

El impacto de las redes sociales en las relaciones humanas en la modernidad líquida

The impact of social networks on human relationships in liquid modernity

Ana Belén Benalcázar Caizapanta, Cynthia Shakira Enriquez Fierro

Resumen

El problema de cómo se observa el impacto de la explotación de las redes sociales en las relaciones humanas dentro de la modernidad líquida tiene una estrecha relación con la irrupción de las redes sociales ha transformado la forma en que nos relacionamos, generando interrogantes sobre cómo ha afectado o beneficiado la calidad de las relaciones humanas en la era de la liquidez, por ello es muy importante analizar el impacto de las redes sociales en las relaciones humanas en el contexto de la modernidad líquida, identificando sus efectos positivos y negativos, para ello, el estudio cualitativo exploratorio, utilizando entrevistas en profundidad a usuarios de redes sociales de diversas edades y contextos, vienen a ser el sustento para alcanzar el camino a una comprensión más amplia sobre este tema actual, que emula una realidad que en muchos casos, nos muestre resultados del aumento de la conectividad y acceso a la información, fortalecer los lazos existentes propias de las relaciones humanas al crear nuevas comunidades de entornos compartidos, donde la superficialidad en las interacciones en la construcción de relaciones profundas, no alcancen la adicción y dependencia al uso excesivo de redes sociales que deriven negativamente en relaciones offline, es por ello, que las redes sociales presentan un impacto ambivalente en las relaciones humanas. Si bien facilitan la conexión y el intercambio de información, también pueden generar superficialidad, comparación social y dependencia. Es necesario un uso consciente y equilibrado de estas tecnologías para aprovechar sus beneficios y reducir en la sociedad sus efectos negativos.

Palabras clave: redes sociales; relaciones humanas; comunicación líquida; relaciones sociales; impacto.

Ana Belén Benalcázar Caizapanta

Universidad Internacional del Ecuador | Quito | Ecuador. anbenalcazarca@uide.edu.ec

<http://orcid.org/0009-0004-9709-1259>

Cynthia Shakira Enriquez Fierro

Universidad Internacional del Ecuador | Quito | Ecuador. cyenriquezfi@uide.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-5389-9892>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1257>

ISSN 2477-9083

Vol. 9 No. 41 julio-septiembre, 2024, e2401257

Quito, Ecuador

Enviado: abril 11, 2024

Aceptado: junio 28, 2024

Publicado: julio 12, 2024

Publicación Continua



Abstract

The problem of how to observe the impact of the exploitation of social networks on human relationships in liquid modernity is closely related to the emergence of social networks has transformed the way we relate to each other, raising questions about how it has affected or benefited the quality of human relationships in the era of liquidity. Therefore, it is very important to analyze the impact of social networks on human relationships in the context of liquid modernity, identifying its positive and negative effects, for this, the exploratory qualitative study, using in-depth interviews with users of social networks of various ages and contexts, The qualitative exploratory study, using in-depth interviews with users of social networks of various ages and contexts, will be the support to reach a broader understanding of this current issue, which emulates a reality that in many cases, shows us the results of increased connectivity and access to information, strengthen the existing ties of human relationships by creating new communities of shared environments, where the superficiality in the interactions in building deep relationships, do not reach the addiction and dependence to excessive use of social networks that result negatively in offline relationships, which is why social networks have an ambivalent impact on human relationships. While they facilitate connection and information exchange, they can also generate superficiality, social comparison and dependence. A conscious and balanced use of these technologies is necessary to take advantage of their benefits and reduce their negative effects on society.

Keywords: social networks; human relations; liquid communication; social relations; impact.

Introducción

Las redes sociales forman parte de la propia evolución humana, desde sus inicios como simples plataformas de conexión hasta convertirse en herramientas complejas y multifacéticas que impactan en diversos aspectos de la vida social. Algunos hitos históricos relevantes vienen desde la década de los 90, cuando surgen las primeras redes sociales como *Six Degrees* y *GeoCities*, basadas en la web 1.0 (web estática que entrega solo texto o imagen, el usuario no interactúa); posterior en la década de los 2000, la popularización de las redes sociales como *Twitter*, *Facebook*, *YouTube*, caracterizadas por la interacción y la generación de contenido web 2.0, sitios web que permiten interoperar compartiendo información entre usuarios; pasaron a ser en la década del 2010, en el ascenso de las redes sociales como Snapchat o Instagram, centradas en la comunicación visual y la efímera web semántica 3.0 con base en la AI, es más intuitiva que la web 2.0, ya en nuestros tiempos, las redes sociales continúan evolucionando, incorporando nuevas tecnologías como la inteligencia artificial y la realidad virtual, con un impacto aún por determinar en las relaciones humanas.

Las redes sociales desde su creación han moldeado la vida de la humanidad en diversos aspectos, tal es así que podemos interactuar con muchas personas, de diferentes culturas, en diferentes estamentos geográficos con el firme propósito de compartir algo que muestra la misma de ese conglomerado por el simple hecho de ser parte de ese nuevo estilo de vida, tal es así, que, durante el discurso inaugural del Congreso Mundial de Sociología en el 2002, se citó lo siguiente:

Los seres humanos están insertos en redes sociales globales; los sistemas productivos y los mercados son coordinados en el nivel mundial; las imágenes y los mensajes alcanzan masas de gente en toda la tierra; las tecnologías de la información permiten la interacción a distancia, y las comunicaciones materiales y simbólicas implican una compresión del tiempo y el espacio. (Martinelli, 2002)

La teoría de los líquidos es un campo fascinante que la ciencia ha descrito en diversas formas las cuales, nos muestran una idea clara de la perspectiva que buscamos. Lo importante de resaltar de este elemento de la naturaleza es que sus propiedades moleculares hacen muy interesante como un elemento natural, y son esas propiedades que, al buscar homologarla con entornos comunicacionales, nos puedan dar un gran ejemplo que, en ambos casos, fluyen, ocupan espacios, pueden ser transparentes y si existe un descontrol en estos, generar grandes catástrofes.

Bajo ese antecedente, existen un sinnúmero de percepciones sobre la Modernidad Líquida, pero uno de los más grandes analistas de ese entorno Zygmunt Bauman, nos otorga las razones de este mundo de modernidad, tarea bastante complicada de explicar.

Para Bauman, la modernidad líquida es como si la posibilidad de una modernidad fructífera y verdadera se nos escapara de entre las manos como agua entre los dedos. Este estado físico es aplicado a esta teoría de modernidad en el sentido de que, posterior a la segunda guerra mundial, nos encontramos con por lo menos tres décadas de continuo y próspero desarrollo, en el que el ser humano encuentra tierra firme para ser y relacionarse con los demás. (Hernández, 2016)

La modernidad líquida entonces, es un concepto propuesto por Zygmunt Bauman, que describe una era de constante cambio y fluidez en las estructuras sociales y personales. Bajo esa premisa, las redes sociales juegan un papel crucial al influir en la identidad, las interacciones y las dinámicas sociales. Este análisis sintetiza la investigación sobre la relación entre la modernidad líquida y las redes sociales en las relaciones humanas.

El objetivo principal de este artículo científico está enfocado en el análisis profundo del impacto de las redes sociales en las relaciones humanas en el contexto de la modernidad líquida, esto implica explorar tanto las consecuencias positivas como las negativas de estas herramientas en la forma en que nos conectamos e interactuamos con los demás.

Metodología

Para este estudio se ha priorizado la metodología cualitativa para comparar los beneficios del uso de las redes sociales contra sus desventajas y poder comparar con las relaciones humanas en la modernidad líquida. En nuestro caso, los estudios cuantitativos son importantes cuando se analizan las nuevas tecnologías y más aún cuando gran parte de la sociedad y sobre todo en los más jóvenes, esa importancia es la fuente misma de este estudio cualitativo (Staksrud, 2007). Como parte de la recolección de datos, se utilizó la encuesta la cual, según Groves (2004), representa una herramienta sistemática para la recopilación de información de una muestra de los entes, con el fin de construir descriptores cuantitativos de los atributos de la población general a la cual pertenecen. Los datos generados en la encuesta por estudiantes universitarios, quienes fueron elegidos por su criterio formado a diferencia de los adolescentes y preadolescentes, considerando que este grupo de personas son capaces de otorgar información fiable que mayoritariamente garantice esa condición para que los resultados alcancen la notoriedad que esta amerita. Estos estudiantes de ambos géneros entre 18-23 años de la ciudad de Ambato (Ecuador) entre los días 12 y 26 de junio del 2018 cuya encuesta fue obtenida por Luque González (2019), quienes hacen mención de la importancia de configurarlo según la escala Likert que permite medir variables en un nivel ordinal sobre un grupo de datos definidos, en este caso (Luque González, 2019), le otorgaron una ponderación por ítem y total, ordenando de mayor o menor puntuación, según la escala de medición.

Resultados obtenidos

Luque González (2019), mostraron que el 81% de los encuestados siempre portan su equipo celular, lo que demuestra la alta dependencia de esta herramienta tecnológica con la realidad humana, otro dato alarmante que sustenta la premisa anterior es que el 30 % utilizan el teléfono de 6-8 horas y el 17% más de 8 horas, si a esto le trasladamos a una escala de tiempo, vendría a demostrar la dependencia extremadamente alta de ese segmento de mercado a la tecnología de telefonía móvil, es decir, que una tercera parte del día, pasan junto a su teléfono. Sobre esos datos, se determinó también que utilizan redes sociales el 19 % de 6-8 horas y el 15% más de 8 horas, siendo concordante con lo que menciona la RED GLOBAL DIGITAL (2023), que en promedio, los jóvenes universitarios pasan de 4 horas y 27 minutos al día en las redes sociales, mayoritariamente en plataformas como Instagram: 2 horas y 22 minutos, TikTok: 1 hora y 36 minutos, Snapchat: 35 minutos, Facebook: 27 minutos y Twitter: 22 minutos.

Dentro de este análisis (Luque González, 2019), logran encontrar que existe una afectación en el uso de tecnologías móviles, donde mayoritariamente, los encuestados, aceptan que existe una afectación a la comunicación interpersonal, muy superior que la afectación en la salud, familia y educación como se muestra en la Ilustración 1.

Ilustración 1. Afectación por uso de tecnologías móviles.



Fuente: Luque González (2019).

Paralelamente, PEW RESEARCH CENTER (2024), muestra que el 45% de los adultos en los Estados Unidos cree que las redes sociales y los teléfonos celulares dañan las relaciones, mientras que el 42% de los adultos consideran que las redes sociales y los teléfonos celulares distraen y reducen la productividad; así, el 38% de los adultos también cree que las redes sociales y los teléfonos celulares tienen un impacto negativo en su bienestar general. Si analizamos estas cifras podemos ver que si bien la comunicación es líquida (Bauman, 2002), el uso desordenado, desmedido existe afectación del uso de las redes sociales en las relaciones humanas, sean estas profesionales, sociales y académicas a vista y paciencia de una sociedad atraída por el diverso contenido comunicacional que busca obtener su atención y sí que lo ha logrado, para descuidar el cara a cara, el respeto a la autoridad y más aún el desconocimiento de la realidad humana.

Desarrollo

El surgimiento de la sociedad en red se inicia con la expansión de la informática y las comunicaciones, lo que provoca, una “revolución en la tecnología de la información, la de la microelectrónica, que no es más que otra aplicación de los procesos de creación de formas organizativas más avanzadas mediante circuitos electrónicos integrados, capaces de orientar la comunicación informacional y del tratamiento de la información más allá del cálculo numérico” (Castells, 2002).

La metáfora de la “liquidez” se utiliza para describir la sociedad actual, la cual muestra su constante cambio e incertidumbre. A diferencia de la “modernidad sólida” que la precedió, donde las estructuras sociales eran más estables y duraderas, la modernidad líquida se caracteriza por (Bauman, 2002).

La Precariedad donde las relaciones laborales, las identidades y las formas de vida son cada vez más inestables y temporales, el Individualismo el cual enfatiza la autonomía individual por sobre los valores colectivos, el Consumo como una cultura direccionada en la búsqueda de la satisfacción inmediata son elementos centrales y por último la Globalización, donde considera que el mundo está cada vez más interconectado, lo que genera nuevos desafíos y oportunidades.

Complementando los conceptos y adentrándonos en el mundo de las relaciones humanas, es importante resaltar que estas se refieren a las interacciones que se establecen entre dos o más personas, caracterizadas por el intercambio de información, emociones y acciones.

Estas relaciones pueden ser formales (en el ámbito laboral o educativo) o informales (en el ámbito personal o social). Las relaciones humanas son fundamentales para el desarrollo personal y social de los individuos. A través de ellas, aprendemos a comunicarnos, colaborar, resolver conflictos y construir vínculos con los demás. (Morales-López, 2023)

Existen elementos claves de las relaciones humanas que deben ser considerados, uno de ellos es la Comunicación, elemento esencial para transmitir ideas, sentimientos y necesidades de manera efectiva, la Empatía que se traduce en la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, por otro lado, está el Respeto, vista como la actitud de valoración y consideración hacia los demás, la Confianza como la creencia en la fiabilidad y honestidad de los demás, por último la Asertividad como la capacidad de expresar las propias ideas y necesidades de manera clara y firme, sin ser agresivo ni pasivo.

Es importante reconocer, que la conectividad y acceso a la información realizado a través de las redes sociales, ha facilitado la conexión con personas de todo el mundo, independientemente de la distancia geográfica o las barreras sociales. Esto ha permitido ampliar nuestros círculos sociales, fortalecer lazos con familiares y amigos lejanos, y acceder a información diversa y valiosa, “de los más de 5,000 millones de personas del mundo que usan internet, casi el 95% utiliza las redes sociales, justo ahora que varias plataformas luchan por su sitio en el tablero, con el auge de TikTok, el poder de Meta y el cambio de Twitter a X” (Forbes, 2023).

El fortalecimiento de lazos existentes donde las redes sociales cumplen un papel preponderante, ha dejado ver su importancia en el campo de mantener y fortalecer vínculos con familiares, amigos y compañeros de trabajo que se encuentran a distancia. Esto se logra a través de la comunicación constante, el intercambio de contenido y la participación en actividades virtuales, resultado de esta explotación digital podemos observar que ha desencadenado la creación de nuevas comunidades que comparten información en torno a intereses compartidos, hobbies, creencias o experiencias similares, logrando encontrar así, personas con afinidades, crear grupos de apoyo y participar en actividades conjuntas.

En la Tabla 1, podemos observar las cifras a mayo 2024, del uso de las redes sociales a nivel mundial, lo que hace suponer, que mayoritariamente la cultura digital está cohesionada con la civilización en todos los rincones del planeta.

Tabla 1. Uso de redes sociales a mayo 2024 en millones de usuarios.

FACEBOOK	YOUTUBE	WHATSAPP	INSTAGRAM	WECHAT	TIKTOK
2.958	2.514	2.000	2.000	1.309	1.052

Fuente: De Miguel, (2024).

Ahora la pregunta radica en determinar qué tan arraigada está la sociedad digital con el empleo de las redes sociales en las relaciones humanas, acaso las redes sociales y la tecnología han transformado la forma en que nos relacionamos con los demás y podemos afirmar que los seres humanos hemos desarrollado relaciones menos humanas y más digitales, alejándonos de los que están cerca para acercarnos a los que están lejos, acaso la sociedad moderna ha creado nuevos vicios y adicciones, acaso nos hemos hechos dependientes a la posible desinformación y por ende a una polarización, desplazando la interacción tradicional cara a cara.

No podemos desestimar estas realidades que dependiendo de la personalidad y el contexto individual y el tipo de relaciones humanas que queremos llevar sobre nuestros hombros y como se utilizan las redes sociales, en el fondo terminan siendo nuevas formas de comunicación líquida porque abarcan todos los espacios, entornos y posiciones técnicas, ideológicas, dejando de lado muchas veces, una realidad donde se busca alcanzar un equilibrio entre el mundo real y el mundo digital.

No podemos claudicar en la superficialidad, cuando en realidad el mundo digital, nos motiva a buscar los mecanismos para desarrollar habilidades socioemocionales que nos permitan fomentar la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos para mantener relaciones sanas y significativas, utilizando las redes sociales de manera responsable, siendo conscientes de los riesgos y beneficios de la tecnología principalmente cuando se establecen límites y su uso se enfoca socialmente en no priorizar relaciones humanas offline.

En la era de la modernidad líquida, caracterizada por la incertidumbre, el cambio constante y la fluidez en las relaciones sociales, las redes sociales han surgido como un poderoso actor que transforma la forma en que nos comunicamos e interactuamos. Esta convergencia entre las redes sociales y la comunicación líquida presenta un panorama complejo y desafiante para comprender las dinámicas relacionales en la actualidad.

Las redes sociales han amplificado y acelerado las características de la comunicación líquida, transformando la forma en que nos comunicamos e interactuamos con los demás, con comunicados breves donde las redes sociales con mensajes cortos, fotos y emojis, limitan la expresión de emociones complejas y la construcción de entendimientos profundos, además la presentación de una imagen idealizada de uno mismo en las redes sociales, puede distorsionar la realidad y dificultar la autenticidad en las relaciones, por ello, la exposición constante a contenido perfecto en las redes sociales, puede generar sentimientos de inadecuación y baja autoestima.

En este contexto de comunicación líquida y redes sociales, surgen tanto desafíos como oportunidades para las relaciones humanas, porque se debe superar la superficialidad, encontrando formas de conectar más allá de la inmediatez y la superficialidad de las redes sociales, combatiendo la desinformación lo que conlleva a desarrollar habilidades para discernir entre información veraz y falsa en un entorno digital saturado, para ello, la protección de la privacidad, juega un papel decisivo porque es menester navegar por las complejas configuraciones de privacidad y proteger la información personal en las redes sociales, para evitar ser objeto de un uso equívoco bajo la temeridad del ciberacoso y ciberdelincuencia.

Para navegar por la comunicación líquida en la era de las redes sociales, es necesario adoptar un enfoque consciente y responsable, para ello, es importante ser selectivo con la información para consumir contenido de fuentes confiables y evitar la desinformación, si se requiere cultivar relaciones offline, es importante priorizar las interacciones cara a cara para construir vínculos profundos y significativos, más aún cuando se promueve una comunicación auténtica siendo genuino y honesto en las interacciones en línea, esto nos conlleva a fomentar el pensamiento crítico, porque se desarrolla habilidades para analizar y evaluar la información en línea.

Los seres humanos nos hemos visto obligados a comulgar nuestras relaciones humanas en redes sociales de manera empírica, sin una formación previa en este campo, aceptamos los desafíos de buscar encajar en la sociedad de la ubicuidad por el simple hecho de no ser desplazados digitalmente, cuando esta sociedad avanza a pasos agigantados sobre un mundo de constante cambio, es por ello, que una alternativa viable y fiable para sobrellevar el uso y abuso de las redes sociales en las relaciones humanas bajo la premisa de procesos educativos fundamentados en principios y valores, que permitan al ser humano adentrarse o no a las redes sociales en contextos educativos, sociales, académicos y de interés social mayoritariamente, antes de claudicar en leyendas vagas de desinformación, activismo desubicado o peor aún, en direccionar a un cambio de actitud social para radicalizar lo inaudito o aprobar lo que natura establece como improbable.

La construcción de una sociedad democrática y plural requiere de una educación orientada por códigos éticos como elementos indispensables en la formación del sujeto. No se entiende una educación sin valores, a su vez, no es posible pensar un ámbito educativo en ausencia de ellos. La educación aporta al sujeto las herramientas conceptuales y reflexivas para una formación que le permita sobreponerse a los legados de la modernidad con un discurso global, que privilegia la individualidad y la no interferencia en la formación del otro. (Martínez-Martín & Carreño-Rojas, 2014)

Zygmunt Bauman caracteriza “la modernidad líquida como una época marcada por la incertidumbre, la inestabilidad y la fluidez constante” (Bauman, 2000). En este contexto, las relaciones humanas se vuelven frágiles y efímeras, lo que genera nuevos desafíos para la construcción y el mantenimiento de vínculos sociales. “La liquidez de las relaciones se manifiesta en la facilidad con la que se forman y se disuelven, la falta de compromiso a largo plazo y la búsqueda constante de nuevas conexiones” (Bauman, 2016).

Las redes sociales han impactado las relaciones humanas de diversas maneras, tanto positiva como negativamente, por ello, dentro de los aspectos positivos podemos establecer que han facilitado la conexión y el mantenimiento de relaciones: “Las redes sociales permiten mantener el contacto con amigos y familiares que viven lejos, compartir experiencias e intereses, y encontrar comunidades de apoyo” (Bond, 2021).

Las redes sociales han facilitado la creación de nuevas conexiones con personas que comparten intereses similares, lo que puede ampliar el círculo social y enriquecer la vida personal (Burke, 2020).

Podemos seguir mencionando todo lo que las redes sociales nos ofrecen, como aquellos momentos donde inclusive muchos han encontrado ese apoyo emocional, afectivo, comprensible y pacificador, para compartir sus problemas, exteriorizar sus emociones, sus vivencias dejando de lado el tradicional encuentro cara a cara, para dar paso a una reciprocidad con un consejo, una motivación a olvidar las preocupaciones y dar vía libre inclusive a utilizar ese canal de comunicación para recibir consejos de aliento, apoyo, todo esto desde estas plataformas.

Pero como una moneda que tiene dos caras, los aspectos negativos de esta tecnología se enmarcan en que por ejemplo, pueden fomentar la comparación social, lo que genera sentimientos de polarización y fragmentación social porque han limitado el diálogo constructivo por los sesgos ideológicos al debilitar la cohesión, por otro lado, las redes sociales, han demostrado la rápida difusión de la desinformación y la manipulación de la opinión pública afectando inclusive la estabilidad democrática o peor aún, distorsionando la realidad de la salud pública con cuestionamientos o frases equívocas que alejan a la sociedad de una realidad que tarde o temprano les afectará por dar oídos a una utopía que a una verdad probada por la ciencia, pero lo más trágico, tiene relación con el ciberacoso, la intimidación y ciberdelitos, porque estas nuevas amenazas, que no discriminan sexo o edad, se desplazan a placer en redes sociales, más aún cuando el criterio formado escaso, la falta de una cultura de valores y una frenética arrogancia social, alimentan y corroboran una realidad que sin el respectivo control, seguro será el acabose de la sociedad y las futuras generaciones.

Como explotar esta tecnología a favor de los intereses productivos, académicos, económicos y sociales mientras bloqueamos las negativas de esta, sin que se afecte las relaciones sociales y personales de nuestra social actual y futura, se convierte en el desafío inexcusable que la sociedad deberá tomar con la mayor seriedad y compromiso, si no queremos que las futuras generaciones claudiquen en quimeras y realidades ficticias que muchos pueden darle como verdad absoluta.

Las acciones de hoy tomadas con la virtud de la verdad y enfocadas en valores sociales, sumados a procesos educativos prospectivos, podrían ser las principales armas para atacar la cara oscura de las redes sociales. La formación en valores que adquirimos en casa, en la escuela, sumado a políticas de estado firmes, medibles y reales, serían el génesis de la posible solución que puede ir madurando poco a poco, hasta que se convierta en un procedimiento normal, la educación siempre será el pilar fundamental para sembrar en la sociedad, la verdad que queremos promover a las generaciones actuales y postreras, el estado con sus políticas sumado a la educación en casa bastará para un comienzo frutífero.

Si hablamos de soluciones, la ciencia nos proporciona guías magníficas de qué y cómo hacerlo, es por ello que, dentro de las perspectivas teóricas sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones humanas, existen diversas teorías sociales que han abordado el impacto de las redes sociales en las relaciones humanas. Algunas de las más relevantes incluyen:

La Teoría de la interconexión: Esta teoría, propuesta por Manuel Castells, sugiere que las redes sociales forman parte de una sociedad en red donde las relaciones se basan en la conectividad y la interdependencia (Castells, 1996).

La Teoría de la globalización: Esta teoría, desarrollada por Anthony Giddens, analiza cómo las redes sociales han contribuido a la globalización de las relaciones humanas, facilitando la conexión con personas de todo el mundo (Giddens, 2007).

La Teoría de la identidad: Esta teoría, explorada por Erving Goffman, analiza cómo las personas construyen y presentan su identidad.

Conclusión

El impacto de las redes sociales en las relaciones humanas es complejo y multifacético. Es importante utilizar las redes sociales de manera responsable y consciente, siendo crítico con la información que se consume y el tiempo que se dedica a estas plataformas. Es fundamental cultivar relaciones offline sólidas y significativas para complementar las interacciones en línea.

Es vital considerar un uso saludable de las redes sociales, para ello es menester, establecer límites de tiempo para el uso de las redes sociales, apalancándose de esta manera, a ser conscientes de la información que comparte y de su propia privacidad, pero todo esto se logra, con un alto índice de madurez para evitar la comparación social enfocándonos en nuestras propias experiencias y logros, más aún, si utilizamos las redes sociales para conectar con personas que nos aporten valor y positividad. No podemos dudar ni un segundo en buscar ayuda si consideramos que el uso de las redes sociales nos está afectando negativamente la salud mental o nuestras relaciones interpersonales.

Es necesario continuar investigando el impacto de las redes sociales en las relaciones humanas en diferentes contextos y grupos sociales de manera permanente, considerando que se deben explorar en profundidad las consecuencias a corto, mediano y largo plazo del uso desmedido de las redes sociales y desarrollar estrategias para promover prácticas saludables y beneficiosas en la explotación de estas plataformas tecnológicas.

Referencias

- Atencio, E., y Fumero, F. (2023). *Etnografía Digital, Un modelo de investigación contextos virtuales*. Universidad Euroamericana.
- Bauman, Z. (2016). *Liquid love*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge University Press.
- Bond, J. P. (2021). The role of social media in maintaining social connections during COVID-19. *Computers in Human Behavior*, 123, 106724.
- Burke, M. M. (2020). Social media and offline social capital. *Journal of Communication*.
- Castells, M. (2002). La dimensión cultural de Internet. *Debates Culturales*. <https://www.uoc.edu/culturaxxi/esp/articles/castells0502/castells0502.html>
- Castells, M. (1996). *La era de la información*. Economía, sociedad y cultura.
- Castillo, L. (2023). *El grupo focal*. Universidad de Guadalajara.
- de Miguel, J. (2024.). Redes sociales más usadas y 41 estadísticas (mayo 2024). *DOOFINDER*. <https://www.doofinder.com/es/blog/estadisticas-redes-sociales>
- Forbes México. (2023, 4 de septiembre). *Redes Sociales: casi el 60% de la población mundial ya las usa*. <https://www.forbes.com.mx/redes-sociales-casi-el-60-de-la-poblacion-mundial-ya-las-usa/>
- Groves, R. M., Fowler Jr., F. J., Couper, M. P., Tourangeau, R., Singer, E., & Lepkowski, J. M. (2004). *Survey methodology*. John Wiley & Sons.
- Guille, A. (2013). *Information diffusion in online social networks: A survey*. ACM Sigmod Record.
- GWI. (2023). *On-Demand Consumer Research to Power up Your*. <https://www.gwi.com/>
- Hernández, J. (2016). La modernidad líquida. *Política y Cultura*, 45, 279-282. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000100279
- Infante, J. M. (2007). Anthony Giddens. Una interpretación de la globalización. *Trayectorias*, IX(23), 55-66. <https://www.redalyc.org/pdf/607/60715117007.pdf>
- King's College London. (2022). *Research & Innovation*. <https://www.kcl.ac.uk/>
- Luque González, A., & Galora de Mora, R. P. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: el caso de Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, VII(2), 40-47. <http://dx.doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.299>

- Martinelli, A. (2002). Congreso Mundial de Sociología. *Revista Mexicana de Sociología*, 66, 59-75. <http://mexicanadesociologia.unam.mx/docs/vol66/numesp/v66nea6.pdf>
- Martínez-Martín, M., & Carreño-Rojas, P. E. (2014). Pensar la educación con Guillermo Hoyos-Vásquez. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 6(13), 153-160. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.M6-13.peggh>
- Martínez, A. (2023). La entrevista en profundidad y la observación directa. Observaciones cualitativas para un enfoque holístico. En J. M. Moreno Carrillo & J. M. Cortés Martí (coord.), *Caminos de utopía: Las ciencias sociales en las nuevas sociedades inteligentes* (pp. 739-749). UNO Editorial.
- Morales-López, J. F.-G. (2023). Las relaciones humanas en la era digital: Retos y oportunidades. *Papeles de Psicología*.
- Pew Research Center. (2024). *Mobile Fact Sheet*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- Red global digital. (2023). *DATAREPORTAL*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Staksrud, E. L., Livingstone, S., Haddon, L., & Ólafsson, K. (2007). What do we know about children's use of online technologies?: a report on data availability and research gaps in Europe. *LSE Research Online*. <http://eprints.lse.ac.uk/24367/>
- Statista. (2022). *Empowering people with data*. <https://es.statista.com/>
- Statista. (2024). *Medios de comunicación y marketing. Estadísticas y datos de mercado sobre los medios de comunicación y el marketing*. <https://es.statista.com/sectores/1178/medios-de-comunicacion-y-marketing/>
- Turtle, S. (2015). Connected, but alone? *TED. Ideas change everything*. <https://acortar.link/hE56z0>

Autoras

Ana Belén Benalcázar Caizapanta. Comunicadora por la Universidad Internacional del Ecuador. Coordinadora Editorial en el Centro de Investigaciones en Ciencias y Humanidades desde América Latina. Sus líneas de investigación están realacionadas con la comunicación social y corporativa, los estudios de la cultura, narrativa transmedia, género y educación con una perspectiva interdisciplinaria.

Cynthia Shakira Enriquez Fierro. Cursando el Doctorado en Comunicación en España. Docente investigadora en la Universidad Internacional del Ecuador y miembro del Consejo de Investigación de la Revista Enfoques de Comunicación desde 2020. Miembro de la Red Iberoamericana de Relaciones Públicas Argentina y evaluadora de proyectos para Iberoamérica Premios Verdes. Consultora en Comunicación, Marketing y Relaciones Públicas con más de veinte años de experiencia.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes ajenas a este artículo.

Notas

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.