

# **Impacto de Tiktok en las relaciones interpersonales de niños, niñas y adolescentes**

Maury Esther Pereira

Asesor:

Yeinit Natalia Ardila Aguilar

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades – ECSAH

Psicología

2025

## Tabla de Contenido

Objetivos .....	3
Objetivo General .....	3
Objetivos Específicos.....	3
Introducción: de la Necesidad de Nuevas Formas de Comunicación al Problema Actual del Uso de la Internet. ....	4
El Impacto de Tiktok .....	9
Expectativas de los Nuevos Métodos de Comunicación por Medio de la Red. ....	13
¿Qué es el Internet? .....	13
Beneficios del Internet .....	14
¿Qué es la Adicción a Internet? .....	17
Causas de la Adicción a Internet:.....	17
Consecuencias de la Adicción a Internet: .....	18
Tratamiento para la Adicción a Internet:.....	18
¿Qué ha Sido del Hombre del Internet? .....	19
El Desarrollo de los Menores Mediado por las Plataformas de Internet.....	21
Sociedad Líquida y Positividad Excesiva .....	26
Diseño Metodológico.....	33
Conclusiones .....	36
Referencias Bibliográficas .....	42

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar el impacto de las redes sociales en general, pero con un enfoque en TIKTOK y en las relaciones interpersonales de niños, niñas y adolescentes en edades de 10 a 14 años, tanto efectos positivos como negativos en su desarrollo social, emocional y en la dinámica de sus interacciones.

### **Objetivos Específicos**

Evaluar el efecto del uso de TIKTOK en la Calidad de las relaciones interpersonales de niños, niñas y Adolescentes en edades de 10 a 14 años de edad.

Determinar el impacto de TIKTOK en el desarrollo emocional de los niños, niñas y adolescentes en edades de 10 a 14 años de edad.

Identificar los problemas psíquicos que pueden causar el uso desmedido de las redes sociales frente a las relaciones humanas.

Verificar como es la visión que tienen las personas que usan frecuentemente el internet frente a los demás, al mundo y frente a sí mismo.

## **Introducción: de la Necesidad de Nuevas Formas de Comunicación al Problema Actual del Uso de la Internet**

Esta monografía es el resultado del análisis del proceso mediante el cual se pasó de la creación del internet como una búsqueda de mejorar la comunicación entre las personas y acortar las distancias al problema evidente que es hoy el ciberespacio. En este documento estudiaré las posibles causas de que el internet pueda considerarse perjudicial a partir de ciertos rasgos compartidos en las actitudes y comportamientos de las personas que más uso le dan. Me detendré en detallar algunas afecciones sociológicas y psicológicas que se hacen evidentes en la mente de las personas e intentaré hallar respuestas a las causas de que en el mundo de la conectividad cada vez estemos menos comunicados, alejados de la realidad y sesgados por las cosas que solo podemos apreciar a través de las pantallas o la focalización que quieren darnos en mundo de lo efímero y de lo banal de las redes sociales y el internet en su conjunto. Para dar más detalles de esto analizaré algunos argumentos pronunciados por el Filósofo Byun Chun Hal el cual demuestra que nuestra sociedad tiene un exceso de positividad creada por las redes sociales fundando en las mentes algunas visiones erradas de la realidad que al hombre contemporáneo a posibles problemas psíquicos.

Lo anterior será justificado a partir del siguiente problema: ¿Cómo puede afectar el comportamiento humano y en últimas su búsqueda de la felicidad el hecho de que su vida sea guiada por el internet? No se me tome a mal ni se adelanten a mis comentarios ya que en un principio este documento buscará demostrar los datos positivos que nos ha dejado el desarrollo del internet y como la sociedad realmente ha avanzado de forma técnica y científica a partir de los distintos usos del internet. Esto es una realidad de la cual no hay dudas, aun así, las

preguntas y las respuestas cambian cuando este análisis se lo formulamos a las modificaciones comportamentales y de pensamiento que han tenido las personas que usan la red y la tienen como un infaltable en su vida cotidiana. Este será el foco de mi investigación, a saber: las modificaciones de una persona que está expuesta a niveles de uso de la internet tan altos que llegan a considerarse adictivos, por lo tanto el objetivo principal de este escrito es identificar las razones por las cuales es evidente que el uso desmedido de las diferentes plataformas que nos ofrece el ciberespacio causan problemas en las interacciones de los seres humanos tanto en relación con el otro, así como consigo mismo.

Además, intentaré focalizarme en los niños y adolescentes que al parecer son los más afectados en su desarrollo por el uso frecuente del internet. Tendré en cuenta la percepción que puede causar en los jóvenes el hecho de que muchos de ellos nacieron luego de surgido el internet por lo tanto su relación con el mundo y en última instancia su realidad se encuentra mediada por el ciberespacio. Esto ha conllevado a que algunos de ellos no midan el tiempo que se exponen al internet y por esto pueden tener afecciones sociales y psicológicas en su desarrollo personal, en sus estudios y en sus relaciones familiares. Además de que pueden caer en depresión, tener sentimiento de ansiedad o adicción por las redes sociales y su seguridad puede ser baja en relación a la cantidad de peligros que surgen en la red. Por lo anteriormente mencionado dedicaré parte del desarrollo de este escrito para profundizar en los menores que son los que requieren según mi percepción el mayor detalle y cuidado.

En el primer capítulo explicaré el surgimiento de la internet, sus orígenes y las expectativas de comunicación y unión de las personas con las que se empezó a trabajar en el ciberespacio; luego, hablaré de los inmensos beneficios que ha traído a la sociedad en general y como hoy sería imposible vivir en el “mundo civilizado” sin estar conectado a la red.

Demostraré algunos eventos creados por internet que en otro momento de la historia se hubieran consideramos imposibles o metafísicos y la visión que tienen hoy en día las personas que han nacido en la era digital.

El capítulo dos será el foco de este escrito, allí se explicará en detalle las afecciones y beneficios que tiene el uso de la red social TIKTOK en los niños y adolescentes entre los 10 y los 14 años ya que esta edad es la que marca en gran medida el desarrollo del niño y proclama lo que será el adulto pues en esta edad se fortalecen procesos mentales y sociales que contribuyen al desarrollo de la personalidad en los seres humanos. La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud, es una etapa clave y compleja que abarca de los 10 a los 19 años. Durante este periodo de transición entre la infancia y la adultez, ocurren importantes transformaciones físicas, psicológicas, biológicas, intelectuales y sociales. Esta etapa se divide en dos fases: la primera adolescencia, también conocida como precoz o temprana, que va de los 10 a los 14 años, y la segunda adolescencia o tardía, que comprende de los 15 a los 19 años. Estas características hacen de la adolescencia un momento crucial para el desarrollo integral de la persona.

(Santisteban, 2014). Por lo anterior he decidido escribir y documentar los niños y adolescentes comprendidos entre estas edades y la red social escogida se debe a que es la que más utilizan estos niños y adolescentes. Teniendo en cuenta esto, explicaré el por qué TikTok puede convertirse en una de las redes sociales más riesgosas para niños y adolescentes debido a su impacto negativo en la atención y capacidad de aprendizaje. En lugar de fomentar habilidades cognitivas, promueve una mayor receptividad hacia lo sensorial, sumergiendo a los menores en un mundo ficticio que puede confundir al cerebro, generar un desgaste mental y estimular una producción excesiva de dopamina, lo que incrementa la adicción. Esta adicción puede derivar en problemas de conducta, impulsividad, trastornos del sueño e incluso depresión infantil. Por ello,

es fundamental supervisar y limitar el uso de dispositivos electrónicos en los menores para evitar estas consecuencias negativas.

El capítulo tres será realmente el que abrirá la conversación para el desarrollo de los objetivos propuestos en este documento. Explicaré desde diferentes puntos de vistas algunas de las afecciones conocidas que ha causado la sobreexposición a la realidad virtual y sus multiplex plataformas. Iré desde la persona que considera que hace un uso racional de las redes sociales y avanzaremos con los que llegaré a llamar adictos a la internet, para cumplir con este desarrollo explicaré lo que se considera adicción y las conclusiones pertinentes para demostrar que lo que ayer fuera adicción es hoy la normalidad en cuento al tiempo y la dedicación que se le brinda a la virtualidad.

Una vez logradas las demostraciones anteriores, en el cuarto capítulo hablaré en relación al análisis de algunas de los argumentos pronunciados por el sociólogo Zygmunt Bauman y el filósofo Byung-Chul Han acerca de las redes sociales para quizás comprender desde un punto de vista racional a lo que se enfrenta nuestra sociedad con lo que se conoce como La Era Digital y explicaré lo que es la Sociedad Líquida, concepto muy nombrado en los últimos años para determinar a las sociedad que no solo se encuentra agotada por sus visiones y comportamientos sociales, sino que, además no lo saben.

Alcanzado el objetivo anterior y colocando en conversación a autores y representantes de distintas ramas del conocimiento –sociología, psicología, filosofía, estadistas- llegaré a unas conclusiones que demuestren el interés en esta investigación y hagan saber al lector la importancia de la misma. Puesto que considero que la psicología es la puerta al análisis profunda de los comportamientos sociales y que estos comportamientos son guiados por el paradigma

social en el que los hombres se desarrollan me sentiré a gusto de demostrar con mis conclusiones la relevancia del estudio del hombre a partir del uso de lo virtual en este.

## **El Impacto de Tiktok**

En la actualidad encontramos un tema que está asechando los niños de la era virtual, son niños y adolescentes en edades tempranas de 10 a 14 años, que a través de la red social TIKTOK, les cuesta o presentan malestares al conectar con la realidad, porque están todo el día estimulando su cerebro con la red social, con el celular, fuera de un mundo presente, esto hace que se genere en ellos una hiperestimulación de todo lo digital, donde consiste en que se puedan perder los medios de comunicación en sus hogares, por parte de los menores con sus padres, siendo su única conexión con la virtualidad, alterando y deteriorando la zona del cerebro de los menores que le ayuda a profundizar y que hace que ellos se puedan concentrar, prestar atención. Generando en menor después de un cierto lapso de tiempo de estar conectados despierten una zona que solo les permite ver y escuchar lo superficial, solo pueden ver sentir las sensaciones que les despierta la red social, cuando un menor vive y se genera a base de sensaciones puede perder el sentido de su vida, perdiendo su felicidad y haciendo que ni ellos mismos quieran ponerle empeño y ganas a sus propias oportunidades o reglas diarias, como lo es la educación y sus estudios, perdiendo el sentido de sus vida y el compartir con su núcleo y red de apoyo como la familia, todo esto lo que hace es que se deteriore el cerebro y la capacidad de disfrute (Robles, 2017)

El uso desmesurado del internet o de la red social TIKTOK, hace que los menores inconscientemente se desvinculen de su estado físico, no concilian bien el sueño, que se relacione todas sus habilidades educativas con las redes sociales, queriendo todo encontrarlo en la misma y no despertando esa parte cognitiva de ellos mismos, hace que los menores mientan con más frecuencia, que el tiempo no les rinda como ellos lo tienen programado, que no tengan un lineamiento con sus funciones diarias, hace que se despierte más la ansiedad ya que si no

tienen control por su móvil pueden tener irritabilidad y genera una desconexión con su estado de ánimo (Urueña, 2023)

la red social TIKTOK presenta un riesgo para la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, ya que genera y despierta una conducta adictiva que se puede ver en resultado a nivel escolar, teniendo bajo rendimiento académico poca participación en sus habilidades sociales, hasta llegar a un punto en que los menores pierdan el control de sus funciones diarias, limitándose a encontrar una aceptación social por medio de las redes, se puede también generar una conducta de irritabilidad donde inconscientemente el impacto de la red social va deteriorando y acabando con la salud mental de los menores.

TIKTOK puede llegar al nivel de una de las redes sociales más peligrosas para los niños y adolescentes, siendo que disminuye en ellos la atención, perdiendo la capacidad para aprender algo, por lo contrario, teniendo un aumento la receptividad por todo lo sensorial, entrando a los menores a una realidad de un mundo ficticio, generando que el cerebro se sienta confuso y teniendo un desgaste donde solo genere dopamina y mucha adicción.

Es una red social peligrosa y adictiva en los menores por eso se recomienda cuidar del uso de dispositivos electrónicos a los niños, logrando que no se vea afectada problemas de conducta, impulsividad y hasta puede generar su mal uso trastornos del sueño, e incluso problemas de depresión infantil.

En TIKTOK encontramos dos tipos de personas las que consumen y las que producen, las personas que la consumen son estas que están todo el día viendo la red social es por eso que si no se le da un uso adecuado logra influir en el desarrollo de la personalidad en los menores, el poder identificar los cambios comportamentales en los niños, niñas y adolescentes hace que se pueda analizar diferentes emociones inconscientemente cognitivos lo que logra en ellos dedicar más

horas al día en esta red social, pues a través del marketing digital que realiza los influencers a través de sus videos cortos, logra el impacto visual en los menores y esto influye en el desarrollo negativo que pueden tener los menores en su identidad personal. El poder analizar el impacto de adición que crea TIKTOK es principalmente una tarea muy importante en el mundo virtual ya que esta aplicación tiene un alto grado de algorítmico pues esto hace que sean los menores quienes puedan ejecutar las actividades o lo que el video requiera en su momento **(Smith, 2022)**

En los últimos años, TikTok se ha convertido en una red social de gran relevancia, especialmente tras la pandemia de 2020. Durante ese periodo, muchos adolescentes encontraron en la plataforma un espacio de entretenimiento y escape frente a la situación mundial. Esto dio lugar a beneficios y desafíos en los ámbitos social y cultural. En este contexto, la presente investigación se centra en analizar las repercusiones y efectos asociados a TikTok, además de comprender los factores que motivan a los jóvenes a compartir, publicar e interactuar con determinados contenidos.

Actualmente, se ha observado que la aplicación influye en aspectos como el desarrollo emocional, las dinámicas sociales y las relaciones familiares de los jóvenes. Este impacto, que comenzó con la pandemia y ha continuado hasta hoy, ha generado preocupaciones, como la aparición de retos peligrosos, adicciones y otros problemas. No obstante, también se han identificado creadores de contenido y usuarios que promueven apoyo académico y psicológico, beneficiando a su audiencia.

Los adolescentes reconocen que las redes sociales no solo son una fuente de distracción, sino también un medio para explorar y aprender mediante aplicaciones y programas de navegación. Estas herramientas les han permitido reflexionar sobre su identidad, comprender las implicaciones de su uso y las formas adecuadas de gestionarlas. Asimismo, muestran cierta

claridad sobre lo que encuentran en estas plataformas y cómo deberían actuar frente a diferentes situaciones. También identifican los roles que tanto ellos como sus padres o adultos responsables deben asumir para garantizar un uso adecuado y seguro de estas tecnologías. (Urueña, 2023)

## **Expectativas de los Nuevos Métodos de Comunicación por Medio de la Red**

### **¿Qué es el Internet?**

Internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que emplean una familia de protocolos tecnológicos, permitiendo que las diversas redes físicas que la componen operen como una sola red lógica a nivel global. Sus inicios se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión entre computadoras, conocida como ARPANET, conectando tres universidades en California y una en Utah, en Estados Unidos.

También puede describirse como una red global de ordenadores interconectados que permite a cualquier persona acceder rápidamente a datos y programas desde cualquier lugar. Funciona como una herramienta de transmisión mundial, un mecanismo para difundir información y un medio para la colaboración e interacción entre individuos y sus computadoras, sin importar su ubicación geográfica. Representa uno de los ejemplos más exitosos de los beneficios derivados de la inversión y el compromiso continuos en la investigación y el desarrollo de la infraestructura de la información. Desde las primeras investigaciones sobre conmutación de paquetes, el Gobierno, la Industria y la Academia han trabajado conjuntamente en la evolución y la implementación de esta innovadora tecnología. (Robles, 2017).

Y así se fue consolidando la red como una base de datos generalizada y conectada a través del mundo en la cual los usuarios podrían compartir y descargar información dependiendo de sus gustos e intereses. Luego de esto, se empiezan a dar inicio a las redes sociales.

Facebook fue creado el 4 de febrero de 2004 por Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz, Andrew McCollum y Chris Hughes, mientras estudiaban en la Universidad de Harvard. En un principio, los jóvenes solo buscaban crear una plataforma social para que los estudiantes pudieran conectarse entre sí, pero dos décadas después, está claro que aquello fue

solo el comienzo. Según informes del año pasado, la red social es la más popular y cuenta con más de 3.000 millones de usuarios, en comparación con una población mundial total de aproximadamente 8.000 millones. En 2003, Mark Zuckerberg desarrolló una plataforma llamada FaceMash, que desde el principio generó controversia. El sitio permitía a los usuarios comparar fotos de sus compañeros universitarios y elegir a los más atractivos. Aunque la vida de FaceMash fue corta y problemática, ya que Zuckerberg utilizó fotos del sistema interno de la universidad sin autorización, violando las políticas de privacidad de Harvard, la plataforma fue un éxito inmediato: en solo 4 horas obtuvo más de 22.000 visitas antes de ser cerrada. El 4 de febrero de 2004, Mark Zuckerberg, junto con varios compañeros de universidad, lanzó TheFacebook, una plataforma social diseñada para que los estudiantes de Harvard se conectaran mediante sus correos electrónicos y fotos. El sitio fue un éxito inmediato, logrando 1.200 usuarios registrados en las primeras 24 horas. Un mes después, la mitad de los estudiantes de Harvard ya había creado sus perfiles. (Mateu, 2024).

Esto por nombrar en detalle solo el surgimiento de una de las múltiples redes sociales que se encuentran consolidadas hoy en día y que permiten a los usuarios generar y consumir contenido de títulos variados. Esto en un principio se mostró como una excelente forma de contactar con personas de otros países y mejorar los procesos comunicativos cumpliendo así su objetivo primordial.

### **Beneficios del Internet**

El surgimiento de Internet ha transformado profundamente todos los aspectos de la vida moderna, ofreciendo una vasta cantidad de beneficios sociales, económicos, educativos, culturales, en la salud, y en la ciencia y tecnología.

Desde un punto de vista social, la comunicación instantánea y la posibilidad de conectar a personas de todo el mundo ha derribado barreras geográficas, haciendo posible el acceso a redes de apoyo y recursos valiosos para personas con discapacidad. Las redes sociales, aunque objeto de crítica por su impacto en las relaciones humanas, también han sido una herramienta poderosa para la creación de comunidades y la movilización de causas sociales.

En el ámbito económico, Internet ha revolucionado los negocios mediante el comercio electrónico, el trabajo remoto y el acceso a mercados globales, permitiendo a pequeñas empresas y emprendedores competir a nivel internacional. La facilidad con la que se puede realizar una transacción, adquirir bienes o trabajar desde cualquier parte del mundo también ha contribuido al ahorro de tiempo y dinero, fomentando una economía más flexible y accesible.

En el sector de la salud, el acceso a información médica confiable y actualizada, junto con la telemedicina, ha democratizado la atención médica, permitiendo que más personas reciban orientación y consultas sin importar su ubicación. Los avances en el monitoreo remoto y la colaboración internacional en investigación médica son un claro ejemplo de cómo la tecnología ha mejorado la calidad de vida.

La educación ha sido una de las áreas más beneficiadas con el surgimiento de Internet, al facilitar el acceso a recursos educativos, el aprendizaje personalizado, y la colaboración internacional. Las plataformas de aprendizaje en línea han roto las barreras del acceso a la educación, permitiendo que estudiantes de cualquier parte del mundo accedan a instituciones y programas educativos de alta calidad.

En términos de cultura y entretenimiento, Internet ha abierto un acceso sin precedentes a contenido cultural y artístico, desde películas y música hasta libros y arte digitalizado. Además, ha dado lugar a una explosión de creatividad y participación, con plataformas como YouTube y

blogs que permiten a las personas convertirse en creadores de contenido, facilitando la preservación y difusión del patrimonio cultural.

Finalmente, en el campo de la ciencia y la tecnología, la capacidad de compartir datos y colaborar a nivel global ha acelerado el desarrollo de nuevas tecnologías e innovaciones. Internet ha permitido una mayor difusión del conocimiento científico, impulsando la investigación colaborativa y el avance en campos como la simulación, el modelado, y la exploración espacial.

En conclusión, el surgimiento de Internet ha proporcionado una infraestructura esencial que sigue evolucionando y amplificando sus beneficios. Ha democratizado el acceso a la información, mejorado la calidad de vida en múltiples áreas, y continúa impulsando el progreso social, económico, educativo, y científico, con un impacto duradero en nuestra sociedad.

## ¿Qué es la Adicción a Internet?

La adicción a Internet, también conocida como "dependencia de Internet" o "ciberadicción", se refiere al uso excesivo y compulsivo de Internet, que puede interferir con la vida diaria, las relaciones y la salud mental y física de una persona. Cabe mencionar ahora las características para la identificación de una persona adicta a internet.

Características de la adicción a Internet:

Uso excesivo: Pasar más de 4-6 horas diarias en línea.

Compulsión: Sentir la necesidad irresistible de conectarse a Internet.

Evitación: Usar Internet para evadir problemas emocionales o estresantes.

Tolerancia: Necesitar más tiempo en línea para sentirse satisfecho.

Abstinencia: Experimentar síntomas como ansiedad, irritabilidad o depresión al dejar de usar Internet.

Problemas en la vida diaria: Interferir con el trabajo, la escuela, las relaciones o la salud.

Tipos de adicción a Internet:

Adicción a las redes sociales.

Adicción a los juegos en línea.

Adicción a la pornografía.

Adicción a las compras en línea.

Adicción a la información (buscando constantemente información en línea).

## Causas de la Adicción a Internet

Factores psicológicos: Ansiedad, depresión, baja autoestima.

Factores sociales: Aislamiento social, falta de relaciones significativas.

Factores tecnológicos: Acceso fácil y constante a Internet.

Factores neurobiológicos: Liberación de dopamina y otros neurotransmisores.

### **Consecuencias de la Adicción a Internet**

Problemas de salud mental: Ansiedad, depresión, trastornos del estado de ánimo.

Problemas de salud física: Sedentarismo, problemas de sueño, obesidad.

Problemas sociales: Aislamiento social, problemas en las relaciones.

Problemas laborales o académicos: Rendimiento reducido, absentismo.

### **Tratamiento para la Adicción a Internet**

Terapia cognitivo-conductual.

Terapia de aceptación y compromiso.

Programas de rehabilitación.

Apoyo grupal.

Limitación del acceso a Internet.

La adicción a internet entre los jóvenes y adultos colombianos ha crecido de manera significativa en los últimos años, impulsada por la expansión del acceso a la tecnología y las redes sociales. Muchos jóvenes pasan largas horas conectados, lo que puede afectar su rendimiento académico, las relaciones interpersonales y su bienestar mental. El uso excesivo de internet a menudo deriva en aislamiento social, problemas de autoestima y ansiedad, especialmente cuando el uso se centra en plataformas que promueven una visión distorsionada de la realidad, como las redes sociales.

En Colombia, la preocupación por este fenómeno ha llevado a la necesidad de crear programas educativos que fomenten un uso responsable de la tecnología. Es importante promover un equilibrio entre la vida digital y las actividades fuera de línea, incentivando la

interacción social cara a cara, la práctica de deportes y otras actividades que fortalezcan el desarrollo integral de los jóvenes.

Como he demostrado en este escrito es necesario reconocer que el tema del uso del internet a través de los dispositivos móviles con acceso a internet es tan intenso que de forma generalizada podemos decir que hay cierto tipo de adicción a estos sin importar la edad, pero como he hecho hincapié son los jóvenes los que más expuestos se encuentran a esto.

### **¿Qué ha Sido del Hombre del Internet?**

En la línea argumentar que se ha ido desarrollando en este documento solo he expuesto la historia y los beneficios que se han logrado gracias al avance del internet y sus plataformas. Además de explicar cómo reconocer la adicción al ciberespacio pero para este momento de la monografía se hace pertinente hacernos la pregunta fundamental de esta investigación, la cual es ¿de qué maneja el uso reiterado y abusivo del internet en general y de las redes sociales puede afectar tanto las comunicaciones como el comportamiento mismo de los seres humanos?

Para intentar responder a este interrogante debemos hacer una visión general de reconocimiento propio y ese reconocimiento se da cuando me reflejo en el otro, cuando se analiza la otredad para hacernos una idea de lo que representamos como sociedad en el uso del internet. ¿Cómo somos respecto al uso del ciberespacio? Para responder a este cuestionamiento no habría que recurrir a grandes estudios o estadísticas que hablen del tema, para responder cómo es nuestra relación con los servicios que se brindan a partir de la red es solamente necesario ver en nuestras casas, en nuestras instituciones y en la calle misma como las personas están completamente ligadas, atadas al uso de distintos dispositivos móviles y en especial al celular desde donde frecuentan redes sociales y plataformas que hacen que se alejen completamente de su realidad misma para meterse de lleno en el mundo virtual, es decir en un mundo que no es

cierto, un mundo paralelo al nuestro que se basa en una representación de la realidad pero que se convierte en la realidad y en la vida de muchas personas de todas las edades.

Si bien es cierto que hoy en día difícilmente una persona del común pueda vivir sin tener acceso a los servicios de internet, también es cierto que se ha pasado del uso responsable al abuso del ciberespacio bien sea que se utilice como medio de trabajo, como método de compañía, solamente como ocio o hasta como único medio de interacción social.

Indiferente del uso que le queramos dar, es evidente que el tiempo que se le dedica en su mayoría al teléfono celular es tan amplio que las personas no logran alejarse ni un par de minutos al día de sus dispositivos electrónicos y que estos mismos quedan casi inservibles cuando no se está conectado a la red. Por lo anterior, empezaré a mencionar algunos de los problemas que puede causar este uso desmedido del internet.

El internet es un servicio que se encuentra disponible en todo tiempo, por lo tanto a un empleado que debe estar conectado a los correos electrónicos y los mensajes de whatsApp a toda hora le puede causar cierta carga de estrés dado que el tiempo que tiene por fuera de la empresa, el cual podría dedicárselo a su familia, el estudio o el ocio, debe compartirlo con la compañía para la cual labora. Esto evidentemente perjudica su salud mental y sus relaciones interpersonales. También se identifican riesgos sociales, como la posible adicción o dependencia debido a las horas que se les dedica y la sensación de desconexión al no utilizarlas. Además, hay preocupaciones sobre la falta de privacidad, especialmente al hablar por teléfono en lugares públicos donde otros pueden escuchar la conversación. También se menciona el ruido de los elementos multimedia, las llamadas en espacios donde socialmente no están permitidas, y el peligro de sufrir accidentes por desviar la atención hacia el teléfono móvil. (Fernandez, 2020).

El hombre de la Era Digital al no poderse desligar completamente de sus obligaciones de conectividad busca espacios en los cuales divertirse o salir de la rutina y para esto un gran porcentaje lo hacen también a través de internet. En su necesidad de disipación utiliza las redes sociales para calmar su ansiedad pero regularmente no lo hace de la mejor forma, es decir, regularmente pierde su tiempo en las redes sociales accediendo a contenido que es no le permite un crecimiento sino que por el contrario le causas graves afecciones a sus estados psicológicos, esta información la detallaré en el capítulo tres. Por ahora me dedicaré a explicar los riesgos del uso desmedido de internet en los niños y adolescentes.

### **El Desarrollo de los Menores Mediado por las Plataformas de Internet**

Los jóvenes están cada vez más presentes en la web y el ciberespacio, lo que aumenta los riesgos a los que se enfrentan en línea. Según datos de Kaspersky Lab y B2B International, en Colombia alrededor del 47% de los padres se preocupa por el tiempo que sus hijos pasan navegando. El estudio indica que, según los padres, uno de cada diez menores de 18 años (18%) es adicto a Internet. Además, un 41% de los padres teme que sus hijos accedan a contenido inapropiado o explícito, o que interactúen con extraños. Las cifras muestran que el 53% de los padres considera que las ciberamenazas pueden afectar a sus hijos, y el 47% impone restricciones sobre el tiempo que sus hijos pueden pasar en Internet (Loaiza, 2018).

Sin embargo, según el estudio, restringir el tiempo que los niños pasan en línea no garantiza su protección frente a los peligros. Durante un período de 12 meses, los niños en Colombia enfrentaron al menos una amenaza en Internet, y uno de cada diez accedió a contenido inapropiado, lo que representa un 16% del total. Además, el 18% de estos menores estuvo expuesto a virus y software malicioso, según el informe. Una opción para los padres sería centrarse en apoyar a sus hijos de otras formas, como a través de la educación", indican

Kaspersky Lab y B2B International. Más de un tercio de los padres conversa regularmente con sus hijos para educarlos sobre los peligros en línea, y el 43% intenta supervisarlos mientras navegan en Internet (Laboratorio Kaspersky, 2018).

La inmensa preocupación no es solo de los padres, a esto se unen las instituciones educativas y el gobierno que intentan crear plataformas que brinden seguridad para restringir el acceso a cierto tipo de contenido que puede afectar a nuestros niños y adolescentes. Según cifras de “Te Protejo”, línea virtual de denuncia para la protección de la niñez y adolescencia colombiana, durante 2018 se han recibido 1.343 denuncias, de las cuales 61% son por pornografía infantil, seguido por reportes de maltrato, abuso y trabajo infantil, con 21%, y en tercer lugar se encuentra el ciberacoso con 10% de los reportes (Loaiza, 2018).

Dado lo anterior es claro que son los niños y adolescentes los más vulnerables a los riesgos que trae el uso de internet, entre estos mencionaremos los riesgos activos y pasivos, los primeros son los riesgos a los que los jóvenes están expuestos simplemente por estar conectados a Internet, un espacio libre y generalmente sin supervisión adulta. Estos incluyen el acceso involuntario a sitios web inapropiados, recibir solicitudes de amistad de desconocidos, recibir contenido perjudicial, ser víctimas de ciberacoso o acoso sexual. También están los riesgos activos, a los que se exponen de manera voluntaria, como ingresar a esas páginas web por elección propia o enviar imágenes o mensajes de acoso a otras personas.

Como se ha mencionado anteriormente, el uso de Internet por parte de niños y adolescentes influye en la manera en que se relacionan y comportan. Si bien les permite fortalecer vínculos con otras personas, también pueden experimentar soledad si se distancian de sus familiares y amigos debido a la cantidad de tiempo que pasan conectados. El uso excesivo de la red puede llevar a cambios en su comportamiento, tanto en el entorno familiar y escolar como

en su estado emocional, ya que pueden sentir una "euforia excesiva" o una necesidad constante de estar conectados.

El uso abusivo de las tecnologías de la información no solo provoca la pérdida de control y de la noción del tiempo, sino que la presión social que sienten los adolescentes para agradar a sus amigos los impulsa a estar siempre conectados. Aquellos que recurren a las redes sociales o a los juegos para ocultar su verdadera personalidad pueden desarrollar problemas de identidad, que pueden desencadenar miedos y depresiones. Además, los adolescentes que usan el internet para evadirse y comunicarse con los demás sin temor al rechazo tienden a ser aquellos que se sienten incómodos consigo mismos, tanto física como psicológicamente.

El uso constante del internet influye de manera significativa en el proceso de socialización de los adolescentes y en la forma en que se relacionan con los demás, generando un círculo vicioso del que no son conscientes ni es fácil escapar. Debido a que la tecnología se utiliza de manera individual, los adolescentes tienden a emplearla en privado cuando están en casa, creando su propio espacio, como su habitación, donde buscan privacidad para hacer nuevas amistades a través del computador o del teléfono móvil. En este entorno, se conectan con quienes desean y, en ocasiones, acceden a sitios web no apropiados para su edad. También dedican muchas horas a los videojuegos, a menudo sin la supervisión de sus padres y esto causa que en la era tecnológica los jóvenes se críen más solos que nunca (Fernandez, 2020).

En los últimos años, ha sido necesario regular el uso de Internet en distintos contextos, tanto formales como informales. Por ejemplo, el uso de teléfonos móviles en las aulas está prohibido y, en los casos en que se permite, interfiere con el ritmo normal de la clase, generando a veces conflictos entre alumnos y profesores, o entre los propios compañeros. Dependiendo del uso que se haga de estos dispositivos, puede afectar al rendimiento académico e incluso facilitar

situaciones de acoso entre iguales, como el ciberbullying, uno de los principales riesgos a los que están expuestos (Rodríguez-Gómez 2018). Este tipo de acoso incluye insultos a través de llamadas o mensajes, así como la difusión de imágenes sin el consentimiento de la persona afectada. Puede ocurrir de manera directa o indirecta, prolongando las burlas, insultos o chantajes que comienzan en la escuela, y que luego se extienden subiendo vídeos a plataformas como YouTube o Facebook, o culminando en agresiones físicas fuera de los colegios o en los patios.

Otros riesgos a los que los adolescentes se enfrentan con el uso de las TIC incluyen el sexting (García, 2014) y el acceso a contenidos inapropiados, siendo estos más frecuentes cuanto más tiempo pasan conectados a Internet.

Este capítulo se enfoca en los riesgos activos a los que los adolescentes se exponen, es decir, aquellas conductas que pueden afectar su salud física y psicológica debido a la intensa dedicación a actividades como el uso del celular, estar conectados a Internet o jugar videojuegos. Uno de estos riesgos es el trastorno del sueño (Owens, 2014) Durante la pubertad, la secreción de melatonina retrasa los ciclos circadianos, lo que disminuye la inclinación a irse a dormir. Si a esto se suma el entretenimiento de hablar con amigos o ver videos de sus youtubers favoritos, la falta de descanso provoca una grave alteración en los hábitos de sueño (Oliva, 2012) . También se ven afectados los hábitos alimenticios, ya que muchos priorizan responder a los chats antes que comer. La pérdida de la noción del tiempo juega un papel importante en esto, ya que pueden pasar horas conectados, alterando el horario de comidas, incluso omitiendo alguna o comiendo en exceso.

Un estudio realizado por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (CinfaSalud, 2016) reveló que el 71% de los adolescentes españoles comía mientras

usaba el móvil, lo que podría aumentar el riesgo de obesidad o afectar la comunicación familiar. Hasta ahora, la mayoría de las investigaciones sobre el uso de las TIC en la adolescencia se han centrado en los criterios diagnósticos de la adicción a Internet y su prevalencia. Sin embargo, se sabe poco sobre la percepción que los adolescentes tienen de los riesgos que asumen al hacer un uso intensivo del internet. Aunque la literatura aborda temas como el acoso y el deterioro del rendimiento académico, se ha investigado poco sobre riesgos como las discusiones con los padres, retrasos en las comidas o dormir más tarde.

En resumen, el uso intensivo e inapropiado del internet puede generar diversos problemas en los adolescentes. Entre los más destacados se encuentran la disminución del tiempo dedicado a actividades importantes como estudiar, problemas de concentración, falta de motivación, dificultades para controlar las emociones debido a la sensación de exclusión al no usar el internet, así como trastornos alimenticios y del sueño. Por ello, ante los múltiples riesgos, surge el debate sobre si este uso debe considerarse problemático o incluso una adicción dado que el tiempo que se le da uso por parte de los niños y adolescentes suele superar las cinco horas diarias.

## **Sociedad Líquida y Positividad Excesiva**

En este capítulo se intentará realizar un análisis de algunas de los argumentos pronunciados por el sociólogo Zygmunt Bauman y el filósofo Byung-Chul acerca de las redes sociales para comprender desde un punto de vista racional a lo que se enfrenta nuestra sociedad con lo que se conoce como La Era Digital. Por lo anterior, cabe aclarar que las interpretaciones que daremos aquí girarán en torno a estos dos pensadores.

El concepto de Modernidad Líquida es acuñado por el sociólogo Zygmunt Bauman para definir a la sociedad actual, sociedad que está atravesando el fin de la era del compromiso mutuo “la corrosión y la lenta desintegración del concepto de ciudadanía” (Bauman, 2000) nos han llevado a un proceso de individualización del ser humano y a la desvinculación total de los pilares propios que la sociedad tenía hasta hace algunos años como lo son la religión, la ética, la moral y sobre todo las relaciones humanas. La fluidez es pues una metáfora que se usa para describir la era moderna, una etapa social que tiene comportamientos parecidos a la del fluido, es decir, una sociedad que no se ata al tiempo ni al espacio. Los fluidos no conservan una forma durante mucho tiempo, sino que van transformándose dependiendo del momento. Es recurrente escuchar en las empresas, por ejemplo, el ser camaleón, o sea, cambiar dependiendo el contexto en el que nos encontremos, es por esto que a diferencia de nuestros padres o abuelos que trabajaban muchos años en una empresa, algunos hasta su jubilación los hombres de hoy cambian de trabajo recurrentemente y ni siquiera les cabe la idea de quedarse en una misma empresa por años, ya que hay que renovar, hay que moverse, hay que cambiar. Aplica de la misma forma para las relaciones sociales y de pareja, difícilmente encontremos hoy matrimonios de muchos años, lo efímero y lo banal se han introducido en nuestra sociedad y ese es el reflejo de nuestras relaciones.

Bauman explica que los Sólidos conservan su forma durante mucho tiempo, permanecen mientras que los fluidos están en constante cambio y poseen una inmensa capacidad de variación y modificación ya que las formas no son perdurables en ellos. Esto se presenta entre otras cosas como consecuencia de la manipulación descontrolada y desobjetivada de las múltiples plataformas que encontramos en las redes sociales, las cuales nos enseñan una forma de vida fluida, de cambio, de no permanencia, de representarme en lo que son los otros. Tenemos entonces dos conceptos, lo sólido y lo líquido, lo sólido es aquello que perdura en el tiempo, algo estable y que no cambia, lo líquido por el contrario es característico de la modernidad ya que es impredecible, poco estable y se encuentra en constante movimiento es tanto su movimiento que cambia hasta los conceptos propios, es decir, la idea de red social anteriormente fue un concepto sociológico que se refería a la manera de interactuar de las personas pero las nuevas generaciones han construido sobre el mismo término una definición de virtualidad, en palabras de Bauman han vuelto líquido en concepto que en algún momento fue sólido. Pasa igual con conceptos morales y éticos. Vemos como la relación e interacción con las personas ha sido un concepto que ha cambiado mucho a través de los años (Bauman, 2000).

Actualmente no necesitamos de tener ningún vínculo o relación para interactuar con otras personas, hecho que hasta hace algunos años era impensable. Bauman hace una crítica a las redes sociales y a la comunidad, él dice que la diferencia entre ambos es que nosotros pertenecemos a la comunidad, en cambio las redes sociales nos pertenecen podemos añadir y eliminar gente a nuestro antojo, es decir, controlamos lo que sucede con aquellos con los que nos relacionamos, sin embargo muchas personas no las usan para expandir sus horizontes sino que se encapsulan en sí mismo y se quedan en su zona de confort, esto genera la falta de habilidades sociales necesarias para establecer lasos. Uno de los factores que hace que esto se desarrolle es el

individualismo una de las características propias de la modernidad, se concluye con que mal uso de las redes sociales en lugar de permitir mejorar nuestras relaciones con las personas termina por hundirnos en la tan temida soledad. Es paradójico que lo que se creó para acercar a las personas nos aleje de ellas.

La premisa fundamental de este análisis es intentar responder a la pregunta de si ¿las redes sociales en general contribuyen a las relaciones interpersonales o por el contrario inciden en su deterioro? Es evidente que en la era de las comunicaciones vemos mucho, pero observamos muy poco y leemos noticias del mundo entero pero cada vez estamos más segados a “nuestra realidad”. Cabe aclarar en este punto que llamaremos mirar a todo acto donde el sentido de la vista es usado sin necesidad de analizar y el mirar lo consideraremos el acto reflexivo y racional que surge a partir de ver pero unido a otros sentidos. Las redes sociales se han convertido en el uso perfecto para ver mucho observando muy poco y en ocasiones hasta sin observar. La imagen promedio del hombre contemporáneo es estar en posición erguida como todo un hommosapiens pero con su rostro agachado en una posición que a juzgar por como se ve, parece poco cómoda y antinatural, este hombre puede olvidar cualquier cosa al salir de su casa, hasta sus documentos pero nunca olvidará llevar el móvil consigo. El celular es una extensión de su cuerpo como producto físico y lo que hay allí una manifestación de lo que él es en el sentido de existencial. Este individuo al que antropológicamente habría que llamar Homosapiens, en este texto lo llamaremos solo Hommo cuestionando que pueda incluirse los atributos de Sapiens y menos aún de sapiens sapiens. Este hommo lucha contra todo, hace cadenas de defensa y es activistas por naturaleza, vive indignado, aun así, cada vez le importa menos el otro. Está tan sometidos a la inmediatez de la información que lo que mueve sus sentimientos es solo el instante y como instante pasa rápidamente, con la misma velocidad con la que desliza el dedo para continuar con

la siguiente publicación. Este hombre se exalta y se preocupa inmensamente cuando escucha el sonido de una ambulancia venir, pero su tranquilidad vuelve a nivel que la sirena se aleja a su oído. Solo le importa lo cercano lo inmediato y todo en su vida es fluido, no hay en él nada sólido, aunque él está seguro de que sí.

Ahora hablemos del filósofo contemporáneo Byung Chul Han. En su libro *La sociedad del cansancio* hace grandes críticas al capitalismo tardío, al consumo, el amor, la vida pornográfica y la hipertransparencia, siendo el exceso de positividad el que va a guiar el libro en general. Chul retoma el pensamiento de Hannah Arent, Foucault y Hegel y afirma que sus declaraciones fueron hechas para explicar una sociedad disciplinaria, es decir, una sociedad en la que el sujeto estaba oprimido por fuerzas externas que limitaban su vida a la explotación en el trabajo y así mismo deja claro que en tanto la sociedad ya no tiene esos límites externos sino que sus límites son personales en donde tiene problemas de inferioridad e insuficiencia ya no es posible pensar el hombre de hoy con estos preceptos pues pertenecen a otra época. El actual sujeto del rendimiento se diferencia radicalmente del sujeto disciplinario. En la sociedad neoliberal del rendimiento las negatividades, tales como las obligaciones, las prohibiciones o los castigos, dejan paso a positivities tales como la motivación, la autooptimización o la autorrealización. Los espacios disciplinarios son sustituidos por zonas de bienestar. El dolor pierde toda referencia al poder y al dominio. Se despolitiza y pasa a convertirse en un asunto médico (Han, 2024).

El hombre de hoy vive en constante lucha consigo mismo, con gran ego, es víctima y victimario a la vez de lo que le sucede y su libertad va a estar condenada a la autoexplotación. Para que estas declaraciones tengan relación con el objetivo que hoy nos convoca, a saber, la filosofía y las redes sociales, vamos a empezar por aclarar el concepto de “violencia neuronal”

un término que por sí mismo ya suena agresivo. Cada época de la historia ha tenido sus propias enfermedades características existió por ejemplo la época bacterial que tuvo su final con el descubrimiento de los antibióticos, después y aún hoy pasamos por el época de los virus pero la estamos dejando atrás gracias a las técnicas inmunológicas. El inicio de este siglo está marcado, desde el punto de vista patológico ya no por las bacterias ni los virus, sino por las enfermedades neuronales tales como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (tdah), el trastorno límite de la personalidad (tlp) o el síndrome de desgaste ocupacional (sdo). Estas enfermedades se ratifican en el sujeto a partir de un exceso de positividad, de creer que puede ser y llegar donde otros están, un exceso de trabajo, de obligaciones, de ocupaciones un exceso multifuncional que hace que sean escasos los momentos de aburrimiento o de reflexión (**Han, 2024**). El autor habla de la pérdida del aburrimiento profundo, pese a las inmensas actividades que nunca se terminan y esto es fatal para el sujeto en tanto que de esa ausencia de aburrimiento es imposible que surja la contemplación estética de la vida, es decir el pensamiento filosófico y artístico. Es común que en los pocos momentos que podemos tener de relajamiento o del dejar de hacer los ocupemos revisando las redes sociales, es importante saber qué ha pasado en el ciberespacio y también es frecuente que entre ese deslizar el dedo pasando y pasando fotos, noticias etc se nos vayan minutos y hasta horas que a fin de cuentas, sin un objetivo claro son tiempo perdido. Porque el hombre de hoy es todo, menos pasivo su vida está enfocada en la superproducción, en tener varios trabajos, varios proyectos, el sujeto de hoy se autoexplota y por esto vive hiperactivo e hiperneurótico. Pero no todo está perdido para el hombre de alto rendimiento, le queda entrenarse en la mirada profunda y sosegada, solo eso podrá aliviar un poco el nerviosismo que produce la hiperactividad del mundo de hoy, hiperactividad que hemos nombrado desde el lado de la sociedad pero que videntemente está sobrecargada sobre todo por

el uso de las redes sociales que nos llevan a olvidarnos de lo que somos y nos eleva al propósito, al querer ser como el otro, a viajar como lo vemos en los videos, a disfrutar de la vida como las personas que aparecen en el ciberespacio. La violencia neuronal no viene pues del exterior sino que está arraigada en nosotros. Hay una invitación aquí al desaceleramiento de la vida ya que las obligaciones son ataduras y quien muchos proyectos tiene, muy poco puede ofrecerse a sí mismo. Y no solo mirar para adentro, sino ver a la otredad. Cuando tenemos como hoy la libertad para convertirnos en lo que queremos ser: académico, político, contador, artista, etcétera. Pensar siempre en ser el mejor, el más hermoso, el más original, conduce a estados de ánimo alterados que deprimen. Ver a través de las redes personas exitosas, hermosas, con cuerpos monumentales, con posesiones invaluable y no contar con esto queriendo tenerlo nos lleva a sentirnos rebajados, estresados, agotados.

“La positivización del mundo permite la formación de nuevas formas de violencia neuronal que da lugar a infartos psíquicos. Eso es justamente el terror de la inmanencia. La violencia de la positividad no es privativa, sino saturativa; no es exclusiva, sino exhaustiva, por ello es inaccesible a una percepción inmediata” (Han, 2024, p. 55).

Hemos llegado a un punto en el que en la redes sociales encontramos a los mesías que marca las pautas y el modelo a seguir para alcanzar la el éxito en la sociedad, nos hacen creer que estamos a un paso de nuestros objetivos, que es fácil llegar hasta ahí y que puedes más. Lo más preocupante es que algunas personas no se percatan que lo que se muestra en esos perfiles es una mínima parte de lo que son y lo que viven estas personas, es como un armario con ropa donde en la red social se muestran las mejores prendas y las que a esa persona no le gustan se quedan guardadas ahí donde nadie las ve. Lo que en las redes es una muestra muy pequeña y

además seleccionada de lo que viven las personas y esa farsa de éxito personal es la realidad para el que todo lo cree, el que todo lo puede, el que es excesivamente positivo.

"Si se supone que el éxito personal depende de mí y puedo conseguir todo lo que me proponga laborando con ímpetu, eso significa que no estoy haciendo lo suficiente, que no estoy actuando astutamente, que no he tenido buena suerte o varias de estas razones a la vez. En definitiva, la culpa es mía; tiene que serlo. ¿Por qué él o ella sí lo han conseguido y yo no? ¿Qué elemento estoy excluyendo de la ecuación? ¿En qué estoy fallando exactamente? El autor considera la culpa como una de las armas más destructivas del hombre positivo (**Han, 2024**).

Según los autores la culpa y la soledad son el resultado de proyectar nuestra vida a través de las redes sociales y la comunidad en estado líquido, es decir en lo efímero, lo banal y lo inmediato que se nos muestra a través de la pantalla.

## **Diseño Metodológico**

Teniendo como base que el objetivo principal de esta investigación es verificar el impacto de las redes sociales en general pero con un enfoque en TIKTOK y en las relaciones interpersonales de niños, niñas y adolescentes en edades de 10 a 14 años, tanto efectos positivos como negativos en su desarrollo social, emocional y en la dinámica de sus interacciones intentaré identificar las razones por las cuales es evidente que el uso desmedido de las diferentes plataformas que nos ofrece el ciberespacio causa problemas en las interacciones de los seres humanos tanto en relación con el otro, así como consigo mismo se han recopilado datos bibliográficos y para crear una línea argumental en este documento responderé a la pregunta: ¿de qué maneja el uso reiterado y abusivo del internet en general y de las redes sociales en especial de TIKTOK puede afectar tanto las comunicaciones como el comportamiento mismo de los seres humanos y en especial de los niños entre 10 y 14 años?

Una vez establecidos de forma clara el objetivo y la pregunta de investigación me he adentrado en el estudio de varios documentos, análisis, artículos, libros y de los conocimientos adquiridos durante mi carrera para darle un lineamiento estructurado y que me llevarán a responder de forma directa mis planteamientos investigativos.

El enfoque de este escrito es cualitativo, se basa en la observación de textos y en algunos momentos se he dirigido a la parte cuantitativa en tanto que una parte de este escrito incluye datos porcentuales de investigación. Por lo anterior, aunque aclaro que mi enfoque es cualitativo podemos decir que se hace mixto en una parte del mismo.

El diseño de esta investigación se ha dividido en dos pilares fundamentales que me han llevado a responder a la pregunta inicial, los cuales son un estudio descriptivo, ya que he realizado la descripción y las características propias de una población en específico, para este

caso los jóvenes y adultos que usan de forma constante el internet y se ha hecho un estudio correlacional y por esto se han analizado relaciones entre los usuarios de internet con su familiares, sus pares y consigo mismos.

Para el desarrollo de esta monografía tomé un aproximado de 10 escritos de investigación donde se hablaba sobre posibles problemas causados en jóvenes y adultos por el uso excesivo de las redes sociales. Dos de estos textos fueron libros. Por un lado, analicé algunos de los argumentos del sociólogo y filósofo Zygmunt Bauman quien en su libro *Modernidad Líquida*, hace aclaraciones acerca del por qué hablar hoy en día de la Sociedad Líquida y la relación de esta con el uso del internet; por otro lado, estudié las conclusiones a las que llega el filósofo contemporáneo Byung-Chul Han, quien en su obra *La sociedad del cansancio* argumenta que algunos de las patologías psíquicas del hombre de hoy empiezan con la relación que tienen con el mundo del Ciberespacio y de cómo esto afecta su psiquis.

Respecto a los estudios y artículos tomé datos reales iniciando con una construcción de planteamiento de problema, logrando entender e indagar sobre como la virtualidad ha ido deteriorando la salud mental y las relaciones interpersonales tanto en jóvenes como en adultos. Además se incluye una investigación desarrollada por Cinsalud en España quienes el octubre del 2016 analizaron los problemas alimenticios que pueden tener los menores que se encuentran conectados de forma excesiva en el internet.

Estudié una tesis doctoral de la Universidad de Córdoba del año 2020 en donde se hizo un estudio acerca del uso y del abuso de la tecnología en los adolescentes, desde esta investigación partí para argumentar con datos acerca de varias de las conclusiones que se incluyen en este documento. También tomé como base un estudio del laboratorio Kaspersky donde concluían que un 35% de los padres en América Latina se encontraban preocupados por la

adicción de sus hijos al internet y para situar mis datos en estadísticas propias de mi país analicé los datos de B2B International quienes mencionan que en Colombia alrededor de un 47% de los padres de familia tienen suma preocupación por el tiempo que pasan sus hijos frente a las pantallas de internet.

No solo fueron artículos, tesis y libros. También estudié de Aposta, revista de Ciencia Sociales un documento llamado Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. Esta lectura me permitió aclarar conceptos y potenciales problemas del uso del internet en los menores, uno de estos problemas eran las dificultades del sueño y para tener más información al respecto consulté La librería nacional de medicina en donde me encontré con un artículo que hablaba de como la insuficiencia del sueño en adolescentes y adultos se debía en gran medida al uso frecuente de las redes sociales y las diferentes plataformas de internet.

## Conclusiones

TikTok ha emergido como una plataforma de gran impacto, especialmente entre los adolescentes, convirtiéndose en un medio de entretenimiento y aprendizaje, aunque también ha planteado desafíos importantes. Durante la pandemia de 2020, su popularidad se incrementó notablemente, sirviendo como un escape frente a la crisis global. Sin embargo, su influencia va más allá del ocio, afectando el desarrollo emocional, las relaciones sociales y familiares, y generando tanto oportunidades como riesgos. Entre las preocupaciones principales destacan los retos peligrosos, la adicción y otros problemas derivados de su uso intensivo. A pesar de ello, también se han identificado aspectos positivos, como el acceso a contenidos académicos y psicológicos que contribuyen al bienestar de algunos usuarios.

Adicionalmente, los adolescentes han mostrado una capacidad para reflexionar sobre las implicaciones de su interacción con las redes sociales y reconocer la importancia de un manejo adecuado. Esto incluye identificar el papel de padres y responsables en la supervisión del uso de estas tecnologías para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos. En este contexto, se evidencia la necesidad de educar y acompañar a los jóvenes en su relación con estas plataformas como TIKTOK, promoviendo un uso consciente y seguro.

Parece ser que dado la cantidad de horas que se pasa conectado a la red puedo decir que en general somos adictos a internet y esta adicción se ha convertido en un fenómeno preocupante, especialmente entre los jóvenes colombianos, debido al acceso cada vez más amplio a la tecnología y las redes sociales. Las características de esta adicción, como el uso excesivo, la compulsión y la evasión de problemas emocionales, demuestran que no es solo un mal hábito, sino una condición que afecta gravemente la vida diaria, las relaciones y la salud física y mental.

Los tipos de adicción a Internet, desde la adicción a las redes sociales hasta la adicción a la información, revelan la amplitud de este problema. Asimismo, las causas de esta adicción, que incluyen factores psicológicos como la ansiedad y la depresión, factores sociales como el aislamiento, y factores neurobiológicos, destacan que la ciberadicción es una problemática compleja que afecta de manera integral al individuo.

Las consecuencias de la adicción a Internet son amplias y afectan diversos aspectos de la vida, desde la salud mental y física hasta el rendimiento académico y laboral. La dependencia de la conectividad genera aislamiento social, problemas de autoestima y trastornos del estado de ánimo, además de fomentar hábitos sedentarios que repercuten en la salud física.

El aumento de esta adicción en Colombia ha subrayado la necesidad de implementar programas educativos que promuevan un uso responsable de la tecnología. Es crucial establecer un equilibrio entre el mundo digital y la vida fuera de línea, fomentando actividades que fortalezcan el bienestar físico y emocional, como el deporte y la interacción social cara a cara.

El análisis realizado hasta este punto refleja cómo el uso reiterado y abusivo de internet y las redes sociales ha transformado tanto la comunicación como el comportamiento de las personas. Aunque el internet ha traído consigo beneficios indudables y es prácticamente indispensable en la vida moderna, su uso excesivo ha desencadenado una serie de problemas que afectan la salud mental, las relaciones interpersonales y la percepción de la realidad.

Al observar el comportamiento cotidiano de las personas en cualquier entorno, es evidente que estamos profundamente ligados al uso de dispositivos móviles, especialmente los teléfonos celulares, y a las plataformas que nos conectan a un mundo virtual. Este mundo, que inicialmente parecía ser solo una representación de la realidad, ha pasado a convertirse en la

"nueva realidad" para muchos, aislando a las personas de su entorno inmediato y creando una dependencia que tiene serias repercusiones sociales y psicológicas.

Uno de los principales problemas que se destacan es el impacto en la salud mental. El acceso constante a internet y la necesidad de estar siempre conectados, ya sea por trabajo o por ocio, genera estrés, ansiedad y, en muchos casos, una sensación de agotamiento mental. Las fronteras entre el tiempo personal y las obligaciones laborales o sociales se han diluido, afectando las relaciones familiares y personales.

Además, la adicción a las redes sociales y la dependencia de los dispositivos móviles conducen a una desconexión con la realidad física. Las personas pierden tiempo en actividades que no aportan valor ni crecimiento personal, sino que refuerzan comportamientos de evasión y aislamiento. Esta situación es especialmente preocupante en los niños y adolescentes, quienes, al estar en etapas cruciales de desarrollo, son más vulnerables a los efectos negativos del uso desmedido de internet, lo que puede llevar a problemas como la baja autoestima, el aislamiento social y trastornos psicológicos.

El uso abusivo de Internet por parte de niños y adolescentes plantea graves riesgos tanto para su desarrollo social como psicológico, lo que ha generado preocupación entre padres, instituciones educativas y el gobierno. Los estudios reflejan que, aunque se implementen medidas restrictivas, como limitar el tiempo de conexión, estas no son suficientes para proteger completamente a los jóvenes de los peligros a los que se enfrentan en línea, como el acceso a contenido inapropiado, el ciberacoso, y la exposición a virus o software malicioso.

Es evidente que los niños y adolescentes, al estar más inmersos en el ciberespacio, se encuentran particularmente vulnerables a riesgos pasivos (como la exposición involuntaria a material inapropiado) y riesgos activos (como la interacción voluntaria con contenido dañino o la

participación en comportamientos peligrosos, como el sexting o el ciberacoso). El uso desmedido de las tecnologías no solo puede aislarlos socialmente, sino también impactar su salud emocional, afectando su autoestima y promoviendo una falsa percepción de la realidad.

El impacto del internet en el comportamiento y las relaciones de los adolescentes se evidencia en la forma en que priorizan las interacciones virtuales sobre las relaciones cara a cara, lo que puede llevarlos a la soledad y el aislamiento social. Además, los cambios de comportamiento incluyen trastornos del sueño, alimentación irregular y una creciente dependencia emocional de estar conectados a la red. Estas conductas pueden deteriorar su rendimiento académico y familiar, generando tensiones y conflictos.

Si bien el internet puede ser una herramienta valiosa para fortalecer vínculos sociales y el aprendizaje, su uso excesivo también puede tener consecuencias perjudiciales, como el deterioro de la salud física, la pérdida de habilidades sociales y el aumento del estrés. La creciente presión social para estar siempre conectados, junto con la falta de supervisión adecuada, crea un entorno propicio para desarrollar problemas como la adicción al internet, lo que indica la necesidad urgente de desarrollar políticas y programas educativos que promuevan un uso equilibrado y consciente de las tecnologías digitales.

En última instancia, es fundamental que tanto los padres como las instituciones educativas trabajen conjuntamente para crear un entorno seguro y educar a los jóvenes sobre los riesgos asociados al uso intensivo de internet. Esto permitirá que los adolescentes desarrollen una relación más saludable con la tecnología y adquieran habilidades para protegerse en el mundo digital, evitando así las graves consecuencias que puede acarrear el abuso del ciberespacio.

Al examinar las perspectivas de Zygmunt Bauman y Byung-Chul Han sobre las redes sociales y su impacto en la sociedad contemporánea, revelando cómo estas plataformas afectan

las relaciones humanas y la salud mental. Ambos pensadores critican los efectos desestabilizadores de la era digital, que alimenta una sociedad de individualismo, superficialidad y autoexplotación.

Bauman introduce el concepto de modernidad líquida, destacando que en la sociedad actual, los vínculos y valores tradicionales se han vuelto frágiles y efímeros. Esto se refleja en la manera en que interactuamos a través de las redes sociales, donde las relaciones no tienen permanencia ni profundidad, ya que podemos agregar o eliminar contactos a voluntad, encapsulándonos en nuestras propias burbujas y evitando conexiones verdaderas. La metáfora de lo líquido simboliza lo cambiante y lo inestable, lo que se ha vuelto característico de las interacciones humanas, así como de la definición de conceptos como la comunidad, la ética y la moral. Las redes sociales, en lugar de conectar a las personas, tienden a aislarnos y a reforzar el individualismo, llevando a una creciente soledad.

Por otro lado, Byung-Chul Han aborda el impacto de la sociedad del rendimiento, donde el individuo está atrapado en una constante autoexigencia y sobrecarga de positividad. El autor critica el exceso de productividad y autoexplotación promovidos por el capitalismo neoliberal, donde las personas se esfuerzan por cumplir con los ideales de éxito que ven en las redes sociales. Han introduce el concepto de "violencia neuronal", una presión interna que el individuo se autoimpone al compararse constantemente con los demás, generando sentimientos de insuficiencia, ansiedad y depresión. Este fenómeno, alimentado por las redes sociales, satura la mente y lleva a un agotamiento emocional.

Ambos autores coinciden en que las redes sociales, lejos de acercar a las personas, las alejan de su realidad y las hunden en una ilusión de conexiones superficiales. La constante exposición a imágenes de éxito y felicidad crea una presión interna que lleva a muchos a sentirse

insuficientes y a luchar contra sí mismos, alimentando la soledad, el estrés y la culpa. Además, la rapidez y superficialidad de las interacciones en línea refuerzan la falta de reflexión profunda, impidiendo el desarrollo de una contemplación filosófica y artística.

En conclusión, tanto Bauman como Han subrayan que las redes sociales, tal como se usan en la actualidad, son un vehículo de aislamiento y autoexplotación. En lugar de enriquecer las relaciones humanas, fomentan una desconexión emocional y una vida marcada por la presión de alcanzar metas inalcanzables, lo que conduce a una creciente soledad y deterioro emocional en la Era Digital.

### Referencias Bibliográficas

- Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- CinfaSalud. (2016). *Percepción y hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil*. 8 de Abril de 2024, de cinfasalud: [https://cdn-cinfasalud.cinfa.com/wp-content/uploads/2016/12/Dossier-de-Prensa-sobre-Nutricion-Infantil\\_Cinfa\\_SEPEAP-Oct16.pdf](https://cdn-cinfasalud.cinfa.com/wp-content/uploads/2016/12/Dossier-de-Prensa-sobre-Nutricion-Infantil_Cinfa_SEPEAP-Oct16.pdf)
- Fernandez, M. C. (2020). *Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes*. 1 de Junio de 2024, de Helvia: <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/20875/2020000002157.pdf>
- Han, B. C. (2024). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Laboratorio Kaspersky. (2018). *Laboratorio Kaspersky*. 1 abril 2024: de kaspersky [//latam.kaspersky.com/about/press-releases/parental-police?srsltid=AfmBOoqd9a0zAMKZmP0izjczysXin3r3i2\\_KZMWwBWd5oz8wuVh86aUT](https://latam.kaspersky.com/about/press-releases/parental-police?srsltid=AfmBOoqd9a0zAMKZmP0izjczysXin3r3i2_KZMWwBWd5oz8wuVh86aUT)
- Loaiza, A. V. (2018). *La adicción a internet preocupa*. Junio de 2024, de La República: [www.larepublica.co/internet-economy/adiccion-a-internet-preocupa-a-47-de-los-padres-de-menores-de-edad-colombianos-2719925#:~:text=De%20acuerdo%20a%20cifras%20de,a%3%B1os%20es%20adicto%20al%20Internet.](http://www.larepublica.co/internet-economy/adiccion-a-internet-preocupa-a-47-de-los-padres-de-menores-de-edad-colombianos-2719925#:~:text=De%20acuerdo%20a%20cifras%20de,a%3%B1os%20es%20adicto%20al%20Internet.)
- Mateu, P. (2024). *Breve historia de Facebook*. 5 de junio 2024, de nationalgeographic : [www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/breve-historia-facebook-20-anos-entre-innovacion-](http://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/breve-historia-facebook-20-anos-entre-innovacion-)

