



## El poder de las redes sociales en la vida cotidiana: *Aproximación reflexiva*

The power of social networks in everyday life:  
*Reflective Approach*

**Alejandro Urrego Álvarez**

Universidad Católica Luis Amigó, Colombia

<https://orcid.org/0009-0003-7774-9407>

[alejandro.urregoal@amigo.edu.co](mailto:alejandro.urregoal@amigo.edu.co)

**Alexander Rodríguez Bustamante**

Universidad Católica Luis Amigó, Colombia

<https://orcid.org/0000-0001-6478-1414>

[alexander.rodriquezbu@amigo.edu.co](mailto:alexander.rodriquezbu@amigo.edu.co)

recibido: 18 de abril 2025

aceptado: 29 de abril 2025

DOI: <https://doi.org/10.48204/3072-9653.7122>

### Resumen

Las redes sociales han transformado profundamente la manera en que nos comunicamos, nos informamos y nos entretenemos. Su capacidad para conectar personas en todo el mundo, difundir contenido y promocionar productos o servicios es innegable. Sin embargo, detrás de estos beneficios se oculta una realidad preocupante que afecta de forma directa nuestra calidad de vida. El uso excesivo de estas plataformas está alterando nuestra conducta, relaciones interpersonales, hábitos diarios y, sobre todo, nuestra salud mental y física. Los jóvenes, en particular, se han convertido en la población más vulnerable ante la adicción digital, muchas veces sin ser plenamente conscientes del impacto que esto tiene en su desarrollo integral. Este artículo busca invitar a la reflexión sobre el rol que ocupan las redes sociales en nuestras vidas y el grado de control que realmente ejercemos sobre su uso. A través de datos concretos y recomendaciones prácticas, se pretende generar conciencia sobre la necesidad de adoptar hábitos digitales saludables. Partimos de la premisa de que el internet, aunque omnipresente, sigue siendo un espacio que carece de una apropiada educación crítica. Por ello, se hace un llamado a la introspección individual sobre si el uso que le damos es verdaderamente asertivo y beneficioso para nuestro bienestar.

**Palabras clave:** adicción; comportamiento; conectar; internet; redes.



## Abstract

Social media has profoundly transformed the way we communicate, stay informed, and entertain ourselves. Their ability to connect people around the world, disseminate content, and promote products and services is undeniable. However, behind these benefits lies a troubling reality that directly affects our quality of life. Excessive use of these platforms is altering our behavior, interpersonal relationships, daily habits, and, above all, our mental and physical health. Young people, in particular, have become the most vulnerable population to digital addiction, often without being fully aware of the impact this has on their overall development. This article seeks to encourage reflection on the role social media plays in our lives and the degree of control we actually exercise over its use. Through concrete data and practical recommendations, we aim to raise awareness about the need to adopt healthy digital habits. We start from the premise that the internet, although omnipresent, continues to be a space that lacks appropriate critical education. Therefore, we call for individual introspection to determine whether our use of it is truly assertive and beneficial to our well-being.

**Keywords:** addiction; behavior; connecting; internet; networks

## Introducción

Las redes sociales son un conjunto de puntos (actores sociales) vinculados por una serie de relaciones que cumplen determinadas propiedades, gozan de una estructura y una morfología propia. A finales del siglo XIX, se le llamaba “red social” a las interacciones entre individuos, grupos, organizaciones o sociedades enteras, hoy en día, cuando se menciona la palabra red social, se viene a la mente aplicaciones digitales como Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, entre otras. Las redes poseen distintas cualidades, tales como como la posibilidad de cuantificar relaciones y su consiguiente tratamiento matemático, evidencian importantes aplicaciones para el análisis e interpretación de las conductas sociales (Santos, 1989).

Las redes sociales y el internet han tenido una incidencia directa en el comportamiento del ser humano conforme estos evolucionan. Sin duda alguna, el avance del internet ha sido satisfactoriamente increíble y nos ha logrado conectar,



cortando la distancia entre naciones enteras, pero, también ha aumentado la distancia emocional en la humanidad.

Se habló mucho de que en la pandemia del COVID-19 del año 2020 fue doble, siendo principal la del virus y como secundaria, pero no menos importante, la pandemia de depresión y ansiedad generada, no solo por el confinamiento, sino también por lo abrumador que resultaba tanta exposición al mundo virtual, ese año fue un vistazo a lo débiles que somos ante el internet, cómo nuestra salud mental, nuestro tiempo, conducta y salud física se ven afectadas por una pantalla, aquella que nos atrapa sin necesidad de tener una forma física; por medio de contenido que nos parezca llamativo, el internet hace posible los viajes en el tiempo, porque el tiempo actúa diferente cuando nos ensimismamos ante las pantallas, las horas parecen minutos y, al final, llega la noche y se dedicó una gran cantidad de tiempo en algo tan superficial. No cabe duda, la moneda que más valor tiene, es nuestro tiempo. A continuación, se presenta una tabla (1) con los fenómenos presentes en internet y el impacto que tienen en nuestra sociedad y las consecuencias que traen estos en la conducta humana.



**Tabla 1.**

*Una construcción personal hacia el nosotros*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Reflexión desde el aula</b>
<b>Impacto en la salud mental</b>	Bienestar general	Las redes sociales y su influencia en la autoestima, ansiedad, depresión y bienestar general.
	Depresión	
	Ansiedad	
<b>Adicción y uso problemático</b>	Deterioro cognitivo	Dependencia de las redes sociales y su relación en la productividad, el tiempo libre y el autocontrol.
	Síntomas de adicción	
	Productividad	
	Impacto en el tiempo libre	
<b>Comparación social y autoimagen</b>	Autoimagen corporal	Exposición a las vidas idealizadas de otros y como afecta la autoimagen y la percepción personal.
	Satisfacción personal	
	Distorsión de la realidad	
<b>Privacidad y seguridad</b>	Rastreo y monitoreo	Preocupaciones relacionadas con la exposición de la información personal y la vulnerabilidad ante el ciberacoso.
	Ciberacoso	
	Exposición de datos personales	
<b>Cambio y comunicación</b>	Expresión emocional	Transformación de la comunicación regular a la digital y sus efectos en la expresión emocional y la empatía.
	Lenguaje digital	
	Empatía digital	

Los creadores de contenido en redes sociales ocupan un lugar central en las tensiones y debates relacionados con los nuevos conceptos laborales. Se les percibe como emprendedores y referentes en un contexto posrecesionario, donde la precariedad del mercado laboral se compensa al convertir pasatiempos en actividades productivas (Mendick et al., 2015, como se citó en Oliva, 2022). Además, son vistos como celebridades cuyo respaldo simbólico, económico y social a menudo suscita controversias, particularmente respecto a su influencia como modelos a seguir para las nuevas generaciones. En este sentido, los influencers han sido catalogados en algunos casos como "trabajadores modelo", al combinar elementos del trabajo cultural con características propias del emprendimiento (Duffy y Wissinger, 2017, como se citó en Oliva, 2022).

Cada vez más, la tecnología y el internet tienen un alcance global, convirtiéndose en elementos esenciales para la vida cotidiana. Los dispositivos



móviles no solo permiten la comunicación, sino que también funcionan como una ventana a las redes sociales, plataformas donde los influencers ejercen una notable capacidad de persuasión. Estos creadores han construido una reputación al destacar en temáticas específicas, compartiendo contenidos que reflejan sus estilos de vida y valores, logrando así influir en el comportamiento y decisiones de sus seguidores (Montes de Oca, 2023).

Es importante distinguir entre los influencers y los creadores de contenido. Los influencers se centran en construir una comunidad amplia y en promocionar productos o servicios. Por otro lado, los creadores de contenido tienen un enfoque más específico, como la música, el arte, el periodismo o los deportes. Su objetivo no es necesariamente alcanzar una audiencia masiva, sino conectar con un nicho interesado en su disciplina. Estos creadores generan impacto a través de la calidad y valor del contenido que producen, evitando generalmente el enfoque comercial predominante en los influencers (Influencity, 2024).

Los “micro-influencers” surgieron como una alternativa a los influencers tradicionales, cuya credibilidad puede verse comprometida por vínculos excesivos con marcas comerciales. Estos líderes de opinión cuentan con comunidades virtuales pequeñas, generalmente no superiores a 30.000 seguidores, pero destacan por su autenticidad y compromiso. Esta autenticidad los hace eficaces al conectar con su audiencia, influyendo en comportamientos y decisiones de compra con mayor confianza y relevancia (Sarmiento-Guede & Rodríguez-Teceño, 2019).

Una ventaja clave de los micro-influencers es su bajo costo en comparación con figuras de mayor popularidad. Esto beneficia tanto a las marcas emergentes como a los seguidores, ya que suelen recomendar productos accesibles y alineados con los intereses de su comunidad. Por ejemplo, en la industria de la moda sostenible, los micro-influencers han desempeñado un papel importante al educar a sus seguidores sobre el consumo responsable, generando un impacto positivo en sus decisiones de compra (Campos, 2024). Sin embargo, su alcance limitado puede

ser un obstáculo para campañas de proporciones globales, y su autenticidad podría ser cuestionada si se asocian con múltiples marcas al mismo tiempo.

Sánchez (2024), en el periódico La República, señala que según una investigación de Pew Research, un 38% de jóvenes entre 13 y 17 años usan YouTube, mientras que un tercio utiliza TikTok. Los menores de edad son un grupo especialmente vulnerable en el mundo del internet, ya que a menudo desconocen los riesgos asociados a las redes sociales. Los influencers, percibidos por los niños como amigos cercanos y confiables, pueden ejercer una influencia desproporcionada en sus opiniones y decisiones (De Vierman et al., 2017).

Esta influencia puede llevar a que los jóvenes desarrollen una dependencia emocional hacia los influencers, moldeando su identidad y estilo de vida en torno a ellos. Aunque no existe una relación directa, los seguidores depositan confianza en estas figuras, lo que puede derivar en aspiraciones irreales y un estilo de vida centrado en la superficialidad (Zozaya-Durazo et al., 2023). Estas dinámicas subrayan la importancia de un consumo crítico de contenido en redes sociales y la necesidad de educar a los jóvenes sobre los riesgos y responsabilidades asociados a estas plataformas.

Una función que se le da a los influencers es la de promocionar productos por medio de sus publicaciones, y aunque parezca algo tan sencillo como grabar un video con un artículo de alguna marca, llegan al objetivo de hacer reconocer o vender mucho más solo porque este influenciador hizo uso de este producto, y es que esto nos lleva a un tema muy importante que azota nuestra sociedad. El impacto que las redes sociales han tenido en la historia de la humanidad es colosal, beneficiándonos en muchos aspectos como por ejemplo el comercio, agilizando la dinámica habitual de las compras y adquisición de productos, pero consigo ha traído fenómenos que nos afectan y alteran nuestro comportamiento como consumidores distorsionando nuestros hábitos de compra (Camus, 2024).



El marketing que ejercen los influencers, inciden en las decisiones de compra de los consumidores, especialmente en los jóvenes (Chen, 2022), los cuales son los principales usuarios de las redes sociales y, por ende, activos participantes de la “sociedad del consumo”, término que se usa para referirse al consumo generalizado y excesivo de bienes y servicios (Barreiros, 2023)

El tiempo de ocio se convierte en tiempo de consumo obligatorio (Galeano, 2014), esos momentos de tranquilidad donde nos encontramos solos con nuestros pensamientos, que se supone que es tiempo para dedicarse a uno mismo, reflexionar y tratar de encontrarse a sí mismo en el ambiente de la soledad se ve opacado por una pantalla negra que te recomienda gastar tu tiempo en ella, y justo ahí es cuando se crea un vacío el cual las redes buscan que lo llenes y te sientas pleno gastando dinero en cosas que no necesitas, que son hechas para que se acaben rápido y las vuelvas a comprar con la misma velocidad y que en algunos casos ni siquiera puedes tocar, gastando energía en contenido basura que no te aporta nada y gastando también lo más importante que sorprendentemente pasa por desapercibido, tu tiempo.

Los influencers desempeñan un papel de entretenimiento y publicidad en la sociedad, utilizando estrategias de persuasión en redes sociales. Sin embargo, al compartir solo aspectos selectivos de su vida, crean una percepción distorsionada en sus seguidores. Los creadores de contenido corren el riesgo de ser colocados en un pedestal, olvidando su humanidad y falibilidad. Es responsabilidad del influencer regular su comunidad y evitar que se vuelva tóxica, promoviendo así un ambiente saludable y evitando el odio.

Mientras las redes sociales fomentan una cultura de consumismo constante, también están transformando el lenguaje. No solo consumimos productos, sino también nuevas formas de comunicarnos, adaptando nuestras palabras y símbolos a los códigos digitales que dominan estas plataformas.

## Desarrollo

*Lenguaje, cambio y comunicación.* Las redes sociales tienen una gran incidencia en las personas, esto se ve evidenciado en los cambios de hábitos que toma el público cuando ve la rutina que sigue su figura pública de preferencia, también cuando dejan de consumir o consumen en más cantidad ciertos alimentos, cuando dejan de apoyar a algún artista porque otro dijo que no lo hicieran, etc. Pero uno de los cambios que ha pasado más desapercibido por los jóvenes, se da en el lenguaje.

El lenguaje que usan gran parte de usuarios de internet, jóvenes en su mayoría, se ha visto modificado por fenómenos como la comunicación visual, ya sea por medio de gifs, stickers o emojis, ocurriendo la operación de relexicalización, dar nuevos contextos, significados o darle doble sentido a símbolos convencionales o ya establecidos, (Vico et al., 2022), siendo un ejemplo puntual un emoji que representa una emoción muy puntual pero los usuarios de internet le atribuyen más de un uso o significado, como el emoticón del llanto que puede representar tristeza en su forma literal o risa según el uso que se le ha dado en las distintas redes sociales.

El lenguaje digital se caracteriza por ser breve y poco fluido, incluso en algunas situaciones cotidianas donde alguien se identifica con alguien o algo, son los jóvenes que usualmente en estos casos dicen; “yo” “literal yo”, tanto en chat como en persona, demostrando como el lenguaje digital trasciende hasta lo convencional.

Las abreviaturas no son algo nuevo, desde la edad media se vienen usando las abreviaciones, debido a obstáculos que también se presentan hoy en día como el del dinero y el tiempo, en ese entonces por lo caro que era el papiro y el tiempo que tomaba la transcripción de textos, por el contrario hoy en día las abreviaturas son más consistentes en los chats en línea, habiendo muchos ejemplos como cambiar “por” por “x”, “por qué, porque y porqué” por “pq”, “qué y que” por “q” o “k”,



“también” por “tmb”, entre otros. Siendo prácticamente un idioma que solo aquellos que lleven mucho tiempo en el internet presente pueden identificar, los usuarios de internet usan emoticonos y estas abreviaciones para hacer una comunicación más “rápida” (Adair et al., 2015).

Maturana, H. (1991) da una concepción del lenguaje muy acertada, este no se debe de confundir con comunicación, ya que el lenguaje no es intercambiar información, sino compartir nuestro ser con el otro por medio de la conversación, gracias al lenguaje es que somos humanos (Ocaña, 2015). Las redes sociales son el medio de comunicación perfecto, se puede enviar mensajes por escrito, por audio, llamadas, videollamadas, grupos de chat, llamadas en conjunto, son excelentes a la hora compartir publicidad, la cual logró aquello que el esperanto no pudo (Galeano, 2014), pero se presentan ciertas situaciones que al momento de ser analizadas no tienen congruencia con la realidad, por ejemplo: una conversación entre dos jóvenes puede durar días, no porque duren mucho tiempo hablando, sino porque el lapso entre mensajes puede ser hasta de cinco horas con el argumento de que si se contesta rápido se aparenta como alguien desesperado, impaciente, desocupado, eliminando así el concepto en el que se tiene a la conversación.

Muchos usuarios de internet cuando están pasando por un momento difícil en sus vidas personales, borran su foto de perfil o todas sus publicaciones, dejando así un perfil vacío y efectivamente los que lo rodean lo toman como si a este le estuviera pasando algo, reflejando su estado de ánimo por medio de sus publicaciones o interacciones en las redes, siendo este un modo muy común para comunicar un malestar emocional.

El teléfono parece una extensión del cuerpo. Una llamada entrante durante una conversación en grupo es suficiente para interrumpirla. Hoy, es admirable que alguien se enfoque en la persona frente a ellos, no en el teléfono que constantemente notifica. Gracias a internet, es fácil establecer encuentros y

mantenerse al tanto de la vida de los cercanos, algo que antes era complicado sin las redes sociales.

Es común que hoy por hoy haya relaciones que en su mayoría se construyan por medio de mensajes de texto, así como también se ha vuelto normal, lastimosamente, el acto de “ghostear”. El “ghosting”, “ghostear” son anglicismos que se han incorporado al español, el cual la Real Academia Española (RAE), define como “desaparecer” “esfumarse, sin dejar previo aviso”, viene del inglés “ghost” que traduce al español: fantasma (Pajares, 2023). Esta estrategia consiste en cortar abruptamente la comunicación con alguien con quien se estaba relacionando. La otra persona deja de responder, envía mensajes breves o simplemente lee los mensajes sin responder. Sin explicación, decide terminar la relación, utilizando el silencio como castigo. Esto lleva a la víctima a cuestionarse y torturarse con dudas: “¿Por qué me dejó?”, “¿Hice algo malo?”, “¿Qué hice que no le gustó?”.

Y como resultado hay un golpe emocional muy dañino, provocando así un “Sol negro”, este sol son las personas que mediante un acto agresivo quiere que el otro se la pase pensando constantemente en el por qué, el cómo y el cuándo, maltratándose así mentalmente, es decir, están ausentes pero presentes a través del acto simbólico o de la violencia verbal, estas actitudes que se toman para salir de una situación o escenario que se comparte con alguien más, son propias de un pasivo-agresivo (Stamateas, 2021). Es una gran falta de empatía solo por el mero hecho de evitar dar explicaciones y acordar pensamientos o sentimientos con el otro. El cambio en el lenguaje es solo una faceta de la influencia de las redes sociales. Estos cambios también tienen consecuencias más profundas en nuestra salud mental, afectando como interactuamos emocionalmente con el mundo y como nos vemos a nosotros mismo dentro de estas plataformas.

*Impacto en la salud mental.* Es de suma importancia recordar que nosotros somos el producto en la industria de las redes sociales, esta se beneficia de nuestro tiempo en pantalla, y resulta lamentable las escenas que se pueden presentar en

distintos escenarios, en los que la juventud son los actores principales, en reuniones familiares, paseos, reuniones con amigos, fiestas y muchas otras situaciones no son excusa para no sacar el celular y revisar las redes, es preocupante cómo la mayoría de las veces de forma automática sacas el móvil y ya llevas cuatro videos en TikTok.

TikTok, la red social del momento, fue una aplicación china dedicada a los videos de formato corto y vertical la cual solo estuvo disponible en el mercado chino, originalmente lanzada en el año 2016 pero al fusionarse con Musical.ly, de las primeras aplicaciones con este formato de videos, TikTok pudo ser descargable para todo el mundo. Al entrar en la app, le va a aparecer un video, si desliza su dedo hacia arriba (o hacia abajo si quiere ver el anterior) se va a encontrar con más material de todo tipo, ya sea de humor, arte, reseñas, noticias, bailes, o el tema que más sea de su interés, a esta acción de deslizar el dedo por la pantalla se le llama “scrollear”, término que viene del inglés el cual significa “desplazarse”, este término aplica para el diseño online y marketing online, hace referencia al desplazamiento vertical 2D en cualquier ventana de una página web (ROIncrease, 2023).

El uso abusivo de la práctica del scrolling se le llama “Doomscrolling”, este es un fenómeno que basa en pasar en el hábito de dedicar horas navegando en internet de forma excesiva consumiendo todo tipo de contenidos negativos y comentarios dañinos que generan malestar o angustia (Ríos, 2024). El formato de TikTok, que ya han adoptado las más grandes redes sociales como Instagram y Facebook con sus “reels” y YouTube con sus “Shorts”, nuestro cerebro lo recibe como un “quemador de dopamina” pero ¿Qué es la dopamina? La dopamina es un neurotransmisor que activa un mecanismo cerebral llamado circuito de recompensa que hace que tendamos una y otra vez a repetir comportamientos y consumos en busca de esa sensación (Cárdenas, 2020), la cual está estrechamente relacionada con el placer. Belssaso et al. (2002) dictan que nuestro circuito o sistema de recompensa son centros en el sistema nervioso central que obedecen a estímulos específicos y naturales. Regulados por neurotransmisores, permite que el individuo

desarrolle conductas aprendidas que responden a hechos placenteros o de desagrado. En este proceso de gratificación, ciertas estructuras cerebrales son de suma importancia para la sensación de placer en determinado caso, estas estructuras se encuentran relacionadas con el sistema límbico, sistema es cual es esencial en la regulación de las emociones, aprendizaje, memoria, toma de decisiones, control de las conductas sexuales, la motivación, y la que más peso tiene dentro del marco de las adicciones; el placer (González-Larrea, 2019).

El circuito de recompensa entorno la motivación, se empeña en liberar pequeñas dosis de dopamina después de alcanzado un objetivo, a diferencia de la acción del scrolling que hace que nuestro cerebro segregue grandes cantidades de dopamina, haciendo que nuestro sistema de recompensa se distorsione y busque esta gratificación o placer instantáneo constantemente, este formato de entretenimiento vertical hace que los usuarios caigan en un círculo vicioso de gratificaciones instantáneas, del cual sino salen puede hacer que su concentración, retención de información, memoria, sueño y vigilia se vean afectadas, pero lo que es más preocupante es el deterioro cognitivo que se presenta debido al consumo excesivo de contenido basura, siendo el instrumento las aplicaciones que cuentan con estos microvideos. Moshel (como se citó en El País, 2024) advierte que funciones como el desplazamiento infinito pueden mantener al usuario atrapado durante horas, especialmente a los jóvenes, afectando funciones ejecutivas. El investigador también menciona un estudio que revisó 27 investigaciones de neuroimagen y encontró una reducción de la materia gris en regiones cerebrales relacionadas con el procesamiento de recompensas, control de impulsos y toma de decisiones, cambios similares a los observados en adicciones como la de la metanfetamina y el alcohol.

El uso abusivo de las redes sociales pueden llevar a sus usuarios a tener problemas o desorden con el sueño, que es lo más común, Arias Carrión (2023), investigador de la Unidad de Trastornos del Movimiento y Sueño del Hospital



General Manuel Gea Gonzales (México), explicó que al estar expuestos por tiempos prolongados a pantallas de dispositivos, disminuye la secreción de melatonina, hormona encargada de regular el ciclo del sueño y la vigilia, e incluso aumenta los niveles de cortisol, hormona del estrés. Esto impide que la persona pueda dormir de forma adecuada y así descansar correctamente, también señaló que las personas adultas necesitan de siete a ocho horas diarias de sueño. En la niñez varía conforme a la edad, los que tienen menos de un año deben de dormir 17 horas, y de los dos a tres años entre 11 y 14 horas. Por ende, si se quiere tener un ciclo del sueño natural y del que se le pueda sacar provecho para el día siguiente, lo recomendable es no utilizar pantallas una hora antes de dormir y una hora después de despertarse, no solo para tener un buen rendimiento en nuestras actividades durante el día, sino también por el hecho de que pasar una mala noche puede dañar su estado de ánimo al día siguiente.

Teniendo en cuenta los efectos que tiene el abuso de las pantallas para el descanso, se podría decir que este mal hábito puede ser el desencadenante de algunos de los problemas por los que pasan los adolescentes hoy en día, como dificultades para concentrarse y recordar. Rodríguez Puentes y Fernández Parra (2014) encontraron una relación significativa entre el uso prolongado de redes sociales y ciertos indicadores de salud mental en jóvenes colombianos, demostrando una conducta agresiva, ruptura de reglas y problemas de atención.

Para algunos, los videos cortos hacen que el tiempo pase rápido, pero sin una pantalla, los minutos se alargan y surge la ansiedad y desesperación. La notificación es un respiro. Otros sacan su móvil sin necesidad, buscando escapar de la realidad y evitando momentos incómodos, esto es autosabotaje. Los jóvenes deben aprender a enfrentar estos desafíos, ya que, de lo contrario, no estarán preparados para reaccionar ante los retos de la sociedad y podrían colapsar. Lo que es la ansiedad y la depresión, tienen una estrecha relación con el internet y es que lastimosamente estos últimos años dichos trastornos mentales han aumentado,

especialmente en los jóvenes, conforme el internet consigue más dominio, los seres humanos necesitan del contacto en persona para estar mentalmente sanos. Nada reduce más el estrés o mejora el estado de ánimo que el contacto visual y verbal con alguien que se preocupa por usted. Mientras más prioridad se les dé a las redes sociales que a las interacciones con personas, mayor será el riesgo de desarrollar o empeorar trastornos del ánimo como la depresión y la ansiedad (Robinson et al., 2024), cosas tan simples como respetar la presencia o la palabra del otro prestándole atención, siendo atento, son muy valiosas hoy en día porque muchas de estas costumbres atentan a perderse solo por darle más importancia a un mundo virtual.

El ministerio de Salud de Colombia hizo varias encuestas en torno a la salud mental en la ciudad de Bogotá, una de las preguntas que se les hizo a los bogotanos fue: ¿Crees haber tenido en algún momento de la vida problemas con tu salud mental? El 66,3% de los bogotanos declara que en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental. Este porcentaje es significativamente mayor entre las mujeres, en un 69,9%. Además, para el rango de 18 a 24 años el 75,4% de mujeres así lo declara. Estos resultados coinciden con lo evidenciado en estudios epidemiológicos adelantados en el país en esta materia, que revelan la alta carga de enfermedad mental existente, especialmente en la población joven y en las mujeres (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023).

Las principales víctimas, que son las que se supone que la sociedad debe de proteger, son los adolescentes a partir de los 14 años o hasta menos, y es en esas edades donde se forman aspectos como el carácter y los valores vitales para enfrentarse al mundo, ojo, al mundo real, no al digital, porque en este último existen aquellos usuarios que se aprovechan del poder esconderse detrás de un perfil y así poder publicar contenido negativo sin ningún tipo de tacto, no son conscientes que detrás también hay alguien que ríe, sueña, respira y siente emociones, es raro y mal visto ver a alguien criticar e insultar a alguien en la calle, pero en la caja de



comentarios o chats, es lo que más se ha normalizado, es un ambiente muy hostil cuando hay opiniones diferentes entre sí. Xenofobia, homofobia, racismo, sexismo, clasismo y demás mensajes de odio se pueden encontrar, y los usuarios de las redes adoptan estas actitudes como las frecuentes para interactuar en redes, siendo este el espacio en la que muchos infantes se ven expuestos.

El impacto en la salud mental y el funcionamiento cerebral a largo plazo implica un desafío educativo y social. Frente a esto, la alfabetización digital y el autocuidado cognitivo se vuelven herramientas fundamentales para enfrentar los efectos de la sobreexposición a estímulos digitales y prevenir consecuencias como la ansiedad, la frustración constante o la desmotivación

Además del impacto emocional, la exposición prolongada a las redes también plantea preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad. Los usuarios comparten grandes cantidades de información personal, a menudo sin ser completamente conscientes de los riesgos, lo que los deja vulnerables a posibles amenazas en línea.

*Privacidad y seguridad.* Gracias al alcance de las redes sociales, se ha normalizado en gran medida algo llamado “compartir”, y es que este término de compartir difiere del que se tiene comúnmente, ya que este significa, según la RAE, tener algo o alguien en común con otra u otras personas, también es hacer partícipes a otro u otros (de algo que se dispone), pero el significado que se la ha adjudicado a esta palabra en los últimos años, conforme al poder de las redes sociales, ha sido el de mostrar, por medio de publicaciones, el lugar en el que estuviste, con quienes y qué hicieron, compartir una publicación es compartir un momento, sentimientos y emociones que viviste en ese lugar o en eso que viste, según las redes sociales.

Sería contradictorio considerarse alguien reservado si toda su información y su día a día está al ojo de todo el mundo (literalmente), hoy en día se ha formado



una adicción a la exposición, como se comentaba anteriormente, la mayoría de los usuarios encuentran una gran satisfacción en recibir una gran cantidad de “me gusta” o distintas reacciones por parte de otros usuarios, otros buscan ser a toda costa los primeros en comentar en un video.

Algo que no se tiene en cuenta en los hogares frente a la seguridad de los menores frente al internet, es la exposición a la que se les arriesga dándoles acceso a un móvil desde pequeños, por ende, es común ver niños y niñas con cuentas activas de TikTok, Instagram o YouTube, ya que quieren ser como sus influenciadores preferidos siguiendo al pie de la letra sus pasos. Como resultado, muchos de estos infantes realizan “retos” con tal de conseguir audiencia o de obedecer las órdenes de algún creador de contenido, se exponen a distintos peligros, como recibir mensajes de odio por parte de otros usuarios, que pueden desencadenar en los niños trastornos e inseguridades por situaciones que aún no saben cómo manejar y en el peor de los casos, llevarlos al suicidio

Otro caso sería que estén involucrados en chats con adultos sosteniendo conversaciones totalmente inapropiadas, abusando así de ellos y lastimosamente volverlos víctimas de “grooming”, ¿Qué es el grooming? El grooming se refiere al acoso sexual hacia menores de edad a través de medios digitales, como las redes sociales, los correos electrónicos o los juegos en línea. Según cifras del Centro Cibernético Policial de Colombia, durante 2021 se registraron 516 casos, evidenciando un aumento en los delitos cibernéticos. Además, la investigación: Uso de redes digitales, finalidades y mediación parental en adolescentes residentes en Bogotá, entre los 13 y 17 años, desarrollada en la Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia del Instituto de la Familia, muestra que el 80.9 % de los jóvenes comenta su vida íntima o privada en las redes sociales y sólo el 27 % sabe qué es el grooming, lo cual aumenta el riesgo de que suceda (Universidad de La Sabana, s. f.)

El uso de redes sociales puede aumentar la exposición a interacciones negativas, así como el acoso cibernético el cual es un trato discriminatorio y descalificador que provoca grandes daños en la salud mental y estado de ánimo de una persona (Solano et al., 2021). Las plataformas de redes sociales como X (anteriormente Twitter) pueden ser puntos de acceso para difundir rumores hirientes, mentiras y abusos que pueden dejar cicatrices mentales duraderas (Robinson et al., 2024).

A esto se le llama “doxing”, este es un tipo de acoso online del que cualquiera podría ser víctima, su nombre “doxing”, proviene de docs, que es un término para referirse a documentos, y lo que significa es que se publica información privada de alguien sin su consentimiento y ante una audiencia que puede ser hostil. El objetivo del “doxing” suele ser dañar la reputación online de la persona que se ve afectada, provocándole daños emocionales y psicológicos, pero a veces puede ser todavía más peligroso, ya que la naturaleza de los datos a compartir puede atentar contra su seguridad física (Fernández, 2023). En muchos casos son los mismos usuarios los que enseñan estos datos de manera inconsciente y sin tener medida de las consecuencias de esto, por eso es tan importante poner límites en lo que se comparte en redes.

Una de las adicciones que se presentan en las redes sociales es la adicción a la exposición, la constante necesidad de documentar cada aspecto de la vida cotidiana con tal de recibir atención y validación de personas desconocidas, siendo los usuarios de internet (UPAD, 2024), dándose así la posibilidad de recibir todo tipo de insultos, amenazas y todo tipo de acoso, cuando es generado en el espacio virtual, se le llama “ciberacoso”, este significa acoso o intimidación por medio de las redes sociales, es un comportamiento que busca hacer enfadar, humillar o atemorizar a otras personas por medio de todo tipo de red social donde se pueda interactuar con otro usuario (UNICEF, 2025), algunos ejemplos son:



- Difusión de mentiras
- Compartir videos vergonzosos de otra persona
- Envío de mensajes hirientes o amenazas
- Acoso sexual o intimidación
- Manipulación y extorsión
- Difusión de información de información personal

Todas estas modalidades de acoso pueden tener graves consecuencias psicológicas en las víctimas que pueden acabar en trastornos del estado de ánimo, autolesiones e incluso la muerte. Por estas razones es muy importante navegar en internet con precaución y más cuando son niños los que están haciendo uso de este.

Es necesario establecer límites, cosa que el internet no toma en cuenta, la cantidad de contenidos ilegales y dañinos para nuestra mente que se puede encontrar y con mucha facilidad es abrumadora. La “Dark web”, “web profunda” o “web oscura” es el internet mismo, pero con la diferencia de lo que se comparte ahí es en su mayoría ilegal, para ingresar acá se necesitan herramientas y conocimientos de informática avanzados, esta web es utilizada para actividades criminales, tráfico de drogas, venta de armas, pornografía infantil y demás contenidos ilegales (Micucci 2023), se supone que a este web solo conocedores de informática pueden acceder, pero con la evolución del mismo internet y de aplicaciones como Telegram, la web profunda no resulta tan profunda estando al alcance de tantas personas, promoviendo así la divulgación de la maldad humana por medio de fotos y videos y capitalizando estos. A medida que los usuarios comparten más y más su vida en línea, surge otro problema: el uso excesivo y la adicción a las redes sociales. Esta adicción no solo genera un apego constante a los dispositivos, sino que también afecta nuestra rutina y nuestras relaciones, convirtiendo el uso de estas plataformas en una dependencia dañina.

*Adicción y uso problemático.* Se ha visto drásticamente afectada nuestra concentración, tanto así que nuestro lapso de atención se ha visto reducido a 5



segundos, y es que esta involución ha ido en cuenta regresiva, pasando de 12 segundos, a 8 y finalmente a 5 (Ricou Lleida, 2019), dando como resultado que se nos dificulte prestar atención cuando alguien está hablando de un tema, o que sea hecha complicada la actividad de la lectura, evidenciándose principalmente en niños y adolescentes. El modelo de videos cortos que han adoptado las redes sociales está diseñado para sacar provecho de este sistema de recompensas y generar una adicción, demostrando así, que a las redes sociales no les interesa que prescindamos de ellas (Valle, 2024).

El uso excesivo de redes sociales y otras actividades digitales placenteras puede generar consecuencias significativas en los procesos cognitivos, particularmente en niños y adolescentes. La profesora de psicobiología de la Universidad Católica Luis Amigó, Jessica Jerez Jurado, en una entrevista realizada el 19 de marzo de 2025, explicó que el funcionamiento del cerebro frente al consumo constante de este tipo de contenidos se asemeja al que ocurre en situaciones de adicción.

“Sí, realmente varias investigaciones han demostrado que el uso excesivo, no solo de redes sociales en este caso [...] sino también el uso excesivo de otro tipo de actividades, que sean placenteras para nuestro cerebro, genera una especie de falla para el procesamiento de la información, en términos de lo que se almacena y de lo que luego la persona puede recordar. [...] Entonces, efectivamente, en este caso, cuando alguien usa excesivamente una red social y pasa demasiado tiempo ahí, activa ciertos circuitos del cerebro, que llamamos circuitos de recompensa, que son los que hacen que una persona no quiera parar. [...] El cerebro recibe las drogas, aplicaciones como TikTok, Instagram [...] como el mismo símbolo. Sí, exacto, el mecanismo finalmente es el mismo, que lo terminaríamos llamando una adicción. [...] nuestro cerebro procesa la información finalmente como lo mismo, es decir, como una adicción” (J. Jerez Jurado, comunicación personal, 19 de marzo de 2025).

Estas afirmaciones subrayan que el cerebro no discrimina entre tipos de estímulos placenteros y que el uso reiterado de redes sociales puede deteriorar el procesamiento de la información de manera similar a como lo haría el abuso de



sustancias. Este proceso afecta funciones clave como la memoria, la atención y el autocontrol, incrementando la vulnerabilidad a estados de dependencia. La profesora también reflexionó sobre el impacto de la cultura de la inmediatez promovida por la tecnología digital, señalando que el deseo constante de gratificación rápida contribuye al deterioro de las funciones ejecutivas:

“Porque esto es un uso masivo de esas aplicaciones que prácticamente todo el mundo las tiene, todo el mundo las usa. [...] Si una persona de alguna manera no sabe usar las redes sociales y todo eso que le genera tanto placer, sí va a terminar generándole un deterioro. [...] Estamos como en la sociedad de la inmediatez. Porque todo se quiere así, rápido. [...] Y eso justamente es lo que hace que algunas personas todo lo quieran rápido, todo lo quieran ya. Incluso generando ansiedad, estrés, que es como el efecto secundario [...] gracias al mal uso de la tecnología” (J. Jerez Jurado, comunicación personal, 19 de marzo de 2025).

Gracias a fenómenos como estos, a una gran porción de la juventud actual, es raro que un adolescente de hoy en día tenga autores o libros favoritos que haya leído, su cerebro se está acostumbrando a la información instantánea y sin esfuerzo de por medio, a través de videos cortos o publicaciones con lectura muy resumida y breve, alimentando así la pereza de realizar una lectura a consciencia siendo esto muy nocivo para la educación de las nuevas generaciones, naciendo posteriormente, estrategias como el “ayuno de dopamina” la cual consiste en concentrarse solo en una cosa en silencio mínimo por 3 minutos. En el momento en el que el sujeto tenga que enfrentarse a alguna adversidad o momento difícil, con su sistema de recompensa totalmente estropeado, solo habrá agonía y frustración debido a la hiperestimulación a la que se ha expuesto (Etapé, 2023).

El miedo irracional a no disponer del teléfono celular se le conoce como “nomofobia”, ya sea porque se perdió, fue robado, se descargó o por alguna otra razón. Este término fue acuñado a raíz de un estudio hecho por la Oficina de Correos de España para evaluar el grado de ansiedad que llegan a padecer los usuarios de los denominados smartphones (Sanitas, 2023). Así como se ha normalizado la adicción a la pornografía, el consumo de alcohol siendo este una



droga, también se va a normalizar que la nueva generación de jóvenes y la que viene sean nomofóbicos y es que la normalización es un fenómeno que se ha presentado en esta última década, se espera que costumbres o tabúes se dejen atrás y es algo muy nutritivo para la evolución y desarrollo de la humanidad, pero cosas como tener la mayoría de redes sociales para ser aceptado socialmente, normalizar las horas en pantalla que se pasan o la búsqueda desesperada de seguidores y de “likes” y es que estos son la nueva divisa, de forma literal como metafórica, no se debería permitir tomar esto como normal, sería un declive para los procesos de introspección por los que ha pasado el ser humano y, retroceder intelectualmente, que es lo que considero yo que está pasando y seguirá pasando si no se halla una solución, solo nos llevará a una oscura sociedad. Bunge (1996) había hablado de esto en El Colombiano:

La afición a Internet puede degenerar en adicción. Esta no es mera sospecha, sino resultado de una investigación realizada por la Dra. Kimberley Young, de la Universidad de Pittsburgh. La Dra. Young, quien ha examinado a 400 adictos a Internet, ha encontrado que los mismos pasan tantas horas frente a la pantalla como en el trabajo, y se aíslan de sus familias y de sus amigos. Además, cuando se les priva del acceso a la red, exhiben un síndrome de retraimiento parecido al que sufren los drogadictos privados súbitamente de su droga. (p. 8 - 9)

Estamos viviendo algo sin precedentes, y las consecuencias las veremos solo a largo plazo. Aunque esté demostrada la asociación de las redes sociales con síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima y soledad, no quiere decir que sean las redes las que causen la enfermedad mental, sin embargo, está confirmado que esta relación causa – efecto es más consistente en la población más joven.

Anteriormente se había hablado del tema de la información instantánea, la cual se presenta por medio de los videos con formato dinámico tipo TikTok, los niños de hoy están accediendo a una gran cantidad de información, como se decía en líneas anteriores, esta saturación de información se le conoce como “infoxicación”, este término lo utilizó por primera vez Cornella (1996) y lo define como el exceso de



información, el estar siempre activo para recibir centenares de información cada día a las que no puedes dedicar tiempo, es no poder profundizar en nada y saltar de una cosa a la otra, es el resultado de un mundo donde se prima la exhaustividad frente a la relevancia (Cornella, 2013).

Se habla también de una información tóxica, leer todo lo que está a nuestro alcance no nos hace informados sino la calidad de lo que se está leyendo y la manera en la que nosotros, como lectores, captamos aquello que se está comunicando, y de nada sirve leer mucho y entender poco, por ende, estás inoficado si no comprendes lo que lees. “En promedio, los colombianos pasan nueve horas y diez minutos al día navegando en internet... El volumen de fotografías, audios, videos, publicidad y textos con los que interactúas en el entorno digital puede ‘inoficarte’”. Demasiada información limita nuestra capacidad para comprender, la inoficación trae consecuencias físicas y mentales entre ellas:

- Te hace sentir abrumado e impide que tomes buenas decisiones
- Daña tus hábitos de lectura hasta el punto de tener que leer más de tres veces una frase para comprenderla
- Interactúas de forma superficial con la información
- Puede generar trastornos del sueño
- Aumenta el deseo compulsivo de consumir productos promocionados en internet
- Dificulta gravemente la concentración y el incumplimiento de actividades
- Genera ansiedad y miedo al rechazo, al estar desactualizado de tus temas de interés.

La accesibilidad al internet hoy en día es sorprendente, es mucho el provecho que le podemos sacar a este con solo unos toques a la pantalla o algunas teclas nos transporta a cualquier tipo de información que necesitemos en cuestión de segundos. El entretenimiento, aquello que usamos para olvidar nuestros problemas y salir de la realidad por un rato, lo tenemos al alcance de la mano, pero resulta irónico que la realidad a la que nos enfrentamos hoy en día sea una en la que el internet tiene gran dominio y que la mayoría le hagan frente a esto perdiéndose en sus pensamientos mediante las pantallas.



Mientras la adicción a las redes afecta nuestra salud mental, otro aspecto crucial que se ve impactado es cómo nos percibimos a nosotros mismos en comparación con los demás, especialmente a través de lo que vemos en plataformas como Instagram.

Los seres humanos constantemente nos comparamos unos a otros, ya sea para competir entre sí y tratar de mejorar o con intenciones soberbias, esta última es el pan de cada día en las redes sociales, el narcisismo se ha romantizado y ha estado implementando una mentalidad egoísta en algunos adolescentes amplificando las comparaciones poco realistas, compartir nuestros problemas e inquietudes en redes puede tener un efecto positivo (Herrero, 2022), pero se debe de ser consciente y consecuente de cada cosa que se publica y con qué fin.

La teoría de la comparación social, propuesta por Festinger, L. (1954), sostiene que las personas evalúan sus propias capacidades y atributos comparándolos con los de los demás. En el contexto de las redes sociales, esta comparación se ha intensificado, ya que los usuarios se exponen constantemente a imágenes y narrativas idealizadas de vidas ajenas. Esto puede llevar a una disminución de la autoestima y a una percepción distorsionada de la realidad (Belmontes, 2024).

Las redes sociales influyen significativamente en la percepción que los usuarios tienen de su propio cuerpo, especialmente entre adolescentes y jóvenes, que como se ha comentado anteriormente son los más propensos a ser influenciados y manipulados por el mundo del internet. El uso constante de filtros y la exposición a imágenes idealizadas pueden llevar a una percepción distorsionada de la apariencia física, contribuyendo a un trastorno llamado “dismorfia corporal”, trastorno en que la persona siente gran angustia por aspectos de su apariencia física los cuales no son tan visibles para los demás o directamente no existen, este fenómeno es muy presente debido a que las redes sociales no solo muestran cómo nos vemos sino como deberíamos de vernos según los estándares

de belleza y constructos sociales, siendo víctima de esto los jóvenes que están en una etapa en la que apenas están edificando su identidad y autoestima (Calderero, 2025).

Mecánicas como la de los filtros que son usados para fotos y videos ya sea con el fin de divertirse un rato, o para ocultar imperfecciones en el rostro, son la raíz de muchas inseguridades en la generación de adolescentes en la actualidad, estos filtros se ven apoyados de tendencias o “trends” los cuales promueven estándares estéticos imposibles, poniendo una gran presión en los jóvenes, la violencia estética y el ciberacoso por la apariencia corporal agravan estas problemáticas (Marinone, 2024), y es que a la realidad virtual no hay que ponerle filtro en una sociedad donde hay comparaciones constantes con estándares de belleza poco realistas, las cuales pueden tener como consecuencias la ansiedad y depresión. El canónico estético actual que se expone en el internet es la delgadez en las mujeres y una alta musculatura en hombres, siendo ideales que generan una gran insatisfacción corporal, estos ideales se ven muy apoyados en redes sociales por los likes y comentarios validando las imágenes que se muestran en torno a específicos tipos de cuerpo, intensificando la idea de que, para ser atractivos, hay que tener determinado tipo de físico, contribuyendo a plantear conductas de salud y deformando el bienestar psicológico (Nadal, 2023). Se señala también la existencia de movimientos como el “body positive” y “curvy”, donde se busca normalizar los cuerpos no normativos principalmente en mujeres, las cuales son las principales víctimas de los estándares de belleza.

La constante exposición a contenidos que retratan vidas aparentemente perfectas puede afectar negativamente la satisfacción personal y el bienestar emocional de quienes consumen estos mensajes en redes sociales. Esta inmersión prolongada, especialmente entre los jóvenes, la aleja de las relaciones humanas cara a cara y del vínculo con el mundo natural y físico que los rodea, sustituyéndolos por estímulos virtuales y relaciones constantemente mediadas por una pantalla.



Las redes sociales se han encargado de mostrar constantemente a hombres y mujeres “perfectos”, creados en un perfil virtual, y es que no hay nada más alejado de la realidad ya que solo muestran una apariencia idealizada, como se mencionaba posteriormente, las mujeres son las que presentan mayor afección, pero esto también afecta a los hombres, llevando a las personas en general a tener una baja autoestima como consecuencia, y es que la búsqueda de validación por medio de “me gusta” y comentarios puede generar dependencia emocional y distorsionar la percepción del valor, entregando la felicidad a personas que no forman parte del día a día (Itae Psicología, 2022).

Cada vez los algoritmos muestran vídeos, información, publicidad en las que se ha puesto el interés estimulando así la aparición de contenidos y quedarse más tiempo en las pantallas. Lo anterior se convierte en todo un desafío para las nuevas generaciones frente a la toma de decisiones vitales.

A modo de cierre; las redes sociales suelen presentar una versión editada y selectiva de la realidad, lo que puede llevar a percepciones erróneas sobre la vida de los demás y la propia como: la creencia de que los demás son más exitosos, felices o atractivos; la idea de que una vida sin problemas es lo normal; y la sensación constante de insuficiencia personal. Esta distorsión puede generar frustración, baja autoestima, ansiedad, e incluso llevar a comparaciones injustas y poco saludables que afectan el bienestar emocional y la identidad individual.

## Conclusiones

A lo largo de la elaboración de este artículo, se hizo evidente la estrecha relación entre los adolescentes y el uso intensivo de las redes sociales. Este grupo etario representa uno de los sectores que más tiempo dedica a la navegación digital, lo que los hace especialmente vulnerables a fenómenos como el *scrolling* constante y el *doomscrolling*, prácticas que pueden desencadenar efectos negativos sobre su bienestar emocional y cognitivo. Lejos de ser una exageración, esta realidad plantea un panorama inquietante que incluye la pérdida de la atención sostenida, la



disminución de la capacidad de retención, el debilitamiento del pensamiento crítico y una creciente dependencia del entorno digital como vía de escape. En un contexto donde la inteligencia artificial y la automatización avanzan a pasos agigantados, surge una pregunta esencial: ¿qué tipo de seres humanos y profesionales está moldeando esta nueva era? Más que emitir una crítica, este trabajo pretende abrir un espacio para la reflexión profunda. ¿Cuánto valor se otorga hoy a los vínculos reales, al aprendizaje con sentido, a la introspección y al cuidado personal? Reconocer la importancia del tiempo y de las relaciones humanas se presenta como un acto de resistencia frente a un entorno digital que, sin una gestión consciente, puede deteriorar no solo la salud mental, sino también la identidad personal. En este nuevo paradigma, el tiempo se ha transformado en una de las monedas más valiosas. De ahí que preservar la salud mental pueda llegar a convertirse en un privilegio en el futuro cercano. Por ello, más que rechazar la tecnología, el verdadero desafío radica en utilizarla con criterio, entendiendo que lo que nos define como humanos es nuestra capacidad de encuentro, de conexión y de dar sentido a nuestras vivencias compartidas.

## Referencias Bibliográficas

- Adair, C., Enciso, R., & Armando, R. (2015, 30 junio). Redes Sociales: Lenguaje virtual y ortografía. *EDUCATECONCIENCIA*.  
<https://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/download/343/1103>
- Aladro, E. y Jardón, M. (2022). Los memes como jerga del lenguaje digital. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 27, 143-157.  
<https://doi.org/10.5209/ciyc.81695>
- Arias, O. [Secretaría de Salud, Gobierno de México]. (2023, 17 marzo). Uso excesivo de dispositivos móviles provoca alteraciones del sueño, advierte especialista. *Uso excesivo de dispositivos móviles provoca alteraciones del sueño, advierte especialista*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/072-uso-excesivo-de-dispositivos-moviles-provoca-alteraciones-del-sueno-advierte-especialista?idiom=es#:~:text=Explic%C3%B3%20que%2C%20al%20estar%20expuestos,persona%20dormir%20de%20forma%20adecuada>



- Belmontes, Á. (2024, 16 de agosto). *Redes sociales e identidad: autoestima, exposición y comparación*. Ágora UNIVA.  
<https://www.univa.mx/agora/redes-sociales-e-identidad-autoestima-exposicion-y-comparacion/>
- Belssaso, G., Estañol, B., & Juárez, H. (2002). II. LOS SISTEMAS DE RECOMPENSA EN EL CEREBRO. En *Nuevas estrategias farmacológicas en el tratamiento de adicciones* (1.ª ed.).  
[https://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/Tratamiento\\_adicciones.pdf](https://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Tratamiento_adicciones.pdf)
- Bunge, M. (1996). Sociedad electrónica: ¿Realidad o fantasía? *El Colombiano*, pp. 8-9.
- Calderero, M. (2025, 10 febrero). Dismorfia y autoimagen: influencia de las redes sociales y los filtros. *Topdoctors*. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/dismorfia-y-autoimagen-influencia-de-las-redes-sociales-y-los-filtros/>
- Campos, J. (2024, 21 agosto). influencers versus creadores de contenido: los cambios en la influencia digital. *Forbes*.  
<https://www.forbesargentina.com/columnistas/influencers-versus-creadores-contenidos-cambios-influencia-digital-n57981>
- Camus, A. (2024, 5 julio). Impacto del internet en los hábitos de compra. *Fairplay*.  
<https://www.getfairplay.com/blog/impacto-del-internet-en-los-habitos-de-compra>
- Cárdenas, J. C. (2020, 25 junio). ¿Qué es la dopamina y cómo influye en nuestro bienestar? *UPB*. <https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/que-es-dopamina-como-influye-nuestro-bienestar>
- Chen, T. (2022). El uso de las redes sociales como herramientas de marketing y su impacto en la compra en línea entre los universitarios de la ciudad china de Nanjing, 2020. *Revista Latina de Comunicación Social*, (80), 19.
- Cornella, A. (2013). INFOXICACIÓN. . . En *Alfons Cornella*.  
<https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>
- De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017, julio). Marketing through Instagram influencers: the impact of number of followers and product divergence on brand attitude. *ResearchGate*.  
[https://www.researchgate.net/publication/318434044\\_Marketing\\_through\\_Instagram\\_influencers\\_the\\_impact\\_of\\_number\\_of\\_followers\\_and\\_product\\_divergence\\_on\\_brand\\_attitude](https://www.researchgate.net/publication/318434044_Marketing_through_Instagram_influencers_the_impact_of_number_of_followers_and_product_divergence_on_brand_attitude)



- El País. (2024, diciembre 26). *Podredumbre cerebral, o lo que el abuso de contenido basura en internet puede hacerle a la mente*. <https://elpais.com/tecnologia/2024-12-26/podredumbre-cerebral-o-lo-que-el-abuso-de-contenido-basura-en-internet-puede-hacerle-a-la-mente.html>
- Fernández, A. (2023, 6 junio). ¿Qué significan las palabras «ghosting» y qué significa «ghostear» a alguien? *LanguageTool*. <https://languagetool.org/insights/es/publicacion/que-significa-ghostear-y-ghosting/>
- Fernández, Y. (2023, 6 octubre). *Vamos a explicarte qué es el Doxing, un tipo de ataque con el que se revela información privada de una [Comentario sobre “Doxing: qué es y cómo se obtiene tu información personal y cómo protegerte de este tipo de acoso online”]*. <https://www.xataka.com/basics/doxing-que-es-y-como-se-obtiene-tu-informacion-personal-y-como-protegerte-de-este-tipo-de-acoso-online>
- Festinger, L. (1954). Una teoría de los procesos de comparación social. *Relaciones Humanas*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Galeano, E. (2014, 26 diciembre). El imperio del consumo. *Rebelión*. <https://rebellion.org/el-imperio-del-consumo/>
- González, B. (2019, 12 febrero). Sistemas de recompensa: ¿Cómo funcionan las adicciones? *NeuroClass*. <https://neuro-class.com/sistema-de-recompensa-cerebralcomo-funcionan-las-adicciones/>
- Herrero, J. (2022, 9 febrero). Así es como las redes sociales afectan a nuestro autoestima. *LA RAZÓN*. <https://www.larazon.es/sociedad/20220209/mjltynu7zbfzqemsweexqrpcq.html>
- Influency. (2024, 12 agosto). *Creadores de contenido vs. Influencers: Diferencias clave*. <https://influency.com/blog/es/creador-de-contenidos-vs-influencer-cual-es-la-diferencia>
- Itae Psicología. (2022, 17 de octubre). *Así afectan las Redes Sociales a nuestra autoestima y bienestar*. <https://itaepsicologia.com/redes-sociales-autoestima-y-bienestar/>
- Marinone, B. (2024, 14 junio). Imagen corporal y autoestima adolescente en la era digital: pautas de alarma para la salud mental. *Infobae*. <https://www.infobae.com/salud/2024/06/15/imagen-corporal-y-autoestima-adolescente-en-la-era-digital-pautas-de-alarma-para-la-salud-mental>

- Maturana, H. (1991). Response to Berman's Critique of the Tree of Knowledge. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), 88-97.  
<https://www.deepdyve.com/lp/sage/response-to-berman-s-critique-of-the-tree-of-knowledge-OfnaFXuZXq?key=sage>
- Micucci, M. (2023, 23 marzo). Qué es la DarkWeb, la DeepWeb y la DarkNet y cuáles son sus diferencias. *Welivesecurity*.  
<https://www.welivesecurity.com/la-es/2023/03/23/que-es-darkweb-deepweb-darknet-diferencias/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. En *Ministerio de Salud y Protección Social*.  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>
- Montes de Oca, D. (2023). Qué es un influencer: significados, tipos y ejemplos. *inboundcycle.com*. <https://www.inboundcycle.com/diccionario-marketing-online/que-es-un-influencer>
- Montoya, M. (2023, 2 mayo). ¿Qué es la sociedad del consumo? *EOM*.  
<https://elordenmundial.com/que-es-sociedad-consumo/>
- Nadal, L. (2023, 17 marzo). ¿Como afectan las redes sociales a tu imagen corporal? *AEPSIS*. <https://www.aepsis.com/como-afectan-las-redes-sociales-a-tu-imagen-corporal/>
- Oliva, M. (2022). 'Me encanta mi trabajo, pero es un trabajo': creadores de contenido en redes sociales e imaginarios laborales. *Palabra Clave*, 25(4), e2544. Epub. <https://doi.org/10.5294/pacla.2022.25.4.4>
- Ortiz, A. (2015). La concepción de Maturana acerca de la conducta y el lenguaje humano. *Revista CES Psicología*, 8(2), 182-199.
- Ricou, J. (2019, 3 febrero). Cinco segundos de atención. *La Vanguardia*.  
<https://www.lavanguardia.com/vida/20190203/46177449169/capacidad-atencion-estimulos-concentracion.html>
- Ríos, J. (2024). Cuídate del doomscrolling, la trampa en la que caemos al usar el celular. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tecno/2024/05/20/cuidate-del-doomscrolling-la-trampa-en-la-que-caemos-al-usar-el-celular/>
- Robinson, L., Smith, M., & HelpGuide.org. (2024, 14 agosto). Las redes sociales y la salud mental. *HelpGuide.org*. Recuperado 11 de septiembre de 2024, de <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>



- Rodríguez, A.P. & Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.13
- ROIincrease. (2023, 16 febrero). *¿Qué es hacer scroll y qué significa?* <https://roincrease.net/que-es-scroll/>
- Rojas, M. (2023, 4 abril). *ASÍ AFECTA TIK-TOK A NUESTRO CEREBRO* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/9HsHJ3sp0Wc?si=NalutzpCv24HOeAJ>
- Sánchez, V. (2024, 21 septiembre). Generación Z redefine el consumo digital. *La República*. <https://www.larepublica.co/internet-economy/las-redes-sociales-que-mas-usan-personas-de-la-generacion-z-3958337#:~:text=Seg%C3%BAn%20Pew%20Research%2C%2062%25%20de,hace%20lo%20mismo%20con%20TikTok>.
- Sanitas. (2023, 10 agosto). *¿En qué consiste la nomofobia?* <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIRIA/miedos-y-fobias/nomofobia#:~:text=El%20m%C3%A1s%20importante%20de%20todos,simplemente%20se%20les%20ha%20estropeado>.
- Santos, F. R. (1989). El concepto de red social. *Reis*, 48, 137–152. <https://doi.org/10.2307/40183465>
- Sarmiento, J. R., & Rodríguez, J. (2019, 10 noviembre). La comunicación visual en Instagram: estudio de los efectos de los micro-influencers en el comportamiento de sus seguidores. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/342595851\\_La\\_comunicacion\\_visual\\_en\\_Instagram\\_estudio\\_de\\_los\\_efectos\\_de\\_los\\_micro-influencers\\_en\\_el\\_comportamiento\\_de\\_sus\\_seguidores](https://www.researchgate.net/publication/342595851_La_comunicacion_visual_en_Instagram_estudio_de_los_efectos_de_los_micro-influencers_en_el_comportamiento_de_sus_seguidores)
- Solano, A., Garzón, G. P., Aranguren, M., & Álvarez, C. A. (2021). *Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes*. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2), 102–109. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.eng.e102>
- Stamateas, B. [Bernardo Stamateas]. (2021, 9 mayo). «*Ghosting: Desapareció sin dar explicación, ¿por qué?*» - Bernardo Stamateas [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/kVmhGLxwSr0?si=zxPWaxWA6Os-36sg>
- UNICEF. (2025, enero). *Ciberacoso: qué es y como detenerlo*. <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo?>



- Universidad de La Sabana. (s. f.). El acoso sexual en redes sociales, un enemigo oculto. *Universidad de la Sabana*.  
<https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/el-acoso-sexual-en-redes-digitales-un-enemigo-oculto/>
- UPAD, Psicología y coaching. (2024, 4 julio). La búsqueda de validación en las redes sociales. *UPAD*. <https://upadpsicologiacoaching.com/redes-sociales-busqueda-validacion/>
- Valle, I. (2024). Esto es lo que le pasa a tu cerebro cuando te pones a hacer scroll infinito con el móvil. *20minutos*.  
<https://www.20minutos.es/noticia/5267643/0/esto-es-que-le-pasa-tu-cerebro-cuando-te-pones-hacer-scroll-infinito-con-movil/>
- Zozaya, L., Feijoo, B., & Sádaba, C. (2023). Social Media Influencers Defined by Adolescents. *KOME*, 11(2), 68–90. <https://doi.org/10.17646/KOME.of.4>