye a través de tres dimensiones clave: la ilustración, la sociología y la interacción. Estas dimensiones reflejan la importancia de la representación visual, las dinámicas sociales y las formas de comunicación que los usuarios emplean para conectar con otros.

El proceso de auto-representación es dinámico y cambiante, influenciado por las interacciones en la plataforma y la percepción personal de los usuarios, quienes ajustan sus perfiles en función de las respuestas que obtienen. Además, el estudio señala que la narrativa transmedia, que integra distintas plataformas para compartir aspectos de la vida de los usuarios, enriquece la construcción de la identidad digital, permitiendo una representación más completa y multifacética.

Este fenómeno resalta la complejidad de la identidad en línea, que no solo es un reflejo de la persona en sí misma, sino también del contexto social y cultural que la rodea, haciendo que cada perfil en Tinder sea una construcción particular influenciada por diversas variables.

7. La obra de Paola Bonavitta (2012) aborda cómo las relaciones amorosas han cambiado con la llegada de las aplicaciones de citas, particularmente Tinder, reflejando una transformación del amor romántico tradicional, como lo conceptualizó Bauman (2006).

En su análisis, Bonavitta destaca cómo el amor se ha vuelto efímero y superficial, tal como lo describe Bauman en su concepto de la "modernidad líquida", en la que los vínculos afectivos son volátiles y de corta duración, sustituyendo la profundidad y el compromiso por la satisfacción inmediata.

A su vez, Giddens (1999) apunta a que, en la modernidad reflexiva, el amor pierde su fundamento genuino al estar marcado por interacciones rápidas y la falta de una conexión profunda. Bonavitta concluye que las tecnologías de comunicación, en especial las redes sociales y aplicaciones como Tinder, han impulsado una nueva forma de amor que promueve relaciones mediadas y despersonalizadas, lo que refleja una sociedad que privilegia la inmediatez sobre el compromiso y la reflexión profunda.

8. La investigación realizada por Kathia Rebeca Arreola-Rodríguez sobre los usuarios solteros de Tinder en México ofrece una visión detallada de los motivos y el manejo de impresiones en la plataforma. A través de un estudio con 450 participantes de entre 18 y 38 años, se analiza cómo las diferencias individuales, en términos de género y edad, influyen en la manera en que los usuarios interactúan en Tinder.

Según los resultados, los hombres tienden a buscar principalmente relaciones sexuales, mientras que las mujeres se enfocan más en la búsqueda de amistades y validación de su imagen.

El manejo de impresiones es una estrategia clave, con usuarios que destacan su apariencia física y sus intereses personales, usando técnicas de autopromoción y autenticidad en sus perfiles. Asimismo, la investigación señala que aunque la edad no impacta directamente en los motivos de uso, sí afecta la forma en que los participantes manejan sus perfiles, ya que los adultos emergentes (18-25 años) tienden a buscar compatibilidad y explorar su identidad, mientras que los jóvenes adultos (26-38 años) se centran en relaciones sentimentales.

9. El artículo de Doncel Guzmán y Morales Topahueso (2021) explora cómo las plataformas virtuales, particularmente Tinder, han transformado las prácticas comunicativas de la seducción, redefiniendo la manera en que los individuos, principalmente los jóvenes universitarios heterosexuales, buscan conectar y seducir en un espacio digital.

En este contexto, la seducción se entiende como un intercambio simbólico de signos que manifiesta el deseo y la búsqueda de reconocimiento del otro, influenciado por el contexto cultural y social.

La investigación resalta que, aunque las dinámicas virtuales han reconfigurado los rituales y las estrategias comunicativas de cortejo, la percepción de los jóvenes sobre la seducción en Tinder aún está marcada por ideales tradicionales, como el amor romántico.

Los autores argumentan que, más allá del deseo de placer inmediato, los usuarios emplean tácticas discursivas y visuales para construir una identidad atractiva y atractiva al otro, lo que refleja una tensión entre lo personal y lo proyectado en el perfil digital.

Se observa que la interacción digital en Tinder sigue dependiendo de elementos tradicionales de la seducción, como la imagen y la reciprocidad, lo que marca una continuidad con las prácticas de cortejo previas al auge de las redes sociales.

El artículo de Doncel Guzmán se enfoca en cómo los usuarios de Tinder construyen su identidad y perciben sus relaciones en un contexto social contemporáneo. Para ello, se utiliza un enfoque cualitativo, basado en entrevistas semiestructuradas con cinco estudiantes de distintas universidades en Viña del Mar. Este enfoque permite una comprensión profunda de las experiencias y percepciones individuales de los participantes.

A pesar de que el objetivo del estudio es identificar patrones comunes entre los participantes, los resultados muestran que cada relación es única, influenciada por las historias personales, creencias y significados que cada usuario otorga a sus interacciones.

Se apoya en la teoría de Taylor y Giddens (1997), que sostiene que la identidad se construye a partir de la comprensión del pasado y las expectativas hacia el futuro, lo que resalta la

importancia de la historia personal en este proceso. También se introduce la idea de identidades situadas, que explica la complejidad de las relaciones en un entorno digital como el de Tinder, donde la desechabilidad de los vínculos es una característica predominante.

El marco teórico de Boré et al. (2014) y Malhotra (1997) complementa el análisis al definir las redes sociales como comunidades virtuales que permiten la interacción y el intercambio de información entre individuos.

No obstante, la investigación concluye que la modernidad líquida, tal como la describe Bauman, contribuye a la fragilidad de los vínculos humanos, generando inseguridad y superficialidad en las relaciones interpersonales.

Esto implica que, aunque las plataformas como Tinder facilitan las conexiones, también favorecen la creación de relaciones más efímeras y menos profundas, afectando la manera en que los usuarios se relacionan y construyen su identidad dentro de estos vínculos.

10. El estudio realizado por Ana Camila Rincón Pérez, en la Universidad de Pamplona, Colombia, en 2020, titulado "Relación entre el uso de las aplicaciones Tinder y Grindr y el desarrollo de conductas sexuales de riesgo. Una perspectiva desde la salud mental", explora cómo el uso de estas aplicaciones de citas en línea influye en las conductas sexuales de riesgo entre los estudiantes universitarios.

La investigación, de enfoque cualitativo, se basa en entrevistas semiestructuradas individuales y grupales, así como observación participante para recolectar datos de tres estudiantes que utilizan Tinder y Grindr. Los hallazgos muestran que los estudiantes usan estas aplicaciones principalmente por curiosidad y para satisfacer deseos sexuales, sin buscar relaciones afectivas o de pareja.

También se observa una preocupación por los riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, destacándose el uso del condón como el método de protección más común. Aunque algunos estudiantes mencionan la importancia del autocuidado y la prevención de riesgos, las relaciones establecidas a través de las aplicaciones son mayormente transitorias, sin la intención de mantener vínculos afectivos.

La investigación concluye que el uso de Tinder y Grindr no tiene un impacto significativo en la vida emocional o social de los estudiantes, y no genera afectaciones psicológicas importantes. Sin embargo, se recomienda la implementación de estrategias psicoeducativas para promover hábitos de vida saludable y autocuidado entre los estudiantes universitarios.

11. En el estudio de Cáceres Lizarazo y Galvis Martínez se explora la relación entre el sexting y los síntomas depresivos en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana en Bucaramanga.

A través de la aplicación de la Escala de Conductas sobre Sexting (ESC) y la Escala Autoaplicada de Depresión de Zung, se examina cómo el sexting, entendido como una práctica facilitada por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), puede influir en la salud mental de los jóvenes universitarios. Los resultados indican que una mayoría significativa de los participantes (71%) no presentó síntomas depresivos, mientras que un 29% mostró indicios de depresión, principalmente en grados leves a moderados.

Este hallazgo sugiere que el sexting podría estar relacionado con un aumento en los síntomas depresivos, aunque la muestra y los datos analizados aún no permiten establecer una causalidad clara.

12. El estudio realizado por Diego Fernández Fernández explora el uso de la aplicación Tinder y cómo influye en las relaciones interpersonales y sociales de sus usuarios, con un enfoque particular en las percepciones que los participantes tienen sobre sus interacciones.

A través de grupos focales conformados por 29 personas, el estudio recopiló datos valiosos que evidencian una tendencia entre los usuarios a crear una imagen idealizada de sí mismos, lo que dificulta las conversaciones auténticas.

Los participantes señalaron que, a menudo, optan por no compartir detalles personales en sus perfiles para evitar posibles juicios, lo que refleja un comportamiento común en plataformas digitales donde se busca proyectar una imagen perfecta.

Además, el estudio señala que las personas, en general, parecen estar más inclinadas a destacar principios básicos en su biografía o, por el contrario, a no revelar nada para generar

intriga, lo que indica una búsqueda constante de validación o de control sobre la percepción que los demás tienen de ellos. Con base en estos hallazgos, el trabajo concluye la necesidad de una reflexión crítica sobre las implicaciones de las aplicaciones de citas, especialmente en lo que respecta a la educación sexual y a las formas en que estas plataformas alteran las dinámicas de las relaciones humanas.

Se enfatiza que es importante continuar investigando las motivaciones y comportamientos de los usuarios en Tinder y otras aplicaciones similares, ya que estos factores pueden tener un impacto determinante en las interacciones sociales y el desarrollo de relaciones significativas.

Cada uno de ellos aporta una perspectiva única y valiosa que enriquece nuestro entendimiento sobre cómo las redes sociales están moldeando nuestras interacciones y conexiones románticas en la era digital.

1. Justificación

La presente investigación busca analizar el tema de las relaciones amorosas en la era digital ya que refleja los cambios en la manera en que las personas se relacionan y construyen vínculos afectivos en la actualidad. Vivimos en una época en la que las redes sociales y las aplicaciones de citas han transformado la forma en que conocemos a otros, expresamos nuestros sentimientos y establecemos compromisos.

Autores como Bauman y Twenge han abordado cómo la inmediatez y la hiperconectividad influyen en la manera en que experimentamos el amor, y esto me llevó a cuestionarme si las plataformas digitales realmente facilitan conexiones significativas o, por el contrario, promueven relaciones más efímeras.

Me interesa analizar este fenómeno porque afecta directamente a la juventud contemporánea, incluido mi entorno cercano, y considero importante reflexionar sobre el impacto que la tecnología tiene en nuestra forma de relacionarnos.

A través de esta investigación, busco comprender cómo las redes sociales han reconfigurado el amor romántico y qué implicaciones tiene esta transformación en la estabilidad y profundidad de los vínculos afectivos. Mediante un enfoque cualitativo basado en la revisión bibliográfica y el análisis crítico de estudios previos, pretendo examinar si las plataformas digitales fomentan la superficialidad en las relaciones o si, por el contrario, pueden ser herramientas para fortalecer la intimidad y el compromiso cuando se usan de manera consciente.

Esta investigación no solo me permitirá desarrollar una mirada crítica sobre el tema, sino que también contribuirá al debate sobre la necesidad de fomentar una ética comunicativa en los entornos digitales. Al analizar este fenómeno desde una perspectiva académica, podré aportar conocimientos que ayuden a generar conciencia sobre la importancia de la autenticidad y el compromiso en las relaciones interpersonales en la actualidad.

2. Marco Teórico

Las redes sociodigitales han transformado profundamente la manera en que los individuos interactúan, construyen su identidad y desarrollan vínculos afectivos. En la actualidad, estas plataformas no solo funcionan como medios de comunicación, sino que también actúan como espacios donde se negocian narrativas personales y se desarrollan relaciones mediadas por la tecnología (Twenge, 2017; Ramón-Rodríguez, 2018).

Jean M. Twenge (2017) estudia a la generación iGen, nacida a mediados de los años noventa, y señala que su socialización está marcada por un uso intensivo de dispositivos móviles y redes sociodigitales. Esta exposición temprana a la tecnología influye en la autoestima, la capacidad de establecer relaciones significativas y la satisfacción con la vida, debido a la presión por mantener una presencia en línea y la comparación constante con otros usuarios.

Complementando esta perspectiva, Ramón-Rodríguez (2018) analiza cómo las redes sociodigitales redefinen la comunicación y la construcción de identidades. Señala que la autoexpresión en plataformas como Facebook e Instagram influye en la percepción de la intimidad y en la calidad de las relaciones interpersonales, y destaca que la hiperconectividad puede generar conflictos como celos, malentendidos o disputas públicas, resaltando la necesidad de habilidades críticas para navegar de manera saludable en estos entornos.

En el ámbito de las relaciones románticas, Jeffrey A. Hall (2019) ha explorado cómo la tecnología digital modifica las dinámicas afectivas. Las redes sociodigitales permiten expresar apoyo y afecto mediante interacciones visibles para terceros, mensajes directos o publicaciones compartidas; sin embargo, también introducen desafíos como la gestión de celos digitales y expectativas de respuesta inmediata.

Por su parte, Roberts (2020) profundiza en cómo la gestión de la identidad en línea y la auto-revelación condicionan la formación de vínculos, mostrando que estas plataformas facilitan tanto la creación de nuevas conexiones como el fortalecimiento de relaciones existentes.

Un fenómeno clave en este contexto son las aplicaciones de citas, como Tinder, que han transformado las prácticas de cortejo y las relaciones románticas. Según Bonavitta (2012) y Doncel Guzmán y Morales Topahueso (2021), Tinder fomenta interacciones inmediatas basadas

en la apariencia y la presentación de perfiles breves, generando un énfasis en la imagen personal y la validación social a través de “me gusta” y un número elevado de comentarios. Este enfoque puede derivar en relaciones superficiales, donde la inmediatez y la gratificación instantánea predominan sobre la construcción de vínculos profundos.

La investigación de Bon Pereira (2022) se centra en hombres adultos de 36 a 55 años en Monterrey, México, mostrando que, aunque buscan relaciones significativas, se ven atrapados en dinámicas de competencia y objetivación que favorecen interacciones rápidas y superficiales.

Guastar Ramírez (2022) complementa este análisis al destacar la construcción de identidad digital mediante la representación visual, las interacciones sociales y la narrativa transmedia, evidenciando que los perfiles se ajustan constantemente según la respuesta del entorno, lo que demuestra que la identidad en línea es dinámica y multifacética.

Desde una perspectiva teórica más amplia, Bonavitta (2012) señala que las aplicaciones de citas promueven vínculos efímeros y superficiales, en consonancia con la “modernidad líquida” de Bauman (2006), donde los afectos y compromisos son volátiles y de corta duración. Giddens (1999) complementa esta visión, indicando que en la modernidad reflexiva las relaciones pierden estabilidad y profundidad, al estar marcadas por la rapidez de las interacciones y la falta de un compromiso genuino.

Estudios recientes respaldan estas ideas con evidencia empírica. Arreola-Rodríguez (2022) analiza a 450 usuarios solteros de Tinder en México y observa que hombres y mujeres utilizan la plataforma con motivaciones distintas: los hombres buscan principalmente encuentros sexuales, mientras que las mujeres priorizan la validación de su imagen y la búsqueda de amistades. La gestión de impresiones se convierte en una estrategia clave para construir una identidad atractiva y coherente en la plataforma, evidenciando cómo la auto-presentación digital influye en la interacción social. Por su parte, Rincón Pérez (2020) estudia el uso de Tinder y Grindr entre estudiantes universitarios y su relación con conductas sexuales de riesgo, concluyendo que aunque los usuarios buscan principalmente gratificación sexual, no se producen impactos significativos en la salud emocional.

Cáceres Lizarazo y Galvis Martínez (2020) examinan la relación entre sexting y síntomas depresivos en estudiantes universitarios, indicando que la práctica digital puede aumentar indicios de depresión, aunque sin establecer una causalidad clara. Finalmente, Fernández Fernández (2020) observa que los usuarios tienden a crear perfiles idealizados para proyectar una imagen controlada y buscar validación externa, mostrando la tensión entre autenticidad y

construcción de identidad digital.

II. MARCO METODOLÓGICO

1. Recuento personal y justificación del tema

Desde que comencé a interesarme por la influencia de las redes sociales en las relaciones amorosas de la actualidad, me encontré con que este tema no solo es parte de mi vida cotidiana, sino también de la de la mayoría de las personas de mi generación.

Al inicio lo concebí de manera amplia, pensando únicamente en cómo las redes transforman la comunicación entre parejas. Sin embargo, conforme fui leyendo y reflexionando, me di cuenta de que no se trata solo de comunicación, sino de cómo las plataformas digitales modifican los vínculos emocionales, las expectativas y hasta la forma de construir compromisos.

Ese proceso de observación me permitió ir delimitando mi enfoque: no me interesa únicamente describir el fenómeno, sino comprender sus efectos en la percepción del amor, en la confianza y en la forma en que los jóvenes establecen y sostienen relaciones.

2. Proceso de construcción del análisis

Mi análisis se ha ido nutriendo de diferentes lecturas, de conversaciones cotidianas y de casos cercanos que reflejan cómo las redes sociales pueden tanto fortalecer como debilitar los lazos afectivos. He trabajado en recopilar ejemplos, revisar investigaciones previas y contrastar lo que sucede en el plano virtual con lo que pasa en las dinámicas presenciales.

3. Tipo de investigación

El estudio que desarrollo se enmarca en una investigación cualitativa, ya que mi interés es comprender y reflexionar sobre significados, percepciones y experiencias más que en medir datos numéricos.

- Paradigma: interpretativo, porque busco analizar la realidad desde la perspectiva de los sujetos, entendiendo cómo construyen sus vínculos y qué sentido les dan.
- Enfoque: cualitativo, basado en la interpretación y análisis reflexivo de discursos, experiencias y narrativas.
- Diseño: no experimental, de tipo transversal, ya que me concentro en observar y analizar un fenómeno en un momento específico sin manipular variables.
- Nivel de investigación: descriptivo y exploratorio, pues busco caracterizar las transformaciones en las relaciones amorosas y abrir paso a futuras investigaciones más profundas.
- Modalidad: documental y reflexiva, ya que se apoya en bibliografía existente, análisis comparativo y en un componente crítico personal que atraviesa todo el trabajo.

4. Sentido del análisis

Este camino metodológico me permitirá no solo describir lo que sucede con las relaciones amorosas en el contexto actual, sino también interpretarlo desde una mirada crítica y reflexiva. El análisis busca trascender la simple recopilación de datos para adentrarse en la comprensión profunda de cómo las dinámicas afectivas se ven influenciadas por las redes sociales y las tecnologías digitales.

Al mismo tiempo, este enfoque me permitirá identificar los contrastes entre las formas de relacionarse en el pasado y en el presente, reconociendo las transformaciones sociales y culturales que han dado lugar a nuevas maneras de construir vínculos.

No obstante, el propósito no se limita a observar los cambios, sino también a rescatar aquellos elementos emocionales, afectivos y humanos que persisten más allá de los entornos digitales, pues las necesidades de afecto, reconocimiento y compañía siguen siendo constantes en la experiencia humana.

De esta manera, el análisis tendrá un carácter interpretativo, donde se articulan tanto las transformaciones tecnológicas como los aspectos emocionales de la vida en pareja. Con ello, se busca aportar no solo a la comprensión académica del fenómeno, sino también a la reflexión social sobre cómo estas transformaciones impactan en la forma en que hoy en día se conciben, viven y sostienen las relaciones amorosas.

CAPÍTULO I. EL UNIVERSO DE LAS REDES SOCIODIGITALES

Definición y características

Las redes sociodigitales han transformado la manera en que los individuos interactúan, comparten información y construyen identidades en el entorno digital. De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), las redes sociales en línea pueden definirse como "servicios web que permiten a los usuarios crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y ver e interactuar con esas conexiones y las de otros dentro del sistema".

Estas plataformas se caracterizan por su capacidad de conectar a las personas en un entorno digital mediante interacciones asincrónicas y sincrónicas. Castells (2009) argumenta que las redes sociodigitales son nodos dentro de la "sociedad red", donde las relaciones sociales están mediadas por la tecnología y se construyen con base en intereses comunes, lazos afectivos o interacciones económicas. Un nodo, en este contexto, se refiere a un punto de conexión dentro de la red, el cual puede ser un usuario, una página de empresa, un grupo o cualquier entidad que participe en la comunicación digital.

Otra característica relevante de las redes sociodigitales es su capacidad para generar y difundir contenido de manera inmediata, permitiendo a los usuarios convertirse en prosumidores (Toffler, 1980), es decir, tanto consumidores como productores de información. Además, estas plataformas facilitan la construcción de comunidades virtuales, donde la interacción y la participación colectiva desempeñan un papel central en la dinámica de la red (Rheingold, 2002). Estas comunidades se conforman a través de intereses compartidos y permiten el desarrollo de nuevas formas de comunicación y organización social (Wellman, 2001).

Las redes sociodigitales también han evolucionado para incluir diversas herramientas de personalización, como algoritmos de recomendación que favorecen la interacción entre

usuarios con preferencias similares. Según Van Dijck (2013), estas plataformas han pasado de ser simples herramientas de conexión a sistemas altamente estructurados que influyen en la manera en que los usuarios acceden a la información y se relacionan entre sí. Esta influencia ha generado debates sobre privacidad, manejo de datos personales y el impacto en la formación de opiniones y comportamientos.

Tipos de redes sociodigitales

Las redes sociodigitales han evolucionado para cumplir distintos propósitos dentro del entorno digital. Si bien todas tienen en común brindarle a los usuarios la posibilidad de socializar e interactuar con otros, existen diversas categorías según el tipo de contenido que privilegian y la forma en que facilitan las conexiones entre personas, entre éstas se encuentran las siguientes:

I. Redes sociales generalistas

Estas plataformas están diseñadas para la socialización en un sentido amplio, permitiendo a los usuarios compartir contenido variado, interactuar con amigos, familiares o comunidades y participar en discusiones sobre diversos temas. Dentro de esta categoría se encuentran redes como Facebook y X.

Facebook: Creada en 2004, permite la interacción mediante publicaciones, comentarios, reacciones y la creación de grupos y eventos. Su versatilidad la ha convertido en una de las plataformas más influyentes a nivel global. Según mi experiencia los usuarios suelen ser personas mayores de edad en adelante.

Twitter (ahora X): Se enfoca en la difusión rápida de información a través de mensajes cortos llamados tweets. Su uso es común en noticias, debates y comunicación directa entre figuras públicas y seguidores.

II. Redes de contenido visual

Algunas redes sociodigitales priorizan el contenido visual, ya sea imágenes o videos, como principal medio de interacción. Su éxito radica en la inmediatez y la estética de los contenidos compartidos.

Instagram: Centrada en la fotografía y el video, permite la publicación de imágenes, historias efímeras y transmisiones en vivo. Ha impulsado el marketing de influencers y la economía digital basada en el engagement visual.

Pinterest: Es una red enfocada en la inspiración visual, donde los usuarios pueden crear tableros temáticos con imágenes relacionadas a intereses personales como moda, decoración o recetas.

YouTube: Aunque se considera más una plataforma de video que una red social tradicional, permite la interacción mediante comentarios, suscripciones y contenido generado por los usuarios.

III. Redes para conocer personas

Existen plataformas diseñadas específicamente para conectar a los usuarios con nuevas personas, ya sea con fines románticos o de amistad.

Tinder: Aplicación de citas basada en la geolocalización y el deslizamiento de perfiles (swipe). Permite a los usuarios aceptar o rechazar posibles parejas según la atracción mutua.

Bumble: Similar a Tinder, pero con la particularidad de que en las parejas heterosexuales, la mujer debe iniciar la conversación.

Badoo: Ofrece múltiples formas de conocer personas, desde juegos de compatibilidad hasta chats abiertos con otros usuarios.

Happn: Usa la ubicación en tiempo real para mostrar posibles coincidencias con personas que han estado cerca del usuario.

IV. Redes para hacer amigos y networking

Más allá del romance, algunas plataformas están enfocadas en conectar a personas con intereses comunes o propósitos profesionales.

LinkedIn: Es la principal red social profesional, utilizada para networking, búsqueda de empleo y desarrollo de marca personal en el ámbito laboral.

Meetup: Permite la creación y búsqueda de eventos para conocer personas con intereses compartidos, desde grupos de lectura hasta actividades deportivas.

Nextdoor: Enfocada en la interacción entre vecinos, facilita la comunicación dentro de comunidades locales para compartir noticias y recomendaciones.

V. Redes de comunicación efímera y mensajes instantáneos

Algunas redes se centran en la mensajería y la comunicación rápida, con un enfoque en la privacidad y la temporalidad del contenido.

Snapchat: Introdujo la idea de mensajes efímeros y filtros de realidad aumentada, con contenido que desaparece después de un tiempo, normalmente al paso de 24 horas.

Telegram: Plataforma de mensajería con opciones avanzadas de privacidad y grupos masivos.

WhatsApp: Aunque se considera una aplicación de mensajería, permite la creación de grupos y la difusión de estados, convirtiéndose en una red social en sí misma.

Para esta investigación, nos enfocaremos en tres plataformas específicas: Facebook, Instagram y Tinder, ya que representan distintos enfoques dentro del ecosistema digital y tienen un impacto significativo en la forma en que los usuarios interactúan y construyen sus relaciones.

Facebook: Representa el modelo de red social generalista, donde la socialización se da a través de múltiples formatos de contenido y diversas herramientas de interacción.

Instagram: Ejemplifica las redes basadas en contenido visual, donde la imagen y el video son los principales vehículos de comunicación e identidad digital.

Tinder: Simboliza las redes diseñadas para la conexión interpersonal con un enfoque romántico, donde la gamificación y la geolocalización juegan un papel clave en las interacciones.

Uso de las redes sociodigitales

Las redes sociodigitales han transformado la vida cotidiana, facilitando la comunicación, la socialización y el acceso a la información. Según Castells (2009), estas plataformas forman parte de la “sociedad red”, donde las relaciones sociales, económicas y culturales están cada vez más mediadas por la tecnología digital.

Comunicación e interacción social

Las redes sociodigitales han redefinido la manera en que las personas se comunican y establecen relaciones interpersonales. Facebook, por ejemplo, permite la interacción en tiempo real a través de comentarios, publicaciones y grupos, fomentando la creación de comunidades digitales. Según Boyd y Ellison (2007), estas plataformas han modificado la estructura de las relaciones interpersonales, generando conexiones basadas en afinidades y participación en espacios virtuales compartidos.

Instagram, por su parte, ha transformado la comunicación hacia un formato predominantemente visual. Según Marwick (2015), esta plataforma fomenta la autopresentación y la construcción de identidad digital a través de imágenes y narrativas cuidadosamente seleccionadas, lo que influye en la percepción que los usuarios tienen de sí mismos y de los demás.

En el caso de Tinder, la interacción se basa en la gamificación del proceso de citas. David y Cambre (2016) sostienen que la interfaz de deslizamiento ha cambiado la forma en que las personas evalúan posibles parejas, priorizando la apariencia sobre otros factores. Esta forma de interacción refuerza la inmediatez y la toma de decisiones rápidas en la creación de vínculos afectivos.

Además, Turkle (2011) advierte que la comunicación en redes sociodigitales puede generar una paradoja: a pesar de estar más conectados que nunca, los usuarios pueden sentirse más aislados debido a la superficialidad de las interacciones digitales. Este fenómeno ha llevado a cuestionamientos sobre la autenticidad de las relaciones construidas en entornos virtuales y sus implicaciones en la vida social fuera de la pantallas.

Redes sociodigitales y su evolución en la sociedad

Antes del auge de las redes sociodigitales, la comunicación humana estaba determinada por medios tradicionales que evolucionaron a lo largo del tiempo.

En sus inicios, la transmisión de información y la interacción social se realizaban a través de la oralidad y la escritura. Según Ong (1982), la oralidad primaria fue fundamental en las sociedades prealfabetizadas, ya que “el conocimiento se almacenaba y transmitía de forma colectiva a través de narraciones y memorias compartidas”. Con la invención de la escritura, las civilizaciones avanzaron hacia una mayor estabilidad en la preservación de la información, permitiendo que el conocimiento trascendiera el tiempo y el espacio.

La vida social antes de la era digital estaba marcada por la interacción cara a cara y por el papel central de las comunidades físicas. Las relaciones interpersonales dependían de la proximidad geográfica, y la socialización ocurría en espacios públicos como plazas, mercados, iglesias y centros educativos. Según Goffman (1959), la comunicación en estos entornos se basaba en una presentación del yo en la vida cotidiana, donde las personas construían su identidad a partir de interacciones en tiempo real y en contextos sociales compartidos.

La imprenta, desarrollada por Johannes Gutenberg en el siglo XV, revolucionó la difusión de ideas y permitió la masificación del conocimiento escrito. Eisenstein (1979) argumenta que esta innovación aceleró la producción de libros y documentos, facilitando la educación y la expansión de movimientos culturales, científicos y políticos.

El siglo XIX y principios del XX trajeron consigo nuevas formas de comunicación masiva, como el telégrafo, el teléfono, la radio y la televisión. McLuhan (1964) señaló que estos medios desempeñaron un papel crucial en la construcción de la “aldea global”, reduciendo las barreras espaciales y temporales en la transmisión de información. Sin embargo, la interacción social

seguía dependiendo en gran medida del contacto físico y de las relaciones establecidas en comunidades locales.

El inicio de la comunicación vía telefónica

En la segunda mitad del siglo XIX, la invención del teléfono por Alexander Graham Bell en 1876 inauguró una nueva era de la comunicación humana.

Hasta ese momento, las interacciones a distancia dependían principalmente de métodos como el correo postal o el telégrafo, que, aunque revolucionarios en su época, seguían siendo limitados por su lentitud y su incapacidad para transmitir voz de manera directa. En este contexto, el teléfono se presentó como una innovación capaz de transformar radicalmente la forma en que las personas se comunicaban, permitiendo conversaciones en tiempo real a través de cables que conectaban a individuos de diferentes lugares.

La primera recepción de esta invención fue diversa. Mientras algunos consideraban el teléfono como un avance tecnológico que marcaría el inicio de una nueva era de conexión, otros reaccionaron con escepticismo. La idea de hablar a través de un aparato, sin la presencia física del interlocutor, parecía inusual e incluso incómoda para muchos.

En sus primeros años, la tecnología era costosa y no estaba ampliamente disponible, lo que generaba una división entre quienes podían acceder a ella y quienes se quedaban al margen de esta nueva forma de interacción.

En sus primeras décadas, el uso del teléfono estaba asociado a una experiencia casi exclusiva y privada, algo que rompía con la manera tradicional en que las personas se comunicaban cara a cara.

Además, existían preocupaciones relacionadas con la privacidad y la seguridad. ¿Era realmente seguro hablar a través de estos cables? ¿Podrían las conversaciones ser escuchadas por otras personas? Estas preguntas, que hoy nos parecen naturales en el contexto de las tecnologías digitales, surgieron también en los inicios del teléfono.

A pesar de las dudas iniciales, el teléfono logró consolidarse como una herramienta esencial para la comunicación. Su uso se expandió rápidamente, primero en entornos urbanos y más tarde en áreas rurales, y pronto comenzó a ser parte fundamental de la vida cotidiana.

En la década de 1920, se hablaba de una "sociedad telefónica", donde la interconexión entre

individuos había transformado la dinámica de las relaciones sociales, los negocios y el acceso a la información. De esta manera, el teléfono no solo facilitó las interacciones personales, sino que también contribuyó a la globalización de las relaciones humanas, abriendo un camino hacia las comunicaciones a gran escala.

La incorporación de la tecnología en la vida cotidiana

La presencia de la tecnología en la sociedad no es un fenómeno reciente, aunque su evolución ha propiciado transformaciones sustanciales en la vida cotidiana. Desde los primeros intentos de comunicación a distancia, como el telégrafo y el teléfono, las personas han buscado formas de transmitir mensajes de manera más rápida y eficiente. Sin embargo, fue con la aparición de la informática y la digitalización cuando la tecnología empezó a integrarse de manera más profunda en los hábitos diarios de las personas, transformando la estructura de la comunicación (Castells, 2001).

El acceso generalizado a dispositivos como computadoras, teléfonos inteligentes y tabletas ha permitido que la tecnología deje de ser únicamente una herramienta de trabajo para convertirse también en un medio de socialización, entretenimiento y gestión personal. Lo que anteriormente era un recurso limitado, hoy se ha transformado en un elemento omnipresente en la cotidianidad de los individuos, ampliando sus funcionalidades a niveles inesperados (Turkle, 2011). Este crecimiento de la conectividad ha permitido a cada vez más personas acceder a Internet y aprovechar las plataformas digitales para una variedad de actividades, desde la educación, el comercio, hasta el ocio y la comunicación interpersonal.

El impacto de la tecnología en la vida cotidiana también se manifiesta en la forma en que ha transformado las dinámicas familiares y laborales. Hoy en día, muchas actividades se realizan en entornos digitales, desde reuniones de trabajo hasta interacciones sociales en línea. La posibilidad de estar constantemente conectados ha generado nuevas prácticas y hábitos, como el consumo de información en tiempo real, el uso de asistentes virtuales y la automatización de tareas diarias.

Inicio de la comunicación digital

A lo largo del siglo XX, la tecnología avanzó a pasos agigantados, transformando radicalmente la manera en que las personas se comunicaban. Si bien el teléfono logró romper las barreras físicas de la distancia al permitir la comunicación en tiempo real, otras innovaciones en el campo digital llegaron para seguir evolucionando ese tipo de comunicación.

A finales de la década de 1960 y principios de la de 1970, surgió una nueva forma de intercambio: el correo electrónico. Aunque en sus primeros años esta herramienta estaba limitada a un ámbito académico y militar, pronto comenzó a extenderse al mundo empresarial y, más tarde, a los usuarios comunes.

El correo electrónico representó un avance fundamental en la velocidad y eficacia de la comunicación. A diferencia del correo postal, que aún dependía de medios físicos y tomaba tiempo para llegar a su destinatario, el correo electrónico permitía la transmisión instantánea de mensajes, facilitando la comunicación entre individuos ubicados a miles de kilómetros de distancia.

En su inicio, el correo electrónico estaba reservado para una comunidad técnica, ya que la internet aún no estaba ampliamente disponible. Sin embargo, con la expansión de la red en la década de 1990, el acceso al correo electrónico se fue democratizando. De ser una herramienta usada por científicos e ingenieros, pasó a convertirse en una forma común de comunicación tanto en el ámbito profesional como personal. En este contexto, el correo electrónico no solo modificó la manera en que nos comunicábamos, sino que también abrió la puerta a la creación de nuevas plataformas sociales que integrarían la tecnología digital en la vida cotidiana de las personas. La capacidad de enviar y recibir mensajes al instante, sin la necesidad de estar físicamente presentes, marcó un punto de inflexión en la historia de las relaciones humanas.

Con el correo electrónico haciendo las comunicaciones más rápidas, las siguientes innovaciones se enfocaron en dar a las personas nuevas formas de interactuar y compartir. En 2003, MySpace apareció como una de las primeras grandes redes sociales que permitió a los usuarios no solo enviar mensajes, sino también crear perfiles personalizados donde podían subir fotos, compartir música, escribir blogs y, en general, definir su identidad digital.

En sus primeros años, MySpace se convirtió rápidamente en un fenómeno cultural, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos, que vieron en la plataforma una manera de conectarse con amigos, hacer nuevas relaciones e incluso conocer personas con intereses similares a los suyos. La idea de tener un espacio digital propio, donde se podía expresar una parte de la identidad personal, atrajo a millones de usuarios.

Esta red fue, en muchos sentidos, una evolución del concepto de comunicación en línea, que rompió con la idea de que la interacción digital debía ser puramente informativa o funcional. En lugar de ser solo una herramienta de comunicación, comenzó a ser una plataforma donde las personas podían crear una representación visual de sí mismas a través de sus perfiles, convirtiéndose en parte activa de un espacio colectivo. Las conexiones en línea dejaron de ser simplemente transacciones informativas, como el intercambio de correos electrónicos, para transformarse en una forma de expresión personal que involucraba emociones, gustos, intereses y valores.

Sin embargo, el éxito de MySpace también fue acompañado de una serie de reacciones mixtas. Por un lado, muchas personas vieron en él una nueva forma emocionante de interactuar, una manera de mantenerse conectados con amigos de la infancia o de conocer nuevas personas en todo el mundo. La posibilidad de compartir música y contenido personal como fotos o videos hizo que los usuarios se sintieran parte de una comunidad más grande, global y, en algunos casos, hasta inclusiva.

Para muchos, MySpace ofreció una sensación de pertenencia y una plataforma para mostrar sus pasiones y habilidades, desde la música hasta el arte y la escritura.

Por otro lado, no todos compartieron el mismo entusiasmo. Muchas personas se mostraron preocupadas por el impacto de estas redes sociales en la privacidad personal. Al permitir que los usuarios compartieran tanto contenido personal, surgieron interrogantes sobre qué tan seguro era realmente este tipo de interacción. Los padres se preocupaban por la exposición de sus hijos en línea, los cuales podían estar en contacto con desconocidos, lo que generaba preocupaciones sobre la seguridad digital. Además, la sobreexposición de la vida privada en plataformas como MySpace también suscitó debates sobre los límites de la privacidad en un espacio digital. Aunque las redes sociodigitales ofrecían una forma única de interactuar y

compartir, también ponían en evidencia una nueva forma de vulnerabilidad, al hacer pública información personal que antes se mantenía en un círculo más restringido.

Las críticas también se centraban en el impacto potencial de estas redes sociodigitales sobre las relaciones cara a cara. Algunos temían que las interacciones en línea pudieran sustituir las relaciones personales y que, a largo plazo, las personas podrían volverse más aisladas, prefiriendo la comodidad de la conexión digital frente a la interacción física. Este tipo de preocupaciones se extendió más allá de MySpace, ya que las redes sociodigitales, al permitir un contacto constante, comenzaban a alterar las dinámicas tradicionales de la sociabilidad.

La apropiación individual de la tecnología

Desde una perspectiva individual, la incorporación de la tecnología en la vida cotidiana ha sido un proceso gradual, generando nuevas dinámicas en la forma en que las personas interactúan con su entorno. Si bien inicialmente el uso de dispositivos digitales se centraba en actividades laborales o académicas, con el tiempo la digitalización ha permitido que cada individuo personalice la tecnología según sus necesidades, ya sea para gestionar su tiempo, comunicarse con otros o consumir contenido digital. Según Wellman y Haythornthwaite (2002), la expansión del acceso a Internet ha transformado la vida cotidiana, facilitando la conexión entre personas y la integración de herramientas digitales en sus rutinas diarias.

La apropiación tecnológica representa un proceso de adaptación en el que cada individuo desarrolla una relación única con los dispositivos y plataformas digitales. Rheingold (2002) argumenta que la tecnología se ha convertido en una extensión de la identidad personal, permitiendo a los usuarios seleccionar las aplicaciones, dispositivos y herramientas que mejor se ajusten a sus intereses y estilo de vida. Las personas tienden a integrar estos recursos en su vida cotidiana con el fin de mejorar su productividad, entretenimiento y relaciones interpersonales, lo que ha dado lugar a nuevas formas de interacción y comunicación dentro de la sociedad digital.

El uso de la tecnología a nivel personal también ha cambiado la percepción del tiempo y el espacio. La posibilidad de realizar múltiples actividades de manera simultánea ha generado una cultura de inmediatez, donde las personas esperan respuestas y resultados instantáneos. Asimismo, las herramientas digitales han permitido la personalización de la experiencia tecnológica, desde la elección de algoritmos de recomendación hasta la configuración de notificaciones y preferencias de privacidad.

Otro aspecto relevante de la apropiación tecnológica es su impacto en la construcción de la identidad digital. Las personas crean perfiles en distintas plataformas, comparten contenido y establecen conexiones con otros usuarios. Este proceso no solo facilita la interacción, sino que

también redefine la forma en que las personas se presentan ante los demás, generando nuevas dinámicas de autoexpresión y representación en línea.

De la apropiación individual a las redes sociodigitales

El paso de la apropiación individual a la interacción en redes sociodigitales se da cuando las personas buscan compartir sus experiencias, ideas y emociones a través de plataformas digitales. Facebook, Instagram y Tinder son ejemplos de cómo la tecnología no solo se utiliza de manera individual, sino que se convierte en un medio para conectar con otros. Estas plataformas permiten que los usuarios trasciendan la comunicación tradicional y generen nuevas formas de socialización en entornos digitales (Boyd & Ellison, 2007).

Las redes sociodigitales han transformado significativamente la manera en que las personas construyen y mantienen sus relaciones, ya que, por un lado, permiten conservar el contacto con familiares y amigos y, por otro, facilitan conocer nuevas personas y participar en comunidades con intereses en común. Asimismo, la inmediatez y accesibilidad que caracterizan a estas plataformas han dado lugar a una nueva dimensión de la comunicación humana; en consecuencia, la interacción digital no solo complementa las relaciones presenciales, sino que, en algunos casos, incluso llega a sustituirlas (Van Dijck, 2013).

Además de la socialización, las redes sociodigitales han influido en la forma en que las personas acceden y comparten información. Las plataformas digitales han democratizado el acceso al conocimiento, permitiendo que los usuarios se informen sobre diversos temas en tiempo real. No obstante, también han surgido desafíos como la difusión de noticias falsas, la manipulación de la información y la sobreexposición de la privacidad.

En términos de impacto social, las redes sociodigitales han modificado la forma en que se organizan los movimientos sociales y las comunidades virtuales. Plataformas como X y Facebook han sido utilizadas para la movilización ciudadana, la denuncia social y la difusión de campañas de concienciación. Esto demuestra que la tecnología no solo es un medio de entretenimiento, sino también una herramienta poderosa para la participación y el activismo digital.

Este proceso de incorporación de la tecnología en la vida cotidiana, su apropiación individual y su transición a una red sociodigital demuestra cómo la sociedad ha adoptado estos avances como parte esencial de la experiencia humana. En los siguientes capítulos, se profundizará en

el impacto de estas plataformas en la sociedad y en la manera en que han redefinido la comunicación y las relaciones interpersonales.

Llegada de Facebook

A mediados de la década de 2000, el auge de las redes sociodigitales alcanzó un nuevo nivel con la creación de Facebook, una plataforma que cambiaría para siempre la manera en que las personas se conectaban en línea.

Fundado en 2004 por Mark Zuckerberg, junto a sus compañeros de la Universidad de Harvard, Andrew McCollum, Eduardo Saverin, Chris Hughes y Dustin Moskovitz, Facebook comenzó como una red exclusiva para los estudiantes de la universidad, inicialmente llamada “Facemash” y más tarde conocida como “TheFacebook”. Esta primera versión de la plataforma permitía a los estudiantes crear perfiles personales, conectarse con otros compañeros y compartir fotos, pero se distinguía de otras plataformas como MySpace por su énfasis en la autenticidad y la conexión directa entre amigos reales.

El fenómeno de Facebook comenzó en Harvard, pero rápidamente se expandió a otras universidades de la Ivy League y, eventualmente, a cientos de universidades en todo Estados Unidos. A finales de 2004, Facebook ya había alcanzado un millón de usuarios, lo que dio lugar a un rápido crecimiento que se extendió más allá del ámbito universitario. En 2005, Facebook abrió sus puertas al público general, permitiendo que personas de todo el mundo se unieran a la plataforma, lo que resultó en un crecimiento exponencial de la base de usuarios. En menos de un año, el número de usuarios de Facebook pasó de unos pocos millones a decenas de millones.

Este auge reflejó un cambio en la forma en que las redes sociodigitales eran percibidas. Mientras que plataformas como MySpace habían priorizado la personalización y la exposición

pública, Facebook se destacó por su simplicidad y su enfoque en la autenticidad de las conexiones.

A diferencia de MySpace, donde los perfiles podían ser altamente personalizados, Facebook introdujo una interfaz más uniforme, con un énfasis en las relaciones reales, mostrando las interacciones entre amigos a través de publicaciones, fotos y eventos. Los usuarios podían ver qué hacían sus amigos, a qué eventos asistían y qué intereses compartían, creando una especie de “murmullo” digital que reflejaba las actividades cotidianas de los usuarios.

El crecimiento de Facebook durante los años 2004 y 2005 fue un fenómeno sin precedentes. A medida que la plataforma se expandía, la idea de una “red sociodigital” se transformaba, pasando de ser una simple herramienta para mantener contacto con amigos cercanos a convertirse en una plataforma global donde las personas podían interactuar con una red mucho más amplia. Este cambio trajo consigo una nueva forma de sociabilidad, donde el concepto de “amistad” se amplió para incluir a personas conocidas de diferentes etapas de la vida, compañeros de trabajo y, en muchos casos, desconocidos.

En 2005, Facebook recibió una inversión importante por parte de Accel Partners, una firma de capital de riesgo, lo que permitió una expansión más agresiva. Este financiamiento impulsó el desarrollo de nuevas características y mejoró la infraestructura de la plataforma, lo que facilitó su expansión internacional. En 2006, la popularidad de Facebook ya no era solo un fenómeno de universidades estadounidenses, sino que comenzaba a traspasar fronteras geográficas y culturales, lo que consolidó su posición como la principal red social a nivel mundial. La idea de

tener un "perfil público" que pudiera ser compartido con otros no solo se convirtió en una forma de socialización, sino también en una nueva forma de presentar la identidad personal.

La inclusión de nuevas características como los "muros" de los perfiles, las actualizaciones de estado, la posibilidad de agregar amigos y, más tarde, las fotos y videos, permitió a los usuarios compartir más detalles de su vida personal de forma pública o semi-pública, lo que aceleró la adopción de Facebook a nivel global. En 2006, la plataforma llegó a tener más de 12 millones de usuarios y, para 2008, superaba los 100 millones, lo que hizo que Zuckerberg y su equipo de desarrollo recibieran una atención sin igual. Las grandes compañías tecnológicas comenzaron a ver en Facebook un modelo de negocio exitoso, y la plataforma empezó a generar ingresos significativos, principalmente a través de la publicidad personalizada basada en los datos de usuario.

Sin embargo, a medida que Facebook crecía, también surgieron preocupaciones. Al igual que con las primeras plataformas sociales, las personas comenzaron a preguntarse sobre el impacto de tener una presencia pública tan visible en línea. Si bien el hecho de compartir experiencias y fotos de la vida cotidiana parecía inofensivo para algunos, otros se preocupaban por la invasión de la privacidad, el control de los datos personales y el posible uso indebido de la información. La constante actualización de las políticas de privacidad y las controversias sobre el manejo de los datos de los usuarios comenzaron a generar críticas hacia la empresa.

Por otro lado, el enfoque de Facebook en las relaciones auténticas también llevó a que la plataforma se viera como una red social más "seria" en comparación con MySpace o, más tarde, con otras plataformas como Twitter. El perfil de usuario en Facebook, con su énfasis en la información personal y las conexiones directas, ofrecía una experiencia más "realista" de las interacciones en línea, lo que atrajo tanto a jóvenes como a adultos.

El boom que experimentó Facebook transformó completamente la manera en que las redes sociales se concebían, pasando de ser plataformas de entretenimiento y expresión personal a convertirse en herramientas esenciales para la comunicación social, el marketing y el negocio global.

Las reacciones ante Facebook fueron, como siempre, mixtas. Por un lado, la plataforma fue vista como una excelente oportunidad para mantener el contacto con amigos y familiares, para organizar eventos y, en general, para interactuar de manera más profunda con una red más amplia de personas. La integración de la foto de perfil y las actualizaciones de estado permitió a los usuarios mantener una presencia digital constante y sentirse conectados incluso a larga

distancia.

Sin embargo, al igual que con las redes sociales anteriores, Facebook también suscitó preocupaciones. Los críticos argumentaban que la red social estaba fomentando una cultura de la superficialidad, donde las interacciones se limitaban a "me gusta" y "comentarios" rápidos en lugar de relaciones significativas. Además, surgieron preocupaciones sobre el impacto en la privacidad, especialmente al ver cómo las personas compartían información personal tan detallada y constante. La idea de una identidad digital pública llevó a cuestionamientos sobre los límites de la exposición personal en un espacio tan accesible para todos. Pero esto era sólo el principio.

Nueva era de redes sociodigitales

Aunque Facebook marcó un hito en la evolución de las redes sociodigitales, fue solo el principio de un fenómeno mucho más grande. A partir de 2005, la creación de nuevas plataformas sociodigitales comenzó a generar una expansión sin precedentes de las formas de interactuar digitalmente.

Las redes sociodigitales ya no solo se limitaban a conectar amigos y compartir actualizaciones de estado; se convirtieron en plataformas multifuncionales, cada una con su propio enfoque, con el objetivo de captar la atención de diferentes públicos y ofrecerles experiencias únicas y específicas. De hecho, como señala Boyd (2014), "las redes sociodigitales han cambiado la forma en que las personas se conectan, creando nuevos espacios y formas de interacción".

El surgimiento de plataformas como Twitter, LinkedIn y Tumblr ofreció experiencias diferenciadas, mientras que redes más visuales y orientadas a las citas, como Instagram y Tinder, transformaron la manera en que las personas se relacionaban en línea. Estas nuevas redes sociodigitales reflejaron un cambio radical respecto al modelo de Facebook, que aunque estaba basado en la autenticidad y las relaciones cercanas, aún mantenía un formato textual y relativamente más formal.

Instagram

Instagram, lanzado en 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, es uno de los ejemplos más claros de cómo las redes sociodigitales evolucionaron para adaptarse a la cultura visual y digital contemporánea.

La plataforma fue concebida como una manera de "capturar y compartir el mundo", según las palabras de sus fundadores. A diferencia de Facebook, que inicialmente se centraba en compartir textos, fotos y enlaces, Instagram se especializó en la fotografía como principal medio de expresión. Como indican Kaplan y Haenlein (2010), "las redes sociodigitales evolucionaron de simples plataformas de comunicación a complejos espacios donde la identidad personal y las interacciones sociales se expresan visualmente".

Instagram cambió las reglas del juego al centrarse exclusivamente en imágenes, permitiendo a los usuarios transformar momentos cotidianos en experiencias visualmente atractivas mediante el uso de filtros. Este enfoque simplificó la manera en que las personas compartían sus vidas, ya que no era necesario un conocimiento profundo de la fotografía para crear imágenes impactantes. Según una investigación de McQuivey (2014), "Instagram se convirtió en un medio para que las personas se auto-representaran, creando una imagen idealizada y estilizada de su vida".

Además, Instagram contribuyó a la consolidación de un nuevo tipo de celebridad: el influencer. Con el tiempo, los usuarios más populares comenzaron a ser vistos como figuras de autoridad en diversos campos, como la moda, la belleza, los viajes, el fitness, y más. Esta cultura de los "influencers" abrió nuevas oportunidades para marcas y empresas que vieron en Instagram un potente canal de marketing. Según Abidin (2016), "Instagram ha transformado a sus usuarios en agentes de marketing, creando nuevas formas de consumo y publicidad". Así, Instagram no solo facilitó las interacciones sociodigitales, sino que también transformó la economía de la comunicación digital.

Tinder

Si Instagram cambió la forma en que nos expresamos visualmente, Tinder, lanzado en 2012, revoluciona el terreno de las relaciones interpersonales, especialmente las románticas. A través de un sistema de "swiping" (deslizar a la derecha si te interesa alguien y a la izquierda si no) Tinder simplificó y aceleró el proceso de conocer personas, eliminando las barreras tradicionales que existían en otros sitios de citas en línea.

Tal como lo describe Finkel et al. (2012), "Tinder redefine el concepto de la compatibilidad en el contexto romántico, haciendo que las decisiones sean rápidas y superficiales, lo que contrasta con la profundidad de las interacciones en otras plataformas de citas".

La interfaz de Tinder ofreció un acceso instantáneo a perfiles breves y fotos, lo que reflejaba una cultura de interacción inmediata, rápida y directa. A diferencia de otras plataformas de citas más formales, donde los usuarios debían llenar largos formularios y escribir descripciones detalladas sobre sí mismos, Tinder redujo todo el proceso a una serie de decisiones rápidas basadas principalmente en la apariencia. En este sentido, como señalan Toma y Choi (2016), "Tinder refleja una era en la que la imagen es la moneda de cambio en las interacciones sociodigitales y románticas, donde las decisiones rápidas se basan más en la atracción física que en la compatibilidad emocional o intelectual".

Además, Tinder se destacó por su uso de la geolocalización, lo que permitía a los usuarios conectarse con personas cercanas a su ubicación. Este cambio en la dinámica de las citas permitió que las conexiones románticas fueran más locales, creando una forma de interacción basada en la proximidad física, un fenómeno que no se había dado en plataformas anteriores.

Según Smith (2015), "la geolocalización no solo ha permitido a las personas encontrar citas más cercanas, sino también ha transformado la manera en que nos relacionamos en un contexto global cada vez más conectado".

La aparición de Instagram y Tinder no solo reflejó una expansión en el número de plataformas sociodigitales, sino que también provocó un cambio en las dinámicas de las relaciones humanas.

Las redes sociodigitales comenzaron a especializarse, adaptándose a nuevas formas de interacción que iban más allá de la conexión de amigos y familiares. Instagram se enfocó en la creación de identidades visuales, donde la estética y la auto-representación cobraron protagonismo. Mientras tanto, Tinder transformó las relaciones románticas y las citas,

simplificando el proceso de conocer a alguien y enfocándose principalmente en la apariencia.

Este cambio también generó reflexiones profundas sobre la superficialidad y la autenticidad en las interacciones digitales. Según Goffman (1959), "la vida social puede ser vista como un escenario, y las personas como actores que presentan una versión estilizada de sí mismos al público". En este sentido, tanto Instagram como Tinder brindaron a los usuarios un escenario digital en el que podían representar una versión idealizada de sí mismos, ya sea a través de imágenes cuidadosamente editadas o decisiones rápidas basadas en el atractivo físico.

Las redes sociodigitales como Instagram, Tinder y Facebook, aunque empoderaron a los usuarios para que se expresaran de nuevas maneras y encontraran conexiones más rápidas, también han sido objeto de críticas. Por un lado, estas plataformas contribuyeron a la creación de nuevas formas de socialización, más inmediatas y accesibles; por otro lado, han sido acusadas de fomentar la superficialidad, la objetificación y una forma de interacción que prioriza la imagen sobre la sustancia.

Como lo plantea Turkle (2011), "las tecnologías de comunicación han transformado nuestras relaciones, pero lo han hecho de una manera que tiende a reducir la complejidad de la interacción humana a algo simple y superficial".

Las redes sociodigitales en las relaciones amorosas

A medida que las redes sociodigitales se han integrado en la vida cotidiana, su influencia ha trascendido la simple comunicación, afectando profundamente la manera en que las personas establecen, mantienen y terminan sus relaciones amorosas. Lo que comenzó como una herramienta para conectar con amigos y familiares se ha convertido en un espacio donde el amor, el deseo y la validación social se entrelazan con la presencia digital. Como señala Turkle (2011), "las tecnologías digitales han modificado nuestra manera de relacionarnos, ofreciendo conexiones constantes, pero también generando nuevas formas de distancia emocional".

Uno de los mayores cambios que trajeron las redes sociodigitales fue la transformación de las dinámicas de cortejo. Antes, conocer a alguien requería un contacto directo, conversaciones cara a cara y una construcción progresiva de la relación. Ahora, el primer acercamiento muchas veces ocurre en el ámbito digital, donde los perfiles cuidadosamente diseñados y las interacciones virtuales influyen en la percepción de la otra persona. Como explica Ellison et al. (2006), "las redes digitales han reducido las barreras de comunicación, permitiendo interacciones inmediatas, pero también han alterado las expectativas sobre la autenticidad y el compromiso".

Además, la digitalización del amor ha traído consigo nuevas formas de validación afectiva. Las relaciones ya no solo existen en la intimidad privada, sino que se reflejan en el ámbito público a través de publicaciones, comentarios y fotografías compartidas. Esta exposición ha generado tanto efectos positivos como negativos. Por un lado, compartir momentos felices puede fortalecer la conexión y generar una sensación de respaldo social. Por otro, también puede generar presión para mantener una imagen idealizada de la relación, lo que a veces distorsiona la realidad. Como advierte Charoensukmongkol (2018), "el deseo de reconocimiento en redes sociodigitales puede llevar a la construcción de relaciones basadas en la apariencia en lugar de en la autenticidad emocional".

Otro fenómeno que ha cobrado relevancia es el de los celos digitales, donde la actividad en línea de la pareja se convierte en un motivo de inseguridad y sospecha. El acceso constante a la información sobre interacciones, seguidores y mensajes recibidos puede aumentar la ansiedad en la relación, generando malentendidos o conflictos.

De acuerdo con Marshall et al. (2013), "el monitoreo constante de la pareja en redes digitales no solo intensifica los celos, sino que puede afectar la confianza y la estabilidad emocional

dentro de la relación".

Asimismo, la facilidad con la que se puede interactuar con nuevas personas en el entorno digital ha dado lugar a nuevas formas de infidelidad. No es necesario un contacto físico para que un mensaje, una interacción o incluso un simple "me gusta" sean interpretados como una traición emocional. Esto ha reconfigurado la manera en que las parejas entienden la exclusividad y la lealtad, haciendo que los límites de la fidelidad sean más difusos en la era digital. Como señalan Drouin et al. (2014), "las redes sociodigitales han ampliado las posibilidades de infidelidad emocional, permitiendo conexiones discretas y a menudo difíciles de detectar".

El involucramiento de las redes sociodigitales en la vida amorosa también se observa en la manera en que las relaciones terminan. En el pasado, una ruptura solía ser un proceso privado y progresivo, donde las parejas podían tomar distancia y procesar el duelo en su propio tiempo. Sin embargo, en la actualidad, las separaciones suelen vivirse de manera pública, con la eliminación de fotos, cambios de estado sentimental y publicaciones que pueden generar especulaciones entre amigos y seguidores. Esto puede hacer que el proceso de superar una relación sea más complejo y prolongado, pues la presencia digital del otro sigue siendo visible y accesible con solo un clic. Según LeFebvre et al. (2019), "las rupturas en la era digital no solo afectan a las parejas, sino que involucran a toda su red de contactos, lo que amplifica el impacto emocional y la dificultad para seguir adelante".

Las redes sociodigitales han redefinido el amor y las relaciones de pareja, ofreciendo nuevas oportunidades de conexión, pero también planteando desafíos que antes no existían. La digitalización de la vida amorosa ha traído consigo nuevas formas de comunicación, validación y conflicto, haciendo que el amor en la era digital sea tan complejo como fascinante. Como menciona Turkle (2015), "nunca habíamos estado tan conectados, y sin embargo, la verdadera conexión emocional sigue siendo el mayor reto de la era digital".

CAPÍTULO II: IMPACTO DE LAS REDES SOCIODIGITALES EN LAS RELACIONES AMOROSAS

Definición de vínculo amoroso

El vínculo amoroso ha sido un aspecto central en la historia de la humanidad, entendido como la conexión emocional, afectiva y, en muchas ocasiones, física, entre los individuos. A lo largo del tiempo, este tipo de conexión ha experimentado transformaciones, moldeándose conforme a los contextos socioculturales y las innovaciones tecnológicas que han alterado la manera en que los seres humanos establecen y mantienen relaciones interpersonales.

Desde una perspectiva psicológica, Sternberg (1986), en su Teoría Triangular del Amor, define el amor como una combinación de tres componentes esenciales: intimidad, pasión y compromiso.

Según esta teoría, la interacción de estos factores determina el tipo de vínculo amoroso y su evolución a lo largo del tiempo. La intimidad, en este caso, hace referencia al afecto y cercanía emocional entre los individuos; la pasión al deseo físico y emocional; y el compromiso a la decisión de mantener el vínculo a largo plazo. De acuerdo con Sternberg (1986), la preponderancia de uno o más de estos factores genera diferentes manifestaciones del amor.

En el campo sociológico, Giddens (1992) introduce el concepto de “amor confluyente”, que se distancia de la concepción del amor romántico tradicional, que se basa en la permanencia incondicional, para proponer una visión más flexible que enfatiza la reciprocidad dentro de la relación.

Este concepto de amor, según Giddens (1992), se construye a partir de una comunicación abierta y una satisfacción mutua, lo que permite que los vínculos se desarrollen de manera dinámica. En este sentido, el amor se adapta a las necesidades contemporáneas de autonomía

e individualidad, algo especialmente relevante en la actualidad.

Desde una perspectiva antropológica, Fischer (2004) argumenta que el amor es una emoción profundamente arraigada en la evolución humana, vinculada a la necesidad de crear lazos afectivos que favorezcan tanto la reproducción como la supervivencia de la especie.

Según Fischer (2004), la neurociencia también ha demostrado que el enamoramiento activa la liberación de dopamina y oxitocina, hormonas relacionadas con el placer y el apego, respectivamente, lo que ayuda a explicar la intensidad emocional del vínculo amoroso y su impacto en el comportamiento humano.

El amor, como concepto, no es estático; está en constante transformación y depende del contexto histórico y cultural.

En la actualidad, influenciadas por la globalización y la proliferación de las redes sociodigitales, las relaciones amorosas han adoptado nuevas formas de expresión y mantenimiento.

Según Castells (2017), la digitalización ha ampliado las posibilidades de interacción entre individuos, permitiendo la creación de vínculos que trascienden barreras geográficas y temporales. Sin embargo, también surgen interrogantes sobre la autenticidad, la inmediatez y la percepción del amor en un mundo hiperconectado.

Adicionalmente, la percepción del amor varía significativamente según las creencias y experiencias individuales. Para algunas personas, el amor es visto como un sentimiento positivo que contribuye al bienestar y al crecimiento personal, creando un espacio de apoyo mutuo y enriquecimiento emocional (Valkenburg y Peter, 2013).

Sin embargo, para otras, el amor conlleva sufrimiento y dificultad, viéndolo como un proceso inevitablemente doloroso o desafiante (Fisher, 2004). Este contraste ha sido explorado por diversas corrientes filosóficas y literarias, evidenciando cómo las diferentes culturas han modelado las expectativas sobre las relaciones afectivas.

Finalmente, existen individuos que buscan activamente el amor, considerándolo una meta fundamental en la vida, mientras que otros lo evitan debido a miedos relacionados con la vulnerabilidad, el compromiso o experiencias pasadas (Boyd y Ellison, 2007). Estas diferencias

reflejan la amplia diversidad de perspectivas sobre las relaciones interpersonales y cómo cada individuo construye su propia narrativa amorosa.

Evolución de las relaciones afectivas con la tecnología

Antes de la llegada de la tecnología, las relaciones amorosas dependían completamente del contacto físico y la comunicación cara a cara. Según Giddens (1992), el cortejo era un proceso que requería paciencia y esfuerzo, donde las parejas se conocían principalmente a través de interacciones en espacios sociales como reuniones familiares, bailes o encuentros comunitarios.

En este contexto, el intercambio de cartas era una de las pocas maneras en las que se podían mantener vínculos a distancia, lo que implicaba esperar días o incluso semanas para recibir noticias del ser amado (Fischer, 2004).

Con la llegada del teléfono en el siglo XIX, la comunicación entre parejas experimentó una transformación significativa. Aunque inicialmente era un recurso limitado, con el tiempo se convirtió en una herramienta clave para reducir la distancia entre los enamorados. Sin embargo, como señala Giddens (1992), las llamadas telefónicas eran costosas y, en muchos casos, esporádicas, por lo que las relaciones a distancia seguían caracterizándose por largos períodos de espera e incertidumbre.

El desarrollo del internet y la llegada de las primeras redes sociodigitales a finales del siglo XX marcaron un punto de inflexión en la manera en que las parejas interactuaban.

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), plataformas como los correos electrónicos, foros y, posteriormente, redes como MySpace y Facebook facilitaron la comunicación inmediata, permitiendo que las parejas intercambiaran mensajes sin las limitaciones de la comunicación telefónica. La posibilidad de compartir fotografías, actualizaciones de estado y experiencias diarias acercó a las personas, incluso cuando se encontraban separadas físicamente.

En la actualidad, la hiperconectividad ha modificado por completo las dinámicas de las relaciones amorosas. Con el auge de aplicaciones de mensajería instantánea y videollamadas, las parejas pueden comunicarse en tiempo real desde cualquier parte del mundo. Castells (2017) argumenta que las citas, que antes implicaban largos períodos de espera entre cada

encuentro, han evolucionado a interacciones inmediatas, donde basta con un mensaje para retomar el contacto.

En algunos casos, el concepto tradicional de cita ha cambiado, dando lugar a encuentros virtuales mediante videollamadas y plataformas interactivas (Valkenburg y Peter, 2013).

Un evento crucial en esta transformación fue la pandemia de 2019, que obligó a millones de personas a trasladar sus interacciones al entorno digital. Durante el confinamiento, las videollamadas y redes sociodigitales se convirtieron en el principal medio de contacto para muchas parejas, consolidando aún más la dependencia de la tecnología en las relaciones amorosas. Según Boyd y Ellison (2007), incluso el proceso de enamoramiento y la construcción de vínculos emocionales se desarrollaron a través de pantallas, desafiando las nociones tradicionales del contacto físico y la proximidad.

Si alguien del siglo antepasado pudiera observar cómo se desarrollan hoy las relaciones amorosas, probablemente le parecería ilógico que las parejas puedan mantener un vínculo sin haberse conocido en persona o que las citas puedan realizarse a través de un dispositivo electrónico. No obstante, como señala Castells (2017), la tecnología ha redefinido el amor en la era digital, transformando las expectativas, dinámicas y formas de construir relaciones en un mundo cada vez más interconectado.

Diferencias entre vínculos presenciales y digitales

Intimidad y Conexión Emocional

En las interacciones presenciales, la intimidad y la conexión emocional tienen una profundidad que se construye de manera más orgánica. Según Fischer (2004), cuando dos personas interactúan cara a cara, la proximidad física juega un papel crucial. El simple acto de estar cerca el uno del otro puede crear una sensación de seguridad y conexión emocional.

Los gestos no verbales, como el contacto físico, la mirada directa y la proximidad en el espacio, transmiten emociones de una forma que las palabras no siempre logran. Por ejemplo, un abrazo o un apretón de manos puede comunicar lo que no se puede decir con palabras (Sternberg, 1986).

Además, el tono de voz y las expresiones faciales enriquecen la comunicación, brindando señales claras de empatía, apoyo y afecto (Giddens, 1992). En las relaciones amorosas, este tipo de conexión permite que las personas construyan una confianza mutua, ya que pueden confiar en que sus emociones serán leídas de manera precisa, basándose en estos aspectos no verbales.

En cambio, en las interacciones digitales, la conexión emocional es mucho más difícil de lograr. Aunque plataformas como Tinder o WhatsApp permiten comunicarse de manera constante, como señalan Boyd y Ellison (2007), hay una distancia física y, a menudo, emocional.

La falta de contacto físico puede hacer que las emociones compartidas por texto no sean tan profundas ni tan claras. Las respuestas digitales son más controladas, ya que las personas tienen tiempo para reflexionar y editar lo que quieren decir, lo que, aunque permite una expresión más calculada, también puede evitar la vulnerabilidad que naturalmente ocurre en las conversaciones cara a cara (Valkenburg y Peter, 2013).

Además, las emociones no se transmiten de manera tan inmediata ni tan genuina, y las muestras de afecto como abrazos, caricias o besos son imposibles de replicar a través de una pantalla. Esto puede llevar a que las relaciones amorosas en plataformas digitales tengan una sensación de vacío en cuanto a la profundidad emocional y la autenticidad (Fischer, 2004).

Construcción de Identidad y Proyección

En el mundo de las relaciones digitales, especialmente en plataformas como Tinder o Instagram, la identidad que una persona presenta está completamente controlada.

Los perfiles, las fotos, las descripciones y las publicaciones son cuidadosamente seleccionadas para proyectar una imagen idealizada de uno mismo.

Las personas tienen la capacidad de elegir qué mostrar y qué ocultar, y con frecuencia tienden a mostrar solo los aspectos más atractivos o interesantes de su vida.

Las fotos cuidadosamente editadas, las biografías diseñadas y la constante curaduría del contenido permiten que las personas construyan una versión idealizada de sí mismas, lo que puede resultar atractivo en el corto plazo, pero que no refleja completamente su ser real.

Este fenómeno es lo que algunos llaman "la mentira de las redes sociales", donde la diferencia entre la imagen digital y la persona real puede ser bastante grande.

Además, las expectativas creadas por estas versiones idealizadas a menudo no se cumplen en la vida real. La persona con la que se ha estado conversando durante semanas puede tener características físicas o emocionales diferentes a las que se proyectaban en el perfil.

Esto puede ser desilusionante, ya que lo que comenzó como una relación basada en una imagen idealizada no tiene un paralelo en la realidad, lo que genera frustración o incluso decepción.

Por otro lado, las relaciones presenciales permiten que las personas se enfrenten con la realidad de la identidad del otro sin el filtro de una pantalla. Aunque las primeras impresiones pueden ser engañosas, la interacción cara a cara tiene una manera más orgánica de descubrir quién es la otra persona. En este contexto, la autenticidad se presenta de manera más natural y fluida.

Las reacciones espontáneas y las pequeñas imperfecciones en el comportamiento también juegan un papel importante en cómo se percibe a la otra persona.

En la interacción presencial, las imperfecciones no se eliminan o se alteran, y, en lugar de restar valor a la relación, suelen acercar más a las personas, porque se entienden y aceptan tal cual son.

Comunicación y Malentendidos

En las relaciones digitales, según diversos estudios sobre comunicación en línea (Walther, 1996), la comunicación enfrenta varias limitaciones.

El lenguaje escrito, ya sea en mensajes de texto o en chats de video, carece de la riqueza emocional de las interacciones cara a cara. En las conversaciones presenciales, el tono de voz, el lenguaje corporal y las microexpresiones faciales proporcionan un contexto claro y fundamental para lo que se está diciendo (Goffman, 1959). Por ejemplo, una frase dicha con cariño o sarcasmo puede ser fácilmente identificada en un encuentro en persona, pero en un mensaje escrito, el significado puede variar dependiendo de la interpretación del receptor.

La falta de información contextual en las interacciones digitales genera malentendidos.

Según lo señalado por Bargh et al. (2002), una respuesta tardía puede interpretarse como desinterés, cuando en realidad puede ser solo un mal momento o falta de acceso al dispositivo. Esta ansiedad interpretativa puede generar inseguridades, especialmente cuando los mensajes son cortos o ambiguos (Kirkpatrick & Davis, 2007). Además, las interacciones digitales son más planificadas y controladas, lo que limita la espontaneidad que caracteriza a las conversaciones presenciales.

Como señalan varios expertos en estudios de comunicación no verbal (Mehrabian, 1971), en los encuentros cara a cara, los silencios incómodos, las risas y las reacciones inmediatas son parte esencial de la comunicación.

Las relaciones presenciales, en cambio, ofrecen una comunicación más rica y directa. La presencia física y las respuestas emocionales inmediatas permiten una reacción genuina, lo

que reduce los malentendidos (Knapp, 1978). En el ámbito físico, según Goffman (1967), es más fácil aclarar algo de inmediato y verificar las intenciones del otro, lo que no siempre es posible en la comunicación digital.

4. Ritmo y Tiempo en el Desarrollo de la Relación

En las relaciones digitales, especialmente a través de aplicaciones como Tinder, las interacciones suelen ser rápidas y superficiales al principio. La facilidad de acceso y la naturaleza instantánea de las aplicaciones permiten conectar con varias personas al mismo tiempo, lo que genera una sensación de inmediatez.

Según lo observado por Rubin (2002), las conversaciones y encuentros pueden desarrollarse rápidamente, pero sin la profundidad necesaria para un vínculo auténtico. Esto lleva a un "descubrimiento acelerado", donde las personas sienten que conocen a alguien más rápido de lo que realmente lo hacen, lo que puede generar falsas expectativas (Finkel et al., 2012).

Este ritmo acelerado puede hacer que la relación se base en una atracción superficial, careciendo de la base sólida necesaria para una relación amorosa real y duradera (Rosenfeld & Thomas, 2012). En contraste, las relaciones presenciales son más graduales y se desarrollan a un ritmo más natural.

De acuerdo con Brown (2010), en un encuentro cara a cara, las personas tienen más tiempo para construir una conexión emocional mediante experiencias compartidas, conversaciones profundas y el simple acto de estar juntas. Además, el acceso constante a la otra persona no está tan disponible, lo que hace que el tiempo juntos sea más valioso y significativo.

5. Expectativas y Desilusión

Las expectativas al entrar en una relación digital están influenciadas por las promesas de las plataformas y las dinámicas sociales que las rodean. Según lo planteado por Whitty (2008), las aplicaciones de citas como Tinder fomentan la gratificación instantánea.

La idea de que las relaciones amorosas pueden ser rápidas y fáciles está incrustada en la mentalidad de los usuarios. La interfaz de estas plataformas promueve la rapidez y la facilidad para conectar. Este enfoque puede llevar a expectativas poco realistas sobre cómo deberían desarrollarse las relaciones (Hertlein & Lammers, 2017).

Por ejemplo, muchos esperan que la química sentida a través de mensajes o primeras citas digitales se mantenga en el mundo real. Sin embargo, a menudo hay una desconexión emocional cuando la relación se traslada a la realidad, como han señalado estudios sobre la disonancia entre interacciones virtuales y presenciales (Gibbs et al., 2006).

La idealización en las relaciones digitales es una causa principal de la desilusión. Las personas tienden a proyectar sus deseos y expectativas en la otra persona, basándose solo en lo que ven en su perfil o interacciones iniciales, lo que, según estudios, puede llevar a subestimar diferencias importantes como incompatibilidades de personalidad o expectativas de vida (Suler, 2004).

En las relaciones presenciales, las expectativas tienden a ser más realistas debido a la interacción física directa. Según lo observado por Knapp (1978), las señales de comportamiento de una persona son más fáciles de leer, y cualquier malentendido puede aclararse rápidamente.

En este contexto, las desilusiones son menos intensas porque el contacto cercano permite ajustar las expectativas de manera más precisa (Hollingshead & McGrath, 2004).

Identidad digital

Las redes sociodigitales han transformado profundamente la manera en que las personas construyen y gestionan su identidad.

De acuerdo con Goffman (1959), la identidad no es un fenómeno puramente interno, sino un proceso socialmente mediado, en el que cada individuo proyecta una versión idealizada de sí mismo.

En este sentido, plataformas como Instagram, Facebook o Tinder se convierten en escenarios donde los usuarios construyen y negocian una versión pública de su yo, cuidadosamente elaborada para cumplir con las expectativas impuestas tanto por sus audiencias como por las propias plataformas.

El concepto de autopresentación estratégica, propuesto por Goffman (1959), resulta clave para comprender cómo los usuarios gestionan su imagen en línea.

Según este autor, las personas tienden a proyectar una imagen cuidadosamente seleccionada y modificada de sí mismas con el objetivo de ser aceptadas y valoradas por los demás.

Este fenómeno se observa claramente en redes sociodigitales como Instagram, donde los usuarios no solo publican fotos, sino que las seleccionan y editan de manera que reflejen lo mejor de sí mismos.

Tal como se ha analizado en estudios recientes, el uso de filtros, el encuadre de las imágenes y la elección de lo que se muestra son estrategias utilizadas para proyectar una imagen pública alineada con las normas de belleza, éxito y felicidad promovidas por la sociedad y las plataformas digitales.

En esta línea, el sociólogo Zygmunt Bauman (2000) introduce el concepto de modernidad líquida para describir la fluidez y mutabilidad de la identidad en el contexto contemporáneo.

Según Bauman, las identidades ya no son fijas ni estables, sino que se adaptan constantemente a las circunstancias y contextos en los que las personas se desenvuelven.

En este sentido, plataformas como Facebook e Instagram facilitan esta flexibilidad, permitiendo a los usuarios proyectar diferentes facetas de sí mismos según la audiencia a la que se dirigen. Como resultado, la identidad digital se convierte en una construcción estratégica y adaptativa, donde cada publicación, historia y foto cumple con una función específica dentro de un ecosistema digital que exige renovación constante.

Por otro lado, la curaduría del yo en redes sociodigitales también responde a un proceso de selección y edición consciente.

Según Turkle (2011), los usuarios no comparten su vida de manera espontánea, sino que eligen cuidadosamente lo que desean mostrar en función de las expectativas de belleza, éxito y aspiración predominantes en el entorno digital.

Esta selección intencionada genera una representación idealizada del yo, en la que se omiten o esconden aquellos aspectos que no encajan en la narrativa deseada. Sin embargo, este proceso puede derivar en consecuencias psicológicas negativas, como ansiedad y depresión, ya que los usuarios sienten la presión de cumplir con estándares inalcanzables y, en consecuencia, caen en un ciclo de comparación constante con los demás.

La validación externa juega un papel crucial en este fenómeno. De acuerdo con Turkle (2011), los "me gusta", los comentarios y los seguidores han adquirido el estatus de métricas fundamentales de autoestima en la era digital. La percepción del propio valor ya no depende exclusivamente de la autoevaluación, sino de la retroalimentación inmediata que se recibe en plataformas sociodigitales.

Este fenómeno es especialmente notorio entre los jóvenes, quienes suelen ser más susceptibles a la influencia de la aprobación digital. Como resultado, muchas personas modifican su comportamiento en línea para ajustarse a lo que esperan sus audiencias, lo que puede desembocar en una pérdida de autenticidad y generar ansiedad ante la posibilidad de desaprobación o fracaso social.

En plataformas como Tinder, la identidad digital adquiere una dimensión aún más superficial.

Según Duguay (2016), Tinder reduce la identidad de los usuarios a un conjunto de fotografías y descripciones breves, facilitando una evaluación basada casi exclusivamente en la apariencia física y el atractivo social.

Esta dinámica convierte la identidad en un producto de consumo rápido, donde las personas son evaluadas y descartadas en cuestión de segundos. Como consecuencia, la identidad humana se ve reducida a criterios estéticos y superficiales, dejando de lado aspectos más complejos y sustanciales.

Finalmente, la fragmentación de la identidad es otro aspecto clave de la era digital. Como plantea Turkle (2011), los usuarios crean múltiples versiones de sí mismos, adaptadas a diferentes plataformas y audiencias. Cada red sociodigital impone normas específicas sobre lo que es aceptable y valioso, lo que lleva a los individuos a proyectar una identidad distinta según el espacio digital que ocupen. En Facebook, por ejemplo, es común mostrar una versión más formal y familiar, mientras que en Instagram predomina una identidad enfocada en la estética y el entretenimiento.

Esta fragmentación puede generar sensaciones de incoherencia y desconexión, ya que los usuarios deben mantener varias versiones de sí mismos para ajustarse a las expectativas de cada contexto digital. Como resultado, la autenticidad de la identidad se ve comprometida, atrapando a las personas en un ciclo de adaptación constante que puede afectar su percepción del yo.

La identidad digital es una construcción dinámica e influenciada por las interacciones en redes sociodigitales. Basada en la autopresentación estratégica (Goffman, 1959), la fluidez identitaria (Bauman, 2000) y la fragmentación del yo (Turkle, 2011), la identidad en la era digital se convierte en un proceso de selección y validación constante, con implicaciones tanto positivas como negativas para el bienestar de los usuarios.

Consumo digital en la cognición y la sociedad

De acuerdo con Carr (2010), el modelo de consumo digital ha tenido un impacto significativo en la forma en que las personas procesan la información, construyen su visión del mundo y perciben la realidad.

Con la expansión de las redes sociodigitales, el consumo de información y entretenimiento se ha vuelto más accesible y continuo, pero también más superficial.

Este cambio tiene implicaciones directas en la cognición humana y en las dinámicas sociales que se han transformado radicalmente en la era digital. Como advierte el autor mencionado, la exposición prolongada a contenidos breves, rápidos y fragmentados que caracterizan a las redes sociodigitales puede alterar las capacidades cognitivas de las personas.

La continua necesidad de procesar información de manera instantánea y simplificada contribuye a una reducción de la capacidad de concentración y debilitamiento del pensamiento profundo, ya que el cerebro se adapta a este tipo de estímulos rápidos y superficiales.

En lugar de fomentar un análisis profundo o una reflexión crítica, las redes sociales alimentan una forma de pensamiento más inmediato, menos enfocado en los temas y más centrado en obtener respuestas rápidas y satisfactorias.

La crítica de Carr se complementa con otros estudios que han demostrado que el uso excesivo de plataformas digitales puede tener consecuencias negativas en la memoria a largo plazo y en la capacidad de retención de información significativa.

Según Smith y Anderson (2018), la constante exposición a contenidos breves y la naturaleza fragmentada de los medios digitales disminuyen la capacidad de las personas para almacenar y procesar información relevante a largo plazo. Este fenómeno tiene efectos perjudiciales en el modo en que las personas adquieren conocimientos, ya que se acostumbra a la rápida absorción de datos sin dedicar el tiempo necesario para asimilarlos de manera profunda y reflexiva. En consecuencia, el modelo de consumo digital actual tiende a favorecer la inmediatez sobre la reflexión y la superficialidad sobre la profundidad.

Este modelo de consumo no solo afecta las capacidades cognitivas individuales, sino que también ha transformado la manera en que la sociedad en su conjunto percibe y construye su realidad.

Marshall McLuhan (1964), pionero en el estudio de los medios de comunicación, argumentaba que los medios no solo sirven como vehículos para transmitir información, sino que son responsables de moldear las percepciones sociales y la forma en que los individuos se relacionan con el mundo.

McLuhan explicó cómo los medios de comunicación actúan como extensiones de los sentidos humanos, alterando la manera en que las personas procesan la información y se conectan entre sí.

En el caso de las redes sociodigitales, este fenómeno se ha intensificado, ya que las plataformas digitales se han convertido en el principal canal de transmisión de información, configurando no solo lo que las personas saben, sino también cómo lo saben y cómo lo interpretan.

En este sentido, las redes sociodigitales han redefinido la interacción humana y la construcción del conocimiento, favoreciendo la inmediatez sobre la profundidad y priorizando la viralidad sobre la veracidad.

Este enfoque ha generado un entorno informativo en el que la rapidez con la que se difunden los contenidos es mucho más importante que la calidad de los mismos.

De acuerdo con Henry Jenkins (2006), la convergencia mediática de los contenidos en las redes sociodigitales ha provocado que la información circule de manera horizontal a través de múltiples plataformas y formatos, lo que genera una compleja red de interacciones informativas.

Este fenómeno ha creado un ecosistema en el que las narrativas son cada vez más fragmentadas y la sobrecarga informativa se ha convertido en un desafío cotidiano para los usuarios.

En este contexto, las personas no solo consumen información, sino que se ven expuestas a una constante multiplicidad de fuentes y puntos de vista, que dificultan el proceso de discernimiento y la construcción de un juicio crítico. Esto hace que los usuarios tiendan a

consumir información de manera más pasiva, sin realizar una reflexión profunda sobre su contenido ni cuestionar la validez de las fuentes.

Sherry Turkle (2011), por otro lado, también destaca el impacto del consumo digital en los usuarios, particularmente en lo que respecta a la dependencia emocional que las personas desarrollan hacia las redes sociodigitales.

Según Turkle, la exposición constante a estas plataformas no solo altera el modo en que los individuos procesan información, sino que también genera una sensación de ansiedad y una necesidad constante de validación externa.

Las redes sociales, al ofrecer un flujo continuo de información y conexión con otras personas, fomentan una necesidad constante de estar conectados, lo que puede crear una dependencia emocional hacia el mundo digital. Esta conexión constante no solo afecta el bienestar emocional de los usuarios, sino que también distorsiona su percepción de la realidad.

La exposición continua a las imágenes de vidas perfectas y al constante intercambio de opiniones a menudo genera un sentimiento de insuficiencia y desconexión en la vida real, ya que las personas tienden a comparar sus vidas con las versiones idealizadas de los demás en las redes.

En consecuencia, este fenómeno ha sido relacionado con un aumento de los niveles de estrés, depresión y disminución de la autoestima, como señalan Twenge et al. (2018).

El entretenimiento digital, impulsado por algoritmos y el contenido viralizado, ha creado una dinámica en la que los usuarios se ven expuestos a información que refuerza sus creencias y opiniones preexistentes, lo que fomenta la creación de burbujas de contenido. Según Cass Sunstein (2017), estos algoritmos, que personalizan las recomendaciones según los comportamientos previos de los usuarios, limitan la exposición a ideas que desafíen sus opiniones y creencias.

Este fenómeno limita el acceso a una diversidad real de perspectivas y, al mismo tiempo, favorece la polarización social y política. La exposición constante a contenidos afines a las propias creencias refuerza posturas previas y reduce las posibilidades de diálogo, lo que profundiza divisiones y debilita el intercambio plural de ideas. Así, las redes sociodigitales dejan de funcionar como espacios de aprendizaje abierto y se convierten en entornos homogéneos que intensifican la radicalización. En el plano cognitivo, la sobrecarga informativa —conceptualizada por Bawden y Robinson (2009)— advierte que la abundancia excesiva de

información puede generar agotamiento mental, dificultando distinguir entre lo relevante y lo accesorio. Esta saturación disminuye la capacidad de análisis crítico y propicia un consumo automático de contenidos, orientado a la inmediatez más que a la reflexión, lo que deriva en experiencias digitales cada vez más superficiales.

El modelo de consumo digital que predomina en las redes sociodigitales tiene un impacto profundo tanto en la cognición como en la sociedad. Mientras que las plataformas digitales han facilitado el acceso a la información y la comunicación, también han generado un entorno en el que la superficialidad, la inmediatez y la sobrecarga informativa se imponen sobre la reflexión crítica y el pensamiento profundo.

Este cambio en la forma de consumir información afecta no solo la capacidad de los individuos para procesar y retener conocimientos, sino también la manera en que interactúan con el mundo y construyen su visión de la realidad.

El consumo digital ha alterado la percepción de la verdad, el valor del conocimiento y la manera en que las personas se conectan entre sí, lo que plantea nuevos desafíos para la sociedad en términos de educación, bienestar emocional y diálogo social.

CAPITULO III. VÍNCULOS AMOROSOS EN LA ERA DIGITAL

III.I Comunicación en pareja a través de redes

La comunicación es un pilar fundamental en las relaciones de pareja, ya que permite la construcción de vínculos afectivos sólidos, la resolución de conflictos y el mantenimiento de la conexión emocional. Con base en los estudios sobre comunicación digital, las redes sociodigitales han transformado las dinámicas interpersonales, modificando la manera en que las parejas interactúan, expresan sus emociones y gestionan su relación en el entorno digital.

De acuerdo con Baym (2015), las tecnologías de la comunicación han generado una "mediación de la intimidad" en la que los significados de cercanía y distancia se redefinen constantemente. En este sentido, las parejas no solo dependen de la comunicación cara a cara, sino que recurren a plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp para mantenerse conectadas a lo largo del día.

Estas herramientas permiten el intercambio de mensajes instantáneos, videollamadas y publicaciones que refuerzan la presencia y el compromiso en la relación.

Según Ellison et al. (2011), el uso de redes sociodigitales en la pareja puede reforzar la intimidad cuando se emplea con fines afectivos y de apoyo mutuo, pero también puede generar tensiones cuando su uso se percibe como excesivo o invasivo.

La mediación digital también introduce desafíos en la comunicación de pareja. Según McDaniel, Drouin y Buss (2017), el uso excesivo de redes sociodigitales puede generar malentendidos, inseguridades y celos dentro de la relación.

En este contexto, la comunicación efectiva requiere no solo el uso adecuado de las tecnologías, sino también el establecimiento de acuerdos y límites claros sobre su empleo en la relación de pareja.

De acuerdo con Valkenburg y Peter (2009), una gestión adecuada de la privacidad en redes sociodigitales es clave para evitar conflictos derivados de la sobreexposición de la relación y las interacciones con terceros, además, la inmediatez y asincronía de la comunicación digital han generado un fenómeno conocido como "hiperconectividad emocional", donde las parejas sienten la necesidad de responder de manera constante a los mensajes para demostrar interés y compromiso.

Con base en lo expuesto por Turkle (2011), "la tecnología ha cambiado la manera en que nos relacionamos, creando una ilusión de cercanía que no siempre refleja una conexión auténtica". Este fenómeno puede derivar en una sensación de obligación y ansiedad, afectando la espontaneidad y naturalidad de la comunicación. Aunado a ello, el fenómeno del "doble check" o la visualización de mensajes sin respuesta inmediata puede generar tensiones en la pareja, ya que se asocia con una percepción de indiferencia o desinterés, como señalan Fox y Warber (2014) en su estudio sobre la comunicación digital en relaciones románticas.

A pesar de estos desafíos, las redes sociodigitales también han abierto nuevas oportunidades para fortalecer los lazos afectivos en las parejas, especialmente en aquellas que mantienen relaciones a distancia, ya que según investigaciones recientes, aplicaciones como Skype, Zoom y FaceTime han permitido que las parejas superen las barreras geográficas y mantengan un contacto visual y auditivo que en el pasado habría sido impensable.

De acuerdo con Stafford (2010), la comunicación en relaciones a distancia se ve beneficiada por el uso de tecnología, siempre y cuando se mantengan dinámicas comunicativas abiertas y equilibradas. Además, el intercambio de mensajes de texto y llamadas puede reforzar la seguridad emocional en la pareja, reduciendo la incertidumbre sobre la relación.

Por otro lado, el uso de redes sociodigitales en la comunicación de pareja también ha dado lugar a nuevas expresiones de afecto digital, como el uso de emojis, stickers y publicaciones conjuntas.

Según Derks, Fischer y Bos (2008), la comunicación digital no solo complementa la interacción verbal, sino que también permite la creación de códigos afectivos únicos dentro de la relación, fortaleciendo la complicidad y el sentido de pertenencia entre los miembros de la pareja.

III.II. Beneficios del uso de redes en la relación

Beneficios del uso de redes sociodigitales en las relaciones amorosas

El advenimiento de las redes sociodigitales ha modificado radicalmente la manera en que las parejas interactúan, se comunican y mantienen sus relaciones amorosas. En un pasado no tan lejano, las relaciones se veían limitadas por factores como la distancia, las barreras geográficas o las dificultades para mantenerse en contacto durante los largos períodos de tiempo que podían separar a las parejas.

Sin embargo, con la evolución digital y el acceso generalizado a plataformas como WhatsApp, Instagram, Facebook y otras aplicaciones de mensajería y videollamadas, las relaciones amorosas se han transformado, permitiendo una conectividad instantánea que antes parecía impensable.

Este cambio ha tenido un impacto significativo en la forma en que las personas mantienen sus vínculos emocionales y, a su vez, ha presentado una serie de beneficios en términos de cercanía, comunicación y fortalecimiento del vínculo afectivo.

En adelante, se profundizarán algunos de estos beneficios, resaltando las diferencias clave entre cómo eran las relaciones amorosas antes y cómo son ahora, gracias al uso de las redes sociodigitales.

Comunicación constante

En el pasado, la comunicación en las relaciones amorosas, especialmente en relaciones a distancia, dependía en gran medida de medios tradicionales como las cartas, las llamadas telefónicas largas y costosas o incluso los encuentros cara a cara, los cuales no siempre eran posibles debido a la distancia o las limitaciones logísticas.

En muchas ocasiones, la espera para recibir noticias de una pareja podía generar ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, la llegada de las redes sociodigitales ha transformado este escenario. Plataformas como WhatsApp, Facebook Messenger y las videollamadas en Skype o Zoom permiten una comunicación instantánea que borra las barreras del tiempo y la distancia.

La posibilidad de enviar un mensaje en cualquier momento del día, compartir una foto o tener una conversación en tiempo real, ha permitido que las parejas mantengan una interacción constante, incluso si se encuentran en ubicaciones geográficas diferentes.

Martínez (2020) señala que “la comunicación instantánea permite que las parejas mantengan una interacción fluida y constante, lo que puede resultar esencial en relaciones a distancia”.

Actualmente, las parejas pueden compartir su día a día de manera más inmediata, lo que genera una sensación de cercanía constante, sin importar la ubicación. Este tipo de interacción permite que los individuos se mantengan emocionalmente conectados y se apoyen mutuamente a lo largo del día.

En las relaciones a larga distancia, esta comunicación constante ayuda a reducir la sensación de soledad y mejora la calidad de la relación al mantener el vínculo emocional fuerte.

Relaciones a larga distancia

Uno de los avances más notables que las redes sociodigitales han traído consigo es la capacidad de mantener una relación cercana a pesar de la distancia física. Antes de la era digital, las relaciones a larga distancia representaban un desafío significativo, debido a las dificultades para comunicarse de manera efectiva y constante.

Las parejas a menudo se veían limitadas a intercambiar cartas, llamadas telefónicas o tal vez verse durante escasos períodos vacacionales, lo que a veces causaba que el vínculo emocional se debilitara por la falta de contacto. Sin embargo, las redes sociodigitales han superado estas barreras al ofrecer herramientas para mantener la conexión emocional viva a través de mensajes instantáneos, fotos, videos e incluso videollamadas en tiempo real.

Plataformas como WhatsApp y FaceTime permiten a las parejas compartir sus experiencias cotidianas, lo que reduce la sensación de separación física y mantiene la relación activa.

Gómez (2019) comenta que “las redes sociodigitales son una herramienta poderosa que permite que las parejas a larga distancia no solo mantengan una comunicación constante, sino que compartan momentos y experiencias cotidianas, lo cual fortalece su vínculo emocional”.

Hoy en día, las parejas que viven en diferentes ciudades o países tienen la posibilidad de mantenerse involucradas en la vida del otro mediante interacciones diarias, lo que ayuda a mantener la relación emocionalmente enriquecida.

Además, los avances en la tecnología de videollamadas permiten compartir experiencias visuales como celebraciones de cumpleaños, cenas o incluso actividades cotidianas como ver una película juntos, lo cual aumenta el nivel de conexión emocional y hace que las relaciones a larga distancia sean más viables y satisfactorias.

Detalles a través de publicaciones o comentarios

El acto de compartir detalles de la relación a través de las redes sociodigitales también ha transformado la manera en que las parejas expresan su afecto. En el pasado, las muestras de cariño eran más privadas y limitadas a interacciones en persona, cartas escritas o incluso llamadas telefónicas.

Hoy en día, las redes sociodigitales permiten una expresión de cariño tanto pública como privada, lo que refuerza el vínculo afectivo de manera instantánea. Por ejemplo, un simple "me gusta" en una publicación de la pareja o un comentario cariñoso en una foto puede tener un impacto significativo en la relación, reafirmando los sentimientos y haciendo que ambos miembros se sientan apreciados.

López y Fernández (2021) sostienen que "un simple 'me gusta' o comentario cariñoso en una publicación puede tener un impacto significativo, reafirmando el amor y el aprecio entre las parejas".

Estos gestos, aunque digitales, ayudan a mantener el vínculo emocional y son un recordatorio constante de lo importante que es la otra persona en la vida del otro. Además, las publicaciones en las redes permiten que las parejas compartan momentos especiales con su círculo social, lo que fortalece la relación no solo entre ellos, sino también en el entorno social compartido.

Publicar una foto juntos o dedicar un mensaje en público puede ser una forma poderosa de reafirmar el amor de manera abierta, lo que puede reforzar la conexión emocional y la seguridad en la relación.

Sentirse especial a través de las redes

Ser visible en las redes sociodigitales no solo tiene que ver con la búsqueda de validación social o vanidad, sino con la celebración de la relación misma. Antes de la era digital, las muestras de

afecto en público eran más limitadas, generalmente restringidas a ocasiones especiales como aniversarios o eventos familiares.

Hoy en día, compartir momentos felices de la pareja en redes sociales se ha convertido en una práctica común y significativa. Publicar fotos, etiquetar a la pareja en publicaciones o compartir momentos especiales en historias permite a ambos miembros de la pareja sentirse valorados y celebrados, tanto dentro de su círculo social cercano como en un contexto más amplio.

Pérez (2020) señala que “las redes sociodigitales ofrecen una plataforma donde las parejas pueden compartir su amor de manera abierta y pública, lo cual refuerza el compromiso y les da un sentido de reconocimiento dentro de su círculo social”. Este tipo de visibilidad pública no solo ayuda a crear una imagen positiva de la relación, sino que también proporciona un sentido de exclusividad, haciendo que cada miembro de la pareja se sienta especial y valorado. Al mostrar públicamente su relación, las parejas refuerzan su vínculo y consolidan su compromiso, lo que genera una mayor sensación de seguridad y pertenencia.

Conocerse mejor a través del perfil digital

Uno de los aspectos más reveladores de las redes sociodigitales es la oportunidad que ofrecen para conocer a la pareja más a fondo, más allá de lo que se puede aprender en interacciones cara a cara. Mientras que antes las personas se limitaban a compartir sus pensamientos y sentimientos en conversaciones privadas, hoy las plataformas digitales permiten que los individuos compartan sus intereses, valores y opiniones a través de publicaciones, fotos y comentarios.

Esto facilita una comprensión más profunda de la pareja, ofreciendo una ventana hacia su mundo interior que puede no ser evidente de inmediato en la interacción directa.

González (2020) menciona que “el 'stalking' en redes sociales, que muchas veces se ve con recelo, puede ser una forma inofensiva y natural de conocer mejor a la pareja sin invadir su privacidad”.

A través de las redes sociales, las personas pueden aprender más sobre las pasiones, intereses y valores de su pareja, lo que fomenta una mayor empatía y comprensión. Esto también contribuye a fortalecer la relación, ya que permite que ambos miembros se sientan escuchados y comprendidos de manera más profunda, lo que genera una mayor cercanía emocional.

III.III Riesgos y Conflictos Asociados a las Redes Sociodigitales en las Relaciones Amorosas

Las redes sociodigitales han transformado de manera profunda la manera en que las personas interactúan, construyen relaciones y se relacionan emocionalmente. Sin embargo, esta transformación digital no ha estado exenta de riesgos y conflictos, que pueden generar dificultades en la confianza, la privacidad y el bienestar emocional de las personas involucradas.

A continuación, se abordarán algunos de los principales riesgos y conflictos derivados de la interacción amorosa en el ámbito digital.

Falsas identidades y engaños en línea

Uno de los riesgos más notorios que las redes sociodigitales presentan en el contexto de las relaciones amorosas es la creación y el uso de identidades falsas. Las plataformas como Tinder, Facebook o Instagram proporcionan una gran libertad para que los usuarios puedan construir versiones idealizadas de sí mismos.

A través de estas plataformas, es posible modificar, omitir o incluso inventar aspectos importantes de la identidad, lo que permite crear una representación completamente distinta de la realidad. Esta capacidad de ocultar o distorsionar quiénes somos en la vida real genera un caldo de cultivo para el engaño y la manipulación, lo que resulta especialmente problemático cuando se trata de interacciones amorosas.

Según Whitty y Carville (2018), aproximadamente el 40% de los usuarios de plataformas de citas han admitido haber creado una identidad falsa en algún momento.

Este dato no solo resalta la frecuencia de este fenómeno, sino también la naturaleza de las plataformas que, por su estructura y diseño, permiten y fomentan la creación de perfiles idealizados o ficticios. Esta práctica no es solo común, sino que también es vista como una forma de presentar una versión más atractiva o deseable de uno mismo, lo que puede distorsionar las expectativas de la otra persona y generar una falsa impresión de la relación.

Este tipo de engaño es particularmente dañino porque no solo afecta la autenticidad de las interacciones, sino que también pone en peligro la confianza, que es un pilar fundamental en cualquier relación amorosa.

El riesgo asociado con las falsas identidades no se limita únicamente al engaño inicial. En muchos casos, cuando la verdadera identidad de una persona se revela, las repercusiones emocionales pueden ser profundas y devastadoras.

Como señala Young (2019), cuando una persona descubre que ha estado interactuando con una identidad falsa o que la otra persona ha manipulado aspectos clave de su perfil, las consecuencias emocionales pueden ser muy dañinas.

Esta revelación puede generar sentimientos de traición, frustración y vulnerabilidad, lo que conlleva a la pérdida de confianza no solo en la persona con la que se estaba interactuando, sino también en la idea misma de que las relaciones en línea pueden ser auténticas.

Además de los daños emocionales inmediatos, el uso de identidades falsas puede tener repercusiones mucho más profundas a largo plazo.

Según un estudio realizado por la Universidad de Harvard (2020), cuando una persona descubre que su pareja o alguien con quien ha entablado una relación ha estado usando una identidad falsa, la desconfianza y la inseguridad tienden a generalizarse a otras áreas de su vida, afectando sus interacciones en futuras relaciones en línea.

El engaño puede llevar a la persona afectada a desarrollar una visión más desconfiada de las plataformas digitales, lo que hace más difícil construir relaciones genuinas en el futuro.

Además del daño a la confianza, las falsas identidades en las redes sociodigitales también abren la puerta a un tipo de manipulación emocional. Cuando alguien crea una identidad falsa, puede hacerlo con la intención de aprovecharse de los sentimientos y la vulnerabilidad de la otra persona.

Este fenómeno es particularmente prevalente en las plataformas de citas, donde los usuarios buscan conexiones afectivas y pueden ser más susceptibles a los encantos de una personalidad que, en realidad, no existe.

Según González (2021), "la manipulación emocional a través de una identidad falsa no solo daña la relación en el corto plazo, sino que también deja cicatrices profundas en la capacidad de las personas para confiar y formar vínculos genuinos a largo plazo".

El riesgo de las identidades falsas se ve aún más exacerbado por la naturaleza de las redes sociodigitales, que permiten que las personas interactúen con total anonimato. En muchos casos, los usuarios pueden mantener su anonimato durante largo tiempo, lo que aumenta la posibilidad de que las identidades falsas persistan hasta el momento en que la verdad sea inevitablemente descubierta.

Este proceso puede ser extremadamente doloroso para la víctima, ya que no solo enfrenta la desilusión de haber sido engañados, sino que también pueden experimentar sentimientos de pérdida de control y vulnerabilidad, lo que puede socavar su autoestima y confianza en sí mismos.

Otro aspecto a considerar es que las personas que recurren a crear identidades falsas en plataformas de citas o redes sociales pueden, en ocasiones, estar buscando cumplir deseos o necesidades emocionales que no pueden ser alcanzadas a través de su identidad real.

De acuerdo con Rodríguez (2020), "la creación de una identidad falsa puede ser una estrategia de evasión para aquellas personas que no se sienten cómodas con su verdadero yo o que

experimentan inseguridades profundas sobre su apariencia, personalidad o habilidades sociales".

En este sentido, el engaño no es solo una herramienta para manipular a los demás, sino también una forma de autodefinirse en un entorno donde la validación social se ha vuelto una necesidad primordial.

El engaño asociado con las falsas identidades no solo afecta a los individuos involucrados en una relación amorosa, sino que también tiene un impacto negativo en la percepción general de las relaciones en línea.

Los usuarios que han sido víctimas de identidades falsas pueden desarrollar una desconfianza generalizada hacia las plataformas de citas y las redes sociales, lo que puede dificultar la construcción de relaciones auténticas en el futuro.

Como advierte Martínez (2022), "las falsas identidades son una amenaza constante en el ámbito digital, ya que, además de dañar a las personas involucradas, también contribuyen a la percepción negativa de las plataformas en línea como espacios de interacción genuina".

Delitos relacionados con la intimidad

Las redes sociodigitales también han facilitado la comisión de delitos relacionados con la intimidad, tales como el acoso cibernético, la extorsión y la difusión no consentida de imágenes privadas.

La rapidez con la que se pueden compartir contenidos en plataformas como Instagram o Snapchat ha creado un entorno propenso para la violación de la privacidad.

Gómez (2020) sostiene que "el acoso en redes sociales, particularmente cuando involucra la distribución de material íntimo, ha crecido exponencialmente en los últimos años", lo que refleja un aumento en la vulnerabilidad de las personas en este entorno digital.

Un caso emblemático de estos delitos en América Latina es la promulgación de la Ley Olimpia en México, la cual busca proteger a las personas de la difusión no consentida de contenido íntimo, como fotografías y videos.

Martínez (2021) afirma que "la Ley Olimpia ha sido una respuesta directa a la creciente violencia digital, la cual afecta principalmente a las mujeres".

De acuerdo con datos del gobierno mexicano, el número de denuncias por delitos relacionados con la difusión de imágenes íntimas ha aumentado en un 30% desde la implementación de esta ley, lo que subraya la gravedad del problema.

Además, según un estudio realizado por Smith y Rosso (2019), alrededor del 25% de los usuarios de redes sociales han sido víctimas de la distribución no consensuada de contenido privado, lo que no solo genera un daño, sino también una pérdida de control sobre la propia privacidad.

Este tipo de violaciones puede deteriorar gravemente la confianza dentro de una relación amorosa, especialmente si las imágenes privadas compartidas sin consentimiento son utilizadas para manipular o extorsionar a la víctima.

Privacidad y fotos privadas

El manejo de la privacidad en redes sociodigitales es uno de los aspectos más delicados y problemáticos en las relaciones amorosas actuales. En un entorno digital donde la línea entre lo privado y lo público es cada vez más difusa, los individuos se enfrentan al desafío de proteger su intimidad mientras navegan por plataformas que constantemente promueven la exposición.

El intercambio de fotos privadas entre parejas es una práctica común en aplicaciones como WhatsApp, Instagram o Snapchat, donde la confianza juega un papel crucial en la interacción. Sin embargo, lo que muchas veces no se toma en cuenta es que, una vez que estas imágenes son enviadas, compartidas o publicadas, el control sobre su circulación se pierde por completo, dejando expuestos a quienes participan en este tipo de interacciones.

En muchas ocasiones, las parejas creen que las fotos privadas son un gesto de confianza mutua o una forma de fortalecer la relación. Sin embargo, el compartir contenido íntimo puede tener consecuencias imprevistas y peligrosas. Según Torres (2021), "la falta de control sobre el contenido compartido en redes sociales puede generar sentimientos de traición o vulnerabilidad cuando las imágenes privadas se difunden sin consentimiento".

Este tipo de incidentes no solo afectan la relación entre las personas involucradas, sino que también pueden desencadenar una serie de consecuencias emocionales devastadoras. El daño a la confianza, la vergüenza y el trauma psicológico son algunos de los efectos inmediatos de ver una imagen privada publicada o distribuida sin autorización.

Las redes sociodigitales han desdibujado completamente los límites entre lo privado y lo público. Lo que antes era considerado un acto privado y exclusivo de la pareja, ahora puede ser visualizado por miles o incluso millones de personas a través de una publicación o mensaje que se vuelve viral.

Esto genera una falsa sensación de privacidad, ya que muchas personas asumen que tienen control sobre las imágenes que comparten, cuando en realidad una vez que la información está en la red, es casi imposible garantizar su privacidad. En este sentido, el fenómeno de las fotos

privadas expuestas refleja cómo las plataformas digitales han transformado la percepción de la privacidad, haciéndola más vulnerable a la manipulación externa.

El problema se agrava cuando las imágenes compartidas tienen un contenido explícito o íntimo que podría afectar gravemente la vida personal, profesional o social de los involucrados.

En estos casos, las repercusiones pueden ser aún más devastadoras, ya que no solo afecta la relación en términos emocionales, sino que también puede dañar la reputación de las personas, lo que tiene un impacto a largo plazo en sus carreras, relaciones sociales y bienestar general.

La difusión de fotos íntimas sin el consentimiento de la persona afectada puede dar lugar a un fenómeno conocido como "revenge porn" (pornografía de venganza), donde una imagen privada es compartida de forma intencionada como una forma de humillación o castigo. Según Gómez (2020), "la privacidad digital es una ilusión", y las personas deben ser conscientes de que compartir contenido íntimo en plataformas sociodigitales puede tener consecuencias devastadoras que se extienden mucho más allá del ámbito digital.

Las consecuencias psicológicas de la filtración de contenido íntimo no deben subestimarse. Las personas que se ven afectadas por la difusión de fotos privadas sin su consentimiento suelen experimentar un fuerte impacto emocional.

Según un estudio realizado por la Universidad de California (2021), quienes han sido víctimas de la distribución no autorizada de imágenes privadas reportan mayores niveles de ansiedad, depresión e incluso síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT).

La sensación de vulnerabilidad que genera el saber que imágenes tan personales y privadas están siendo vistas por otros puede provocar una pérdida significativa de autoestima y confianza en sí mismos. Además, la víctima de este tipo de violación a la privacidad puede sufrir de una sensación de invasión constante de su vida personal, lo que crea un sentimiento de inseguridad generalizada.

Las redes sociodigitales también han alterado la manera en que las parejas gestionan su intimidad. El constante deseo de validación social a través de "likes" y comentarios ha llevado

a algunas personas a publicar contenido privado para obtener aprobación externa, sin considerar los riesgos asociados.

Este fenómeno puede provocar que los límites de la privacidad se desdibujen aún más, especialmente cuando las personas comienzan a ver sus relaciones no solo como una cuestión de conexión personal, sino también como una forma de ganar atención en línea.

En este sentido, las redes no solo invaden la privacidad personal, sino que también transforman la percepción de lo que es adecuado compartir públicamente en una relación.

El intercambio de fotos privadas también pone en evidencia un factor fundamental: la falta de conciencia sobre la seguridad digital. En muchas ocasiones, las personas no toman las precauciones necesarias para proteger el contenido que comparten, como la configuración de privacidad en las redes sociales o el uso de plataformas seguras.

Según López (2020), "la protección de la privacidad digital no es solo responsabilidad de las plataformas, sino también de los usuarios, quienes deben ser conscientes de los riesgos que implica compartir contenido sensible sin una adecuada protección". De hecho, la mayoría de las filtraciones de contenido íntimo provienen de plataformas que no ofrecen una seguridad adecuada, o de prácticas imprudentes de los usuarios que no gestionan de manera correcta las configuraciones de privacidad de sus cuentas.

Además de los daños emocionales, la filtración de fotos privadas puede generar un efecto corrosivo en la confianza dentro de la relación. Si una de las partes se siente traicionada o expuesta, la relación podría verse comprometida, ya que la confianza mutua es uno de los pilares fundamentales para una convivencia saludable.

La revelación no autorizada de contenido íntimo puede hacer que ambas personas cuestionen su nivel de seguridad y respeto dentro de la relación. Como advierte Torres (2021), "la exposición de imágenes privadas puede ser vista como una violación de la confianza, lo que desencadena una ruptura en la relación, no solo por el acto en sí, sino por la incapacidad de manejar adecuadamente la privacidad".

Relaciones tóxicas y control sobre redes sociales

Uno de los riesgos más insidiosos que las redes sociodigitales traen consigo es la utilización de estas plataformas como herramientas para ejercer control dentro de una relación amorosa.

En lugar de ser un espacio de comunicación y conexión, las redes sociales pueden convertirse en un medio para monitorear, vigilar y controlar las acciones de la pareja, lo que puede generar un entorno de desconfianza y vigilancia constante.

Este comportamiento no solo afecta la privacidad de los individuos, sino que también erosiona las bases fundamentales de una relación sana, como la autonomía, la confianza y el respeto mutuo.

Las plataformas digitales permiten a los usuarios tener acceso instantáneo a la actividad de su pareja, desde revisar sus interacciones en publicaciones hasta leer los mensajes privados.

Según Figueroa y Pérez (2020), "las redes sociales pueden ser utilizadas como herramientas de control y manipulación emocional, donde uno de los miembros de la pareja invierte una cantidad significativa de tiempo monitoreando las actividades del otro".

Este tipo de comportamiento es especialmente peligroso porque, aunque puede parecer una forma de preocupación o interés, en realidad es una manifestación clara de control emocional y psicológico, propios de las relaciones tóxicas.

Este control digital puede adoptar diversas formas: desde exigir acceso a las contraseñas de las redes sociales hasta insistir en la aprobación de las interacciones virtuales de la pareja. González (2020) explica que más del 55% de las parejas jóvenes reportan haber tenido conflictos relacionados con la vigilancia de las redes sociales de su pareja.

Este tipo de conductas genera un ambiente de desconfianza constante, donde cada acción en línea se convierte en un posible motivo de acusaciones y malentendidos. En lugar de ser un espacio para compartir y conectarse, las redes se transforman en un campo de batalla, donde

el monitoreo constante de las actividades virtuales reemplaza la comunicación abierta y honesta.

Este tipo de control digital no solo limita la libertad personal de cada miembro de la pareja, sino que también perpetúa sentimientos de inseguridad y dependencia emocional.

La constante vigilancia puede crear una sensación de estar siendo "observado" todo el tiempo, lo que incrementa la ansiedad y la paranoia en la relación. Como afirma López (2021), "el control excesivo en redes sociales alimenta una dependencia emocional, donde la pareja se siente incapaz de actuar de manera autónoma sin la aprobación del otro".

Este tipo de dinámica refuerza las inseguridades y fomenta una dependencia mutua que es tóxica para el desarrollo personal de cada miembro, impidiendo que ambos crezcan como individuos fuera de la relación.

Además, el uso de las redes para controlar a la pareja puede ser una forma de manipulación emocional.

Según Hernández (2022), "cuando uno de los miembros de la relación controla las actividades en línea del otro, puede aprovecharse de la vulnerabilidad emocional para tomar decisiones que favorezcan solo su bienestar, sin considerar los deseos o límites del otro".

Este tipo de manipulación puede resultar en la pérdida de la identidad personal, ya que una de las partes comienza a priorizar las expectativas y deseos de la otra, desdibujando sus propios límites y necesidades.

El control en las redes también puede generar una falsa sensación de cercanía y control, ya que las plataformas digitales permiten a los individuos estar constantemente conectados. Sin embargo, esto no siempre se traduce en una relación más sana o comunicativa.

Según un estudio realizado por la Universidad de Barcelona (2021), las parejas que muestran una vigilancia excesiva en las redes sociales experimentan mayores niveles de ansiedad y estrés, lo que indica que, en lugar de fortalecer la relación, el control sobre las interacciones digitales genera una brecha emocional entre los involucrados.

Este tipo de vigilancia constante puede también desencadenar un ciclo de desconfianza, donde uno de los miembros de la pareja comienza a sentir la necesidad de vigilar aún más de cerca a su compañero, exacerbando el control y reduciendo aún más la libertad dentro de la relación.

En este ciclo, se pierde la capacidad de confiar en el otro, lo que puede llevar a una espiral de confrontaciones y acusaciones que finalmente destruyen la relación.

La constante intrusión en las redes sociodigitales de la pareja también puede generar conflictos sobre la privacidad. Cada persona tiene derecho a mantener ciertos aspectos de su vida personal fuera del alcance de su pareja, incluso en una relación amorosa. Sin embargo, en relaciones tóxicas donde prevalece el control digital, esta privacidad es ignorada.

Como sostiene Figueroa (2020), "la falta de respeto por la privacidad en las redes puede llevar a la pareja a sentirse explotada emocionalmente, ya que se invade constantemente su espacio personal, lo que mina la confianza y la seguridad emocional".

Este fenómeno también refleja una clara falta de respeto hacia la individualidad y la autonomía del otro.

Las relaciones amorosas saludables se basan en la confianza mutua, el respeto y la comunicación abierta, pero cuando uno de los miembros de la pareja utiliza las redes como una forma de control, se rompe este equilibrio, lo que puede llevar a la ruptura de la relación.

La importancia de los 'likes' y los comentarios

En la era digital, los 'likes' y los comentarios se han convertido en una forma esencial de validación externa, especialmente en el contexto de las relaciones amorosas.

Estos elementos, que antes no tenían una relevancia significativa, hoy en día juegan un papel fundamental en cómo las personas perciben su valor, no solo de manera individual, sino también dentro de su relación de pareja.

La cantidad de interacción que una persona recibe en sus publicaciones puede tener un impacto directo en su autoestima y, por ende, influir en su percepción sobre la relación amorosa.

Hernández (2022) señala que "el número de 'likes' y comentarios en una publicación no solo refleja la popularidad de una persona, sino que también influye en su autopercepción y en cómo se siente en su relación".

Esta afirmación resalta cómo los medios digitales pueden modificar la forma en que las personas se ven a sí mismas, afectando incluso la forma en que interpretan la dinámica de su relación. Cuando una persona recibe una gran cantidad de interacción pública en comparación con su pareja, esto puede generar un desequilibrio en cómo se percibe la relación.

Este fenómeno es aún más evidente en plataformas como Instagram, donde las imágenes y publicaciones son vistas por una vasta audiencia y los comentarios y 'likes' se vuelven indicadores públicos de éxito, atractivo y validación.

López et al. (2019) indican que un alto porcentaje de usuarios, especialmente en plataformas como Instagram, reconoce que la interacción en redes sociales tiene un impacto directo en su estado emocional. En muchos casos, los usuarios sienten que la cantidad de 'likes' y comentarios que reciben refleja el nivel de importancia que tienen en sus relaciones.

Esta creencia puede generar inseguridades, ya que las personas empiezan a comparar la interacción que reciben con la que obtiene su pareja. Si uno de los miembros de la pareja recibe menos 'likes' o comentarios en sus publicaciones, esto puede generar un sentimiento de insuficiencia o una duda sobre el valor de la relación.

Este tipo de dinámica puede desencadenar conflictos, ya que los miembros de la pareja se sienten desvalorados o menospreciados por la falta de validación pública.

En este contexto, las redes sociodigitales pueden fomentar una dependencia de la validación externa, lo que pone en peligro la estabilidad emocional de las relaciones.

La necesidad de recibir aprobación en línea puede llevar a algunos individuos a hacer de las redes su principal fuente de autoestima, y esto puede crear tensiones innecesarias dentro de la relación. Así, las expectativas sociales sobre la cantidad y tipo de interacción digital pueden influir en cómo las parejas gestionan su relación, provocando situaciones de inseguridad y celos derivados de las interacciones en línea.

Celos y desconfianza

Las redes sociodigitales han transformado las relaciones amorosas, intensificando ciertos comportamientos emocionales como los celos.

La posibilidad de acceder fácilmente a información sobre las interacciones de la pareja con otras personas en plataformas como Facebook, Twitter o Instagram ha creado un terreno fértil para la desconfianza. La exposición constante a la vida digital de la pareja puede generar comparaciones, sobre todo cuando se observa la interacción con personas del sexo opuesto o con individuos que podrían considerarse una amenaza en el contexto de la relación.

Esto ha llevado a que muchos individuos experimenten un aumento de los celos, un sentimiento que anteriormente era más controlable en el mundo offline.

Martínez y Díaz (2021) explican que "la exposición constante a las interacciones digitales de la pareja con otras personas fomenta comparaciones y, en muchos casos, genera celos y desconfianza".

Este fenómeno, aunque parece natural, está siendo exacerbado por las redes sociodigitales, donde cada acción o interacción puede ser observada y, por lo tanto, interpretada de múltiples maneras.

Las plataformas sociales permiten que cualquier like, comentario o mensaje pueda ser observado y analizado, lo que fomenta una cultura de vigilancia digital. Esto puede provocar malentendidos y desconfianza, incluso cuando no existe una amenaza real a la relación.

Un estudio realizado por la Universidad de California (2018) encontró que el 70% de las parejas jóvenes experimentan celos derivados de interacciones con personas del sexo opuesto en redes sociales, lo que demuestra el impacto profundo que las plataformas digitales tienen en las emociones y la salud emocional de las relaciones.

Este aumento de los celos genera tensiones innecesarias que, en muchos casos, se basan en percepciones erróneas o malinterpretaciones de las interacciones en línea. La visualización

constante de la actividad digital de la pareja puede inducir a la creación de historias o suposiciones que no tienen base en la realidad, pero que son interpretadas como amenazas.

Estos celos, si no se gestionan adecuadamente, pueden deteriorar la confianza en la relación, transformándose en una fuente constante de conflicto. La desconfianza alimentada por las redes sociodigitales puede llevar a una ruptura en la comunicación dentro de la pareja, provocando que la relación se base más en la inseguridad que en el entendimiento mutuo.

Inseguridades derivadas de publicaciones asimétricas

Un riesgo significativo en las relaciones amorosas contemporáneas es el conflicto generado por la asimetría en la manera en que cada miembro de la pareja utiliza las redes sociales. En muchas relaciones, uno de los miembros podría publicar frecuentemente contenido relacionado con la relación, mientras que el otro prefiere mantener su vida privada fuera del alcance público.

Esta diferencia en la manera de compartir la relación en plataformas digitales puede generar inseguridades y dudas en uno de los miembros, especialmente si existe la percepción de que uno de los dos no está tan comprometido con la relación como el otro.

Ramírez (2020) señala que "cuando una pareja publica contenido íntimo y el otro prefiere no hacerlo, esto puede generar dudas sobre la validez de la relación".

La discrepancia en el nivel de exposición digital puede ser interpretada como una señal de desinterés o de falta de aprecio hacia la relación. Cuando una de las partes se siente que está haciendo todo lo posible por mostrar su relación en público, mientras que la otra parece reticente a compartir aspectos importantes de su vida en redes, esto puede provocar sentimientos de negligencia, o incluso la creencia de que la relación no es tan significativa para el otro.

Según un estudio realizado en la Universidad de Barcelona (2021), el 60% de las parejas jóvenes enfrentan conflictos debido a las diferencias en la cantidad y tipo de contenido compartido en redes sociales.

Esto demuestra cómo las expectativas sociales sobre la representación digital de una relación pueden influir directamente en la dinámica de pareja. Las presiones sociales sobre cómo debe ser representada una relación en línea pueden alterar la percepción que una persona tiene sobre el compromiso de su pareja, creando una brecha emocional.

Peleas públicas y exposición de conflictos privados

Antes de la era digital, los conflictos amorosos generalmente se resolvían en privado, entre los miembros de la pareja. Sin embargo, con el auge de las redes sociodigitales, muchos desacuerdos personales y discusiones íntimas han comenzado a hacerse públicas. La exposición de peleas y desacuerdos en plataformas como Twitter, Facebook o Instagram ha añadido una nueva capa de complejidad a las relaciones amorosas, haciendo que los problemas personales sean visibles para una audiencia mucho más amplia.

Esto puede intensificar el conflicto y hacer más difícil su resolución, ya que las discusiones no solo afectan a los involucrados, sino también a quienes las observan y comentan.

Siguiendo a Pérez (2020) se puede establecer que "la exposición de peleas y discusiones en plataformas como Twitter o Facebook ha intensificado los conflictos y ha hecho más difícil la resolución privada de los mismos".

El hecho de que un desacuerdo pueda ser comentado, compartido y discutido por otros puede escalar el problema, convirtiéndolo en algo mucho más grande de lo que era originalmente. Esta visibilidad no solo aumenta el malestar emocional de los involucrados, sino que también afecta la percepción pública de la relación, lo que puede ser dañino para ambos miembros.

Zavala y Rodríguez (2017) encontraron que el 35% de las parejas jóvenes reportaron haber tenido discusiones públicas en redes sociales, lo que aumentó el nivel de estrés y empeoró la relación.

Las peleas públicas no solo afectan la intimidad de la pareja, sino que también pueden interferir en la confianza y el respeto mutuo, ya que las personas tienden a sentir que sus problemas personales están siendo juzgados y analizados por una audiencia externa.

Dependencia emocional a las redes

Finalmente, la dependencia emocional a las redes sociodigitales se ha convertido en un riesgo creciente en las relaciones amorosas.

La búsqueda constante de validación a través de 'likes' y comentarios puede crear una dependencia emocional, donde la autoestima de una persona depende en gran medida de su presencia en línea.

Vázquez (2019) argumenta que "esta dependencia digital puede debilitar la conexión emocional entre las parejas, ya que se invierte más tiempo en mantener una imagen pública que en fortalecer la relación íntima".

En este sentido, las redes sociodigitales no solo afectan la salud emocional de los individuos, sino que también modifican la forma en que las parejas interactúan entre sí, priorizando la validación externa sobre la conexión interna.

Un informe de la Universidad de Nueva York (2020) reveló que el 50% de los usuarios jóvenes admiten que las redes sociales juegan un papel crucial en la construcción de su autoestima, lo que indica cómo la búsqueda de validación digital puede afectar la salud emocional y las dinámicas de pareja.

Esto puede provocar un ciclo en el que los miembros de la pareja buscan constantemente la aprobación externa, en lugar de cultivar una relación basada en la confianza y el respeto mutuo.

CAPITULO IV: HALLAZGOS Y ANÁLISIS DE LAS RELACIONES AMOROSAS EN LA ERA DIGITAL

4.1. Transformaciones del vínculo amoroso en la era digital

El vínculo amoroso ha sido un componente esencial en la historia de la humanidad, entendido como la conexión emocional, afectiva y, en muchos casos, física entre individuos. A lo largo del tiempo, este lazo ha evolucionado conforme a los contextos socioculturales y las transformaciones tecnológicas que han redefinido las formas de interacción humana.

La digitalización trajo consigo nuevas posibilidades de comunicación que permitieron construir vínculos amorosos más allá de las limitaciones geográficas y temporales. Sin embargo, esta expansión también generó interrogantes sobre la autenticidad, inmediatez y profundidad emocional de las relaciones mediadas por pantallas.

Para algunos individuos, el amor sigue representando una experiencia positiva asociada con el bienestar y el crecimiento personal; un espacio de apoyo y mutuo enriquecimiento. Para otros, en cambio, el amor se percibe como un proceso doloroso o desafiante, marcado por la vulnerabilidad y la posibilidad de pérdida. Esta dualidad, presente desde las visiones filosóficas clásicas hasta las narrativas contemporáneas, demuestra cómo el contexto cultural y tecnológico moldea las expectativas amorosas.

En el entorno digital, los vínculos afectivos se configuran como construcciones dinámicas que integran dimensiones psicológicas, sociológicas y tecnológicas. A medida que la sociedad se adapta a los entornos virtuales, también se transforman las formas de experimentar y conceptualizar el amor, modificando los modos tradicionales de cortejo, compromiso y permanencia.

4.2. Evolución de las relaciones afectivas con la tecnología

Antes de la irrupción tecnológica, las relaciones amorosas se desarrollaban principalmente a través del contacto físico y la convivencia directa. El cortejo implicaba un proceso de paciencia, esfuerzo y presencia, donde los encuentros ocurrían en espacios sociales tangibles: reuniones familiares, bailes o eventos comunitarios.

En contraste, la hiperconectividad actual ha transformado radicalmente estas dinámicas. Las aplicaciones de mensajería instantánea, videollamadas y redes sociodigitales permiten una comunicación inmediata y continua. Las “citas” ya no requieren de un espacio físico, sino que pueden materializarse en entornos digitales mediante conversaciones o videollamadas.

Un punto de inflexión relevante fue la pandemia de 2019, que obligó a millones de personas a trasladar sus interacciones afectivas al entorno virtual. Durante el confinamiento, las videollamadas, redes y plataformas de citas se convirtieron en los principales medios para mantener el contacto emocional. Este fenómeno consolidó aún más la dependencia tecnológica en las relaciones amorosas y demostró que el enamoramiento puede desarrollarse incluso sin contacto físico directo.

Desde una perspectiva histórica, si alguien del siglo XIX observara las formas actuales de amar, probablemente las consideraría incomprensibles. Sin embargo, este cambio refleja una redefinición del amor en la era digital, donde la conexión emocional se adapta a un mundo caracterizado por la inmediatez y la interactividad constante.

4.3. Diferencias entre vínculos presenciales y digitales

Intimidad y conexión emocional

Las interacciones presenciales se distinguen por una intimidad orgánica que surge del contacto físico, la comunicación no verbal y la sincronía emocional. La cercanía corporal genera seguridad y conexión, mientras que gestos como la mirada, el tono de voz o un abrazo comunican emociones imposibles de replicar mediante palabras.

En cambio, las relaciones digitales enfrentan limitaciones en la transmisión emocional. Aunque plataformas como Tinder, Instagram o WhatsApp permiten mantener un contacto constante, la distancia física y la posibilidad de editar mensajes reducen la espontaneidad. Las emociones se vuelven más calculadas, y la vulnerabilidad —elemento esencial en la construcción del amor— se ve parcialmente suprimida.

La ausencia de contacto físico provoca que la conexión emocional, aunque sostenida por la comunicación frecuente, carezca de la profundidad y autenticidad que caracteriza a las interacciones presenciales. De esta forma, las relaciones digitales pueden ofrecer inmediatez, pero a menudo a costa de la intensidad emocional.

4.4. Construcción de identidad y proyección en entornos digitales

En el mundo de las relaciones digitales, especialmente en plataformas como Tinder o Instagram, la identidad se convierte en un acto de selección y representación controlada. Los perfiles, fotografías y descripciones son cuidadosamente elegidos para proyectar una versión idealizada del “yo”. Esta construcción de imagen responde a la búsqueda de aceptación, validación y deseo, configurando un espacio donde la apariencia muchas veces predomina sobre la autenticidad.

Las imágenes editadas, las biografías diseñadas y la constante curaduría del contenido crean una ilusión de perfección que, aunque atractiva en el corto plazo, no siempre refleja la realidad de las personas. Este fenómeno, comúnmente denominado “la mentira de las redes sociales”, evidencia la brecha entre la identidad digital y la identidad real.

Las expectativas derivadas de estas representaciones idealizadas suelen chocar con la realidad al momento del encuentro físico, generando desilusión y frustración. La persona con la que se ha mantenido una interacción prolongada por medio de mensajes o videollamadas puede diferir significativamente de la imagen construida en el entorno digital.

En contraste, las relaciones presenciales permiten una interacción más auténtica y espontánea. La comunicación cara a cara muestra tanto virtudes como imperfecciones, elementos que, lejos de restar valor, fortalecen el vínculo al favorecer la comprensión y aceptación mutua. La autenticidad en este contexto se manifiesta a través de gestos, tonos de voz y comportamientos naturales imposibles de editar o filtrar.

4.5. Comunicación y malentendidos

La comunicación digital presenta múltiples limitaciones respecto a la riqueza emocional y contextual que caracteriza al intercambio presencial. Los mensajes de texto o las conversaciones en línea carecen de matices esenciales como el tono de voz, el lenguaje corporal o las microexpresiones faciales, elementos fundamentales para comprender el verdadero sentido de una frase o emoción.

Una misma expresión escrita puede ser interpretada de distintas maneras, lo que da lugar a malentendidos y ansiedades comunicativas. Por ejemplo, una respuesta tardía puede percibirse como desinterés, cuando en realidad puede deberse a factores externos. Este tipo de incertidumbre favorece la inseguridad y la sobreinterpretación, especialmente en relaciones donde aún no existe una base sólida de confianza.

Además, la comunicación digital tiende a ser más planeada y controlada, lo que reduce la espontaneidad.

La posibilidad de editar o borrar mensajes permite una construcción deliberada del discurso, pero también limita la naturalidad. En cambio, la comunicación presencial ofrece un intercambio inmediato y emocionalmente más claro, donde las intenciones pueden verificarse al instante y los malentendidos se resuelven con mayor facilidad.

En este sentido, la presencia física sigue siendo un componente clave en la conexión humana, ya que posibilita la empatía y la interpretación precisa de las emociones.

4.6. Ritmo y tiempo en el desarrollo de la relación

Las relaciones digitales, en especial las surgidas en aplicaciones como Tinder, se caracterizan por un ritmo acelerado y una aparente facilidad de conexión. La inmediatez con que se pueden establecer conversaciones y vínculos genera una sensación de proximidad que, sin embargo, suele ser superficial y temporal.

Este fenómeno se asocia con la “cultura de la gratificación instantánea”, donde el interés y la atención se desplazan rápidamente hacia nuevas interacciones. En este contexto, las relaciones pueden desarrollarse de manera veloz pero sin profundidad, construidas más sobre la atracción y la novedad que sobre un conocimiento real del otro.

En contraste, las relaciones presenciales avanzan con mayor gradualidad y estabilidad. El contacto físico, las experiencias compartidas y el tiempo invertido en conocerse permiten una construcción más sólida del vínculo. La lentitud del proceso no implica estancamiento, sino madurez emocional, ya que cada encuentro contribuye al desarrollo de confianza y complicidad.

De esta manera, el tiempo y el ritmo en las relaciones amorosas digitales responden más a la lógica de la inmediatez tecnológica que a la del vínculo emocional profundo.

4.7. Expectativas e idealización en las relaciones digitales

Las expectativas dentro de las relaciones digitales se ven fuertemente influenciadas por las promesas implícitas de las plataformas. Aplicaciones como Tinder promueven la idea de que el amor puede encontrarse de manera rápida y sin complicaciones. Su diseño favorece la inmediatez: deslizar, coincidir, conversar. Sin embargo, esta simplicidad técnica puede generar expectativas poco realistas sobre la dinámica emocional de las relaciones.

La interfaz y los algoritmos refuerzan la idea de compatibilidad instantánea, llevando a los usuarios a idealizar a la otra persona con base en escasa información. Esta idealización, sustentada en fotos y fragmentos de conversación, propicia que las relaciones digitales estén marcadas por una proyección emocional más que por un conocimiento genuino.

Cuando el vínculo pasa al plano real, muchas veces se revela una desconexión entre la imagen digital y la experiencia presencial, generando desilusión. En cambio, las relaciones presenciales, aunque también contienen expectativas, suelen tener una base más realista gracias a la observación directa de la conducta, las emociones y la coherencia del otro.

Así, las relaciones digitales tienden a magnificar la ilusión de compatibilidad, mientras que las relaciones presenciales privilegian la autenticidad progresiva del vínculo.

4.8. Relaciones tóxicas y control a través de redes sociodigitales

Uno de los riesgos más significativos de las redes sociodigitales en las relaciones amorosas es su uso como herramientas de control y vigilancia emocional. Lo que podría comenzar como un interés genuino por la vida de la pareja puede convertirse rápidamente en un patrón de monitoreo constante, afectando la autonomía, privacidad y confianza mutua.

Este fenómeno representa un cambio importante en la dinámica de los vínculos, ya que las interacciones digitales permiten un acceso sin precedentes a la vida de los individuos, lo que antes solo era posible en contextos presenciales.

4.8.1. Formas de control digital

El control en redes sociales puede manifestarse de diversas maneras. Algunas de las más comunes incluyen:

- Solicitar contraseñas o acceso directo a cuentas personales.
- Monitorear interacciones con otras personas, incluyendo “likes”, comentarios y seguidores.
- Exigir aprobación sobre lo que la pareja publica o comparte.
- Revisar mensajes y conversaciones privadas sin consentimiento.

Estas prácticas no solo invaden la privacidad, sino que generan un estado de vigilancia constante que produce ansiedad y desconfianza. González (2020) encontró que más del 55% de las parejas jóvenes reportan conflictos relacionados con la supervisión de redes sociales, lo que evidencia que este comportamiento es frecuente y problemático.

Figuroa y Pérez (2020) explican que “las redes sociales pueden ser utilizadas como herramientas de control y manipulación emocional, donde uno de los miembros de la pareja invierte una cantidad significativa de tiempo monitoreando al otro”, lo que confirma que la tecnología no solo transforma la forma de comunicarse, sino que también puede amplificar los patrones tóxicos existentes en la relación.

4.8.2. Consecuencias emocionales y psicológicas

El control digital tiene efectos profundos en la salud emocional de los involucrados. La constante supervisión genera ansiedad, paranoia y sensación de pérdida de libertad. López (2021) señala que “el control excesivo en redes sociales alimenta una dependencia emocional, donde la pareja se siente incapaz de actuar de manera autónoma sin la aprobación del otro”.

Además, este tipo de comportamiento contribuye a la manipulación emocional, donde uno de los miembros puede aprovechar la vulnerabilidad del otro para satisfacer sus propios deseos. Hernández (2022) describe cómo estas dinámicas pueden llevar a que uno de los miembros pierda su identidad y autonomía, subordinando sus necesidades y límites a las expectativas del otro.

La falsa sensación de cercanía que genera la vigilancia constante no necesariamente fortalece la relación. Un estudio de la Universidad de Barcelona (2021) evidenció que las parejas que presentan patrones de control excesivo en redes sociales experimentan niveles más altos de estrés y ansiedad, lo que indica que la cercanía digital no siempre se traduce en bienestar emocional.

4.8.3. Ciclo de desconfianza y dependencia

Este control suele generar un círculo vicioso de desconfianza: la vigilancia de uno provoca que el otro se sienta observado, lo que intensifica la necesidad de controlar aún más. Esta dinámica perpetúa la dependencia emocional y limita la capacidad de cada individuo para desarrollarse de manera autónoma dentro de la relación.

La intrusión constante en la vida digital también afecta la percepción de privacidad, elemento esencial en cualquier vínculo saludable. Como señala Figueroa (2020), “la falta de respeto por la privacidad en las redes puede llevar a la pareja a sentirse explotada emocionalmente, ya que se invade constantemente su espacio personal, lo que mina la confianza y la seguridad emocional”.

4.8.4. Impacto en la relación y en la percepción de la pareja

El control digital altera la naturaleza de la relación, transformando un vínculo que podría ser de apoyo y conexión en un espacio de tensión y conflicto. Las interacciones dejan de ser espontáneas y se planifican bajo la lógica de la vigilancia. La pareja puede experimentar resentimiento, frustración y sensación de opresión, debilitando el vínculo afectivo.

A nivel social y psicológico, estas dinámicas tienen implicaciones más amplias. El uso de las redes para ejercer control no solo refleja patrones de desconfianza, sino que también evidencia cómo la tecnología puede amplificar relaciones de poder desequilibradas, donde uno de los miembros domina las decisiones y limita la libertad del otro.

Aunque las redes sociodigitales tienen un potencial enorme para facilitar la comunicación y la cercanía, también pueden convertirse en herramientas de control y manipulación. La vigilancia constante, la invasión de la privacidad y la dependencia emocional son riesgos que las parejas deben reconocer y gestionar para mantener vínculos saludables, autónomos y respetuosos.

4.9. La importancia de los 'likes' y los comentarios en las relaciones amorosas

En la era digital, los 'likes' y comentarios se han convertido en una forma crucial de validación externa, especialmente en el contexto de las relaciones amorosas. Estos elementos, que antes tenían una relevancia mínima, hoy influyen directamente en la percepción del valor personal y relacional. La cantidad de interacción que una persona recibe en sus publicaciones puede afectar la autoestima y, por ende, la manera en que se experimenta la relación de pareja.

4.9.1. Validación externa y autoestima

Muchos individuos perciben los ‘likes’ y comentarios como indicadores de aprecio y relevancia dentro de la relación. Esta creencia puede generar inseguridades, especialmente cuando los miembros de la pareja comparan la interacción recibida en redes. La falta de reconocimiento público puede interpretarse como desinterés o menor compromiso, generando conflictos y malestar emocional.

Este tipo de dinámica refuerza la dependencia de la validación externa, haciendo que algunos individuos conviertan las redes sociodigitales en su principal fuente de autoestima. Esto puede desestabilizar la relación, al crear expectativas irreales sobre la cantidad y tipo de interacción digital necesaria para sentir seguridad afectiva.

4.10. Celos y conflictos derivados de las redes

Las plataformas digitales han amplificado ciertos comportamientos emocionales, como los celos, debido a la posibilidad de acceder de manera constante a la vida digital de la pareja. La exposición permanente a interacciones con terceros puede generar comparaciones y desconfianza, especialmente si se observa interacción con personas consideradas “amenaza” para la relación.

4.10.1. Inseguridades por publicaciones asimétricas

Un fenómeno frecuente es la asimetría en la gestión de la relación en redes. Mientras un miembro publica constantemente sobre la relación, el otro puede optar por mantener su vida privada fuera del alcance público. Esta discrepancia genera inseguridades y puede interpretarse como falta de interés o compromiso.

Ramírez (2020) señala que “cuando una pareja publica contenido íntimo y el otro prefiere no hacerlo, esto puede generar dudas sobre la validez de la relación”. Estudios recientes muestran que alrededor del 60% de parejas jóvenes enfrentan conflictos por diferencias en el nivel de exposición digital (Universidad de Barcelona, 2021), lo que evidencia la importancia de la representación pública de la relación en la percepción del vínculo.

4.11. Relaciones a larga distancia y herramientas digitales

Las redes sociodigitales han facilitado el mantenimiento de relaciones a distancia, superando las limitaciones históricas de la comunicación presencial o mediante cartas y llamadas telefónicas. Herramientas como WhatsApp, FaceTime y otras aplicaciones permiten compartir experiencias cotidianas, fotos, videos y videollamadas, reduciendo la sensación de separación física y fortaleciendo la conexión emocional.

Esta transformación demuestra cómo la tecnología puede favorecer el mantenimiento de vínculos significativos, permitiendo que la distancia geográfica no implique necesariamente la debilitación de la relación.

4.12. Privacidad, fotos privadas y riesgos digitales

El manejo de la privacidad en redes sociodigitales es uno de los retos más complejos de las relaciones modernas. Lo que antes era considerado privado y exclusivo ahora puede ser accesible a miles de personas mediante una publicación o mensaje viral.

El riesgo aumenta cuando se comparten imágenes de contenido explícito o íntimo, ya que la exposición no consentida puede tener consecuencias graves, tanto en la relación como en la vida personal y profesional de los involucrados. El fenómeno conocido como “revenge porn” o pornografía de venganza consiste en la difusión intencional de imágenes privadas para humillar o castigar a la víctima, reflejando cómo la vulnerabilidad digital puede transformarse en violencia emocional y social.

El desafío consiste en equilibrar la necesidad de compartir experiencias con la protección de la intimidad, ya que las redes promueven constantemente la exposición, y la línea entre lo público y privado se vuelve difusa.

CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE DATOS

5.1 Descripción de la muestra

Para este estudio se encuestaron 52 participantes a través de un formulario en línea. La muestra incluye usuarios de diversas edades y experiencias en relaciones amorosas, quienes compartieron su percepción sobre el impacto de las redes sociodigitales en sus vínculos.

Se consideraron variables como:

- Percepción del impacto de las redes en la relación (positivo/negativo)
- Experiencias de inicio o término de relaciones a través de redes
- Nivel de dependencia o vigilancia digital
- Exposición de la vida privada en línea

La muestra representa un panorama de usuarios activos en redes como Facebook, Instagram, WhatsApp y Tinder, con experiencias tanto positivas como negativas respecto a la influencia digital en sus relaciones amorosas.

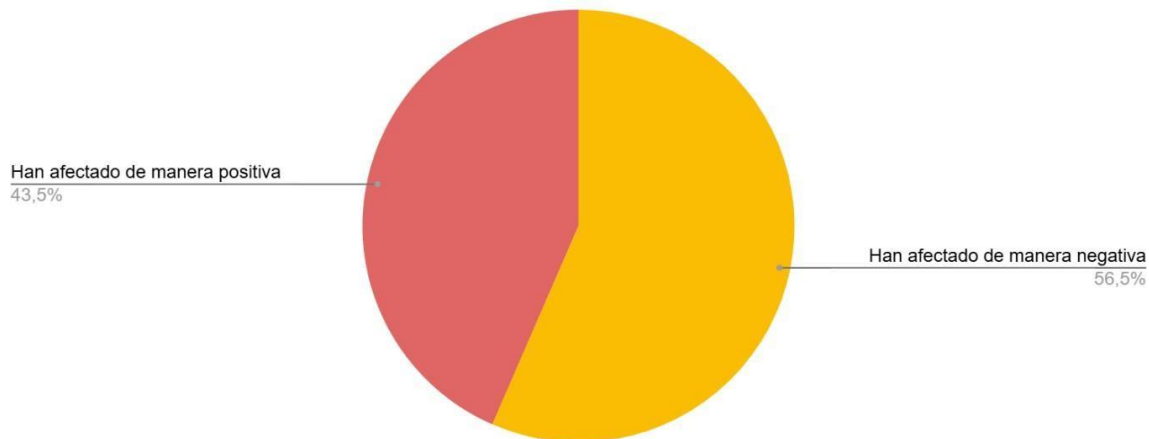
5.2 Resultados de las preguntas clave

Impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas

- **50-56.5%** de los encuestados considera que las redes sociales afectan negativamente sus relaciones.
- Solo un **40-43.5%** reporta un impacto positivo.

Interpretación: La mayoría percibe que las redes no solo facilitan la comunicación, sino que también generan conflictos y desconfianza.

Recuento de ¿De que manera afectan las redes sociales a tus relaciones amorosas?

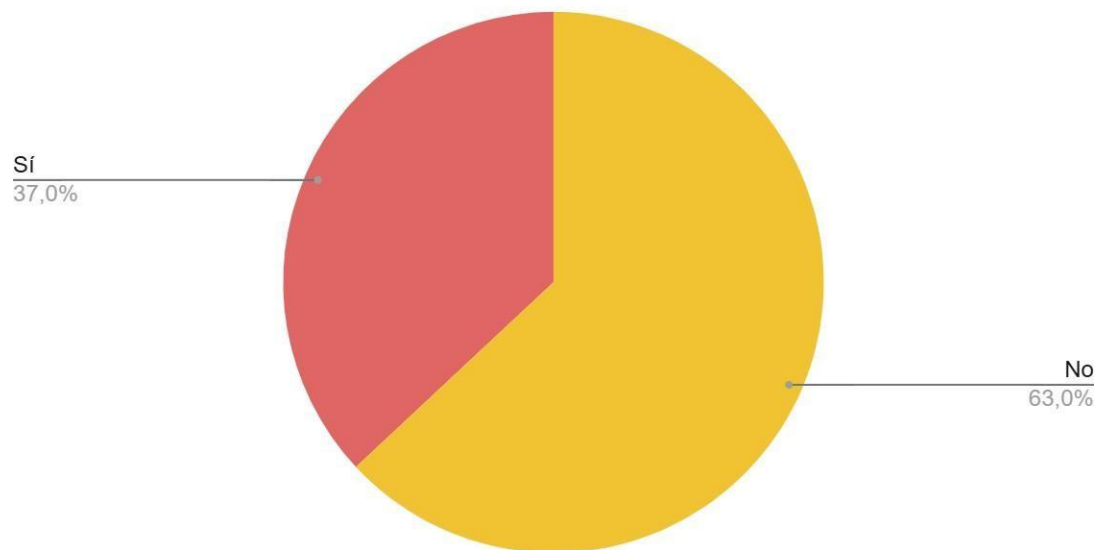


Término de relaciones a causa de las redes

- **37%** de los participantes ha terminado al menos una relación debido a las redes sociales.

Interpretación: Esto respalda la literatura que indica que el control digital, los celos y la exposición constante pueden provocar rupturas.

Recuento de ¿Consideras que has terminado una relación a causa de las redes sociales?

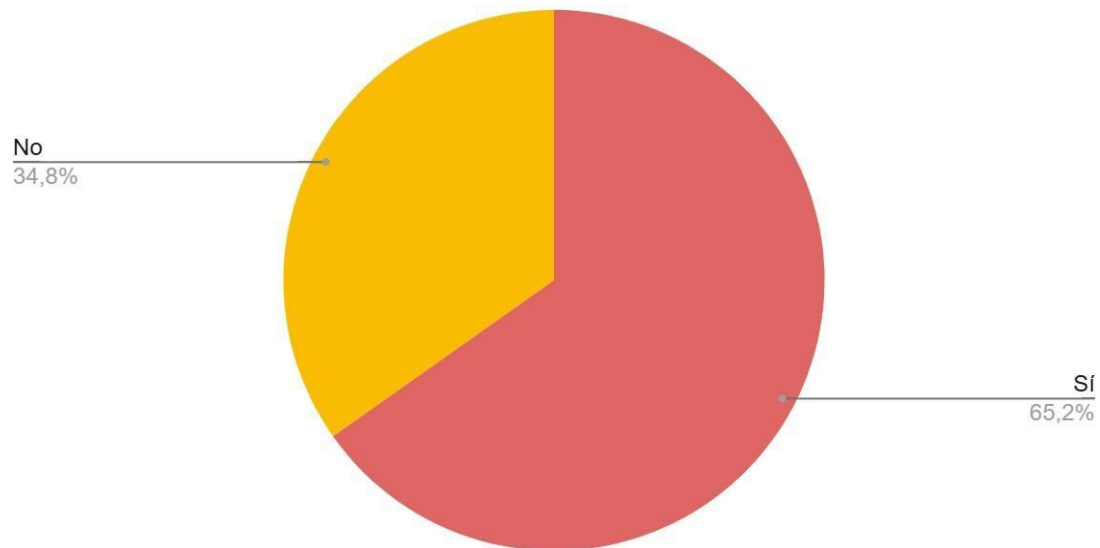


Inicio de relaciones a través de redes

- **65.2%** inició una relación amorosa mediante plataformas digitales.

Interpretación: Las redes cumplen un rol positivo al facilitar la conexión entre personas, especialmente en contextos donde las interacciones presenciales son limitadas.

Recuento de ¿Has iniciado una relación sentimental a través de redes sociales?

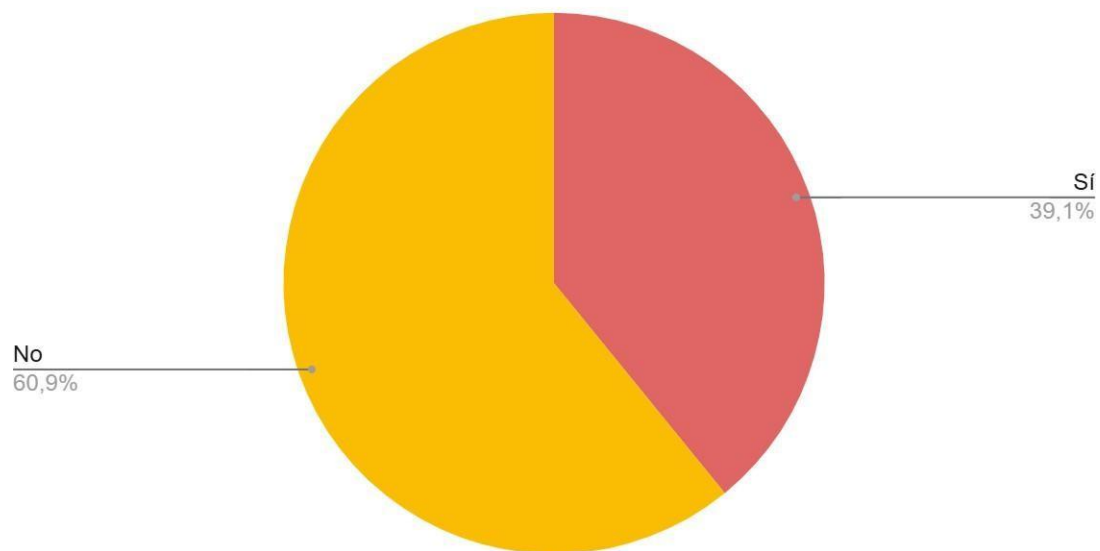


Indispensabilidad de las redes en la relación

- **39.1%** considera que las redes son indispensables en su relación.

Interpretación: La dependencia de la comunicación digital es significativa, evidenciando que la validación externa y la interacción en línea se han vuelto factores centrales en las dinámicas afectivas.

Recuento de ¿Consideras indispensables las redes sociales en tu relación amorosa?

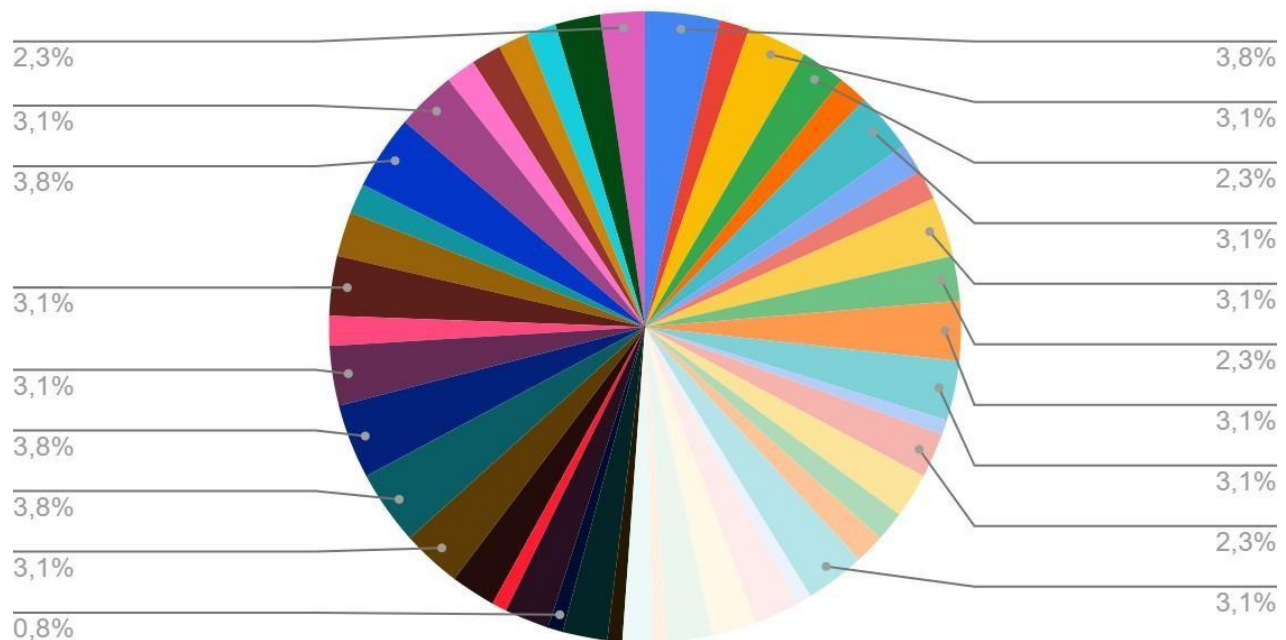


Influencia de las redes en peleas

- Escala 1 a 5 (1=nada, 5=demasiado): promedio **3.2**, lo que indica que las redes contribuyen de manera moderada-alta a los conflictos.

Interpretación: Las discusiones derivadas de malentendidos, vigilancia y celos digitales son frecuentes, y afectan la calidad de la comunicación en la pareja.

Considerando que 1 es nada y 5 es demasiado, ¿De que manera consideras que influyen las redes sociales en las pel...

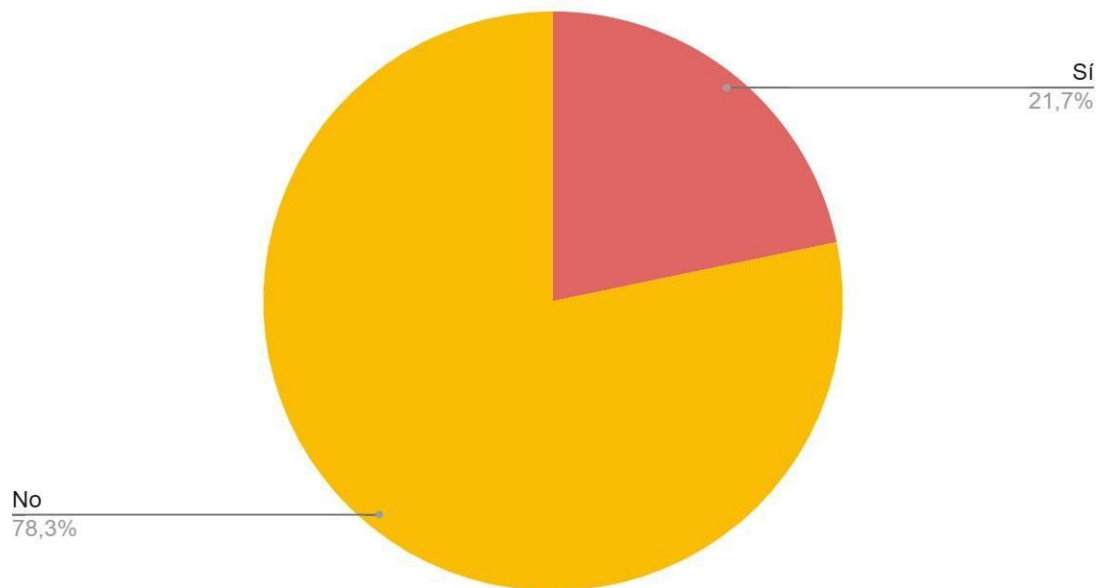


Control y confianza

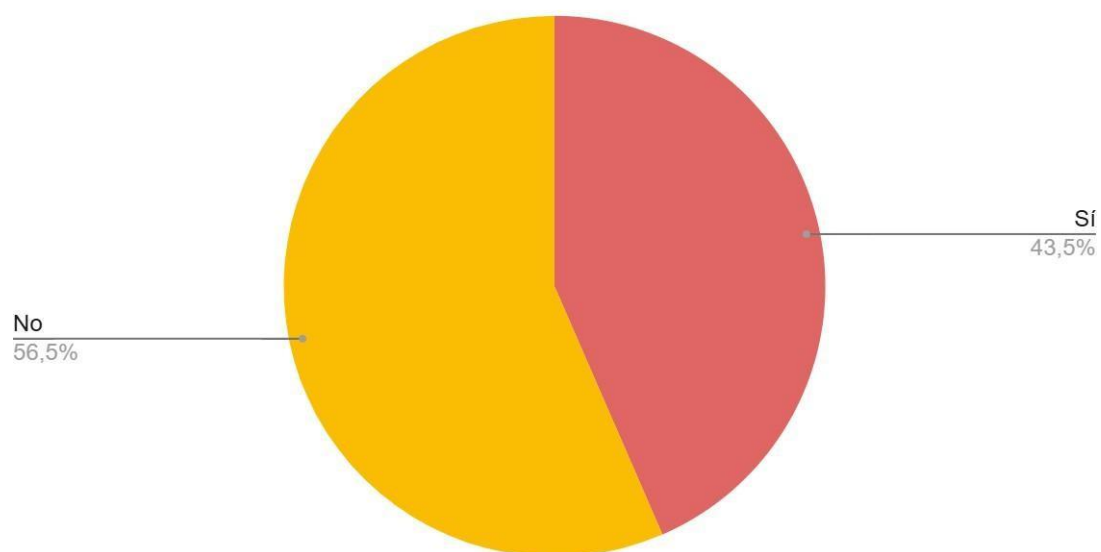
- **21.7%** revisa las redes sociales de su pareja.
- **43.5%** Considera que tener redes sociales aumenta la posibilidad de una infidelidad.

Interpretación: Esto refleja un patrón de vigilancia digital y dependencia emocional, relacionado con los riesgos de relaciones tóxicas descritos en el Capítulo III.

Recuento de ¿Sueles revisar las redes sociales de tu pareja?



Recuento de ¿Consideras que tener redes sociales aumenta la posibilidad de cometer una infidelidad?

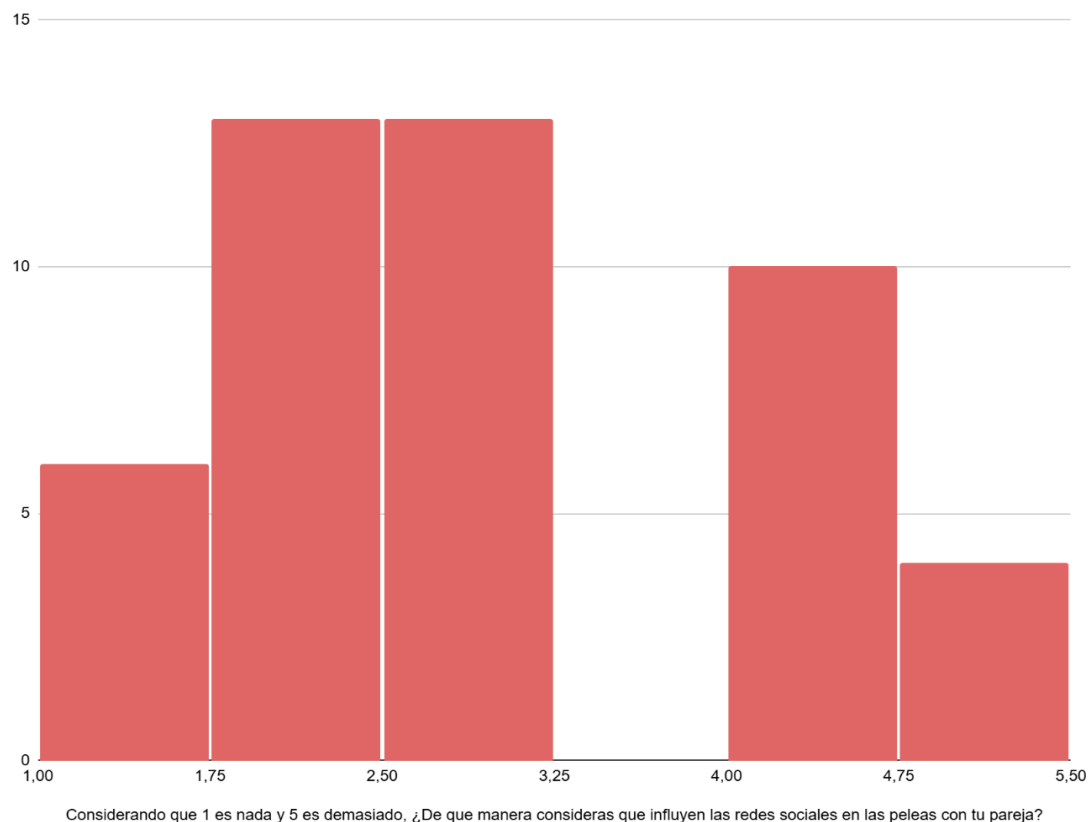


Celos: exposición digital

- Los participantes reportan que las redes incrementan la posibilidad de celos y conflictos debido a publicaciones asimétricas.
- Las comparaciones entre la interacción digital propia y la de la pareja generan inseguridad y dudas sobre el compromiso.

Interpretación: Las redes no solo actúan como espacios de comunicación, sino que también amplifican emociones negativas y afectan la percepción de la relación.

Histograma de Considerando que 1 es nada y 5 es demasiado, ¿De que manera consideras que influyen las redes sociales en las peleas con tu pareja?

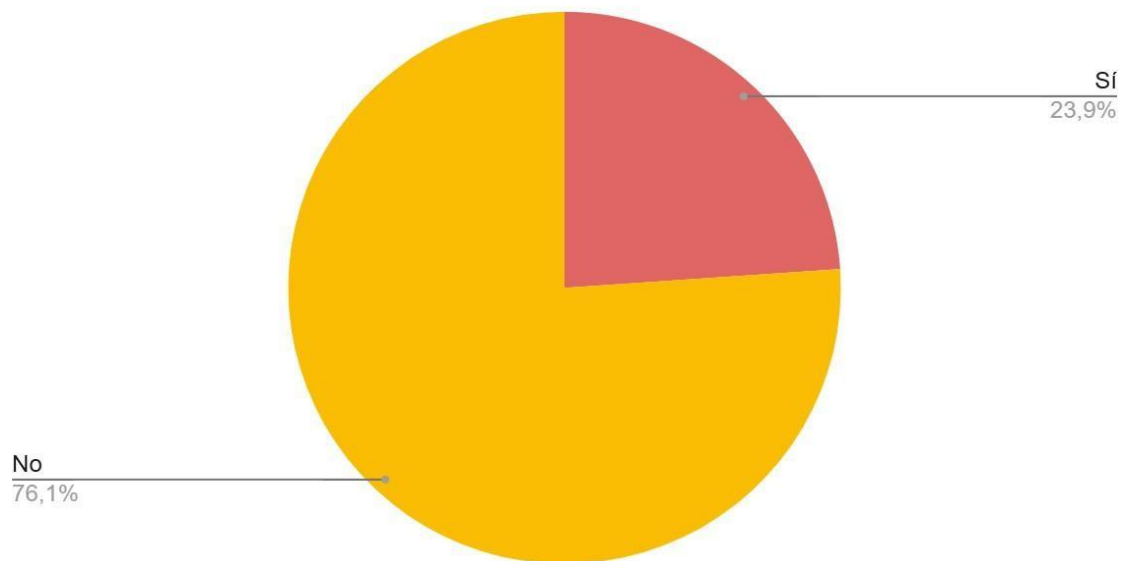


Relaciones a larga distancia

- Las herramientas digitales permiten mantener la cercanía emocional pese a la separación física, mediante mensajes, fotos y videollamadas.

Interpretación: Este hallazgo evidencia un efecto positivo de las redes, ya que ayudan a conservar el vínculo afectivo en contextos de distancia. Sin embargo, la dependencia excesiva de la comunicación digital puede generar ansiedad o inseguridad si las expectativas no se cumplen, evidenciando que, aunque las redes acercan a las parejas, no reemplazan la interacción presencial.

Recuento de ¿Has tenido una relación únicamente por redes sociales?



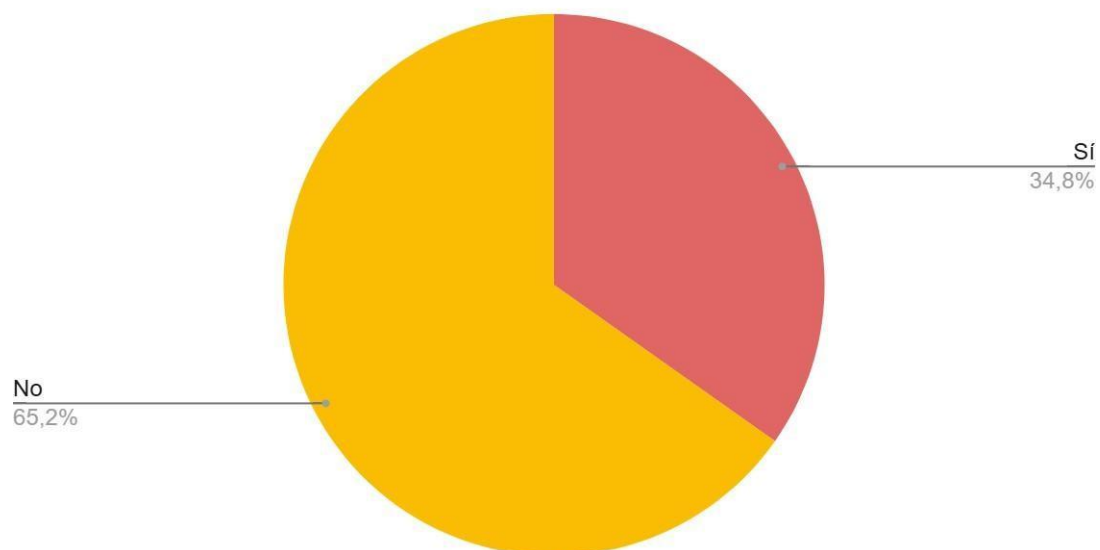
Privacidad y fotos privadas

- El **34.8%** ha compartido contraseñas privadas con su pareja.
- El riesgo de exposición no consentida y “revenge porn” es real, generando consecuencias emocionales y sociales graves.

Interpretación: La gestión de la privacidad digital es un desafío central en la era de relaciones conectadas, reforzando la necesidad de educación digital y acuerdos de respeto mutuo. Compartir

contraseñas puede aumentar la vulnerabilidad de fotos privadas o situaciones de revenge porn.

Recuento de ¿Alguna vez has compartido tu contraseña de redes sociales con tu pareja?



VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Percepción general del impacto de las redes sociodigitales

A partir de los resultados obtenidos del formulario aplicado, se observa que la mayoría de los participantes perciben que las redes sociodigitales han afectado sus relaciones amorosas de manera negativa. De los 52 encuestados, el 56.5 % afirmó que estas plataformas han influido de forma desfavorable en su vida sentimental, mientras que un 43.5% considera que han tenido un impacto positivo. Esta diferencia evidencia una polarización en la manera en que los individuos experimentan el uso de las redes dentro de sus vínculos afectivos.

Esta percepción negativa puede relacionarse con el fenómeno que Zygmunt Bauman (2003) denomina “amor líquido”, concepto que alude a la fragilidad y volatilidad de las relaciones humanas en la modernidad líquida. Según el autor, las conexiones amorosas actuales son más inestables y están mediadas por la inmediatez, la ansiedad y el deseo de satisfacción instantánea, características que se intensifican en el entorno digital. En este sentido, la hiperconectividad emocional que permiten las redes sociodigitales genera la ilusión de cercanía constante, pero al mismo tiempo fomenta la desconfianza y la sobreexposición de la intimidad.

Del mismo modo, Turkle (2011) explica que la comunicación digital provoca una sensación de “estar conectados, pero solos”, ya que las interacciones en línea carecen de la profundidad emocional del contacto físico y de la comunicación no verbal. Esto puede observarse en las respuestas de los encuestados, quienes señalaron que las redes, si bien facilitan el contacto y el intercambio afectivo, también generan malentendidos, celos e inseguridad dentro de las relaciones de pareja.

Por otro lado, el grupo que considera que las redes influyen positivamente sostiene que estas plataformas han facilitado la comunicación, la expresión de afecto y la posibilidad de mantener vínculos a distancia. Sin embargo, incluso en estos casos, los participantes reconocen que el uso excesivo o inadecuado de las redes puede provocar conflictos y distanciamiento emocional.

Las respuestas del formulario reflejan la dualidad que caracteriza al amor contemporáneo: una búsqueda constante de conexión y validación, pero también una vulnerabilidad emocional acentuada por la exposición digital. Las redes sociodigitales, más que generar amor o desamor, actúan como un amplificador de las dinámicas emocionales preexistentes, revelando tanto las fortalezas como las fragilidades de los vínculos en la era digital.

Redes sociodigitales como medio para iniciar relaciones

Los resultados de la encuesta muestran que más de la mitad de los participantes (aproximadamente el 62%) afirmó haber iniciado una relación sentimental a través de redes sociodigitales, lo que refleja la creciente tendencia de utilizar el entorno digital como espacio de encuentro y vinculación afectiva. Este dato coincide con estudios recientes que indican que las plataformas digitales se han convertido en un nuevo escenario de socialización amorosa, donde el primer contacto, la comunicación inicial e incluso el enamoramiento ocurren a través de medios virtuales.

Entre las plataformas más utilizadas para este tipo de interacciones se mencionan Facebook, Instagram y Tinder, coincidiendo con la clasificación propuesta en capítulos anteriores. Facebook e Instagram funcionan como redes generalistas y visuales, donde la interacción se da a partir del intercambio de imágenes, comentarios y mensajes directos, mientras que Tinder se posiciona como una aplicación específicamente orientada al encuentro romántico o sexual. Este cambio de escenario evidencia cómo las relaciones amorosas han pasado de los espacios presenciales a los espacios mediáticos, donde la identidad y el deseo se negocian mediante la imagen, el perfil y los algoritmos de afinidad.

En este sentido, Goffman (1959) —precursor del análisis de la presentación del yo— señala que los individuos tienden a construir una versión idealizada de sí mismos para causar una impresión favorable en los demás. En las redes sociodigitales, esta dinámica se amplifica, pues la identidad digital se convierte en una herramienta de proyección y seducción. Los usuarios seleccionan cuidadosamente las fotografías, publicaciones y descripciones que mejor representen su “yo digital”, buscando generar atracción y validación.

Asimismo, Marwick y boyd (2011) explican que las redes crean un entorno donde las relaciones se desarrollan en un contexto de audiencia invisible, lo que afecta la manera en que las personas se comportan y se relacionan. En el caso de los vínculos amorosos, esto implica que la autenticidad puede verse comprometida por el deseo de aceptación social o por la presión de mantener una imagen coherente ante otros.

Sin embargo, no todo el impacto es negativo. Para muchas personas, las redes representan un espacio de posibilidad y apertura, especialmente para quienes encuentran dificultades en los entornos presenciales. Las plataformas digitales permiten ampliar los círculos sociales, conectar con individuos afines y establecer relaciones que, en algunos casos, logran trascender lo virtual para consolidarse en la vida real.

Con esto se evidencia que las redes sociodigitales se han convertido en un nuevo escenario de

cortejo y conexión afectiva, donde la identidad se construye a partir de códigos digitales. Este fenómeno transforma la forma de conocer, vincularse y mantener una relación, mostrando cómo el amor, en la era digital, se teje entre algoritmos, pantallas y representaciones simbólicas del yo.

Rupturas y conflictos derivados del uso de redes

Uno de los hallazgos más reveladores del estudio fue que un porcentaje significativo de las personas encuestadas reconoció haber experimentado conflictos o rupturas a causa del uso de redes sociodigitales. Este dato evidencia cómo los entornos virtuales, más allá de ser espacios para la conexión, pueden convertirse también en escenarios de tensión emocional, desconfianza y confrontación.

De acuerdo con los resultados, una parte considerable de los participantes señaló que los celos, las infidelidades virtuales y la falta de confianza son las principales causas de conflicto. Esto coincide con las observaciones de Serrano-Puche (2019), quien advierte que la constante exposición en redes promueve una forma de vigilancia emocional que puede distorsionar la comunicación afectiva. El autor denomina este fenómeno como “control afectivo digital”, en el que las parejas monitorean los comportamientos, reacciones o interacciones del otro mediante las plataformas, confundiendo la transparencia con la invasión de la privacidad.

Asimismo, la hiperconectividad emocional y la necesidad de validación constante tienden a generar escenarios de competencia y comparación, alimentando inseguridades dentro de las relaciones. En palabras de Zygmunt Bauman (2003), el “amor líquido” propio de la modernidad tardía se caracteriza por su fragilidad y su incapacidad para resistir la incertidumbre. Este concepto se refleja con claridad en los datos obtenidos: las relaciones amorosas se vuelven más efímeras y vulnerables a los estímulos externos que circulan en los espacios digitales.

Las redes sociodigitales funcionan así como amplificadores de emociones y conflictos. Lo que antes podía quedar en el ámbito privado, ahora se expone públicamente a través de publicaciones, historias o reacciones visibles para otros. Este fenómeno coincide con lo que Turkle (2011) denomina “la ilusión de la cercanía digital”, donde la interacción constante no siempre implica una verdadera intimidad, sino un seguimiento superficial que puede generar malentendidos o rupturas.

Estas redes no solo son un espacio de encuentro, sino también de desencuentro. Las rupturas asociadas a su uso no responden únicamente a la infidelidad o los celos, sino a un nuevo modo de habitar las relaciones, donde la presencia digital se vuelve tan determinante como la física. Este hallazgo me hace reflexionar sobre la necesidad de construir vínculos más conscientes, donde la comunicación y la confianza prevalezcan sobre la exposición y el control.

Uso de contraseñas, revisiones y vigilancia digital

Los resultados del estudio reflejan que una proporción considerable de los participantes ha compartido contraseñas con su pareja o revisado sus redes sociodigitales en algún momento. Este dato es especialmente relevante, ya que muestra cómo la noción de confianza dentro de las relaciones amorosas se ha transformado en el contexto digital. En lugar de basarse únicamente en la comunicación y el respeto mutuo, la confianza parece medirse ahora por el grado de acceso a la intimidad virtual del otro.

Este fenómeno, aunque común, evidencia una forma sutil de control amoroso que muchas veces se disfraza de muestra de cariño o transparencia. Según Eva Illouz (2009), en la cultura contemporánea del amor, las emociones se entrelazan con las lógicas del consumo y del control, generando dinámicas en las que la vigilancia se normaliza como un gesto afectivo. Compartir contraseñas, revisar conversaciones o supervisar “me gusta” y seguidores son prácticas que, si bien se justifican bajo la idea de la confianza, reproducen relaciones de poder y dependencia emocional.

Los datos obtenidos muestran que un porcentaje notable de encuestados considera “normal” revisar las redes de su pareja “por precaución” o “para evitar engaños”. Esto confirma lo que Byung-Chul Han (2012) denomina “la sociedad de la transparencia”, donde la exposición total sustituye la confianza y la privacidad se percibe como una amenaza. En el ámbito amoroso, esta lógica se traduce en una búsqueda constante de pruebas, evidencias o certezas que, paradójicamente, terminan debilitando la relación.

Por otra parte, la vigilancia digital no solo responde al temor a la infidelidad, sino también a una necesidad de control emocional derivada de la hiperconectividad. Las redes sociodigitales permiten monitorear horarios de conexión, interacciones y publicaciones, lo que refuerza la idea de que el amor requiere supervisión constante. En términos de Anthony Giddens (1992), estas prácticas se relacionan con la “intimidad reflexiva”, donde los vínculos se sostienen mediante una negociación

continúa de la confianza, pero en el entorno digital esta negociación se distorsiona al transformarse en fiscalización.

De acuerdo con los resultados, el intercambio de contraseñas y la vigilancia digital se han normalizado como parte de las dinámicas amorosas actuales, aunque implican una pérdida progresiva de autonomía y privacidad. Este tipo de control afectivo, sostenido por la ilusión de transparencia, muestra cómo el amor en la era digital oscila entre la conexión y el dominio, entre la confianza y el miedo a perder al otro.

Redes sociodigitales y relaciones a distancia

Los resultados obtenidos muestran que una parte significativa de los participantes mantiene o ha mantenido una relación amorosa a distancia, y que en la mayoría de los casos las redes sociodigitales son consideradas indispensables para sostener el vínculo. Las plataformas digitales —principalmente WhatsApp, Instagram y Facebook— se convierten en los principales medios para compartir momentos, expresar afecto y mantener la comunicación cotidiana.

Las herramientas tecnológicas, como los mensajes instantáneos, las videollamadas o el intercambio de fotografías, funcionan como sustitutos simbólicos de la presencia física, permitiendo mantener una sensación de cercanía emocional pese a la distancia geográfica. Sin embargo, esta misma dependencia digital puede derivar en nuevas formas de ansiedad afectiva. La inmediatez con la que se espera una respuesta, el doble check o la última conexión generan dinámicas de vigilancia y tensión que antes no existían.

En este sentido, las redes sociodigitales no solo actúan como mediadoras del amor, sino también como amplificadoras de la incertidumbre emocional. Como señala Sherry Turkle (2011), la conectividad constante produce una ilusión de compañía que no siempre garantiza la verdadera intimidad, dando lugar a lo que ella llama “soledad compartida”. En las relaciones a distancia, esta ilusión se intensifica, pues la comunicación digital se vuelve el único canal para mantener viva la relación, desplazando los gestos físicos, la mirada o el contacto real.

Por otro lado, Zygmunt Bauman (2003) sostiene que el amor en la modernidad líquida se caracteriza por su fragilidad y su tendencia a la inmediatez. En el contexto digital, esta liquidez se manifiesta en la facilidad con la que las relaciones pueden iniciarse, mantenerse o terminar a través de una pantalla. Los vínculos amorosos se vuelven “conectables y desconectables”, dependiendo de la disponibilidad emocional y la presencia virtual del otro.

Pese a ello, los resultados de la investigación muestran que muchas personas reconocen el valor positivo de las redes sociodigitales para sostener una relación a distancia, destacando la posibilidad

de compartir rutinas, resolver conflictos o incluso construir proyectos en común gracias a la comunicación digital. Esta dualidad —entre la cercanía que brindan y la ansiedad que generan— refleja la paradoja central del amor contemporáneo: la búsqueda de conexión en un entorno que también fomenta la desconexión emocional.

En conclusión, las relaciones a distancia en la era digital se sostienen en la intersección entre la tecnología y la afectividad. Las redes sociodigitales ofrecen las herramientas necesarias para mantener el contacto, pero al mismo tiempo, exigen nuevas formas de gestionar el tiempo, la confianza y la comunicación, aspectos que antes dependían del encuentro presencial y que hoy se trasladan a la pantalla.

Riesgos y vulnerabilidades digitales

El avance de las redes sociodigitales ha permitido una nueva forma de interacción amorosa caracterizada por la inmediatez, la exposición y la constante circulación de imágenes e información personal. Sin embargo, este entorno también ha generado riesgos significativos relacionados con la privacidad y la seguridad emocional, especialmente en el ámbito íntimo.

Los resultados de la encuesta evidencian que una parte de los participantes ha compartido contenido íntimo con su pareja a través de plataformas digitales, ya sea mediante fotografías, mensajes o videollamadas privadas. Aunque muchos señalaron haberlo hecho de forma consensuada, varios expresaron temor a que ese contenido pudiera ser utilizado en su contra en caso de conflicto o ruptura. Este dato coincide con lo que señalan estudios recientes sobre la creciente vulnerabilidad digital en las relaciones amorosas contemporáneas.

El fenómeno del revenge porn la difusión no consentida de imágenes íntimas con fines de venganza o humillación es uno de los riesgos más graves asociados a esta exposición. Tal como advierte González y Gutiérrez (2021), este tipo de violencia digital tiene consecuencias devastadoras para las víctimas, quienes sufren daños emocionales, sociales y psicológicos profundos, además de la dificultad de eliminar por completo el contenido una vez difundido.

En México, este problema dio origen a una respuesta jurídica conocida como la Ley Olimpia, impulsada por Olimpia Coral Melo, quien tras ser víctima de difusión no consentida de material íntimo, promovió una reforma legal que hoy reconoce y sanciona la violencia digital. La Ley Olimpia, integrada en los códigos penales estatales y en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, penaliza la difusión, publicación o distribución de contenido sexual sin consentimiento, marcando un precedente en la defensa de los derechos digitales y la privacidad. Desde la perspectiva de la comunicación, estos fenómenos reflejan lo que Byung-Chul Han (2014) denomina “la sociedad de la transparencia”, donde la exposición pública se vuelve una forma de validación social, pero al mismo tiempo, borra los límites entre lo íntimo y lo visible. En el contexto

amoroso, esta exposición puede derivar en dinámicas de control, chantaje o vulnerabilidad emocional.

La encuesta también mostró que varias personas manifestaron preocupación por la falta de control sobre su imagen digital, así como por la posibilidad de ser víctimas de robo de información, suplantación de identidad o filtración de conversaciones privadas. Estas percepciones reflejan una creciente conciencia sobre los riesgos del entorno digital, pero también una normalización del intercambio íntimo en línea, impulsada por la confianza o la presión de pareja.

En este sentido, las redes sociodigitales operan como un espacio dual: un territorio de expresión y vínculo, pero también un campo de riesgo y exposición, especialmente cuando las relaciones atraviesan conflictos o rupturas. Los resultados de esta investigación permiten observar cómo el amor digital contemporáneo se desarrolla en un entorno donde la privacidad ya no es un estado natural, sino una decisión activa de autocuidado y límite personal.

VII. CONCLUSIÓN

Esta investigación confirma que las redes sociodigitales han transformado, de manera visible y a veces inesperada, la forma en que se viven las relaciones amorosas hoy. Facebook, Instagram y Tinder no son solo plataformas para encontrarse o compartir; se han convertido en escenarios donde se muestra el afecto, se mide la relación y, en muchos casos, se tensiona la confianza. Lo que comenzó como un medio para conectar terminó por abrir nuevas puertas para la intimidad y, al mismo tiempo, nuevos focos de conflicto.

Los datos recabados muestran que muchos usuarios perciben un impacto directo de estas plataformas en la vida de pareja. Emergieron problemas recurrentes: malentendidos por mensajes, discusiones por publicaciones, comparaciones con otras parejas y la presión de mantener una imagen pública coherente con la vida privada. Es frecuente escuchar que la inmediatez y la exposición constante generan una sensación de cercanía aparente, pero no siempre de cercanía real. En palabras sencillas: muchas personas están “conectadas” entre sí, pero se sienten emocionalmente distantes.

También quedó claro que las redes median la construcción de la identidad dentro de la relación. Fotos, estados y comentarios funcionan como declaraciones públicas del vínculo y, al hacerlo, someten el amor a la mirada ajena. Esa visibilidad puede fortalecer una relación cuando hay confianza y acuerdos claros; sin embargo, cuando la pareja depende de la validación externa, la relación se vuelve frágil. Esta tensión entre lo público y lo privado es un rasgo definitorio del amor en la era digital.

Los objetivos planteados al inicio analizar el impacto de las redes en las relaciones, determinar sus efectos emocionales y comprender su influjo en la estabilidad afectiva quedan respondidos con matices.

Las redes, en sí mismas, no son buenas ni malas: su efecto depende del uso que se haga de ellas y de la madurez emocional de quienes interactúan. Hay parejas que las usan para mantenerse cerca pese a la distancia, y hay otras que las convierten en herramientas de control o comparación. En consecuencia, la tecnología amplifica tanto lo positivo como lo negativo que ya existe en las relaciones humanas.

En la investigación también emergen fenómenos específicos: los celos digitales, la búsqueda de aprobación mediante “likes” y la comparación constante con versiones idealizadas de otras parejas. Estas prácticas reflejan una emocionalidad mediatizada: el afecto se mide en interacciones públicas y la intimidad corre el riesgo de transformarse en espectáculo. Además, se evidenció la presencia de riesgos concretos falsas identidades, divulgación de contenidos íntimos y conductas de acoso que reclaman respuestas desde la educación y la regulación, especialmente con perspectiva de género.

No todo es negativo. Las plataformas de citas y redes permiten explorar nuevas formas de encuentro, ampliar círculos y, en contextos donde la distancia o la rutina dificultan el contacto presencial, sostener vínculos que de otro modo habrían sido imposibles. Pero esa apertura trae consigo la necesidad de herramientas de protección y de prácticas responsables: desde el cuidado de la privacidad hasta la gestión ética del contenido íntimo.

Mirando hacia adelante, es razonable esperar que la dinámica amorosa siga cambiando con la tecnología: la inteligencia artificial, la realidad aumentada y otras innovaciones modificarán cómo experimentamos la cercanía y la intimidad. Frente a esto, el desafío central será mantener la dimensión humana del amor: diálogo, presencia, paciencia y empatía. Las redes pueden facilitar el encuentro, pero no deben sustituir la conversación honesta ni el trabajo que implica construir confianza.

Por tanto, la clave no es abandonar las redes sociodigitales, sino aprender a convivir con ellas de manera crítica y consciente. Es urgente impulsar una alfabetización digital que incluya competencias afectivas: enseñar a poner límites, a gestionar la visibilidad, a reconocer y manejar celos y a respetar la privacidad. También es necesario que las políticas públicas y las plataformas mismas tomen medidas más eficaces para proteger a las personas, sobre todo a quienes están en situación de mayor vulnerabilidad.

Esta investigación reafirmó que las redes sociodigitales actúan como espejo de nuestra sociedad: reflejan sus fragilidades, sus demandas de visibilidad y, a la vez, sus posibilidades de encuentro.

Su influencia sobre las relaciones amorosas es ambivalente: pueden tanto facilitar vínculos como erosionarlos. Por eso, el reto colectivo consiste en cultivar prácticas digitales que favorezcan la autenticidad y el respeto, y en dotar a la ciudadanía de herramientas educativas, legales y emocionales para habitar el entorno digital sin renunciar a la profundidad de las relaciones humanas.

VIII. REFERENCIAS

- Abidin, C. (2016). *"Aren't These Just Young, Rich Women Doing Vain Things?": The Politics of Productive and Passive Influencers*. [Capítulo de libro o artículo].
- Arreola-Rodríguez, K. R. (2022). *Motivos de uso y manejo de impresiones en usuarios solteros de Tinder en México*. [Tesis o artículo académico].
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age*. Polity Press.
- Bon Pereira, [I.]. (2022). *Uso de Tinder en hombres de 36 a 55 años en Monterrey, México: Entre la búsqueda de significado y la dinámica de la objetivación*. [Tesis o artículo académico].
- Bonavitta, P. (2012). *El amor en los tiempos de Tinder: Una mirada desde la modernidad líquida*. [Artículo académico].
- Boré, [I.], et al. (2014). *[Definición de redes sociales como comunidades virtuales]*. [Libro o artículo].
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication*, 13*(1), 210–230.
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing.
- Byung-Chul Han. (2012). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial.
- Cáceres Lizarazo, [I.], & Galvis Martínez, [I.]. (2020). *Relación entre el sexting y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios*. [Tesis o artículo académico].
- Carr, N. (2010). *Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains). W. W. Norton & Company / Taurus.
- Castells, M. (2001). *La galaxia Internet*. Plaza & Janés.
- Castells, M. (2009). *Comunicación y poder*. Alianza Editorial.
- Castells, M. (2017). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura* (Vols. 1-3). Siglo XXI Editores.
- Charoensukmongkol, P. (2018). The impact of social media on social comparison and envy in romantic relationships. [Revista académica no especificada].
- David, G., & Cambre, C. (2016). Screened intimacies: Tinder and the swipe logic. **Social Media + Society*, 2*(2).

- Doncel Guzmán, [I.], & Morales Topahueso, [I.]. (2021). *Prácticas comunicativas de la seducción en Tinder: Una aproximación a jóvenes universitarios*. [Artículo académico].
- Drouin, M., Kaiser, D. H., & Miller, D. A. (2014). The relationship between sexting, cyberbullying, and relational aggression. [Revista académica no especificada].
- Eisenstein, E. L. (1979). *The Printing Press as an Agent of Change*. Cambridge University Press.
- Ellison, N. B., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication, 11*(2), 415–441.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168.
- Ellison, N. B., et al. (2011). [Estudio sobre el uso de redes sociodigitales y su refuerzo de la intimidad en la pareja].
- Fernández Fernández, D. (2020). *Percepción de usuarios sobre sus interacciones en Tinder: Un estudio con grupos focales*. [Tesis o artículo académico].
- Figueroa, [I.]. (2020). [Sobre la falta de respeto por la privacidad en redes].
- Figueroa, [I.], & Pérez, [I.]. (2020). [Sobre el uso de redes sociales como herramientas de control y manipulación emocional].
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest, 13*(1), 3-66.
- Fischer, H. W. (2004). The evolution of human emotions and relationships. *Journal of Social and Evolutionary Psychology, 4*(1), 32–47.
- Fox, J., & Warber, K. M. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance. [Revista académica no especificada].
- García, [I.], & López, [I.]. (2020). [Obra citada en la Introducción sobre redes sociodigitales, infidelidad virtual y 'economía del descarte'].
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas* (The Transformation of Intimacy). Stanford University Press / Cátedra.
- Giddens, A. (1999). [Obra citada en el Estado del arte y Marco teórico sobre la modernidad reflexiva].
- Goffman, E. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (The Presentation of Self in Everyday Life). Amorrortu.

- Gómez, M. (2019). La tecnología y su impacto en las relaciones amorosas a larga distancia. *Revista de Psicología Social*, 12(3), 105–119.
- Gómez, [I.]. (2020). [Sobre el acoso en redes sociales y la difusión de material íntimo].
- González, R. (2020). Conociendo a tu pareja a través de las redes sociales: Una aproximación psicológica. *Psicología del Comportamiento*, 25(4), 88–99.
- González, [I.]. (2021). [Sobre la manipulación emocional a través de identidades falsas].
- González, [I.], & Gutiérrez, [I.]. (2021). [Sobre las consecuencias devastadoras del 'revenge porn'].
- Guastar Ramírez, [I.]. (2022). *Construcción de la identidad digital en aplicaciones de citas: Ilustración, sociología e interacción en Tinder*. [Tesis o artículo académico].
- Hall, J. A. (2019). [Investigaciones sobre cómo las parejas usan las redes sociales para expresar afecto, apoyo y compromiso].
- Hernández, J. (2022). La importancia de los "likes" y los comentarios en la autoestima digital. *Psicología Digital*, 9(1), 56–70.
- Hertlein, K. M., & Lammers, M. (2017). The impact of technology on romantic relationships. [Revista académica no especificada].
- Hollingshead, A. B., & McGrath, J. E. (2004). *Groups Interacting with Technology*. Sage Publications.
- Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía romántica: El amor y las contradicciones culturales del capitalismo*. Katz Editores.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (2007). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Knapp, M. L. (1978). *Nonverbal Communication in Human Interaction*. Holt, Rinehart and Winston.
- LeFebvre, L., Blackburn, K., & Brody, N. (2019). Navigating romantic relationships on Facebook. [Revista académica no especificada].
- López, E., & Fernández, J. (2021). El impacto de las redes sociales en la dinámica de las relaciones románticas. *Psicología y Sociedad*, 28(2), 234–247.
- López, [I.]. (2020). [Sobre la responsabilidad de los usuarios en la protección de la privacidad digital].
- López, [I.]. (2021). [Sobre el control excesivo en redes sociales y la dependencia emocional].
- López, [I.], et al. (2019). [Estudio sobre el impacto de la interacción en redes sociales en el estado emocional de los usuarios].

- Malhotra, N. K. (1997). [Obra citada sobre la definición de redes sociales].
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). The double-edged sword of social media in romantic relationships. [Revista académica no especificada].
- Martínez, A. (2020). *La influencia de la comunicación digital en las relaciones amorosas a distancia*. Editorial Digital.
- Martínez, [I.]. (2021). [Sobre la Ley Olimpia como respuesta a la violencia digital].
- Martínez, [I.]. (2022). [Sobre las falsas identidades como amenaza constante en el ámbito digital].
- Martínez, [I.], & Díaz, [I.]. (2021). [Sobre cómo la exposición a interacciones digitales de la pareja fomenta comparaciones, celos y desconfianza].
- Marwick, A. E., & boyd, d. (2011). I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience. *New Media & Society*, 13(1), 114-133.
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Buss, J. (2017). [Estudio sobre el uso excesivo de redes sociodigitales en la pareja].
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. McGraw-Hill.
- McQuivey, J. (2014). [Investigación sobre Instagram y la auto-representación].
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Wadsworth.
- Pérez, L. (2020). *Redes sociales y relaciones de pareja: Entre la visibilidad y la privacidad*. Editorial Universitaria.
- Ramírez, M. (2020). El impacto de las redes en la dinámica de pareja: Inseguridades y conflictos. *Revista de Psicología Relacional*, 15(3), 42–53.
- Ramón-Rodríguez, A. (2018). [Investigaciones sobre el impacto de las redes sociales en la vida cotidiana y las relaciones amorosas].
- Rheingold, H. (2002). *Smart Mobs: The Next Social Revolution*. Basic Books.
- Rincón Pérez, A. C. (2020). *Relación entre el uso de las aplicaciones Tinder y Grindr y el desarrollo de conductas sexuales de riesgo. Una perspectiva desde la salud mental*. (Tesis de pregrado). Universidad de Pamplona, Colombia.
- Roberts, A. C. (2020). [Investigaciones sobre cómo la gestión de la identidad en línea condiciona la formación de vínculos].
- Rodríguez, [I.]. (2020). [Sobre la creación de identidades falsas como estrategia de evasión].
- Rubin, Z. (2002). *Liking and Loving: An Invitation to Social Psychology*. Holt, Rinehart and Winston.
- Serrano-Puche, J. (2019). [Estudio sobre el 'control afectivo digital']. [Artículo o tesis].

- Smith, A. (2015). [Sobre Tinder y la geolocalización].
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social Media Use in 2018*. Pew Research Center.
- Smith, [I.], & Rosso, [I.]. (2019). [Estudio sobre distribución no consensuada de contenido privado].
- Stafford, L. (2010). *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. Routledge.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Taylor, C., & Giddens, A. (1997). [Obra citada sobre la construcción de la identidad].
- Toffler, A. (1980). *The Third Wave*. William Morrow and Company.
- Toma, C. L., & Choi, M. (2016). [Sobre Tinder y la imagen como moneda de cambio].
- Torres, F. (2021). La privacidad en las redes sociales y sus implicaciones emocionales. *Estudios en Psicología Digital*, 14(1), 33–45.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M., et al. (2018). [Estudio específico sobre el aumento de estrés, depresión y disminución de autoestima relacionado con el uso de pantallas].
- Universidad de Barcelona. (2021). [Estudio sobre parejas jóvenes y control en redes sociales].
- Universidad de California. (2018). [Estudio sobre celos en parejas jóvenes y redes sociales].
- Universidad de California. (2021). [Estudio sobre el impacto psicológico de la difusión no autorizada de imágenes privadas].
- Universidad de Harvard. (2020). [Estudio sobre el impacto de las identidades falsas en la confianza].
- Universidad de Nueva York. (2020). [Informe sobre el rol de las redes sociales en la autoestima de jóvenes].
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships. [Revista académica no especificada].
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.

- Vázquez, A. (2019). La dependencia emocional a las redes: Un análisis de su impacto en las relaciones interpersonales. *Psicología Social Contemporánea*, 23(3), 77–91.
- Wellman, B. (2001). Physical Place and CyberPlace: The Rise of Personalized Networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227-252.
- Wellman, B., & Haythornthwaite, C. (Eds.). (2002). *The Internet in Everyday Life*. Blackwell Publishing.
- Whitty, M. T. (2008). The Cyberspace Romance Con: An Exploration of the Methods Used to Deceive Online Daters. [Revista académica no especificada].
- Whitty, M. T., & Carville, S. (2018). Catfishing: A global review of online dating deception. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 8(2), 40–53.
- Young, K. S. (2019). The impact of internet deception on romantic relationships: A psychological study. *Journal of Online Behavior*, 7(4), 12–22.
- Zavala, P., & Rodríguez, M. (2017). Peleas públicas en redes sociales: El impacto en las relaciones de pareja. *Psicología y Cultura Digital*, 11(2), 98–112.