

**Impacto de las Redes Sociales en el Comportamiento Humano a partir de la  
Responsabilidad Jurídica en el manejo de la Información**

Karen Dayana Marin Rojas

Asesor

Claudia Ximena Regueros Rueda

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Comunicación Social

2023

## Página de Aceptación

---

Claudia Ximena Regueros Rueda

Directora Trabajo de Grado

---

Jurado

---

Jurado

Bucaramanga-2023

### **Agradecimientos**

Agradezco principalmente a Dios por guiarme en este sueño. A mi padre quien con su esfuerzo fue fundamental para hacerlo realidad, nunca lo hubiera logrado sin él, este triunfo también es suyo. A mi madre por su amor y madrugadas en las que su presencia me reconfortaba. A mis hermanos y cuñados por su cariño. A mi pareja por llenarme de palabras de afirmación durante todo este proceso académico. A mi mejor amiga por ser tan incondicional, y finalmente a Máx, simplemente por existir.

Karen Dayana Marin Rojas

## Resumen

El principal objetivo de este trabajo de investigación es identificar los impactos que tienen las redes sociales en el comportamiento humano, a nivel psicosocial y teniendo en cuenta las leyes que las regulan, principalmente, en cuanto a la información falsa que allí se encuentra y sus consecuencias en las personas que la consumen. El uso excesivo de las redes sociales perjudica directamente el comportamiento de las personas, y le abre paso a diversos aspectos psicológicos y comunicacionales, tales como la baja autoestima, apariencias, comparaciones, mentiras, ciberengaños, afectaciones en la comunicación interpersonal, escritura y aislamiento social. Y en especial, al hecho de darle menos valor a la privacidad y adoptar comportamientos y pensamientos que no son propios de sí mismo sino de una moda constante en la cual la mayor parte de los usuarios quieren estar, dejando a un lado la verdadera esencia del individuo. Así mismo, las leyes y normas en las redes sociales son necesarias para proteger la privacidad, la confidencialidad, los derechos y la seguridad de los usuarios, promover la libertad de expresión y garantizar el uso adecuado y ético de las redes sociales. También pueden proteger la propiedad intelectual, la privacidad y los datos personales de los usuarios, y garantizar que las empresas de redes sociales sean responsables y transparentes al utilizar la información de los usuarios.

***Palabras claves:*** Comunicación, conducta, influencia, plataformas, psicosocial.

### **Abstract**

The main objective of this research work is to identify the impacts that social networks have on human behavior, at the psychosocial level and taking into account the laws that regulate them, mainly in terms of the false information found there and its consequences on the people who consume it. The excessive use of the social networks harms straight the behavior of the persons, and makes way for him to diverse psychological and communication, such aspects as the low self-esteem, appearances, comparisons, lies, ciber tricks, affectations in the interpersonal communication, writing and social isolation. And especially, to the fact of giving him less value to the privacy and of adopting behaviors and thoughts that are not proper of himself but of a constant fashion in which most of the users wants to be, leaving aside the real extract of the individual. Likewise, the laws and norms in the social networks are necessary to protect the privacy, the confidentiality, the rights and the safety of the users, to promote the freedom of expression and to guarantee the responsible and ethical use of the social networks. They can also protect users' intellectual property, privacy and personal data, and ensure that social media companies are accountable and transparent when using user information.

***Keywords:*** Behavior, communication, influence, platforms, psychosocial.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	8
Diagnóstico del problema.....	9
Planteamiento del problema .....	11
Objetivos.....	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos .....	13
Justificación.....	14
Marco referencial.....	16
Estado del arte.....	16
Marco conceptual.....	19
<i>Redes sociales</i> .....	19
<i>Facebook</i> .....	20
<i>Instagram</i> .....	22
<i>Twitter</i> .....	24
<i>Tiktok</i> .....	25
<i>Comunicación</i> .....	27
<i>Procesos comunicativos virtuales</i> .....	28
<i>Comunicación y redes sociales</i> .....	29
<i>Redes sociales y comunicación post pandemia Covid-19</i> .....	31
Metodología.....	34
Resultados.....	35

Conclusiones.....	71
Recomendaciones .....	75
Referencias bibliográficas .....	76

## **Introducción**

La presente monografía de compilación como opción de grado busca proporcionar una comprensión completa y accesible de la información científica y académica relacionada con el impacto de las plataformas digitales en las personas. Se examinan diversos enfoques y se presenta un argumento personal al respecto. A pesar de que las redes sociales permiten la conexión con otros individuos, también poseen aspectos desfavorables en términos de comunicación y psicología, derivados de su uso excesivo. Lo anterior puede impactar significativamente en autopercepción y en la percepción de los demás, alterando tanto la comunicación interna como la interpersonal. Actualmente, las redes hacen parte de la comunicación hoy en día siendo sumamente relevante ya que ha cambiado las maneras de relacionarse.

Dentro del área de la Comunicación social, existe un interés en la social media, por lo que es ineludible estudiar la manera en la que está impactando la sociedad en la actualidad, comprender el cambio comunicativo de los últimos años y que efectos han ocasionado cuando se excede el uso de esta, ya que el uso frecuente de las redes puede tener dificultades para interactuar cara a cara prefiriendo la interacción digital en lugar de la comunicación en persona, lo que puede dificultar la construcción de relaciones significativas y profundas. También es importante señalar que el uso excesivo de las redes sociales puede provocar efectos psicológicos negativos como llevar a la desconexión emocional con las personas en el mundo real. Lo anterior, teniendo en cuenta las normas reguladoras del uso de la información en ellas, puesto que dentro de las redes sociales el individuo está expuesto a diversos factores en los cuales la información brindada no es verídica.



## Diagnóstico del Problema

Es verdad que el mundo digital permite mejorar la comunicación, el ser humano tiene capacidad de adaptarse y en parte se vuelven dependientes de algo en específico, la curiosidad de algo nuevo siempre emociona, pero la realidad actualmente es que las redes traen consigo una serie de marcas negativas en las personas, por el uso constante de ellas en el transcurso del día, una de ellas es que vuelve a la sociedad egocéntrica e insegura, ya que sus vidas se vuelven sujeta a los likes, queriendo ser aceptado por los demás, ocasionando en su mente una sensación de competencia a través de las publicaciones de la vida virtual (Andreassen, 2018).

A su vez, en los estudios en esta área se ha señalado que el uso excesivo de estas plataformas ocasiona insensibilidad debido a la gran cantidad de morbo y contenido sin censura, donde la mente se acostumbra a ver los casos más perturbadores de diferentes escenarios violentos, los videos más denigrantes y demás, normalizando en nuestra vida ese tipo de situaciones (Hunt, 2018).

Las empresas han aprovechado el uso masivo de las redes y a partir de un estudio del grupo de investigación PSICUS de la Corporación Universitaria Reformada (2023) que incluye psicólogos y sociólogos, buscaron como estructurar estas plataformas digitales para capturar durante más tiempo la atención de las personas y lo consiguieron a través de algo tan sencillo como que somos seres sociales. Los psicólogos han notado que no sólo nos gusta relacionarnos con gente, sino que las personas constantemente necesitan sentirse aprobados incluso desde la niñez, este patrón empieza desde que los niños necesitan constantemente que sus padres lo elogien y le aprueben que las actividades que están haciendo son correctas e incluso con sus calificaciones.

Como somos seres sociales todas estas cosas nos producen una sensación de bienestar, sintiéndonos reconocidos, valorados, estimados. Dicho estudio de psicólogos y sociólogos notaron que al recibir likes y comentarios positivos las personas reciben un estímulo de recompensa como una sensación de "lo has hecho bien". Eso que en principio no es tan mal ya que es un sistema que usamos como seres sociales, fue usado mal intencionadamente con todo este sistema de recompensa para querer sentirse bien a través de esos pequeños reconocimientos (Hernando, 2023).

Por lo anterior, es posible evidenciar que las redes sociales tienen una influencia drástica sobre los individuos modificando así sus modelos de vida, la forma en la que elige sus costumbres políticamente, la opinión pública y al mismo tiempo los consumos. Si los individuos fueran en verdad conscientes de que sus acciones y actitudes virtuales influyen a millones de personas, cada día se tendrían a pensar en ello antes de publicar en sus respectivas redes sociales.

La social media, en inglés, permite que las personas que hacen uso de estas se comuniquen por medio de diversos sitios en línea como lo son Facebook, Twitter, Instagram y TikTok, ya que estas son las más usadas aparte de WhatsApp. El mundo está atrapado dentro de las redes sociales, ya no son un simple pasatiempo sino una forma constante y permanente de socializar, relacionarse y darse a conocer.

## **Planteamiento del Problema**

Actualmente, el exceso de tiempo en las redes sociales perjudica directamente el comportamiento, abriéndole paso a la baja autoestima, apariencias, comparaciones, mentiras, ciber engaños y en especial al hecho de darle menos valor a la privacidad y adoptar comportamientos y pensamientos que no son propios de sí mismo sino de una moda constante en la cual la mayor parte de los usuarios quieren estar, dejando a un lado la verdadera esencia del individuo (Andreassen, 2018).

Según el grupo de investigación PSICUS (2023) de la Corporación Universitaria Reformada que incluye psicólogos y sociólogos, de alguna manera las redes sociales están creadas para generar adicción, en el inicio las usaba tan pocas personas que las empresas no se sentían interesadas, luego empezaron a usarla masivamente y posteriormente, la pandemia del Covid-19 trajo consigo un auge virtual impresionante en donde las personas se empezaron a conectar muchísima más parte del tiempo y se viralizaron plataformas como Tiktok. Por ende, durante los últimos años es cuando más se ha investigado y detectado esta problemática sin dar soluciones pertinentes más allá de recomendaciones y consejos para evitarlo, siendo una problemática muy relevante en la actualidad que necesita concientización urgente de la misma.

La sociedad ha adoptado comportamientos y patrones sociales que han visto mediante la red, dejan de tener y explorar sus gustos propios por seguir los de otros en tendencia y no perderse de dicho modo. Se cohiben de dar a conocer sus verdaderos pasatiempos por encajar dentro de los de otros y viralizarse con un estilo de vida que realmente no les corresponde.

La problemática principal de las redes sociales es que debido al excesivo uso de estas y una escasa regulación del tiempo ha ocasionado que los individuos pierdan su verdadera identidad y que quieran ser similares a aquellos que ven en redes sociales.

Se ha perdido la autenticidad de las personas y, por el contrario, las redes han elegido que música escuchar, que películas ver, que palabras usar, que movimientos seguir, que posturas sociales adquirir y defender, que ropa usar e incluso que sueños y metas tener. Claro está que esto no sucede en aquellas personas cuya identidad está muy bien definitiva y que no son adictas a dichas redes, controlando sabiamente el uso de estas. Pero gran parte de las personas que hacen uso de estas plataformas, en especial los jóvenes, quienes incluso sienten temor de darse a conocer tal cual son por miedo al "hate" en las redes y sentirse excluidos (Arredondo, 2019).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto que ejercen las redes sociales en el comportamiento humano a partir de la responsabilidad legal por el manejo de la información de manera que se pueda determinar las consecuencias de su uso excesivo.

### **Objetivos Específicos**

Conocer las normas jurídicas que regulan el manejo responsable de la información en las plataformas digitales como Facebook, Instagram, Twitter y Tiktok.

Establecer los factores de riesgo en el ser humano a partir del consumo excesivo de información en las redes.

Analizar las afectaciones psicosociales que inciden en el consumidor de información en redes sociales.

## **Justificación**

En el escenario actual donde el internet ha tenido un auge importante en la vida de los seres humanos a tal punto que se ha vuelto parte de la cotidianidad, el estudio sobre las consecuencias de las plataformas digitales señaladas de permitir la interacción con otras personas es de gran importancia y necesidad por diversas razones que se detallan a continuación.

El uso de diferentes escenarios digitales como TikTok o Instagram se han difundido en diversos países: La social media por las características que poseen han provocado cambios en las maneras en las que se relaciona la sociedad en todos los continentes y, su uso se ha extendido en todas las edades, géneros y niveles socioeconómicos. Por lo tanto, es fundamental comprender cómo este uso afecta el comportamiento humano (Cervantes, 2021).

Los efectos del uso de estas plataformas pueden ser tanto positivos como negativos: Las redes sociales tienen repercusiones tanto beneficiosas como perjudiciales en el comportamiento humano. Por ejemplo, pueden mejorar la conectividad social, el acceso a información de primera mano, así como la expresión de opiniones y espacios de debate, pero también, pueden contribuir a la ansiedad social, la dependencia tecnológica y el aislamiento cuando se utilizan en exceso (Chayco, 2019).

Los efectos varían según la persona y el contexto: Las consecuencias del uso de las redes en el comportamiento individual, pero a la vez social, varía según la persona y el contexto en el que se emplea. Por ejemplo, alguien que utiliza estas plataformas como WhatsApp para contactarse con conocidos o familiares puede experimentar un efecto positivo, mientras que otra persona que las utiliza para compararse con otros podría sufrir consecuencias negativas.

Las redes sociales cambian constantemente conforme las nuevas tendencias lo exijan: estas plataformas digitales y su relación en el comportamiento humano continúan evolucionando

constantemente, y es fundamental comprender cómo estos cambios pueden afectar a los usuarios y allegados. Por ejemplo, el surgimiento de nuevas plataformas o los cambios en la forma de utilizar las existentes puede tener una relevancia significativa en los hábitos de las personas en los diferentes niveles ya sea social, personal, laboral y económico.

Según Newport (2019) se ve afectada la salud mental de las personas que usan estas plataformas con relación al uso problemático de estas, debido a la cantidad excesiva de información que, a su vez, reducen las capacidades de mantenimiento de la atención y concentración, dificultando el establecimiento de relaciones significativas. Además, en uno de sus postulados señala que las redes sociales en sus diseños tan adictivos emplean ciertas técnicas de persuasión teniendo como base la psicología del comportamiento, provocando que en las personas sea difícil controlar y regular el uso otorgado a estas plataformas, ocasionando por ejemplo un desequilibrio en la balanza de la vida equilibrada y productiva, hacia una dependencia de los medios sociales digitales.

En síntesis, la investigación sobre la influencia de las redes en las formas de actuar de las personas es esencial y relevante, dado que su uso se ha vuelto ubicuo. Los efectos pueden ser tanto beneficiosos como perjudiciales, especialmente cuando se utilizan de manera excesiva. Estos impactos pueden variar según el contexto individual de las personas. Además, las redes sociales están en constante transformación, por lo que comprender su influencia en el comportamiento humano puede ser útil para diseñar estrategias destinadas a reducir los efectos negativos.

## Marco Referencial

### Estado del arte

Se ha comprobado que un abuso en el empleo de las plataformas anteriormente mencionadas puede tener consecuencias adversas en el bienestar psicológico de las personas, especialmente en los adolescentes, basándonos en Sánchez (2020) se evidencia diversas investigaciones que lo confirman, presentadas a continuación: Una investigación de la Universidad de Pensilvania encontró que los participantes que usaban Facebook, Snapchat e Instagram durante más tiempo tenían tasas más altas de ansiedad, depresión y la percepción de soledad comparándose a aquellos que usaban las plataformas durante menos tiempo.

Las redes sociales cuentan con un diseño que las hace adictivas, ya que están pensadas para que se consuma contenido constantemente, además, ciertas personas podrían desarrollar una dependencia hacia estas plataformas, Sánchez en su artículo, lo evidencia en una investigación publicada en el Journal of Behavioral Addictions la cual reveló que aproximadamente el 5,4% de los estudiantes universitarios presentaban una dependencia a estas plataformas.

Además, han observado que las diferentes redes, como consecuencia, pueden tener incidencias negativas en la autoestima, especialmente en las mujeres. En la Universidad de Strathclyde según un estudio realizado, concluyeron en que las mujeres que utilizaban más el tiempo en estas plataformas mostraban una percepción negativa de su imagen corporal y una autoestima más baja.

En 2018, se hizo público el caso de Cambridge Analytica, la cual era una organización dedicada al análisis de datos, así, había obtenido información personal de millones de usuarios de Facebook violando la privacidad de su información sin el consentimiento de estos para incidir en elecciones presidenciales; lo que destacó la preocupación por las estrategias que usan las



plataformas digitales para obtener y almacenar datos privados de los usuarios poniendo en riesgo su privacidad. En otra investigación de la Universidad de Oxford mostraron que los usuarios que invertían más tiempo en redes tenían menos interacciones presenciales y menos satisfacción en sus relaciones (Thomson, 2020).

Por otra parte, y citando al autor anterior (Thomson, 2020) una investigación del Pew Research Center mostró como resultados que un porcentaje del 64% de los adultos estadounidenses creía que las noticias falsas estaban generando confusión en temas importantes del país, y el 23% de los adultos había compartido información política en las redes sociales que resultó ser incorrecta, de esta forma, alimentando las noticias falsas y contribuyendo a la desinformación.

Asimismo, la Universidad de Columbia asume que la divulgación de la información no verídica en las plataformas como Facebook había contribuido a la polarización política en los Estados Unidos; ya que los usuarios que compartían información falsa tendían a tener opiniones más extremas y mostraban menos disposición a interactuar con personas que tenían puntos de vista diferentes. Además, la propagación de la desinformación puede tener repercusiones en la salud pública. Un estudio publicado en el Journal of Medical Internet Research evidenció que la información falsa sobre la vacunación se propagaba ampliamente en las diferentes plataformas de creación de contenido, lo que contribuía a la disminución de las tasas de vacunación (Sánchez, 2020).

Las redes sociales pueden dificultar la eliminación del contenido falso o tergiversado. En la Universidad de Washington se determinó que incluso cuando se eliminaba información falsa de Twitter, seguía siendo compartida y vista a través de capturas de pantalla y otros medios. Por lo que en general, la investigación sugiere que la información falsa en las redes sociales también

produce consecuencias negativas manipulando la opinión y la salud pública, permitiendo la polarización política e impidiendo la capacidad de combatir la desinformación (Sánchez C, 2020).

## **Marco Conceptual**

### ***Redes sociales***

La conceptualización de red social hace referencia a un medio basado en Internet que facilita el intercambio de diferentes archivos ya sean imágenes, textos o audiovisuales entre usuarios de todo el mundo utilizando diversos dispositivos como teléfonos móviles, tabletas, computadoras, etc. Hablamos de redes porque son efectivas para permitir que las personas se comuniquen libremente entre sí de forma libre, instantánea y sin restricciones más que el servicio de internet y el dispositivo adecuado, también son sociales porque están diseñadas para intercambiar todo tipo de mensajes, ideas, opiniones, intereses o productos/servicios. (Herrera, 2023).

Estas plataformas nacieron como consecuencia del desarrollo digital de la web 2.0, una forma novedosa que permitía al usuario empezar a interactuar ya que anteriormente con la prensa y la tv no podían interactuar simplemente observar. Pudieron iniciar a compartir contenido sin necesidad de ser dueños de ningún medio de comunicación. Entre los medios digitales de interacción social y creación de contenido más sobresalientes es posible mencionar a Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, WhatsApp, Snapchat y Tiktok. Para el año 2021, en el último trimestre un total de cuatro mil cuatrocientas ochenta millones de individuos usaban las redes sociales, lo que estadísticamente es el 56,8% de toda la población mundial. Lo anterior indica que en promedio cada uno de los usuarios tiene un total de 5 cuentas de redes sociales. (Ávila José, 2023).

Los usuarios son productores, distribuidores y consumidores de contenido al mismo tiempo, les permiten coordinar actividades globalmente y, en el menor tiempo crear perfiles empleando sus propias identificaciones de usuario, incluidas sus propias fotos y descripciones.

Ubicado en cualquier lugar y en cualquier momento. La información compartida se actualiza en tiempo real y los usuarios son libres de expresar sus opiniones sobre el contenido que consumen dando me gusta o comentando. En cada red social se creó un algoritmo para cada usuario, para que cada uno vea las publicaciones en función de sus gustos e intereses específicos en su feed. Cabe señalar que Facebook es sin duda, la más famosa con más aproximadamente unos 2.960 millones de personas usándola activamente según Fernández (2023). Los usuarios lo utilizan principalmente para comunicarse con familiares y amigos, entretenerse, obtener información, encontrar trabajo e incluso vender o comercializar. Compra. Pero cuando se trata de imágenes y fotografías, la ganadora de esta categoría es Instagram.

Por otra parte, YouTube fue creado especialmente para ser una red social de videos, allí se encuentra todo tipo de contenido audiovisual de cualquier temática y duración, Tiktok también fue diseñado para subir videos, en este es más común ver tendencias de bailes y storytimes.

### ***Facebook***

Facebook es una plataforma digital y permite a las personas que allí convergen establecer conexiones con amigos, familiares y usuarios de diversos países. Fue establecido en 2004 por Mark Zuckerberg, Dustin Moskovitz y Eduardo Saverin durante sus años como estudiantes en la Universidad de Harvard. Inicialmente, Facebook surgió como una red social destinada principalmente a estudiantes universitarios, pero pronto amplió su alcance a otros segmentos demográficos y nacionales.

Desde su lanzamiento, Facebook ha experimentado un crecimiento fenomenal, convirtiéndose en una de las corporaciones más grandes y exitosas en todo el mundo. Según Mora (2023) en 2012 Facebook salió a la bolsa e inicio a cotizar y, en la actualidad, Facebook tiene aproximadamente 2.900 millones de personas en esta plataforma y se ha convertido en un

importante medio para la creación de contenido, la comunicación, la publicidad y el comercio electrónico.

Además de su plataforma principal, Facebook también posee otras aplicaciones populares, como Instagram, WhatsApp y Messenger, lo que le da un gran poder e influencia en el mercado tecnológico. Su relevancia se encuentra en su habilidad para unir a individuos y facilitar la comunicación mundial instantánea. Además, Facebook se ha transformado en una plataforma de gran valor de la que se benefician las compañías que buscan alcanzar una población amplia y variada mediante estrategias de publicidad en línea.

Sin embargo, Facebook también ha sido objeto de críticas por el tratamiento que se le ha dado a los datos de personas en esta plataforma, al compartir datos privados, compartir masivamente noticias tergiversadas y la propagación de desinformación en la web. La empresa ha tomado medidas para abordar estos problemas, pero continúa enfrentando críticas y escrutinio por parte de los reguladores y la opinión pública (Kharb, 2020).

De esta forma, Facebook se ha convertido en la más sobresaliente de Colombia, contando con un número significativamente grande de usuarios activos en la plataforma. Según estadísticas de 2021, Colombia es el sexto país de Latinoamérica con más cuentas registradas en Facebook, con alrededor de 31 millones de usuarios activos mensuales. Los colombianos utilizan Facebook para poder tener contacto con familiares, amigos y a su vez intercambiar fotos y videos, ser parte de grupos y páginas de interés y seguir a sus marcas y celebridades favoritas. La plataforma también se utiliza para la comunicación empresarial, el marketing en línea y la venta de productos y servicios (Mora C, 2023).

Facebook ha impactado significativamente en la sociedad colombiana, que requiere una plataforma para la conexión y la comunicación en línea. Este medio de comunicación social ha

sido una herramienta útil en Colombia para organizar y promover eventos de diversa índole, como la invitación a conciertos, fiestas y promoción de lugares turísticos, así como manifestaciones y campañas sociales y políticas.

Además, Facebook ha sido utilizado en Colombia para la lucha contra la desinformación proveniente de noticias falsas, malintencionadas o incompletas, así como para evitar la propagación de estas. La plataforma ha colaborado con organizaciones y verificadores de datos para ayudar a identificar y eliminar información y engañosa de la plataforma. Hay que resaltar que es una red con un índice de popularidad alto y que ha llegado a diferentes lugares del mundo, además ha cambiado la manera en que las personas se relacionan y se comunican en línea. Su relevancia a nivel social es significativa y su impacto económico digital está en constante crecimiento (Kross, 2019).

### ***Instagram***

Instagram es un medio digital y social el cual posibilita a los usuarios subir archivos en formato de imágenes y clips de vídeo. Gracias a Kevin Systrom y Mike Krieger su debut se produjo en 2010 y posteriormente en 2012 fue adquirida por otra red social como Facebook. Inicialmente, Instagram solo estaba disponible para dispositivos Apple, pero en 2012 se lanzó una versión para Android y desde entonces ha crecido rápidamente en popularidad. Para el año 2018, la aplicación logró llegar a 1.000 millones de personas que usan la aplicación móvil y web según Amórtegui (2022).

La importancia de Instagram radica en la habilidad con la que brinda imágenes y videos a sus usuarios en alta definición, así como intereses compartidos y negocios. Allí cada uno tiene la oportunidad de seguir las cuentas de otros usuarios y marcas para ver sus publicaciones en el

feed de la aplicación. También pueden interactuar con publicaciones mediante me gusta, comentarios y mensajes directos.

En el ámbito de la economía, Instagram es una plataforma que en la última década se ha evidenciado su relevancia para el marketing en línea. Las organizaciones usualmente crean perfiles de negocios y pueden compartir contenido para hacer visibles los productos o servicios que ofrezcan. También pueden utilizar anuncios pagados en la plataforma para llegar a un público más amplio.

Esta plataforma, también ha introducido características como historias de Instagram y los reels de video, haciendo posible que las personas puedan compartir videos cortos y efímeros de sus experiencias o de cualquier tipo. Estas características han sido populares entre los creadores de contenido y las marcas, permitiendo que el contenido en esta red social sea más atractivo y dinámico.

Esta red social es muy popular en Colombia, con un número importante de usuarios activos. Según estadísticas de 2021, Actualmente en el país hay 14.75 millones de usuarios activos en Instagram, las mujeres la usan más con un porcentaje de 55.9% y los hombres con 44.1%, siendo el tercer país de América Latina con más usuarios en Instagram, después de Brasil y México (Amortegui,2022).

Los colombianos utilizan Instagram para compartir imágenes y videos de sus vidas, viajes, intereses y negocios. Muchos también utilizan la plataforma para seguir a sus celebridades, influenciadores y marcas favoritas. Además, Instagram ha adquirido una relevancia significativa para las empresas en Colombia. Las compañías pueden emplear esta plataforma como un medio para divulgar sus productos y servicios, además de establecer contacto con su audiencia objetivo y ampliar su presencia en la web.

Por último, Instagram como plataforma digital se ha convertido en una plataforma popular y exitosa que ha cambiado la manera en la que los usuarios comparten y consumen contenido visual en línea. Su importancia radica en su capacidad para permitir a los usuarios interconectarse y subir contenido a la plataforma de todo tipo ya sea para compartir la cotidianidad o los estilos de vida, así como en su papel como plataforma de marketing en línea para las empresas (Morocho, 2023).

### ***Twitter***

Twitter permite que las personas que la usan puedan mandar y recibir mensajes breves fijando un límite de caracteres, conocidos como "tweets". Su lanzamiento se llevó a cabo en 2006 gracias a Jack Dorsey, Biz Stone y Evan Williams, quienes la crearon, y ha aumentado rápidamente en popularidad desde entonces; esta plataforma se ha transformado en los últimos meses debido al cambio de dirigentes.

La idea detrás de Twitter era crear una plataforma que permitiera a los usuarios compartir información y pensamientos de forma rápida y eficiente. Los tweets están limitados a 280 caracteres y pueden incluir texto, imágenes, videos y enlaces. A su vez, esta es una herramienta que ha transformado significativamente la comunicación y las expresiones a nivel mundial desde el plano digital. Los usuarios tienen la opción de seguir a individuos y entidades para visualizar sus mensajes en el flujo de Twitter. También logran interactuar con los tweets dando me gusta, retuiteando y respondiendo. La importancia de Twitter es su capacidad de permitir a las personas que la usan compartir noticias al instante en todo el mundo y se ha utilizado para cubrir eventos importantes como desastres naturales, protestas y elecciones. Además, ha sido ampliamente utilizada como el medio por el cual se comunican muchos periodistas y políticos.



Los periodistas utilizan Twitter para buscar noticias y comunicarse con fuentes, así como en ocasiones, los independientes publican la primicia por ese medio; mientras que los políticos y los líderes mundiales utilizan Twitter para dar comunicados a la opinión pública, pero también para leer a sus seguidores.

Para las empresas, Twitter se ha consolidado como una plataforma relevante para estrategias de marketing en línea y para proporcionar atención al cliente. Las empresas pueden aprovechar Twitter para promocionar sus productos o servicios y para establecer un contacto directo con sus clientes.

Según estadísticas del realizadas por DataReportal (2021), aproximadamente el 18% de la población colombiana utiliza Twitter. Esto representa alrededor de 9 millones de personas que usan activamente la plataforma, donde se distinguen presidentes, periodistas, universidades, deportistas, entre otros.

Twitter es una plataforma popular en Colombia, especialmente entre personas de diferentes edades, en especial los adolescentes, jóvenes y aquellos interesados en la política y el periodismo. Muchos políticos, periodistas y celebridades colombianas utilizan Twitter para comunicarse con sus seguidores y compartir noticias y opiniones.

### ***TikTok***

TikTok es una aplicación que ha tenido un auge importante desde comienzos de la pandemia, ya que posibilita a los influencers o creadores de contenido del común, subir y compartir videos cortos, usualmente acompañados de música y efectos visuales. Se lanzó por primera vez en China en 2016 y se expandió a nivel mundial en 2018. Desde entonces, TikTok en su rápido crecimiento por la cantidad de información en 15 segundos, ha sido una de las aplicaciones en tendencia más populares a nivel mundial.

En Colombia, esta plataforma se ha introducido en la cultura popular y ha cambiado significativamente la manera en que las personas participan en la creación y consumo de contenido permitiendo que incluso medios de comunicación tradicional, hayan adaptado su contenido a esta plataforma. Es principalmente popular entre los jóvenes colombianos, quienes la utilizan para crear videos creativos, realizar bailes, cantar y seguir las tendencias virales. Además, como herramienta importante ha permitido la promoción de música, artistas y eventos en Colombia, donde varios músicos han encontrado éxito a través de la plataforma. Según datos de 2021, recogidos por la Red de Investigadores Educativos Chihuahua (2022) Colombia está ubicado entre los países de Latinoamérica con un gran número de usuarios en TikTok, con alrededor de 14 millones de usuarios mensuales.

Además, TikTok también se ha utilizado en Colombia para fines educativos y como plataforma de activismo social. Ha servido como medio para difundir información sobre cuestiones relevantes como la violencia de género, la discriminación, el cambio climático o los feminicidios. A nivel mundial, TikTok la popularidad de esta plataforma ha alcanzado a aproximadamente mil millones de usuarios mensualmente.

Así, se destaca que TikTok es extremadamente reconocida mundialmente y de rápido crecimiento que ha dejado una huella significativa en la cultura popular y ha transformado el formato para compartir contenido en las plataformas digitales de creación de contenido en diversos países y en Colombia. Además de su uso entre los jóvenes, la plataforma es usada como un vehículo importante para la promoción musical, la educación y el activismo social.

## ***Comunicación***

Este aspecto juega un papel fundamental en la sociedad, siendo un proceso extraordinario y una habilidad compleja que separa a los humanos de los animales, ubicándonos en un nivel más alto en la escala evolutiva, este proceso puede percibirse como un proceso simple debido a la realización diaria de este, lo cual lo normaliza y en ocasiones menosprecia. La comunicación nos permite interactuar con el mundo, por ende, crear sociedades, además, contribuye a crear en los individuos la personalidad debido a las creencias, actitudes y rasgos comunicativos.

La comunicación siempre ha sido un aspecto muy necesario en el desarrollo de los humanos, tomando más fuerza con debido al surgimiento de lo que se ha etiquetado como sociedad de la información, actualmente algunos trabajadores que son buenos comunicadores tienen ventajas sobre aquellos que carecen de la habilidad de comunicar ideas de forma persuasiva y precisa (Li, 2019).

Además, es esencial en el mundo porque ya los seres humanos se relacionan y conectan significativamente y se entienden de esta manera. La comunicación efectiva ayuda a construir relaciones saludables y significativas con las personas que nos rodean. A través de la comunicación, podemos conectar con otros y construir una comunidad fuerte, permitiendo la cooperación en la vida cotidiana, en el trabajo y en la sociedad en general. La capacidad de comunicarse claramente y efectivamente ayuda a resolver conflictos, colaborar en proyectos y tomar decisiones en conjunto.

La comunicación involucra la práctica de la escucha activa, que implica no solo recibir directamente las palabras de la otra persona, sino también captar los sentimientos, pensamientos o ideas que subyacen en su mensaje. La escucha activa implica comprender la comunicación desde

la perspectiva del interlocutor. Escuchar demanda más atención que hablar y exige un mayor esfuerzo que simplemente oír sin interpretar lo que se escucha (Elena Ariste, 2023).

Por último, el número de escenarios en el que se desarrolla la comunicación es ilimitado, esto incluye desde conversaciones entre grupos familiares y amigos hasta recibir mensajes de grandes organizaciones e incluso los discursos públicos. A lo anterior se suman los nuevos contextos digitales que rompen las barreras existentes y transforman la manera de hacer comunicación.

### ***Procesos comunicativos virtuales***

Existen muchos escenarios y formas de comunicación, cada una con sus características, en el caso de los procesos comunicativos virtuales se comprende el intercambio de información haciendo uso de dispositivos móviles, es decir, en este ambiente no se realiza la comunicación de manera personal, cambiando la manera en la que se realiza el proceso comunicativo, puesto que en la actualidad se usa más la escritura para contactarse con cualquier persona, o en otros casos están las notas de voz o videollamadas, sin embargo, no es un proceso igual que la comunicación cara a cara, permitiendo que el individuo haga usos de otros espacios en los cuales puede enviar y recibir información sin necesidad de algo más que un dispositivo electrónico haciendo uso de las fuentes de información que ofrecen.

El componente principal que implica el proceso comunicativo virtual es el canal y se realiza de manera sincrónica y asincrónica, en el primer caso es de forma continua y en el segundo la información permanece almacenada mientras el receptor la consulta.

En su obra titulada "Comunicación virtual: componentes y dinámicas", James Alonso Ruiz (2011) establece tres fundamentos esenciales para la comunicación en línea: espacio, tiempo, conexión y valor. Estos elementos interrelacionados otorgan sentido al proceso de comunicación,

al aportar una perspectiva renovada a la interacción comunicativa. Por lo tanto, se establece un proceso de relaciones entre los componentes fundamentales que participan en una situación de comunicación. Por ello, Martínez y Solano analizan en profundidad los elementos del espacio virtual que configuran y determinan los procesos comunicativos, es decir, el espacio como distancia, que hace referencia a la distancia entre interlocutores.

Así pues, los sistemas de comunicación que han surgido en el contexto social actual, caracterizados por la convergencia en el constante uso de nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), fomentan diálogos entre individuos y contribuyen al enriquecimiento del proceso de aprendizaje en términos intelectuales, colectivos y colaborativos.

Lo anterior permite mostrar que con la llegada de las TIC no solo han cambiado las formas de comunicación, sino todos los medios de transferencia de información, pues en el desarrollo psicoeducativo cada medio ha creado su propio formato de circulación. Un ejemplo obvio es el nuevo sistema simbólico para procesar información que las computadoras utilizan como herramienta para pensar. Según autores como Martínez y Solano, la comunicación virtual se define como el acto de generar, compartir y cambiar información en un entorno virtual generado por sistemas informáticos que surgen como resultado de influencias invisibles.

### ***Comunicación y redes sociales***

La comunicación social cumple un rol significativo en estas plataformas, ya que pueden usarse para interactuar en conversaciones con diversas personas, obtener o divulgar información. Estos sistemas se han transformado en una forma de intercambio verbal en la era moderna, y su aparición ha dejado una huella transformando las formas tradicionales en que los humanos se relacionaban y conectan entre sí. Según Greene (2021) en su investigación destaca que algunas de las modificaciones más brillantes son:

Mayor alcance y velocidad: con las redes sociales, las personas pueden comunicarse instantáneamente con amigos y familiares sin importar el lugar del mundo. Además, la información y los registros pueden difundirse rápidamente a través de estas plataformas de comunicación social, lo que ha cambiado la manera en la que se difunden y protegen los datos.

Mayor variedad de medios: Las redes sociales brindan diferentes tipos de medios de comunicación que incluyen texto, imágenes, audio y video, lo que ha permitido al ser humano hablar y expresarse de maneras más innovadoras y dinámicas desde el mundo digital en la cotidianidad.

Cambios en la privacidad: las redes sociales han modificado los tratamientos de su información y como se ven y manipulan su privacidad. La mayoría de los sistemas sociales acumulan registros sobre los usuarios, ocasionando preocupaciones sobre la seguridad y privacidad de estos.

Creación de nuevas comunidades: las redes sociales han creado nuevas comunidades en línea, lo que permite a los seres humanos conectarse con otras personas que comparten sus intereses y pasatiempos.

Mayor impacto en la opinión pública: Las redes sociales permiten al individuo ofrecer sus críticas y perspectivas a una audiencia amplia y numerosa, lo que ha provocado cambios considerables en la opinión pública sobre problemas políticos, sociales y culturales.

Otro aspecto importante es a nivel profesional, ya que las empresas y fundamentalmente las marcas encuentran en estas plataformas canales de comunicación, llegan al público e impactan, pudiendo así mejorar o ayudar a mejorar su estatus en la sociedad y la opinión pública, pero para ello es necesario elegir un nuevo profesional en la organización conocido en inglés como community manager. Dado que esta labor ha de ser realizada por una personalidad relativamente

joven y en crecimiento, necesita estar al tanto de las últimas tendencias y noticias en el plano digital y de esta manera comprender todas las plataformas, sus fortalezas y debilidades.

Es importante considerar que, aunque las plataformas digitales mencionadas anteriormente hayan cambiado la manera en la que las personas se relacionan, nunca serán un sustituto de la comunicación en persona. Lo ideal es seguir manteniendo relaciones personales saludables y significativas.

### ***Redes sociales y comunicación post pandemia COVID-19***

Antes de la contingencia provocada por la crisis del COVID-19, en las redes sociales habían dejado una profunda impresión de la manera en que las personas se comunicaban y conectaban entre sí. Sin embargo, la llegada de la pandemia en 2020 desencadenó un auge virtual que sacudió al mundo. La pandemia provocó un marcado incremento en la utilización de las diferentes plataformas ya sea con propósitos informativos, de entretenimiento, comunicación e incluso académicos, lo que representó un avance considerable en el ámbito de las telecomunicaciones (Iqbal, 2021).

Estas plataformas sociales permitieron a las personas mantener una comunicación instantánea con amigos y familiares en cualquier parte del planeta. Además, posibilitaron la rápida propagación de noticias e información, cambiando las estrategias en que se compartía dicha información. Asimismo, permitieron abrirse a una gama de herramientas amplia para la comunicación en todas sus vertientes como texto, imágenes, audio y video, lo que habilitó a las personas para expresarse y comunicarse de maneras creativas y dinámicas.

Además, durante el tránsito de la contingencia, la plataforma TikTok se volvió viral, convirtiéndose en una plataforma de alcance global. Durante la pandemia, TikTok se transformó en una herramienta vital para la creatividad y el entretenimiento, ya que las restricciones de

movimiento y el distanciamiento social obligaron a las personas a permanecer en sus hogares. Muchos individuos encontraron en TikTok una manera de mantenerse entretenidos y ocupados mientras estaban en casa, participando en desafíos de baile, explorando tutoriales de cocina y realizando proyectos de manualidades (Krynski, 2023).

La pandemia ha tenido efectos en el comportamiento social y el uso de las TIC`s, particularmente en las Redes Sociales Digitales (DSN). Debido a la pandemia, la gente tuvo que adaptarse y recurrir a Internet como una herramienta importante para seguir con sus deportes cotidianos y mantener la comunicación. En consecuencia, las utilidades de las redes sociales se han vuelto aún más importantes para interactuar entre personas y empresas para diversos fines, incluida la adquisición de servicios, productos, información y entretenimiento. Durante la pandemia se pudo observar un gran auge en el uso de estos sistemas, que generaron cambios masivos en las relaciones interpersonales y participación activa dentro del entorno virtual (Ochoa, 2022).

En 2021, la Universidad Autónoma de Chihuahua realizó un estudio que reveló un incremento en el uso de aplicaciones académicas y laborales, así como en aplicaciones de carácter social durante la pandemia. WhatsApp, Facebook e Instagram se destacaron como las aplicaciones más comunes entre los usuarios tanto antes como durante la pandemia. Los resultados indicaron un cambio en los patrones de comportamiento, con las nuevas TIC`s, incluyendo las plataformas digitales, desempeñando un papel fundamental en esta transformación. La teleeducación se ha vuelto más común durante la pandemia, y diferentes plataformas y aplicaciones se utilizan para impartir clases en escuelas públicas y privadas (Cervantes, 2021).



Sin embargo, analizando dicho estudio se presenta ciertas limitaciones, como su naturaleza transversal en lugar de un enfoque longitudinal y una muestra por conveniencia en lugar de ser representativa, pero, en resumen, durante la pandemia hubieron transformaciones en los hábitos de las personas, las cuales incrementaron el uso de estas plataformas, lo que podría afectar el funcionamiento de la sociedad en el futuro, abriendo la posibilidad de escenarios mixtos que combinen interacciones presenciales y virtuales, enfatizando la necesidad de adaptar las redes para satisfacer diversas necesidades y objetivos.

## **Metodología**

En primer lugar, esta monografía con enfoque cualitativa se ejecuta a partir de la elección de un tema en particular, tomando en consideración las líneas de investigación que forman parte de los estudios de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) en el amplio tema de las consecuencias de las redes sociales en las maneras de convivir de las personas. Por ejemplo, el impacto que tiene en la autoestima de los usuarios estas plataformas digitales, además, denotar el efecto de las mismas en la toma de decisiones o la relación entre el uso de las plataformas digitales y la salud mental.

Una vez seleccionado el tema, se vuelve importante realizar una evaluación bibliográfica exhaustiva para realizar las presentes investigaciones y estudios sobre el tema, consultando fuentes confiables y actualizadas, como revistas científicas, académicas y libros. A partir de la revisión bibliográfica, fue posible definir los objetivos de la investigación, los cuales son claros, específicos y estén relacionados con el tema seleccionado, posteriormente se realiza el marco metodológico y se da respuesta a cada objetivo específico propuesto, todo el contenido basado en información confiable y verídica.

Por último, se realizó el informe final de la monografía, incluyendo una introducción, una revisión bibliográfica, los objetivos de la presente investigación, junto con los resultados, las conclusiones y, por último, las recomendaciones para futuros estudios.

## Resultados

### **Conocer las normas jurídicas que regulan el manejo responsable de la información en las redes sociales tales como Instagram, Tiktok, Facebook y Twitter**

#### *Normatividad en redes sociales*

Siguiendo la definición de North (1990) el marco institucional se refiere a “las reglas formales e informales que establecen los límites de las interacciones humanas, ya sean estas entre individuos o entre organizaciones, y que moldean las relaciones de poder, incentivos y restricciones en la sociedad”. Logrando entender que un marco institucional es un componente muy complejo de normas, leyes y regulaciones formales e informales que permiten entender el funcionamiento de una sociedad moderna.

Pero cabe realizar un pequeño énfasis en que su definición varía dependiendo el contexto utilizado y el autor, pero la regla general o definición más utilizada dentro de un contexto de ciencias sociales y políticas indican que son normas que guían el comportamiento e interacción humana dentro de un contexto específico, logrando evidenciar la amplia normativa y el marco institucional aplicado al mundo cibernético y protección de los usuarios, que permita garantizar la seguridad cibernética en Colombia.

En Colombia existen varias leyes y regulaciones que supervisan el uso de plataformas digitales a nivel nacional e internacional, por ejemplo:

La Constitución Política de Colombia (1991) protege la privacidad personal y familiar, así como el derecho a la libertad de expresión.

La Ley 1266 de 2008 regula cómo se maneja la información personal de los ciudadanos.

La Ley 1341 de 2009 regula el sector de las TIC, incluidas las redes sociales.

La Ley del Consumidor 1480 de 2011 protege los derechos de los usuarios, incluidas las compras y contrataciones en línea.

La Ley 1482 de 2011, también conocida como Ley de Discriminación, regula la prevención y sanción de la discriminación en Colombia incluyendo dentro de las redes digitales.

La Ley 1801 de 2016, también conocida como Código Nacional de Policía y Convivencia, regula el uso de las redes en todo el país en lo que respecta a la propagación de información falsa, el acoso en línea, la incitación a la violencia y otros delitos similares. Además, Colombia ha adoptado normas internacionales sobre las redes sociales, como la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, que establecen los derechos y responsabilidades de los ciudadanos en relación con el uso de las redes sociales.

Es preciso destacar las plataformas como las redes sociales ya que son herramientas en constante evolución, y las regulaciones pueden cambiar con el tiempo para abordar nuevos desafíos y problemas. Por lo tanto, es fundamental que las personas que hagan uso de estas en Colombia estén al tanto de las leyes y regulaciones vigentes y actúen de manera responsable y ética en línea.

Dado que las redes sociales son herramientas poderosas que pueden afectar la vida de las personas en todo el mundo, es importante que existan leyes que las regulen. Teniendo en cuenta que las redes pueden utilizarse para difundir información falsa, fomentar el odio y la discriminación, acosar a otros usuarios, violar la privacidad y los derechos humanos, e incluso fomentar la violencia y el extremismo. Por esta razón, es necesario establecer reglas claras y éticas para el uso de las redes sociales que protejan los derechos y la seguridad de los usuarios mientras se evita la propagación de contenido perjudicial o inapropiado.

Además, las regulaciones de las redes sociales también pueden promover la diversidad de opiniones y la libertad de expresión. siempre y cuando los límites del respeto mutuo y los derechos humanos se respeten. Estas políticas también pueden garantizar que las organizaciones de redes sociales manejen los datos de los usuarios de manera transparente y responsable, además de proteger la propiedad intelectual, la privacidad y la información personal de los usuarios.

En resumen, las leyes y políticas relacionadas con las redes sociales son esenciales para salvar los derechos y la seguridad de los usuarios, promover la libertad de expresión y asegurar un uso adecuado de las redes sociales, así como garantizar el cumplimiento de políticas y promover un entorno seguro. y respetuoso entorno online. Además, se ha señalado un elemento anteriormente no mencionado: la capacidad de utilizar las redes sociales para burlarse sin restricciones, difundir ofensas y expresarse sin censura ni imagen reflejada a través de reseñas de personajes en el ciberespacio. En este ámbito, el elemento más pequeño puede acumular dimensiones exageradas, produciendo una tensión social tan extrema que puede tener consecuencias devastadoras, llegando incluso a convertirse en un elemento de peligro para conductas suicidas (Martínez, 2020).

Ciertos contenidos en línea pueden aumentar el riesgo de enfermedades mentales en jóvenes vulnerables y vulnerables. Las relaciones electrónicas y emocionales mantenidas en línea crean un "tapiz complejo" en el que las personas desarrollan aspectos de sí mismas en este entorno virtual, para bien o para mal, y tal vez amplían sus perspectivas al aprender nuevas formas de pensar. Comportamiento. Sin embargo, Internet también es un lugar donde se congregan personas con intenciones dañinas, engañosas y explotadoras hacia los demás (Rojas, 2021).

### *Información falsa en redes sociales*

Los hechos falsos o erróneos en las redes sociales son un problema extremadamente prevalente y están en constante desarrollo. La difusión de información errónea puede tener consecuencias graves, como la pérdida de vida, la falta de opinión pública y la confusión y la confusión. Algunos ejemplos recientes de noticias incorrectas en las redes sociales incluyen difundir teorías de conspiración sobre la pandemia de COVID-19, difundir mentiras sobre las elecciones presidenciales de Estados Unidos y difundir noticias falsas sobre desastres naturales.

Es importante recordar que difundir información falsa en las redes sociales puede ser intencional o no intencional. Muchas veces, se difunde información falsa debido a la falta de verificación de la información antes de compartirla, la propagación de noticias de fuentes poco confiables o la falta de comprensión de cómo funcionan las redes sociales.

Las plataformas de redes están trabajando para combatir la propagación social de información falsa en sus plataformas. Por ejemplo, Facebook y Twitter han implementado políticas de verificación de hechos y etiquetas de advertencia para contenido potencialmente engañoso. Además, muchas organizaciones de noticias y verificadores de hechos están trabajando para identificar y corregir la información falsa (Waisbord, 2023).

Los usuarios también pueden tomar medidas para evitar la propagación de información falsa en las redes sociales, como verificar la fuente y la veracidad de la información antes de compartirla, no confiar en noticias que parezcan exageradas o increíbles y buscar información de fuentes confiables.

En Colombia, al igual que en otros países, la difusión de información errónea o incorrecta en las redes sociales ha aumentado en los últimos años. Algunos ejemplos recientes de

desinformación en Colombia incluyen la propagación de datos falsos sobre la pandemia de COVID-19, la propagación de estadísticas engañosas sobre procesos electorales y la aparición y propagación de datos falsos sobre temas políticos y sociales (Piscitelli, 2021).

Siguiente a Rodríguez (2018) la propagación de información falsa en las redes sociales en Colombia puede tener graves consecuencias, como la opinión pública, la generación de miedo y confusión, y la propagación de teorías de conspiración y desinformación que pueden socavar la estabilidad y la democracia del país.

Las autoridades colombianas han tomado medidas para combatir la propagación de información falsa en las redes sociales, incluyendo la implementación de leyes y aplicar que penalizan la propagación de información falsa y la promoción de campañas de educación y concientización sobre cómo identificar y evitar la desinformación. Además, varias organizaciones en Colombia, incluidos verificadores de hechos, medios de comunicación y grupos de vigilancia ciudadana, han trabajado para identificar y corregir la información falsa en las redes sociales, así como para promover la verificación de hechos y la educación sobre la importancia de la verificación de hechos antes de compartirla en línea (Waisbord, 2023).

En Colombia, la propagación de información falsa en las redes sociales puede tener graves consecuencias legales. La Ley de Delitos Informáticos de Colombia (2009) establece que la creación y propagación de información falsa en línea es un delito que puede ser castigado con multas y penas de prisión. Además, el Código Penal colombiano establece que la propagación de noticias falsas que pueden causar pánico o alterar el orden público puede ser considerado un delito de perturbación del orden público, que también puede ser castigado con multas y penas de prisión.

Las personas o empresas que se vieron afectadas por la propagación de información falsa en las redes sociales pueden presentar una demanda civil por daños y perjuicios y exigir una compensación económica por los daños causados.

La difusión de datos falsos en las redes sociales en Colombia puede tener consecuencias legales graves, como multas y prisión, así como acciones civiles por daños y perjuicios. Es importante recordar que tanto aquellos que crean y difunden información falsa como aquellos que la comparten en línea sin verificar su autenticidad son responsables (Rodríguez, 2018).

### **Establecer los factores de riesgo en el ser humano a partir del consumo de información en las redes sociales**

#### *Adicción a las plataformas digitales*

Las redes sociales son el principal aliado al momento de mantenerse informado y en contacto, drásticamente todas las cadenas de noticias tienen cuenta en varias redes sociales y la mayor parte de los familiares y amigos de cada usuario también. También ayuda a las empresas a tener visibilidad, son de gran alianza junto con el marketing digital precisando a qué tipo de personas, en que rango de edad y en cuales países debe mostrar sus anuncios. En definitiva, las redes sociales son muy útiles para investigar y siempre y cuando se usen de manera regular y controlada puede ser una gran ayuda incluso para aprender ya que abundan las cuentas en redes sobre cualquier temática para ampliar conocimiento sobre diversos temas y demás (Ávila José, 2023).

A su vez, las redes sociales han demostrado ser un gran enemigo de la productividad, ya que están diseñadas para ser adictivas, básicamente porque entre más tiempo pasas en ellas, más dinero ganan sus propietarios, eso sin hablar de los escandalosos generados por la recolección y venta de datos personales de los usuarios, y aparte de modificar la interfaz, añadiendo nuevas



funcionalidades, filtros, emojis y demás, esto se produce por la interacción que se produce en las propias redes, cada vez que se comparte un post o se recibe un me gusta o un comentario se hace una liberación de dopamina, este proceso es exactamente el mismo que ocurre en la vida social diaria cuando el cerebro siente que ha tenido una recompensa por algo realizado previamente, es decir, una interacción como un like le produce al cerebro un estado momentáneo de felicidad, así que inconscientemente nuestra mente piensa “¿Para que salir a realizar deporte para producir dopamina si puedo hacerlo desde el sofá con el teléfono móvil?”, y así es como silenciosamente se alejan de la productividad y de los quehaceres del día a día.

Sin embargo, dicha felicidad es volátil, Según la investigación académica “Redes sociales y análisis de redes” publicada en el año 2023, los psicólogos lo comparan con el uso de sustancias psicoactivas, ya que estas producen una liberación masiva de dopamina en el momento del consumo, pero a la larga sus efectos secundarios son totalmente destructivos para el individuo.

Las personas en redes sociales mediante sus fotos, siempre muestran momentos en los que fueron muy felices o al menos en los que aparentan ser felices, editan las fotos en las que se vean muy bien, con filtros y demás, la persona al otro lado de la pantalla empieza a comparar su felicidad con la de la persona que acaba de subir el post. Muchas personas tristes y carentes de autoestima utilizan las redes sociales precisamente para eso, para darse un momentáneo impulso de autoestima mediante ellas, debido a la adulación constante de extraños mediante la proyección de una versión distorsionada de quién eres.

En un evento público en Filadelfia, Sean Parker, cofundador de Facebook, afirmó que las redes alteran las mentes de las personas y que la dopamina, que regula el placer de la heroína y otras drogas y actividades placenteras, es la hormona de las adicciones. Está todo sujeto a este

mundo dopaminérgico que cada vez que se recibe algo a favor como los likes o simplemente observar durante horas la pantalla el individuo se siente bien automáticamente pero luego se siente ese bajón propio que genera necesidad y dependencia de querer más de ello. Las empresas más grandes del mundo invierten millones en neurocientíficos para aprender cómo captar la atención del usuario durante el mayor tiempo posible a través de una pantalla (Rodríguez, 2018).

Según un estudio realizado por Universidad Rafael Landívar, titulado “Adicción a redes sociales en los jóvenes”, los humanos en la corteza prefrontal tienen la atención, la concentración, la resolución de problemas y el control de impulsos, a medida que el individuo va evolucionando se produce esa maduración neuronal hasta que llega a esta zona, por eso el promedio de edad de los adolescentes tienen un momento clave en el desarrollo de dicha zona, ya que se está llegando en esa etapa la maduración de esa zona prefrontal del cerebro. Lo anterior ocasiona que sea más difícil para las personas adolescentes controlar los impulsos adictivos de las pantallas a causa de las redes sociales.

El uso excesivo de las redes sociales es un fenómeno complejo que puede tener una variedad de causas, y los investigadores aún no han descubierto completamente los mecanismos subyacentes. Sin embargo, hay muchas teorías y explicaciones para el abuso de las redes sociales.

El término uso problemático se utiliza para describir casos de uso desregulado, impulsivo y descontrolado, que generan dificultades en las relaciones con los demás y pueden parecerse a la dependencia. Aunque puede estar relacionado con problemas de salud, sociales, familiares, académicos o laborales, no se considera una adicción en sí misma. Las personas que hacen un uso excesivo y problemático de las RS pueden pasar mucho tiempo conectadas, pero no necesariamente son adictas. Sin embargo, algunos casos podrían considerarse adicciones si

presentan características como abstinencia, tolerancia, aislamiento, depresión y ansiedad, similares a las adicciones a sustancias (Moreira, 2021).

Por lo anterior, el uso excesivo a las RS es un tema complicado de definir, ya que se utilizan términos como uso excesivo, abuso, uso problemático, patológico, adicciones y dependencias sin precisar adecuadamente sus alcances. El uso excesivo puede estar motivado por diversas razones y no necesariamente constituye una adicción. El abuso de internet también se desestima como adicción, ya que carece de las características propias de una adicción. Los adolescentes y jóvenes son los principales usuarios debido a la mayor conectividad y avance tecnológico. Las RS permiten la conexión en tiempo real, lo que las hace esenciales para la comunicación de las nuevas generaciones. Aunque existen aspectos positivos en su uso, el abuso y la irresponsabilidad pueden llevar a riesgos, especialmente para los jóvenes.

El documento "Adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los jóvenes: un nuevo desafío" (2020), aborda varias hipótesis que pueden ser la razón detrás del uso excesivamente declarado. Una de las teorías más comunes es la idea del refuerzo. Según esta teoría, las redes sociales generan elogios y gratificación, lo que provoca la liberación de dopamina, un neurotransmisor relacionado con sentimientos de satisfacción y elogios. El uso repetido de las redes sociales puede generar un ciclo de refuerzo efectivo que motiva a la persona a seguir utilizando las redes sociales para obtener gratificación y elogios adicionales.

Según otra teoría, el uso desmesurado de las redes sociales se debe a la necesidad de conectarse y pertenecer socialmente. Las redes sociales pueden ofrecer una sensación de comunidad y conexión social, lo que puede ser particularmente atractivo para aquellos que se sienten alejados o solitarios en su vida diaria (Hampton,2022).

Además, la dependencia de las redes sociales también puede estar asociada con elementos mentales que incluyen ansiedad, depresión y, ocasionalmente, autoestima. Las personas que experimentan esos problemas también pueden recurrir a las redes sociales como una forma de escapar o evadir sus malos sentimientos.

En general, la dependencia de las redes sociales es un fenómeno complicado que puede ser el resultado de una serie de elementos, que incluyen elementos biológicos, mentales y sociales. Los estudios científicos continúan descubriendo los mecanismos subyacentes de esta dependencia y la forma en que se puede abordar y prevenir.

### ***Delitos en redes sociales***

Seguindo a Rueda (2018) las redes sociales pueden ser empleadas para llevar a cabo una serie de delitos y transgresiones legales, algunos de los cuales se explican a continuación:

**Acoso cibernético:** El acoso en línea comprende la propagación de rumores o información falsa, la publicación de imágenes o vídeos que resultan humillantes o degradantes, la creación de perfiles falsos y el envío de mensajes ofensivos o amenazantes.

**Discriminación y discurso de odio:** Las redes sociales pueden ser utilizadas para difundir mensajes de odio, discriminar a individuos por motivos de raza, género, religión u orientación sexual, o promover la violencia y la intolerancia.

**Fraude y estafas:** Delincuentes pueden emplear las redes sociales para estafar a personas, engañándolas para obtener información financiera o promocionando productos o servicios falsos o fraudulentos.

**Propagación de contenido ilegal:** Las redes sociales pueden utilizarse para propagar material ilegal, como pornografía infantil, armas ilegales o actividades ilícitas como el tráfico de drogas o de personas.

Violación de derechos de autor: Sin el permiso del propietario, se pueden compartir contenidos protegidos por derechos de autor en las redes sociales, constituyendo de este modo una infracción de las leyes de propiedad intelectual.

El acicalamiento infantil, también ha sido descubierto en Facebook y Twitter, lo que va en contra de la ley y se considera un medio para "organizar relaciones y control emocional sobre niños con el fin final de explotar sexualmente a menores". Los usuarios de Facebook y Twitter deben mantenerse alerta, especialmente los padres de menores, ya que personas notorias intentan dañar a los niños y, siendo inocentes, pueden caer fácilmente en tales delitos.

En Colombia, el artículo 244 del Código Penal, en particular el Capítulo II llamado "De la Extorsión", fue modificado por la Ley N° 2002.733. Este capítulo describe la práctica de extorsión sexual. La ley establece la eliminación de los delitos de secuestro, terrorismo y extorsión, así como la creación de diversas disposiciones. De acuerdo con esta ley, cometer este delito puede resultar en una pena de prisión de doce (12) a dieciséis (16) años, además de una gratificación que oscila entre seiscientos (600) y mil cien (1.200) salarios mínimos penales. Pagos mensuales innovadores de acuerdo con la Ley 733 (2002) de Colombia.

En Colombia, el cuidado de niños y la pornografía infantil están sujetos a regulación en el Código Penal, en el régimen cuarto llamado *Sobre el proxenetismo*, el cual fue modificado por la Ley 1336 de 2009, "por medio de la cual se introduce y fortalece la Ley 679 de 2001, que prohíbe la explotación, la pornografía y el turismo sexual con niños, niñas y adolescentes". De acuerdo con el artículo 218 de este concurso mercantil, que incluye la oferta de "pornografía con menores de 18 años", la sanción por cometer dichos delitos oscila entre los diez y veinte años de prisión. y un salario mínimo mensual penal de última generación que oscila entre 100 y 150 y 1000 quinientos (1.500). El uso y abuso de las redes sociales, especialmente Facebook y Twitter,

son canales transversales para que quienes delinquen puedan cometer delitos contra aquellos cuyos derechos humanos y fundamentales son vulnerados por su ingenuidad (Vergel, Martínez, & Zafra, 2018). Los delitos actuales en las redes sociales son en gran medida los mismos que se han venido produciendo durante años y se conocen como delitos clásicos, excepto que utilizan la tecnología para llegar a sus víctimas. Por ejemplo: extorsión, robo, asesinato, violación, secuestro, pornografía, tortura, abuso físico y mental.

Es importante tener en cuenta que los delitos cometidos en las redes sociales pueden tener consecuencias graves y que las autoridades judiciales pueden investigar y procesar. Los usuarios de las redes sociales deben comportarse de manera ética y responsable en línea, reportando cualquier comportamiento ilegal o inapropiado.

### ***Consumo de información falsa***

Consumir información falsa a través de las redes sociales puede tener diversas consecuencias negativas para las personas. Algunas de estas consecuencias pueden incluir (García, 2020):

**Pérdida de confianza:** Consumir información falsa puede hacer que las personas pierdan confianza en las fuentes de información y, en general, en las redes sociales.

**Malas decisiones:** Si se toman decisiones importantes basadas en información falsa, pueden surgir problemas graves en la vida de una persona, como problemas financieros o de salud, etc.

**Propagación de información falsa:** Si alguien comparte información falsa sin saberlo, puede contribuir a la propagación de esa información a otras personas, lo que puede tener un impacto negativo en la sociedad en general.

Afectación emocional: Consumir información falsa puede provocar emociones negativas como el miedo, la ansiedad, la frustración o la ira, lo que puede afectar el bienestar emocional y psicológico de las personas.

Es importante tener en cuenta que, en algunos casos, la información falsa puede ser modificada específicamente para manipular las opiniones y creencias de las personas con muchas malintencionadas. Como resultado, es fundamental verificar la autenticidad de la información antes de compartirla o tomar decisiones importantes basadas en ella. Además, es recomendable buscar fuentes de información confiables y contrastar diferentes fuentes antes de formarse una opinión sobre un tema determinado.

### **Analizar las afectaciones psicosociales que influyen en el consumidor de información en redes sociales**

El uso inmoderado de las redes sociales es un problema que se está volviendo cada vez más común en nuestra sociedad moderna y tiene un impacto negativo en numerosas partes del ser humano debido a la dependencia mental que se desarrolla como resultado del uso inmoderado y compulsivo de las redes sociales. Los problemas de aptitud intelectual causados por esta dependencia pueden incluir tensión, melancolía y baja autoestima. Algunos signos comunes de dependencia de las redes sociales incluyen el uso compulsivo, es decir, el deseo de consultar continuamente las redes sociales, incluso en momentos fuera de lo normal, como durante el trabajo o conduciendo. Signos de retraimiento, consistentes en irritabilidad, tensión o enfado al no poder acceder a las redes sociales (García, 2020).

Además, el aislamiento social, el dejar de participar en deportes sociales y pasar más tiempo en las redes sociales. un problema con el sueño porque se reduce al pasar horas navegando en las redes sociales antes de acostarse, así como un desempeño negativo en el

trabajo o en la escuela debido a pasar demasiado tiempo en las redes sociales, lo que tiene un impacto negativo en la educación. y trabajadores. Luego se puede poner énfasis en el aspecto mental y de conversación.

### ***Psicológica***

Según un estudio de la Universidad de Murcia de 2021 llamado "Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental", el objetivo era analizar cómo los adolescentes percibían el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental. Esta investigación se llevó a cabo mediante un enfoque descriptivo-exploratorio que combinó métodos cuantitativos y cualitativos. Usando la técnica de bola de nieve, la muestra consistió en 71 adolescentes de entre diez y diecinueve años que usaban regularmente las redes sociales. Los investigadores crearon un cuestionario en línea utilizando Google Forms y lo distribuyeron en las plataformas de redes sociales. Los datos recopilados se procesaron para convertirlos en gráficos y tablas, así como para análisis estadísticos y discusiones basados en la literatura científica.

Según los hallazgos del estudio, el 100% de los encuestados utiliza regularmente las redes sociales, con Instagram y WhatsApp siendo los más utilizados, con un 27% cada uno. El 34% de las personas mencionaron situaciones relacionadas con la divulgación de datos privados sobre los riesgos asociados con su uso. La vergüenza fue el sentimiento más comúnmente expresado en las redes sociales (27%), y las contribuciones más comunes se relacionaron con temas educativos y actualizaciones (29,5%). Los resultados de aptitud intelectual derivados del uso de las redes sociales incluyen invasión de la privacidad y revelación de datos (20,5%) y uso excesivo (19,3%), (Moreira, 2021).



Las redes sociales son conocidas por ser adictivas, lo que puede llevar a las personas a pasar largas horas revisando sus perfiles sin darse cuenta de cuánto tiempo han gastado. Esta adicción puede dañar la salud mental y emocional de las personas. Las consecuencias psicológicas potenciales se describen a continuación.

### ***Autoestima***

Seguendo a (Herrera, 2023) las redes sociales pueden influir en la autoestima de las personas de diversas maneras, y algunas de estas formas incluyen:

**Comparación Social:** Las redes sociales pueden promover la comparación social, en la que las personas contrastan sus vidas con las de otros usuarios en línea. Aunque muchos individuos suelen mostrar solo las facetas positivas de sus vidas en sus publicaciones, esto puede generar sentimientos de insuficiencia o falta de valor en quienes observan. Esta comparación social, inducida por las redes sociales, ocurre cuando las personas cotejan sus propias vidas con las de otros usuarios en línea, y esto puede tener un impacto negativo en la autoestima y el bienestar emocional.

La comparación social puede ser particularmente perjudicial debido a que las personas a menudo se comparan con aquellos a quienes perciben como superiores. Esto puede dar lugar a sentimientos de insatisfacción o inferioridad. Además, las redes sociales pueden promover una cultura de perfección, en la que las personas se sienten presionadas para mostrar una vida impecable y parecer que todo está bajo control (Herrera, 2023).

**Idealización:** Las redes sociales a menudo presentan una versión idealizada de la vida, donde las personas publican solo las partes más atractivas y emocionantes de sus vidas. Esto puede hacer que otros sientan que sus propias vidas no son tan emocionantes o interesantes.

Falta de validación: La falta de validación en las redes sociales puede tener un impacto negativo en la autoestima de las personas. La validación se refiere a la sensación de sentirse reconocido y aceptado por los demás, y es una necesidad básica para las relaciones sociales y emocionales saludables. A menudo, las personas buscan la validación en línea y esperan obtener una respuesta positiva a sus publicaciones. Si no reciben la cantidad de "Me gusta" o comentarios que esperan, pueden ser rechazados o ignorados, lo que puede afectar negativamente su autoestima. Por otra parte, en las redes sociales, las personas pueden estar expuestas a la crítica y al juicio de los demás. Si alguien recibe comentarios negativos o críticas en su publicación, puede sentirse mal consigo mismo y experimentar una baja autoestima (Marín Martínez, 2019).

Ciberacoso: El ciberacoso en las redes sociales puede tener un impacto significativo en la autoestima y el bienestar emocional de las personas. El ciberacoso se refiere a cualquier forma de acoso, intimidación, humillación o abuso que se produce en línea, regularmente a través de las redes sociales. El ciberbullying puede consistir en insultos, comentarios ofensivos, difamación, propagación de rumores falsos, acoso sexual, entre diferentes tipos de conductas violentas en línea. Estos tipos de comportamientos pueden ser especialmente perjudiciales para la autoestima de las personas, ya que pueden sentirse avergonzadas, humilladas, maltratadas y sin valor.

Las personas que son víctimas de ciberacoso pueden comenzar a dudar de sí mismas ya sentirse menos capaces, menos valiosas y menos merecedoras de amor y respeto. Además, el ciberacoso puede tener un impacto negativo en las relaciones sociales y el apoyo emocional, ya que puede hacer que las personas se sientan aisladas y excluidas.

## *Depresión*

La depresión es una enfermedad mental que altera el pensamiento, el estado emocional y el comportamiento de una persona. Se caracteriza por presentar tristeza profunda y crónica, falta de interés en las actividades diarias, pérdida de energía, dificultad para conciliar el sueño o sueño excesivo, dificultad para concentrarse y autoestima baja. Su fundamento puede ser multifactorial, involucrando elementos biológicos, genéticos, ambientales y mentales. Esta enfermedad puede presentarse en cualquier nivel de la vida, desde la juventud hasta la vejez, y también puede actuar como síntoma en diferentes trastornos intelectuales, como la ansiedad, la alimentación, el abuso de sustancias o la personalidad. El tratamiento también puede incluir terapia mental, uso de medicamentos o una combinación de ambos (Martínez, 2019).

Existen estudios que muestran una posible conexión entre el uso inmoderado de las redes sociales y la desesperación. Aunque no está claro si las redes sociales actuales causan desesperación, se identificaron elementos de riesgo que pueden contribuir a esta relación. Uno de los elementos principales es la comparación social, ya que las redes sociales frecuentemente ofrecen un modelo idealizado de la vida de las personas, lo que podría resultar en comparaciones con otros y generar emociones de insuficiencia en la vida personal. Además, las interacciones sociales en línea también pueden carecer de la intensidad y la intimidad que se encuentran en las relaciones entre hombres o mujeres, lo que puede aumentar los sentimientos de soledad y desconexión social.

Es importante señalar que la conexión entre el uso de las redes sociales y la depresión es compleja y que no todos los que usan las redes sociales tienen problemas de salud mental. La clave está en el uso de las redes sociales de forma consciente y equilibrada, al mismo tiempo que buscar ayuda emocional y social en las relaciones cara a cara (Daniel García, 2020).

## *Ansiedad*

Para empezar, la tensión es una reacción natural del cuerpo ante condiciones de peligro o estrés. Es una emoción que todos revelamos en algún momento no especificado del futuro de nuestras vidas. La ansiedad puede presentarse en formas diferentes, incluida una sensación de inquietud, preocupación, preocupación, tensión, ansiedad o pánico. Sin embargo, si bien la tensión puede volverse persistente e interferir con las actividades diarias, puede terminar en un trastorno de tensión. Los problemas de ansiedad son situaciones científicas que requieren tratamiento y pueden resultar debilitantes si no se controlan adecuadamente (Twenge, 2018).

Las redes sociales pueden proporcionar una gran cantidad de información en un corto período de tiempo, lo que puede resultar abrumador para algunas personas. Además, los registros compartidos en las redes sociales pueden ser abrumadores o incluso contradictorios, lo que puede generar tensión. Además, como se mencionó anteriormente, las redes sociales pueden generar evaluación social y miedo a perderse (FOMO), que puede generar tensión y también porque las personas pueden evaluar su vida. La ansiedad y la desesperación en muchos casos van de la mano, y en el caso del uso inmoderado de las redes sociales, ambas pueden verse perjudicadas por motivos habituales. En los últimos 25 años, el aumento del 70% en los problemas de ansiedad entre los jóvenes, incluidos ataques de estrés, fobia social, tensión generalizada y TOC, se ha atribuido principalmente a las redes sociales (Oliveros Calvo, 2019).

Los sentimientos de ansiedad o irritabilidad pueden ocurrir cuando no se revisan las redes sociales o debido a la preocupación constante por los mensajes, likes, comentarios y publicaciones en estas. Algunos síntomas pueden ser dolor de cabeza, fatiga, sensación de

temblor en el cuerpo, trastornos digestivos y demás debido a la tensión y estrés causados por el uso excesivo de las redes sociales.

Además, las redes sociales causan que cada seis jóvenes experimenten una enfermedad tensional en algún momento de sus vidas, y podemos concluir que los índices de tensión y desesperación entre los jóvenes se han incrementado hasta el 70%, se ha validado que 4 de cada 5 jóvenes están mencionando que este uso de las redes sociales provoca que los sentimientos de tensión empeoren y me hablen positivamente, ya no todo es terrible en las redes sociales, se ha detectado que los programas que tenían ha sido el potencial para que emerjas consciente, junto con YouTube, y para concretar y descubrir tu identidad personal, junto con Instagram, y para que crees una red y posiblemente encuentres apoyo emocional, junto con Facebook (Huguet, 2018).

### ***Trastorno de identidad***

El cambio de identidad es un problema de salud mental complejo que se caracteriza por una inestabilidad en la percepción de uno mismo, lo que puede llevar a cambios significativos en la personalidad, la conducta y las relaciones interpersonales (Twenge, 2018).

Las redes sociales pueden tener un impacto en la alteración de la identidad de una variedad de maneras, tanto positivas como negativas. Por un lado, las redes sociales pueden ayudar a las personas con alteración de identidad a compartir sus experiencias y conectarse con otras personas que puedan comprender sus circunstancias. Esto puede brindar un sentido de apoyo y comunidad, lo que puede ser bueno para la salud mental.

El trastorno de identidad y el abuso del uso de las redes sociales están relacionados de varias maneras. Las personas con alteración de identidad pueden ser más propensas a desarrollar adicción a las redes sociales porque estas plataformas les aseguran una forma de probar diferentes identidades y explorar diferentes aspectos de su personalidad. Además, las redes

sociales pueden ofrecer una sensación de anonimato que puede ser atractiva para las personas que tienen problemas para definir su propia identidad (Royal Society for Public Health, 2018).

Sin embargo, el uso desmedido de las redes sociales también puede exacerbar los síntomas del trastorno de identidad. Las personas con adicción a las redes sociales pueden sentir la necesidad de crear una imagen cuidadosamente construida en línea que no coincida con su verdadera personalidad, lo que puede aumentar la inestabilidad en la percepción de sí mismos. Además, el tiempo excesivo que se pasa en las redes sociales puede interferir con las relaciones interpersonales reales, lo que puede aumentar el sentimiento de desconexión y aislamiento.

Por otro lado, las redes sociales también pueden exacerbar los síntomas del trastorno de identidad. La exposición a imágenes y mensajes que promueven estereotipos y estándares poco realistas puede llevar a que las personas con alteración de identidad se sientan más inseguras y preocupadas por su apariencia y personalidad. Además, las redes sociales pueden fomentar la comparación social, lo que puede aumentar los sentimientos de inadecuación y baja autoestima.

En general, el impacto de las redes sociales en el trastorno de identidad es complejo y puede variar de una persona a otra. Es importante que las personas con alteración de identidad se cuiden a sí mismas y limiten su exposición a las redes sociales si sienten que les está empeorando negativamente. Además, es fundamental que reciban el tratamiento adecuado por parte de un profesional de la salud mental capacitado (FAROS Sant Joan de Déu, 2022).

### ***Trastorno del sueño***

Las redes sociales pueden afectar la calidad del sueño de una variedad de maneras. Primero, un uso excesivo de las redes sociales antes de acostarse puede tener un impacto negativo en su capacidad para conciliar el sueño. La exposición a la luz intensa de los monitores

de dispositivos digitales dificulta conciliar el sueño porque reduce la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño (Moreira, 2018).

Además, el uso de las redes sociales puede causar ansiedad y estrés, lo que puede afectar la calidad del sueño. Según García (2020), la exposición a noticias negativas, mensajes de odio, acoso en línea y otros contenidos estresantes en las redes sociales puede aumentar el cortisol, una hormona del estrés, y dificultar la relajación y el sueño.

El uso de las redes sociales durante la noche puede interrumpir el ciclo natural del sueño, lo que puede provocar despertares frecuentes y un sueño menos reparador. La necesidad de estar conectado y verificar constantemente las redes sociales puede interrumpir los patrones normales de sueño y hacer que sea difícil conciliar el sueño o volver a dormirse después de despertar.

En general, usar demasiado las redes sociales antes de acostarse puede causar problemas de sueño. Además, el uso excesivo de las redes sociales puede causar ansiedad y estrés, lo que puede ser perjudicial para la calidad del sueño. Según Regader (2020), las redes sociales pueden ser una fuente de contenido perturbador, acoso, comparaciones sociales y noticias estresantes, lo que puede aumentar el cortisol, una hormona del estrés, y hacer que sea más difícil relajarse y conciliar el sueño.

Finalmente, un uso excesivo de las redes sociales puede interrumpir el ciclo natural del sueño y tener un impacto negativo en la calidad del sueño. Las personas adictas a las redes sociales pueden sentir la necesidad de revisar constantemente las notificaciones, lo que interrumpe los patrones normales de sueño y dificulta el sueño profundo.

### ***Nomofobia***

La Nomophobia, también conocido como "el temor de no poder hablar por teléfono", es un síndrome que se caracteriza por la tensión que se produce al alejarse del teléfono o al

atravesar situaciones en las que no se puede utilizar la herramienta. Se utiliza debido a la pérdida de señal o batería. Se considera una dependencia conductual y una patología tecnológica que se manifiesta con una preocupación irracional por salir sin el teléfono móvil, dejarlo caer, olvidarlo o estar en un lugar sin cobertura (Moreira, 2021).

El síndrome tiene tres signos y síntomas: ansiedad, compulsión por usar un teléfono inteligente y pánico por no poder usar más el dispositivo. Algunos estudios han descubierto que los pacientes con enfermedad de pánico tienen un aumento masivo de síntomas de ansiedad, taquicardia, dificultad para respirar, temblores, sudoración, pánico, preocupación y desesperación debido a la escasez de teléfonos móviles en comparación con los que no los tienen. teléfonos móviles (Pérez, 2021). Aunque los cuestionarios se han diseñado y diseñado para medir el grado de impacto, aún faltan suficientes estudios en este ámbito. Los adolescentes pueden volverse incapaces de ser empáticos y solidarios debido a la dificultad para expresar sus emociones correctamente, lo que puede desencadenar comportamientos agresivos. El uso excesivo a los teléfonos inteligentes y el uso excesivo de redes sociales pueden llevar al ciberloafing, aislándolos socialmente y afectando su productividad. Se ha observado que las chicas utilizan más frecuentemente los teléfonos móviles, y existe una relación entre el uso problemático de los dispositivos y el phubbing, lo que afecta su autocontrol.

Además, el ciberbullying ha aumentado entre los adolescentes debido a la nomofobia, con graves consecuencias. La pandemia de la Covid-19 ha empeorado estos problemas, ya que las actividades en línea mantienen a los adolescentes pegados a sus teléfonos, afectando su calidad de sueño. Además, el uso desmedido de los teléfonos afecta negativamente su rendimiento académico, por lo que es necesario establecer horarios responsables para su uso. La calidad del



sueño también es fundamental para su desarrollo general y debe protegerse de la influencia negativa del uso excesivo de los teléfonos (Woods, 2018).

Teniendo en cuenta el anterior autor, las consecuencias de la nomofobia en los adolescentes van más allá de simples problemas psicológicos, y como se observa en las categorías, muestra un sombrío panorama para ellos. Los artículos sugieren una intervención urgente en hogares, escuelas y la sociedad para abordar este problema que afecta a muchos adolescentes. Aunque se han encontrado numerosos artículos sobre problemas conductuales, se ha hecho poco para detener esta tendencia que está tomando control de los adolescentes y que está en aumento. Basta con mirar a las calles para ver cómo muchos jóvenes están constantemente pendientes de sus teléfonos, lo que ha llevado a perder voluntad, amigos y libertad.

El exceso de tiempo dedicado a los teléfonos móviles está teniendo un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que les resta horas de sueño y perjudica su desempeño en clase. Además, la nomofobia se relaciona con la depresión, la ansiedad y una dieta deficiente, por lo que los padres deben estar atentos a los signos de comportamiento que los adolescentes muestran y buscar la ayuda necesaria.

### ***Phubbing***

Es un término en inglés que no tiene una traducción directa al español, y se refiere a combinar acciones mediante el teléfono móvil, con la intención de ignorar a otros de manera voluntaria o en otros casos involuntaria. Esta práctica es facilitada por la ubicuidad de las tecnologías, lo que puede generar estados de molestia, ignorancia y ofensa por el uso del teléfono (Rojas, 2021). El uso desmedido de smartphones y redes sociales conduce al fenómeno del phubbing, donde los jóvenes ignoran a las personas presentes para estar pendientes de sus

teléfonos. Esta conducta de torna muy compulsiva, utilizándose para reducir la ansiedad e incomodidad de las relaciones sociales.

Según una investigación de la Revista de estudios psicológicos (Guzman, 2022) esta práctica está asociada con otros trastornos relacionados con el uso del smartphone, como el uso excesivo a los juegos y redes sociales. Aunque esta conducta ha sido normalizada, puede tener implicaciones negativas, como exclusión social y falta de interacción con los demás. La ansiedad por perderse actividades en las redes sociales y el constante uso del smartphone pueden llevar a una disminución en las relaciones sociales y a menospreciar a las personas que nos rodean.

Esta práctica tiene dos efectos: la población joven desarrolla competencias sociales y comunicativas deficientes y aumenta los riesgos de accidentes de tránsito. Aun así, hay pocas publicaciones académicas sobre este tema. Además, daña el ambiente familiar al reducir la comunicación y el apoyo familiar. Los jóvenes se ven atraídos por el phubbing y otros comportamientos digitales debido a la recompensa y el sentido de pertenencia que ofrece. El acceso a las redes sociales y a su vez, a los dispositivos electrónicos, ha aumentado el sentimiento de soledad en entornos educativos. El phubbing afecta negativamente el asertividad y la comunicación sólida, ya que las personas que lo practican tienden a escuchar menos y evitar el acercamiento. Además, afecta la socialización y el aprendizaje en los jóvenes, quienes excluyen actividades académicas y perjudican su rendimiento. Aunque el uso prolongado de teléfonos modernos se relaciona con el phubbing, también se correlaciona con la depresión y la soledad.

Según una investigación relacionada y publicada en la Revista de Violencia Interpersonal, Qu (2021), el acoso maternal puede estar relacionado con el ciberacoso juvenil, y cuando los padres lo estando junto a sus hijos, puede generar una sensación de exclusión familiar o incluso

alienación parental. Las conductas de ceguera móvil de los padres hacen que los adolescentes se vuelvan más dependientes de los dispositivos electrónicos, lo que afecta negativamente el diálogo y la conexión familiar. La constante conexión a las pantallas de los teléfonos daña los vínculos familiares y convierte la comunicación en algo mecánico. El fenómeno del phubbing también afecta las relaciones de pareja y se observa que las mujeres tienen un mayor porcentaje de comportamientos relacionados con el phubbing, especialmente debido a su mayor uso de las redes sociales para interactuar con amigos, lo que se conoce como "ningufoneo". En resumen, el phubbing tiene efectos perjudiciales tanto en la interacción social tanto en las relaciones familiares como de pareja.

### ***Síndrome FOMO***

Es otra de las manifestaciones de la dependencia y el uso desmedido de la tecnología, que se caracteriza por una sensación incómoda causada al tener conocimiento de que otros están participando en actividades favorables y enriquecedoras en las que la persona no está involucrada. También puede manifestarse como la incapacidad de evitar estar en línea por miedo a perder información de los demás. Algunos usuarios temen que si dejan de estar actualizando sus estados en redes sociales se vuelvan invisibles para sus contactos Rojas (2021).

A su vez se refiere a un malestar o ansiedad que algunas personas experimentan cuando sienten que están perdiéndose de algo interesante o emocionante que otros están experimentando, específicamente en el contexto de las redes sociales y eventos sociales. Esta sensación puede surgir al ver las publicaciones y actividades de otras personas en plataformas como Instagram, Facebook o Twitter, y puede llevar a comportamientos como el constante chequeo de notificaciones, el miedo a desconectarse de ellas o el desespero de estar constantemente actualizado sobre lo que otros están haciendo (Andreassen, 2018).

Según (Polo, 2018) los investigadores han examinado el impacto del Síndrome FOMO en la calidad del sueño en adolescentes. encontrando que aquellos que lo sufren tenían muchos más problemas de sueño, incluyendo una gran dificultad para conciliar el sueño y una menor duración de él, en dicha investigación también se analizó el impacto del Síndrome FOMO en la percepción de soledad y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes adultos. Se estableció una relación significativa entre el Síndrome FOMO y la percepción de soledad, lo que sugiere que aquellos que lo experimentan tienen mayores niveles de malestar emocional.

Estas investigaciones y otras similares han ayudado a arrojar luz sobre los efectos del Síndrome FOMO en la salud mental y el bienestar emocional, específicamente en adolescentes y adultos jóvenes que son usuarios frecuentes de las redes sociales y dispositivos móviles. Este síndrome es cada vez más relevante pero desconocido en la sociedad actual y es importante seguir investigando para comprender sus implicaciones y buscar formas de abordarlo adecuadamente.

Evitar el Síndrome FOMO (miedo de perderse) puede ser un desafío, especialmente en la actual década digital, donde las redes sociales y la tecnología están presentes en nuestras vidas constantemente. Sin embargo, hay algunas técnicas que pueden ayudar a reducir el impacto del FOMO, como establecer límites en el uso de las redes sociales, limitar el tiempo que pasa en las plataformas de redes sociales, establecer horarios específicos para revisar las cuentas y evitar el acceso constante a las notificaciones, practicar el desapego digital y de vez en cuando alejarse de las redes sociales y el teléfono móvil (Moreira, 2021).

### ***Comunicacional***

El manejo excesivo de dichas redes puede afectar el proceso comunicativo humano de varias maneras. Según (Timo, 2019) en primer lugar, puede reducir la habilidad de las personas

para comunicarse de manera efectiva en el mundo real. Las personas pueden perder habilidades importantes de comunicación y socialización que son necesarias para establecer y mantener relaciones saludables. Pueden volverse menos hábiles para leer señales no verbales y para interpretar el lenguaje corporal, lo que puede dificultar la comunicación efectiva con otras personas.

En segundo lugar, el uso excesivo a las redes sociales puede llevar a la falta de interacción cara a cara con otras personas. Las personas pueden sentirse más cómodas interactuando en línea que en el mundo real, lo que puede disminuir su capacidad para interactuar efectivamente en situaciones sociales. La falta de interacción en el mundo real también puede limitar las oportunidades para practicar y mejorar las habilidades de comunicación (Timo, 2019).

En tercer lugar, un uso inmoderado de las redes sociales puede resultar en una comunicación en línea menos efectiva. Las personas pueden perder el tiempo y el esfuerzo para construir relaciones significativas y profundas debido a su obsesión por la gratificación instantánea de las redes sociales. Las interacciones en línea pueden ser menos importantes y superficiales que las interacciones en persona.

El uso excesivo de las redes sociales puede disminuir la capacidad de las personas para escuchar y comprender las perspectivas de otras personas. Las redes sociales pueden ser un lugar donde las personas buscan la validación de sus propias opiniones y creencias, y pueden ser menos propensas a escuchar y considerar las perspectivas de los demás.

En resumen, usar de manera desmedida las redes sociales puede afectar el proceso comunicativo humano al disminuir la capacidad de las personas para comunicarse efectivamente,

disminuir la calidad de las interacciones en línea y limitar las oportunidades para practicar y mejorar las habilidades de comunicación, a continuación, se presentan sus afectaciones.

### *Aislamiento del mundo real*

El uso excesivo a las redes sociales puede aislar a las personas del mundo real. Las personas adictas a las redes sociales pueden pasar horas navegando por Internet y perder el contacto con el mundo real, lo que puede llevar a la desconexión de personas y actividades más allá de la pantalla (Lin, 2018).

Además, la adicción a las redes sociales puede promover la evasión y la procrastinación, lo que puede afectar de manera negativa la habilidad de las personas para participar en actividades del mundo real. Las personas sienten la necesidad de huir de sus problemas o responsabilidades y pueden usar las redes sociales como una manera de evasión en lugar de enfrentar los desafíos del mundo real.

Es importante destacar que el uso inmoderado de las redes sociales ocasiona un impacto negativo en las personas, específicamente en la salud mental. A medida que las personas pasan más tiempo en línea y poco tiempo interactuando con otras personas, pueden sentirse más aisladas y solitarias. La falta de interacción social puede afectar de manera pesimista la salud mental y a su vez emocional de los individuos, por lo cual, aumenta su riesgo de sufrir episodios depresivos y de ansiedad. Las personas pueden pasar tanto tiempo en línea que pierden interacciones y experiencias del mundo real. Según Mejía (2020), esto puede causar que se sientan aislados y desconectados del mundo que los rodea.

Además, el uso impropio a las redes sociales logra que las personas se sientan menos inclinadas a salir de casa y socializar con otras personas. En lugar de buscar el contacto físico y

emocional con amigos y familiares, las personas pueden sentirse más cómodas interactuando en línea. Esto puede perpetuar el uso excesivo y el aislamiento del mundo real (Hunt, 2018).

En general, también pueden aislar a las personas del mundo real, lo que afectaría negativamente en la capacidad para participar en actividades significativas y conectarse con otras personas. Para reducir la desconexión y el aislamiento, es importante el establecimiento de límites saludables, aunque sea constante el uso de las redes sociales y buscar formas de conexión con el mundo real, ya sea a través de actividades sociales, pasatiempos o responsabilidades diarias.

### ***Relaciones interpersonales***

El uso desmedido a las redes perjudica las relaciones entre las personas. Los usuarios adictos al mundo digital pueden pasar tanto tiempo en línea descuidando sus interacciones reales con amigos, familiares y seres queridos en el mundo real. Esto puede llevar a cabo una falta de comunicación, confianza y conexión emocional con las personas importantes en sus vidas.

Además, no controlar el tiempo con estas plataformas digitales trae como consecuencia una disminución en la capacidad de las personas para el establecimiento y mantenimiento de relaciones saludables. Las personas pueden sentirse más cómodas interactuando en línea en lugar de interactuar cara a cara con otras personas, lo que puede dificultar la construcción de relaciones significativas y profundas. Las personas pueden perder habilidades importantes de comunicación y socialización que son fundamentales para establecer relaciones interpersonales saludables (Oliveros Calvo, 2019).

También es relevante destacar que las redes sociales usadas mal pueden llevar a una desconexión emocional con los seres cercanos fuera de las pantallas. Las personas pueden sentirse menos conectadas emocionalmente con amigos y familiares debido a su dependencia a

las redes. Pueden perderse momentos importantes de la vida real y las interacciones sociales, lo que puede llevar a una sensación de aislamiento y soledad.

Un uso problemático de las redes sociales puede alterar significativamente la comunicación interpersonal. Las personas que son dependientes a las redes sociales podrían tener dificultades para interactuar cara a cara y pueden preferir la comunicación en línea en lugar de la comunicación en persona. Esto puede hacer que les resulte difícil expresar sus emociones y pensamientos en el mundo real y afectar negativamente la capacidad que puedan desarrollar para establecer relaciones interpersonales.

Además, las redes sociales pueden promover formas de comunicación impulsiva y superficial en detrimento de la comunicación profunda y significativa. Las personas pueden estar más enfocadas en aumentar la cantidad de "me gusta" y comentarios en línea que en tener conversaciones profundas y significativas con otras personas. Esto puede llevar a cabo una comunicación más superficial y menos satisfactoria.

También es importante destacar que el mal uso de las redes sociales aumentara la ansiedad social, así como la inseguridad. Los usuarios pueden sentir la necesidad de compararse constantemente con los demás y pueden tener la necesidad de presionarse para presentar una imagen cuidadosamente construida en línea que no coincida con su verdadera personalidad. Esto puede llevar a una falta de autenticidad y una sensación de desconexión en las relaciones interpersonales (Oliveros Calvo, 2019).

De esta manera, las redes sociales en exceso pueden alterar significativamente la comunicación interpersonal, lo que puede interferir en la calidad de las relaciones interpersonales. Para mejorar la comunicación interpersonal, es importante tener claridad sobre los límites sanos para usar las redes sociales y encontrar formas de interactuar con otras personas



presencialmente, aumentando la comunicación, la confianza y la conexión emocional con los seres queridos en el mundo real. Para reducir las consecuencias negativas en las relaciones interpersonales, es importante establecer límites saludables en el uso de estas plataformas y buscar formas de interactuar con las personas importantes en nuestras vidas (Mantilla, 2019).

### ***Comunicación indirecta***

La comunicación indirecta se refiere a cómo las personas se comunican mediante señales no verbales, como las expresiones faciales, el lenguaje y la postura corporal. Cuando las personas están adictas a las redes sociales, interactúan menos tiempo cara a cara con otras personas, lo que significa que tienen menos oportunidades de practicar y mejorar sus habilidades de comunicación indirecta (Echeburúa, 2019).

Además, las redes sociales pueden distorsionar la percepción que las personas tienen de la comunicación indirecta. Por ejemplo, es posible que una persona malinterprete el tono o la intención detrás de un mensaje en línea, lo que puede llevar a una comunicación ineficaz o incluso a conflictos. Además, las personas pueden volverse dependientes de las señales indirectas que se encuentran en línea, como los emojis, en lugar de confianza en la comunicación directa y clara.

Por último, el mal manejo de las redes sociales puede disminuir la capacidad de los internautas para leer y responder adecuadamente a las señales no verbales de otras personas en situaciones sociales. Las personas pueden estar tan acostumbradas a la comunicación en línea que se disminuiría su capacidad de leer los mensajes no verbales de las personas en situaciones sociales reales, lo que puede llevar a malentendidos o una comunicación ineficaz.

En resumen, el uso no moderado y problemático de las redes sociales puede afectar la comunicación indirecta al disminuir las oportunidades para practicar y mejorar las habilidades de

comunicación indirecta, distorsionar la percepción que las personas tienen de la comunicación indirecta y disminuir la capacidad de las personas para leer y responder adecuadamente a las señales no verbales de otras personas (Echeburúa, 2019).

### ***Lenguaje oral***

En primer lugar, el lenguaje oral hace parte de la comunicación verbal, basada principalmente en el uso de la voz para transmitir un mensaje de una persona a otra. Se trata del lenguaje que se utiliza en la comunicación interpersonal y que se desarrolla en la primera infancia a través de la interacción con otras personas. Es fundamental en la vida humana, ya que facilita la comunicación y la interacción social. A través del lenguaje oral, las personas pueden expresar sus pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos, además de transmitir información y conocimiento. Esto implica una serie de elementos como el tono de voz, la entonación, el ritmo, la velocidad y la pronunciación de las palabras, entre otros. Estos elementos permiten la expresión de diferentes emociones y sentimientos, así como también la diferenciación de significados en el discurso oral. En resumen, según Hsieh (2018) es esencial para la comunicación y la interacción social en la vida humana.

Así mismo, las redes sociales han creado maneras de relacionarse más informales y abreviadas, lo que ha llevado a la creación de nuevas palabras y abreviaciones que se utilizan con frecuencia en la comunicación en línea. Estas nuevas formas de comunicación pueden afectar en cómo se comunican verbalmente las personas, y pueden llevar a una mayor informalidad en la comunicación oral al crear nuevas formas de comunicación.

Es necesario que los usuarios sean conscientes de las consecuencias del uso excesivo de las redes su capacidad para comunicarse de manera efectiva y que sigan practicando las habilidades lingüísticas fundamentales, tanto en línea como fuera de ella. Además, pueden

afectar el tono y el estilo de comunicación de las personas, especialmente cuando se trata de comunicación oral. Algunas personas pueden adoptar un tono más informal en su comunicación verbal debido al uso constante de la comunicación en línea.

### ***Lenguaje no verbal***

El lenguaje no verbal es una forma de interacción que se basa en los gestos, las expresiones faciales, la postura, la mirada y otros elementos no verbales para transmitir información y sentimientos. Se trata de una forma de comunicación que a menudo acompaña al lenguaje verbal y que puede ser tan importante o incluso más importante que el lenguaje hablado o escrito (Cervantes, 2021).

Las redes sociales también pueden afectar el lenguaje no verbal. Aunque la comunicación en línea se basa principalmente en el uso del lenguaje escrito, todavía hay elementos no verbales que pueden ser afectados por las redes sociales, como los emojis, los emoticonos y los GIFs. Estos elementos pueden utilizarse para expresar emociones, sentimientos y actitudes, pero también pueden afectar la forma de comunicación en persona. Por ejemplo, algunas personas pueden depender demasiado de los emojis para expresar sus emociones en lugar de hacerlo verbalmente, lo que puede afectar la capacidad de una persona para comunicarse de manera sana y eficaz en contextos de cara a cara (Rubio Gil, 2020).

Además, las redes sociales también pueden contribuir en la forma en que las personas interpretan el lenguaje no verbal. Para ilustrar esto, se da cuando las personas pueden estar más acostumbradas a interpretar los gestos y expresiones faciales en una pantalla, lo que puede afectar su capacidad para interpretar correctamente el lenguaje no verbal en situaciones en persona.

Otro factor importante es la falta de contacto visual ya esto puede dificultar la interpretación de que se puede hacer sobre las emociones y los sentimientos de la otra persona detrás de la pantalla. Esto puede ser especialmente problemático en situaciones que requieren una lectura precisa de la comunicación no verbal, como en las negociaciones o en la resolución de conflictos.

A continuación, se presentan algunas maneras en las que las redes sociales afectan el lenguaje no verbal López (2019):

**La falta de contacto visual:** En las redes sociales, no hay contacto visual directo entre los usuarios. Esto puede afectar la forma en que se interpretan los mensajes y cómo se perciben las emociones.

**Limitaciones en la expresión facial:** Las redes sociales pueden limitar la expresión facial y la comunicación no verbal. Por ejemplo, no se puede ver la sonrisa de alguien en un mensaje de texto o chat.

**Ausencia de gestos y posturas:** Las redes sociales también limitan la capacidad de expresar gestos y posturas. En una conversación cara a cara, los gestos y la postura pueden indicar interés, aburrimiento, enojo u otros sentimientos.

**Emojis y emoticonos:** Los emojis y emoticonos se utilizan comúnmente en las redes sociales para expresar emociones y sentimientos. Estos símbolos pueden compensar la falta de lenguaje no verbal en los mensajes de texto, pero también pueden tener interpretaciones diferentes en diferentes culturas.

**Cambios en la comunicación verbal:** Por ejemplo, esto se da cuando el uso de jerga, símbolos y abreviaturas puede cambiar el significado y la forma en que se transmiten las ideas y afectar la comprensión del mensaje.

## ***Escritura***

En las redes sociales, las personas a menudo utilizan abreviaciones y acortamientos para ahorrar tiempo y caracteres. Estos acortamientos pueden incluir letras o números en lugar de palabras completas, como "q" en lugar de "que", afectando la gramática y la ortografía. Muchas personas escriben en las redes sociales de manera descuidada, usando abreviaciones y frases cortadas, lo que puede llevar a la pérdida de competencias escritoras y lectoras. Además, algunas personas pueden adoptar malas prácticas lingüísticas en línea, como el uso excesivo de mayúsculas, signos de puntuación inadecuada y errores gramaticales. Estas malas prácticas pueden afectar como las personas se comunican verbalmente, especialmente si se utilizan con frecuencia.

Algunas personas pueden adoptar malas prácticas lingüísticas en línea, como el uso excesivo de mayúsculas, signos de puntuación inadecuada y errores gramaticales. Si estas malas prácticas pueden utilizarse con frecuencia, según López (2019) influyen en la forma en que los seres humanos interactúan y se comunican verbalmente.

Aquí hay algunas formas en las que las redes sociales pueden influir en la escritura (López, 2019:

**Abreviaturas y jerga:** En las redes sociales, se utiliza a menudo abreviaturas y jerga para ahorrar tiempo y caracteres en los mensajes. Esta tendencia puede influir en la escritura en otros contextos, donde las abreviaturas y la jerga pueden utilizarse con mayor frecuencia.

**Ortografía y gramática:** La ortografía y la gramática se han visto afectadas por las nuevas tendencias, ya que los usuarios de estas plataformas pueden escribir rápidamente y sin revisar los mensajes antes de publicarlos. Esto puede llevar a errores ortográficos y gramaticales, que pueden ser vistos como descuidados o poco profesionales en otros contextos.

**Influencia de la cultura de las redes:** La cultura de estas plataformas en línea, que se enfoca en la rapidez y brevedad en la comunicación, puede influir en la escritura en otros contextos, como en el trabajo o en la escuela. Esto puede llevar a la adopción de un estilo de escritura más informal y menos estructurada.

**Nuevos estilos de escritura:** Las redes sociales también han dado lugar a nuevos estilos de escritura, como los posts en blogs, las publicaciones en Facebook y Twitter, y los comentarios en línea. Estos estilos pueden ser más informales y conversacionales, lo que puede influir en la escritura en otros contextos.

**Cambios en el vocabulario:** Las redes sociales pueden ser determinantes en la modificación en el vocabulario de los usuarios, ya que se utilizan palabras y frases populares en la cultura del mundo digital. Esto puede llevar a la normalización de un vocabulario más informal en otros contextos.

En resumen, las plataformas digitales pueden afectar la escritura de diversas maneras, desde el uso de abreviaturas y jerga hasta cambios en la ortografía, gramática y vocabulario. Es importante que los que usan estas plataformas constantemente reconozcan estas influencias y se esfuercen por mantener una escritura clara y efectiva en todos los contextos.

## Conclusiones

De acuerdo a la presente monografía, en sus hallazgos se puede concluir que las plataformas digitales como TikTok e Instagram han cambiado drásticamente la manera en la cual los seres humanos interactúan en la actualidad. Sin embargo, su uso también ha dado lugar a un aumento en los datos almacenados por cada usuario junto con la información que se distribuye en línea, por lo que se encuentra que es necesario establecer medidas de responsabilidad jurídica en la protección y manejo.

Se ha investigado mediante la lectura de un gran material bibliográfico el cual incluye diversos artículos académicos y científicos, el impacto de estas plataformas en el comportamiento del ser humano, centrándose en la responsabilidad jurídica en el manejo de la información. A través del análisis de diferentes estudios y casos, se ha determinado que las redes sociales inciden en conductas psicosociales, modificando la percepción de sí mismo, de los demás y de su entorno, creando serias problemáticas a nivel psicológico y comunicacional debido al exceso de estas.

Por un parte, el correcto manejo de las redes puede permitir que las secuelas sean positivas en el comportamiento permitiendo la conectividad entre personas de diferentes lugares del mundo, facilitar la educación y la investigación, y mejorar la eficiencia en las comunicaciones comerciales y laborales. Sin embargo, también se han identificado varios riesgos que están relacionados con el uso de estas plataformas, como exponerse de forma excesiva al compartir información privada y personal, compartir masivamente noticias no verídicas y la incitación a conductas delictivas.

Por lo tanto, se ha argumentado que es crucial establecer medidas de responsabilidad jurídica en el manejo de los datos en las diferentes redes sociales. Esto significa que tanto las personas como las empresas y organizaciones les conviene que sean conscientes de su responsabilidad al compartir y manejar información en línea. Además, se deben establecer leyes y regulaciones claras que definan el uso y protección de los datos e información de cada una de las redes, así como que se establezcan sanciones para aquellos que incumplan con estas normas.

Los riesgos y peligros de internet se difunden a través de las mismas redes, donde se pueden encontrar numerosos textos, videos y otras formas de dar a conocer estos temas y formas de prevenirlos para evitar caer en ellos. Sin embargo, en ocasiones, algunas personas terminan enfrentando graves dificultades debido a la falta de información o asesoramiento antes de acceder a ciertos contenidos, o por curiosidad.

Los adolescentes asimilan recomendaciones de diversas fuentes, como adultos responsables, el colegio y las redes sociales, y también aprenden interactuando entre ellos y compartiendo experiencias. Esto les permite internalizar conceptos y actuar en función de ellos. Es esencial que los jóvenes reconozcan la relevancia de controlar el tiempo en los dispositivos y redes de internet, ya que un uso no moderado podría tener resultados negativos según Rodado (2021).

La forma en que los adolescentes se expresan al relacionarse e interactuar en el mundo de la tecnología revela que esta les proporciona aprendizajes y les ayuda a comprender las situaciones cotidianas. A través de su exploración diaria, adquieren conceptos que les permiten identificarse con diferentes situaciones y reaccionar en consecuencia.

La tecnología, especialmente los dispositivos móviles y la conectividad a internet, ha facilitado la comunicación entre personas a distancia y el acceso a la información de diferentes



países en cualquier idioma en tiempo real. Las redes sociales, en particular, han sido fundamentales para la propagación masiva de distintos mensajes ya sean políticos o de entretenimiento puesto que tienen gran alcance junto con sus características e impacto dentro del contexto social. Cada vez más personas se vinculan a estas redes por diversas razones, y esto ha convertido la manera en que nos comunicamos y tenemos acceso a la que sucede en el mundo en constante evolución.

Es fundamental reconocer que los avances tecnológicos han sido beneficiosos para la sociedad, pero también es importante destacar que, además de sus aspectos positivos, también pueden surgir problemas debido al mal uso que se les da. El abuso de estas plataformas digitales, incluidas las de streaming por parte de niños, adolescentes y jóvenes en su tiempo libre puede afectar su desarrollo personal y social; puede llevar a problemas psicológicos destacando diferentes conductas antisociales, así como la agresividad, ausentismo escolar y trastornos del sueño.

Dado que la población inmersa en estas tecnologías es cada vez mayor y más vulnerable a los cambios y situaciones se considera que la adolescencia es una etapa significativa para el desarrollo psicológico, marcada por cambios físicos y emocionales, cualquier situación que surja a su alrededor tendrá un impacto en su día a día. En el entorno de las tecnologías, los dispositivos electrónicos y el internet desempeñan un papel demasiado crucial para lograr un desarrollo sano en las personas, puesto que es común encontrarlos conectados a las redes sociales y utilizando dispositivos móviles durante períodos prolongados.

En conclusión, este trabajo de grado ha demostrado que estas plataformas digitales traen consecuencias significativas en el comportamiento de los individuos y personas cercanas y, que es necesario establecer medidas de responsabilidad jurídica en su manejo. Esto no solo protegerá

la privacidad y seguridad de la información que proporcionen los usuarios de estas redes, sino que también promoverá el manejo responsable y beneficioso de las redes en nuestra sociedad.

## Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos se recomienda el establecimiento de límites para el uso de cada una de estas plataformas, asegurándose de no pasar demasiado tiempo en línea. Esto puede ayudar a evitar la sobrecarga de información y el agotamiento mental que pueden contribuir a la depresión y la ansiedad. A su vez, seguir cuentas positivas que promuevan pensamientos positivos y felicidad en lugar de contenido negativo o perjudicial. Esto puede ayudar a fomentar una perspectiva positiva y evitar comparaciones negativas.

Lo ideal es también conectar con personas reales ya que las redes pueden ser una manera positiva de conectarse con usuarios en todo el mundo con responsabilidad, sin embargo, pero también es esencial priorizar las conexiones con personas en la vida real. Mantener relaciones cercanas y significativas puede ayudar a prevenir la depresión y la ansiedad.

Así mismo, es importante verificar la fuente de cualquier noticia o información antes de compartirla o aceptarla sin una mirada crítica. Comprobar la credibilidad de la fuente y asegurarse de que esté respaldada por datos y pruebas fiables. En lugar de confiar en fuentes de noticias desconocidas, es necesario utilizar fuentes de noticias confiables y bien establecidas. Estas fuentes a menudo tienen una larga trayectoria de periodismo riguroso y ético, para ello es necesario verificar la información en varias fuentes para confirmar su veracidad. Por último, analizar el contenido de cualquier información antes de tomarla como verdadera, en muchos de los casos de noticias falsas se encuentran señales de sensacionalismo, títulos exagerados o contenido diseñado para generar una respuesta emocional.

### Referencias Bibliográficas

- Al-Debei, M., y Avison, D. (2018). Adopción de medios sociales en empresa a empresa: una revisión y síntesis de la literatura. *Revista de marketing de empresa a empresa*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1051712X.2018.1448143>
- Al-Saggaf, Y. y Ong, F. (2020). Brechas digitales y regulación de las redes sociales  
<https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/10679>
- Andreassen, C., Pallesen, S., y Griffiths, M. (2018). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales, el narcisismo y la autoestima: hallazgos de una gran encuesta nacional. *Comportamientos adictivos*, 64, 287-293
- Arredondo, J., Rico, D., y Cobo, T. (2019). Uso de Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes Colombianos. *Fronteras en Psicología*.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01766/full>
- Arroyo-Almaraz, I., y García-Jiménez, A. (2019). Instagram: uso y motivaciones de los jóvenes. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 1484-1506.  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/57495/1/INTAGRAM%20USO%20Y%20MOTIVACIONES%20DE%20LOS%20JOCC%81VENES%20.pdf>
- Basch, C., Fera, J., Pierce, I., y Basch, C. (2021). Promoting mask use on TikTok: Descriptive, cross-sectional study. *JMIR Public Health Surveill*, 7(2), 1-7. Recuperado de: <https://doi.org/10.2196/26392>.
- Bernal-Meza, R., y Jansen, K. (2019). El marco legal de las redes sociales: una revisión sistemática de la literatura. *Telemática e Informática*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585318305267>

Boyd, D., y Ellison, N. (2018). Sitios de redes sociales: definición, historia y becas. *Revista de comunicación mediada por computadora*.

<https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>

Cárdenas-Castro, M., & Paredes-Sánchez, J. (2018). El impacto de la información falsa en las redes sociales. Afectaciones en la salud emocional de los jóvenes. *Revista Conrado*, 11(51), 112-116. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159005.pdf>

Cervantes, R., y Chaparro, P. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes socio digitales en tiempos de pandemia. *Ambitos, Revista Internacional de Comunicación*.

<https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>

Chayko, M. (2018). Snapchat, jóvenes y comunicación mediada: una revisión crítica de la literatura. *Redes Sociales + Sociedad*.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305118769486>

Ciobanu, R., y Ciobanu, M. (2018). Redes sociales e implicaciones legales: un análisis del derecho de la Unión Europea. [https://www.juridicalsciences.univ-danubius.ro/Revista\\_Juridica/Volume\\_1\\_2018/Docs/Article\\_8.pdf](https://www.juridicalsciences.univ-danubius.ro/Revista_Juridica/Volume_1_2018/Docs/Article_8.pdf)

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). Oportunidades y desafíos de la digitalización en tiempos de COVID-19.

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19_es.pdf)

De Rivera, J. (2010). Introducción. En *La socialización tecnológica: La expresión de la identidad personal y nuevas formas de relación social en las redes sociales de internet*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. pp. 5-11.

Disinformation and Social Media. Paul M. Barrett, published in the Stanford Law Review. Link:

<https://www.stanfordlawreview.org/disinformation-and-social-media/>

Ellison, NB, Steinfield, C. y Lampe, C. (2018). Los beneficios de los "amigos" de Facebook: el capital social y el uso de los sitios de redes sociales en línea por parte de los estudiantes universitarios. *Revista de comunicación mediada por computadora*, 12(4), 1143-1168.

Fake news and misinformation: The roles of the internet and social media. T. J. Thomson and J. A. Robbins, published in *The American Journal of Medicine*

[https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(17\)30771-9/fulltext](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(17)30771-9/fulltext)

Fake news and the spread of misinformation. David Lazer, Matthew Baum, et al., published in *Science Magazine*. <https://science.sciencemag.org/content/359/6380/1094>

Falsehoods and fake news: How to think critically about misinformation. Michael Lynch, published in *The Conversation*. Link: <https://theconversation.com/falsehoods-and-fake-news-how-to-think-critically-about-misinformation-90113>

García-Lampérez, J. (2020). El papel de las redes sociales en la propagación de información falsa: análisis y estrategias de lucha contra las fake news. Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>

Hsieh, G. y Cho, J. (2018). Intercambio de conocimientos en las redes sociales: una revisión y síntesis de la literatura. *Revista Internacional de Gestión de la Información*, 90-101. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0268401217304986>

Huguet, A., Miró, J., Miranda-Mendizábal, A., Nieto, M., & Risques, A. (2018). Instagram y WhatsApp en adolescentes: un estudio de casos y controles sobre los riesgos del uso

- excesivo y los síntomas depresivos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 15(3), 459.
- Hunt, MG, Marx, R., Lipson, C. y Young, J. (2018). No más FOMO: limitar las redes sociales disminuye la soledad y la depresión. *Revista de Psicología Social y Clínica*.  
<https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kaplan, AM y Haenlein, M. (2019). El futuro de las redes sociales en el marketing. *Revista de Gestión de Marketing*. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2018.1505400>
- Kemp, K. (2019). Regulación de personas influyentes en las redes sociales: marcos actuales y direcciones futuras. *Revisión de la Ley de Telecomunicaciones y Tecnología*.  
<https://repository.law.umich.edu/mttlr/vol26/iss1/1/>
- Kharb, R. (2020). Una perspectiva legal sobre el marketing en redes sociales  
[https://www.worldwidejournals.com/international-journal-of-scientific-research-\(IJSR\)/404.php](https://www.worldwidejournals.com/international-journal-of-scientific-research-(IJSR)/404.php)
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, DS, Lin, N., ... & Ybarra, O. (2019). El uso de Facebook predice disminuciones en el bienestar subjetivo en adultos jóvenes.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841>
- Lee, H. y Hwang, Y. (2020). La influencia de las redes sociales en la participación política: un metaanálisis. *Revista de Tecnología de la Información y Política*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19331681.2020.1735967>
- Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, L. y Parker, K. (2018). *Adolescentes, redes sociales y tecnología 2018*.  
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

- Li, M., Zhang, Z. y Yang, SU (2019). Explorando el papel de las redes sociales en la diplomacia pública: un análisis cuantitativo de Sina Weibo. Telemática e Informática.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585318300749>
- Lin, LY, Sidani, JE, Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, JB, ... y Primack, BA (2018). Asociación entre el uso de las redes sociales y la depresión entre los adultos jóvenes de EE. UU. Depresión y Ansiedad <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/da.22871>
- Lu, Y., Zhang, D. y Wang, B. (2020). Una perspectiva legal sobre las redes sociales en línea y la privacidad. En Congreso Internacional de Ciencias de la Computación e Ingeniería de Aplicaciones [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-3520-8\\_36](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-15-3520-8_36)
- Mantilla, C., Montoya, P. y Arboleda, AM (2019). Uso de redes sociales en Colombia: un estudio transversal entre usuarios de Internet. Revista Internacional de Comunicación. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9825>
- Martínez-López, A., & Sánchez-Oro Sánchez, M. (2020). Marco legal de la publicidad de influencers en redes sociales en España. En Actas de ICERI2020  
<https://library.iated.org/view/MARTINEZLOPEZ2020LEG>
- Morales, L., & Hamburguesa, E. (2018). Explorando el impacto de las redes sociales en la participación política en Colombia. Medios, Cultura y Sociedad.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0163443718811290>
- Moreira de Freitas, R., Carvalho Olivera, T., Lopes de Melo, J., Vale e Silva, J., Oliveira e Melo & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Enfermería Global, 20(64), 324-364.



- Moreno, MA, Jelenchick, LA, Egan, KG, Cox, E., Young, H., Gannon, KE, ... y Christakis, DA (2016). Sentirse mal en Facebook: Divulgaciones de depresión por parte de estudiantes universitarios en un sitio de redes sociales. *Depresión y Ansiedad*, 33(7), 579-589.
- Obar, JA, Zube, P. y Lampe, C. (2019). Advocacy 2.0: un análisis de cómo los grupos de defensa en los Estados Unidos perciben y usan las redes sociales como herramientas para facilitar el compromiso cívico y la acción colectiva. *Revista de Política de Información*.  
<https://www.jstor.org/stable/10.5325/jinfopoli.9.2019.0361>
- Ochoa Quispe, F., & Barragán Condori, M. (2022). El uso excesivo de las redes sociales en medio de la pandemia. *Revista de investigación ciencias sociales y humanidades*, 9(1), 85-92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>
- Perez Ruth (2021) Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442021000400203](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203)
- Piscitelli, A. y Paccagnella, L. (2021). Redes sociales y compromiso cívico en Colombia: evaluación del impacto de las redes en línea en la participación fuera de línea. *Política y Sociedad Latinoamericana*. <https://direct.mit.edu/laps/article/63/1/22/96815/Social-Media-and-Civic-Engagement-in-Colombia>
- Primack, BA, Shensa, A., Sidani, JE, Whaite, EO, Lin, LY, Rosen, D., ... y Colditz, JB (2018). Uso de las redes sociales y aislamiento social percibido entre adultos jóvenes en los EE. UU. *Revista estadounidense de medicina preventiva*.  
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(17\)30286-7/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30286-7/fulltext)
- Problemática de estudio e investigación de el uso excesivoa las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 1(18), 99-125. Obtenido de:

- Qu, J., Lei, L., Wang, X., Xie, X., & Wang, P. (2021). Phubbing materno y ciberacoso adolescente: el papel mediador de la aceptación materna percibida y el papel moderador de la estabilidad emocional. *Revista de Violencia Interpersonal*.  
<https://doi.org/10.1177/0886260520983905>
- Rahayu, M., Pratiwi, IA y Alfatah, R. (2019). Marco legal para la protección de la privacidad del usuario en las redes sociales <https://ieeexplore.ieee.org/document/8934461>
- Regader, B. (2020). *Psicología y Mente*. Psicología clínica. ¿Cómo afectan las redes sociales a nuestro salud mental? La Clínica Mariva nos da la respuesta.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/como-afectan-redes-sociales-salud-mental>
- Requejo Isidro, M., & Moro-Egido, AI (2020). La regulación legal de los influencers en las redes sociales: un análisis comparativo. *Revista de Comunicación*.  
<https://revistadecomunicacion.org/pdf/n19/ART-13-MRequejo-AIMoro.pdf>
- Rodado, Z., Jurado, L., & Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años es un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33-49. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>
- Rodríguez, D., Leal-Rodríguez, MP, & Pereira, JS (2018). La influencia de las redes sociales en el comportamiento del consumidor en Colombia: un estudio de caso de Facebook e Instagram. *Revista de Investigación*. <https://www.thejournalofresearch.org/wp-content/uploads/2019/12/13.-Diana-Rodriguez.pdf>
- Rojas Díaz, J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40.
- Royal Society of Public Health. (14 de Diciembre de 2018). Edición médica. *Salud pública*. Redes sociales provocan impacto negativo para la salud mental.

<https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/redes-sociales-provocanimpacto-negativo-para-la-salud-mental-93344>

Rueda-García, M., & Gutiérrez-Ríos, J. (2018). La propagación de información falsa en las redes sociales: un problema actual. *Revista de Investigación Académica*, 27, 1-13.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Seabrook, EM, Kern, ML, Rickard, NS (2018). Sitios de redes sociales, depresión y ansiedad: una revisión sistemática. <https://mental.jmir.org/2016/4/e50/>

Timo Lüge. (2019). Análisis de redes sociales Guía práctica para periodistas y otros profesionales de los medios de comunicación.

[file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/DWA%20Social%20Media%20Analytics-Guidebook\\_Spanisch\\_VFD.pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/DWA%20Social%20Media%20Analytics-Guidebook_Spanisch_VFD.pdf)

Twenge, JM, Joiner, TE, Rogers, ML y Martin, GN (2018). Aumentos en los síntomas depresivos, los resultados relacionados con el suicidio y las tasas de suicidio entre los adolescentes de EE. UU. después de 2010 y vínculos con un mayor tiempo de pantalla en los nuevos medios. *Ciencia Psicológica Clínica*, 6(1), 3-17.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376>

Uribe-Jongbloed, A., & Karpf, DJ (2020). Redes Sociales y Activismo Político en Colombia: Un Estudio de Caso del Proceso de Paz. *Revista Internacional de Prensa/Política*.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1940161220953791>

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U. & Fernández Robles, B. (2021).

Villagrán, J., y Páez, A. (2018). El papel de las redes sociales en la gestión de desastres:

lecciones de Colombia. *Revista Internacional de Reducción del Riesgo de Desastres*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420918304401>

Wang, Z., Tchernev, J., y Solloway, T. (2018). Un examen longitudinal dinámico del uso, las necesidades y las gratificaciones de las redes sociales entre los estudiantes universitarios.

Computadoras en el Comportamiento Humano. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218304606>

Woods, H., y Scott, H. (2018). #Sleepyteens: el uso de las redes sociales en la adolescencia se asocia con mala calidad del sueño, ansiedad, depresión y baja autoestima. Diario de la Adolescencia. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197116300946>

Zhang, W., Johnson, T., Seltzer, T., y Bichard, S. (2019). La revolución estará en red: la influencia de los sitios de redes sociales en las actitudes y el comportamiento políticos.

Revista informática de ciencias sociales. Disponible en:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0894439318785701>