RELIGACIÓN
REVISTA

El impacto de la comunicación líquida en las relaciones interpersonales y los desafíos que enfrentan los jóvenes universitarios

The impact of liquid communication on interpersonal relationships and the challenges faced by young university students

Juan Martín Paredes Alcívar, Cynthia Shakira Enríquez Fierro

Resumen

La comunicación líquida refleja la transformación de la utilización de los medios de comunicación tradicionales y un constante cambio dentro de la comunicación digital, si bien da una inmediatez comunicacional, reduce el desarrollo de relaciones significativas, lo cual crea un cambio dentro de la sociedad y por ende en los estudiantes universitarios. La comunicación digital ha permitido tener conexiones a distancia, sentir cercanía de las personas que podamos tener lejos, tener una cercanía colectiva, compartir información rápida a través de las plataformas digitales, lo cual ha sido un avance muy significativo en la sociedad, pero como todo progreso existen ventajas y desventajas, lo que puede perjudicar en las relaciones humanas y bajo este panorama los jóvenes universitarios deben enfrentar desafíos para mantener una autenticidad en una red social y fomentar vínculos que permitan tener una conexión física.

Palabras claves: Comunicación Líquida; FOMO; Inteligencia Emocional Digital; Redes Sociales y Tecnología.

Juan Martín Paredes Alcívar
Universidad Internacional del Ecuador | Quito | Ecuador | juparedesal@uide.edu.ec
https://orcid.org/0009-0007-3144-9256
Cynthia Shakira Enríquez Fierro
Universidad Internacional del Ecuador | Quito | Ecuador | cyenriquezfi@uide.edu.ec
https://orcid.org/0009-0002-5389-9892

http://doi.org/10.46652/rgn.v10i47.1505
ISSN 2477-9083
Vol. 10 No. 47 octubre-diciembre, 2025, e2501505
Quito, Ecuador

Enviado: abril 01, 2025
Aceptado: junio 30, 2025
Publicado: julio 10, 2025
Publicación Continua

CC BY NC ND

RELIGACIÓN CICSHAL
Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales y Humanidades desde América Latina

Abstract

Liquid communication reflects the transformation in the use of traditional media and the ongoing evolution of digital communication. While it enables immediacy in the exchange of information, it also diminishes the development of meaningful relationships, thereby generating changes within society and, consequently, among university students. Digital communication has made it possible to connect over long distances, to feel close to people who are far away, to create a sense of collective closeness, and to quickly share information through digital platforms. This has been a very significant advancement in society. However, like all progress, it comes with both advantages and disadvantages, which can negatively affect human relationships. In this context, university students must face challenges in maintaining authenticity on social media and fostering bonds that allow for physical connection.

Keywords: Liquid Comunication; FOMO; Digital Emotional Inteligence; Social Networks and Tecnology

Introducción

La comunicación líquida es un concepto que abarca algo más que la transformación tecnológica. Es el reflejo de las personas y de la sociedad como tal. Los medios de comunicación tradicionales, los cuales manejaban la información, ahora han perdido su protagonismo y han quedado en un segundo plano. La información ahora viaja con rapidez hacia el receptor, a través de las redes sociales.

Este fenómeno ha degenerado la información, convirtiéndola en efímera. La corriente de información y datos interminables hacen que la información se extinga rápidamente, sin dejar rastro alguno. El proceso de la transmisión de información ha quedado obsoleto, hoy en día el proceso es más sencillo por la aparición de las redes sociales.

En la actualidad la comprensión y el análisis de la información se ha esfumado. Los medios de comunicación tradicionales que antes se tomaban para educarse y reflexionar, han derivado en "snacks", es decir, muy fáciles de digerir. La inmediatez alteró la manera en que receptamos los mensajes y así también, la forma en que transmitimos un mensaje.

Los adolescentes y jóvenes universitarios son el reflejo de como la comunicación líquida ha impactado en nuestro presente, en un entorno donde todo cambia rápidamente. Al desaparecer las modelos de comportamiento estables y estructurados, la comunicación se ha vuelto más frágil, careciendo de solidez y dónde todo lo que pasa en las redes sociales solo es una pantalla de la vida real.

La liquidez como concepto, está conectado de manera intrínseca con el miedo y la incertidumbre. Como Bauman (2007), afirmó en *Tiempos Líquidos*, el miedo es un capital, apto para ser explotado por las empresas y los medios de comunicación, su producto es la incertidumbre.

En un ecosistema en el cual las relaciones interpersonales son fugaces, y los vínculos se pueden hacer y deshacer con un clic, los jóvenes enfrentan un panorama complicado. Esta inestabilidad en sus relaciones, pueden hacer que se sientan sin identidad, ya que están en constante cambio. En este contexto, las redes sociales proporcionan una falsa sensación de relación estable. Por lo cual

Brea (2009), afirma que "la cultura está empezando a dejar de comportarse como, principalmente, una memoria de archivo para hacerlo en cambio como una memoria de procesamiento, de interconexión de datos –y sujetos- de conocimiento" (p. 5). Lo que quiere decir es que las formas de comunicarse han ido cambiando y evolucionando con el paso de los años, ya que las relaciones interpersonales no solo se construyen desde la presencialidad y los jóvenes viven dentro de una constante circulación de datos e interacciones.

La liquidez de las relaciones no solo se lleva a cabo al interactuar con otras personas, sino también en sus conexiones con sus emociones. Los jóvenes afectados por ansiedad, insomnio, y un constante miedo y presión social, tienen que acostumbrarse a la velocidad de la comunicación.

La percepción errónea de lo que es real y de lo que no lo es, también la desconexión entre lo que se siente y lo que se postea ha hecho que los jóvenes sepan separar sus interacciones online de las reales, y que muchos terminan vendiendo por atención emocional rápida, pero incompleta. Como Moral (2001), planteó:

> Estas tecnologías informáticas traen nuevas formas de ocupación e interacción social. Desde ellas, se contribuye a la propagación espacial, a nuevas formas de conocimiento, lenguajes y relaciones sociales entre las personas. Internet permite intercambios múltiples e instantáneos con personas situadas en cualquier parte del mundo, de cualquier nacionalidad y cultura. Este nuevo espacio de interacción, o ciberespacio, como muchos 10 denominan, se utiliza frecuentemente para relacionarse con otras personas o con el deseo de pertenecer a grupos con 10s que se comparten intereses. (p.15)

Lo que sugiere Moral es que el internet no funciona solo como un medio de comunicación e interacción, sino que también como un entorno donde nuevas formas de pertenencia e identidad pueden ser creadas. Ahora bien, la constante expansión de las relaciones virtuales puede causar una segmentación sentimental y emocional, lo que llega a dificultar el desarrollo de relaciones y que su calidad sea afectada.

Referencial teórico

En los últimos años, el intercambio de ideas y pensamientos entre personas ha cambiado constantemente. La creación y desarrollo de tecnologías digitales, ha ocasionado nuevas formas en las que se puede interactuar, priorizando la inmediatez y globalización, sin embargo, esto puede resultar en vínculos ligeros y fugaces. Este fenómeno se conoce como "comunicación líquida", un concepto basado en la teoría de la modernidad líquida planteada por Bauman (1999).

Pero para poder hablar de comunicación líquida, es necesario abordar los términos desde su origen. Por lo que para exponer características de una sociedad líquida se vuelve indispensable que es la modernidad sólida. Una de las primeras características de la modernidad sólida es un pensamiento creyente en el progreso. Desde el siglo XVII se deja de mirar imperiosamente hacia atrás. La fe es depositada hacia adelante en un futuro mejor. La teoría de este progreso se

encuentra en esta ilusión moderna, la cual confía en la capacidad humana de hacer que las cosas pasen, por tanto, tiene establecido un contenido movilizador. La modernidad sólida, entonces, tiene la intención de instaurar un orden mejor que tiene base en la razón. Para cimentar este orden, se vuelve casi necesario acabar con toda posible ambivalencia, todo posible caos, y toda clase de espontaneidad. Si bien la teoría del progreso, el universalismo y la identidad establecida son parte de los rasgos principales del concepto de modernidad sólida, en términos de Bauman, la preocupación moderna es el cómo se establece el orden y, a partir de ahí, la pelea constante contra la contingencia y la ambivalencia. Se entiende el orden como predecible, es el entorno donde los sucesos no se dan al azar, son regulares y existe el deseo de aplacar las incertidumbres, así como, convertir el caos en accesible y manejable.

La postmodernidad implica una conciencia profunda de que la incertidumbre, la contingencia y la ambigüedad se han instalado de manera definitiva en el núcleo de la vida social. El mundo postmoderno se adapta a vivir en una incertidumbre constante, que no puede eliminarse ni resolverse. Esta etapa emerge cuando se debilita la confianza en un Estado capaz de establecer un orden único y se desvanece la fe en los sistemas globales. En ese contexto, la postmodernidad se presenta como un interés singular por la diversidad, la indefinición y la confusión permanente.

Por tanto, lo posmoderno no se opone a lo moderno, sino que lo supera. No se trata de una época específica, sino de una condición humana marcada por la desconfianza hacia los grandes relatos y utopías que pretenden dar una explicación totalizante de la realidad. En este escenario, dichos relatos se fragmentan, se disuelven, y se vuelve cada vez más difícil identificarse con figuras históricas o ideales colectivos. En consecuencia, las personas se enfrentan a la necesidad de construirse a sí mismas, aunque con la conciencia de que ese "sí mismo" es limitado.

En la postmodernidad actual, las esperanzas depositadas en el futuro han sido reemplazadas por una obsesión constante con la novedad inmediata. Bauman interpreta este fenómeno como una "modernidad sin ilusiones", lo que él denomina modernidad líquida, para diferenciarla de la etapa inicial de la modernidad, caracterizada por estructuras más sólidas y estables. La existencia, entonces, se vive en un flujo continuo, abierto a nuevas experiencias, pero marcado por la fugacidad y la ansiedad. Se trata de una sociedad donde todo pasa rápidamente, con una creciente sensación de que el tiempo se escapa, lo que genera un miedo persistente a quedarse fuera de su estatus quo. Bauman destaca que esta rapidez hace casi imposible alcanzar o sostener algo con estabilidad. Así, la vida se torna incierta, sin garantías ni certezas duraderas. Desde el entorno digital, esta forma de vida ha sido descrita con la figura del ciudadano monitorial (Schudson), un individuo que, frente a la sobrecarga de información en internet, escanea y observa constantemente, eligiendo cuándo y cómo implicarse. Su compromiso no desaparece, pero se adapta a sus propias condiciones, que son cambiantes y flexibles. Por eso, las lealtades hacia comunidades o medios tienden a ser inestables y pasajeras.

Para comprender esta metáfora de la "liquidez", es importante considerar las propiedades de los fluidos: no se fijan ni en el espacio ni en el tiempo, sino que fluyen, se filtran, se escurren o se desbordan (Bauman, 2003, p. 8). Esta movilidad constante los vuelve inestables y livianos, lo que

refleja la inconstancia y flexibilidad propias de la vida en esta nueva etapa social. En este contexto, el tiempo ya no se percibe como una línea recta hacia el progreso, sino como una sucesión de momentos breves, cambiantes y sin pausa (Deuze, 2008).

Lipovetsky & Charles (2014), denominan esta etapa como hipermodernidad, un momento histórico caracterizado por el cambio constante. Cuanto más incierto se vuelve el futuro, más se exige de las personas que sean móviles, adaptables y reactivas. La cultura del "más rápido y más siempre" obliga al individuo a mantenerse en movimiento continuo para no cerrar ninguna posibilidad. Esta búsqueda de apertura perpetua genera una tensión: por un lado, se desea más estabilidad y certezas; por otro, existe un temor profundo a quedar atrapado y perder la libertad de elegir y moverse.

Según Bauman (1999), vivimos en una sociedad en la cual las interacciones humanas tienden a ser frágiles y efímeras. Por lo tanto, para entender el concepto de comunicación líquida, es importante comprender que antes de esta hubo una llamada "comunicación sólida", la cual, se presenta como un modelo ideal para que las relaciones interpersonales pueden ser duraderas y estables. Por lo cual, Mönckeberg y Atarama (2020), plantean que este tipo de comunicación es aquella que consiste en reducir la distancia entre emisores a través de la tecnología y transporte, que tiene como objetivo lograr la unidad entre comunidades en diferentes espacios.

La comunicación a lo largo del tiempo ha sido una pieza clave para la creación de relaciones interpersonales y vínculos afectivos. Sin embargo, en estos últimos años, esta ha tenido varios cambios y ha adoptado nuevas formas las cuales pueden llegar a ser superficiales y efímeras. Zygmunt Bauman (1999), conceptualiza este fenómeno como "comunicación líquida", la cual tiene como características principales la rapidez, flexibilidad y fragilidad en los vínculos sociales, especialmente en las generaciones más jóvenes, donde en las interacciones prima la inmediatez antes que la profundidad emocional.

La comunicación líquida hace referencia a la capacidad de interactuar y conectarse con otras personas, así como desconectarse fácilmente con un simple clic. Palomar (2007), afirma que no hay tiempo suficiente para tener una oportunidad de desarrollar proyectos a largo plazo ni para establecer algunos vínculos de solidaridad y cariño que requieran dependencia y compromiso. Con esto, se puede confirmar que los jóvenes universitarios son altamente impactados, debido a que están en proceso de desarrollar su identidad y construcción emocional.

La comunicación líquida se caracteriza por varios rasgos distintivos que impactan significativamente en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios, como lo es la rapidez y la simultaneidad, las cuales hacen que estos vínculos sean frágiles. Por lo que se puede decir que, los jóvenes son quienes se ven impactados porque en la era digital se cree que están tratando de unir distancias y acercar personas, sin embargo, están uniendo a las personas lejanas y alejando a las cercanas (Flores et al., 2017).

Metodología

Este estudio utiliza un enfoque descriptivo, cualitativo, cuantitativo y documental. Cada uno de estos enfoques ayudará a que el objetivo del proyecto de investigación sea cumplido correctamente, el cual es analizar los desafíos que enfrentan las nuevas generaciones en una era de comunicación líquida, identificando cómo la fluidez y volatilidad de las relaciones y la información digital impactan en sus habilidades comunicativas, su percepción de privacidad, y su capacidad para mantener vínculos sociales profundos y significativos.

Se aplicarán métodos de la investigación cualitativa, según Hernández et al. (2014), la recolección de datos puede utilizarse para afinar las preguntas de la investigación y que se puedan presentar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación (p. 7). Este enfoque permitirá al estudio captar e interpretar percepciones subjetivas relacionadas con los desafíos que enfrentan las nuevas generaciones en una era de comunicación líquida.

Adicionalmente, también utilizará elementos del diseño cuantitativo ya que el proyecto implica la recolección de datos numéricos para analizar y sacar conclusiones en base a los objetivos propuestos. Como Neill y Cortez (2018), afirman que, "es concluyente en su propósito ya que trata de cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población mayor" (p. 13). Por lo tanto, la integración de métodos cuantitativos proporcionará porcentajes estadísticos y la generalidad de los resultados, reforzando la validez de las conclusiones sobre el objetivo general planteado.

Este proyecto presenta la investigación documental, ya que es esencial seleccionar la información más relevante de los documentos que se habían elaborado previamente. Según Carbajal (2020), "es aquella que busca obtener, seleccionar, recopilar, organizar, interpretar y analizar información sobre un objeto de estudio a partir de fuentes documentales, como libros, documentos de archivo, entre otros". La investigación documental es esencial para establecer una base teórica para el proyecto y garantizar su credibilidad. Al examinar los estudios existentes y las mejores prácticas, el proyecto puede identificar métodos probados para calcular el impacto de la comunicación líquida en las relaciones interpersonales y los desafíos que enfrentan los jóvenes universitarios

Además, en esta investigación se incluirá la investigación descriptiva, dado que es un método de investigación exploratorio que ayuda al investigador a describir una población, circunstancia o fenómeno. Puede ayudar a responder preguntas sobre qué, dónde, cuándo y cómo, pero no sobre por qué (Singh, 2023). Este enfoque ayudará a analizar y demostrar cómo la comunicación líquida impacta en los jóvenes universitarios.

Además, la encuesta es una de las principales estrategias para recopilar datos en este proyecto. Se realizará una encuesta compuesta por 10 preguntas cerradas a 200 jóvenes universitarios en un rango de edad de 18 a 24 años, utilizando Google Forms. Esta encuesta tiene por objeto evaluar sus conocimientos sobre la comunicación líquida en las relaciones interpersonales, ya que la encuesta

"es un método para recopilar información de una muestra de individuos" (Scheuer, 2004). Los resultados proporcionarán información valiosa sobre los conocimientos de los estudiantes, orientando el enfoque educativo del proyecto y garantizando su relevancia para sus necesidades.

Resultados

Se detallan los datos resultantes de la metodología aplicada.

La tabla resume las respuestas de las tres profesionales que fueron entrevistadas:

Tabla 1. Resultados de entrevistas sobre el impacto de la comunicación líquida en las relaciones interpersonales y los desafíos que enfrentan los jóvenes universitarios

Pregunta	**Lcda. Andrea Farfán** **Analista de Comunicación de Investigación** **Universidad Internacional del Ecuador**	**Magister Estefania Torres Luna** **Psicóloga de la Salud / Docente Investigadora** **Universidad Internacional del Ecuador**	**Psc. Ingrid Vizuete** **Psicóloga y Coordinadora DECE** **Unidad Educativa Integral Evergreen**	**Respuestas comunes**
¿Cómo crees que el uso constante de la comunicación digital afecta la forma en que los universitarios construyen y mantienen sus amistades?	*"Afecta porque a la final se pierde esa relación humana. Entonces, creo que es como una cuestión de miedo social de acercarte, de hablar, de interactuar con otras personas sin tener un aparato electrónico de por medio."*	"Creo que la comunicación digital en sí no es mala, no es per se incómoda, pero creo que sí puede llegar a impactar de manera positiva y negativa dentro de la vida universitaria."	"Creo que afecta a las habilidades sociales y al mantener amistades."	La comunicación digital facilita la conexión, pero las habilidades sociales se pierden.

Pregunta	Lcda. Andrea Farfán Analista de Comunicación de Investigación Universidad Internacional del Ecuador	Magister Estefania Torres Luna Psicóloga de la Salud / Docente Investigadora Universidad Internacional del Ecuador	Psc. Ingrid Vizuete Psicóloga y Coordinadora DECE Unidad Educativa Integral Evergreen	Respuestas comunes
Al buscar conectar con otros, ¿qué ventajas y desventajas notas en usar las redes sociales para conocer gente nueva o fortalecer tus lazos actuales en la universidad?	VENTAJAS …"No perder las conexiones sociales con todo el mundo"… …"Ha tener contacto con personas que no tengas una relación cercana o constante. ".. ..."Tener una esfera mucha más amplia"...	VENTAJAS …"el mundo digital nos ayuda como ventajas de tener un primer contacto"… …"ayuda para tener una cercanía colectiva, así sea en digital. ".. ..." para la inclusión y la diversidad social, fortalecer los lazos dentro de grupos "... DESVENTAJAS ..." la parte de superficialidad y el llamado de atención." ..."otra desventaja es a comparación social, con un tipo de vida como si fuera muy perfecta llega a ser una identidad muy líquida. ..."puede dar mal paso a malos entendidos, existe un vacío en el lenguaje " ..."hay un aislamiento en la persona".	VENTAJAS …"Fortalecimiento de amistades "… …"Facilitan el hacer nuevas amistades. ".. ..."Acceso a actividades como estudios que antes solo eran presenciales." DESVENTAJAS …"Realizar una mal interpretación de los mensajes que recibimos." ..."No conocer en realidad a la persona que está detrás de una pantalla." ..."Construir identidades irreales en redes sociales." ..."Privacidad y un grado de exposición muy fuerte que podría llegar a ser en algún momento un riesgo para la persona"...	VENTAJAS Tener un contacto permanente con las personas o amistades que tenemos Tener un círculo mayor de amistades DESVENTAJAS Malos entendidos en la comunicación Querer ser o parecer a alguien de una red social
Cuando los estudiantes enfrentan un problema personal o emocional, ¿qué medio prefieren usar para buscar apoyo o hablar al respecto (en persona, mensajes, llamadas) y por qué crees que eligen ese?	"Yo creería que lo primero es WhatsApp, porque con todo el mundo estás a un WhatsApp de distancia"...	..."yo creo que más los mensajes porque a lo mejor tampoco tienen toda esta habilidad para poder poner en palabras lo que están sintiendo. Entonces, a lo mejor un sticker, un meme o un mensaje o emojis o lo que sea, puede ayudar mucho más a establecer el significado de lo que están sintiendo."	"Mis estudiantes lo hacen mucho con un mensaje de texto, pienso porque es un poquito más fácil ya que puedes volver a borrar, puedes pensar, puedes cambiar ciertas cosas, en cambio en persona es distinto, y es ahí cuando les cuesta bastante a los estudiantes"...	Buscan expresarlo a través de mensaje
¿Crees que el tiempo que pasan los estudiantes en redes sociales influye en la calidad de sus conversaciones y relaciones cara a cara? ¿Cómo?	"Yo creo que sí, por una parte, tienes más cosas que hablar en temas generales, pero también varía mucho ahora te encuentras con personas que ni siquiera te miran, afecta mucho ese aspecto social, es como que esta parte bilateral, que sí tienes más información, pero socializas menos.	"Sí, totalmente".... ...."utilizar muchas redes sociales puede también, darte una falta de práctica todas las habilidades sociales como tal, como, por ejemplo, tener una conversación fluida, estar pendiente de las señales no verbales, o de poner empatía en una persona, o poner toda la escucha en una persona."	"Si lo creo, el mismo hecho de pasa mucho tiempo conectados con una persona o con varias personas a pesar de haberlo visto ese día o tenerlo cerca físicamente debilita los vínculos y el trato humano directo"	Dificultad a tener una "calidad en conversaciones"

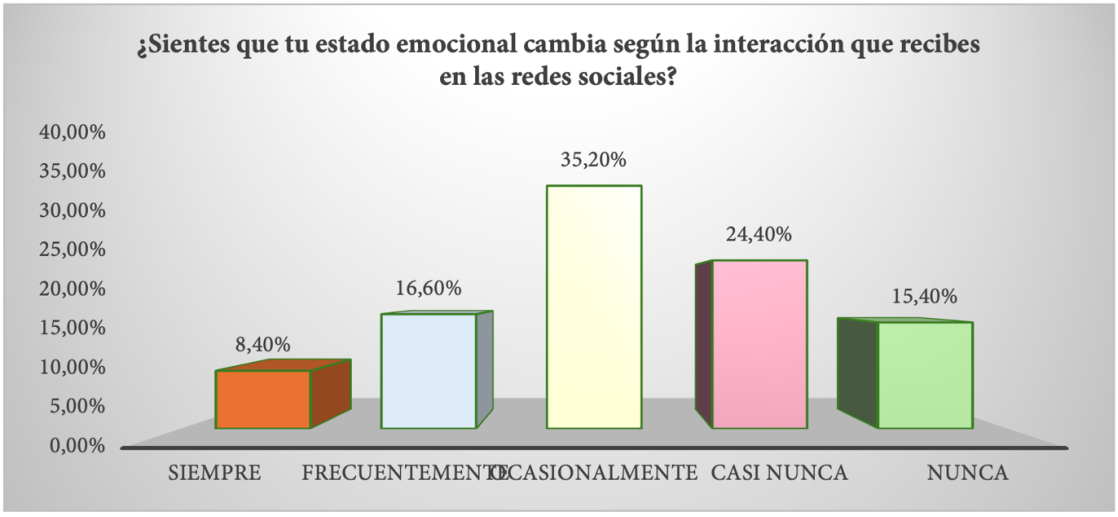
Pregunta	Lcda. Andrea Farfán Analista de Comunicación de Investigación Universidad Internacional del Ecuador	Magister Estefania Torres Luna Psicóloga de la Salud / Docente Investigadora Universidad Internacional del Ecuador	Psc. Ingrid Vizuete Psicóloga y Coordinadora DECE Unidad Educativa Integral Evergreen	Respuestas comunes
¿Qué tipo de presión sientes o ves en otros estudiantes para estar siempre activos o visibles en redes sociales, y cómo crees que esto afecta su integración social?	"Hay muchos estudios psicológicos de cómo las redes sociales afectan el tema de autoestima, de concentración. Estar sin el teléfono durante una hora puede llegar a sentir hasta presión, hasta ansiedad por esa necesidad de conexión extrema. "…	"Yo creo que primero la presión que suelen sentir ellos, es este miedo de perderse las cosas en redes sociales, o sea, este típico FOMO."	"Es una presión social para ser más populares entre comillas dentro de la red social"…"incluso la misma red social te pide que sigas estando activo, cuando alguna vez te has ausentado y no has sido muy visible."	No estar visibles en redes sociales (FOMO)
¿Hay diferencias claras en cómo te comunicas con tu familia versus cómo lo haces con tus amigos universitarios? Si es así, ¿a qué crees que se deben?	"Yo creo que sí, esto es lo mismo como en el tema de relaciones sociales, tienes como un tipo de discurso con tu familia al que mantienes con tus amigos y va cambiando en cada espacio social que tienes"…..	"Sí, de ley"…."la familia llega a ser, llega a tener también un tema jerárquico en la comunicación. Pero, en cambio, con los amigos o amigos universitarios, hay mucha más igualdad y mucha más autonomía."	"Sí, obviamente, no es muy visible, trato de comunicarme de la misma manera, pero sí existe diferencia con mis amigos universitarios que, con mi familia, ya que entienden ciertas cosas que están acorde a mi edad"	Si existe una diferencia de comunicación y también depende mucho los temas de conversación
¿Piensas que el lenguaje que usamos en redes sociales ha cambiado la forma en que expresamos emociones o pensamientos complejos? ¿De qué manera?	"Yo creo que sí, simplificas mucho a través de un memo, un sticker, un emoji, pero sí creo que cambia y se pierde mucho, porque en redes puedes interpretar de muchas formas las cosas, entonces varía mucho cómo la gente se expresa y cómo compartes las emociones que tienes."	"Sí, totalmente el lenguaje que usamos en redes sociales es cualquier otra cosa que lo que podemos usar de manera, digamos, presencial. A veces en redes sociales hay mucha más simplificación."	"Claro que si, mis estudiantes codifican mucho los mensajes y con una palabra o con tres simples sílabas ya está expresando algo, entonces sí ha cambiado."…	Si ha cambiado, se abrevian muchas palabras, existe una necesidad de ser más conciso
Cuando ya conoces mucho de la vida de tus amigos por lo que publican en redes, ¿cómo crees que eso afecta sus conversaciones cuando se ven en persona?	"Yo no creo que afecte como tener menos cosas de conversación, creo que estar enterado de esas cosas abre los espacios de interacción digital, de estar enterado, pero no necesariamente que los reemplacen."	"Yo creo que no, porque al final lo que tú públicas en redes no siempre es lo que es." …"Entonces no afecta a lo mejor podrías tener muchas más conversaciones o muchas más diversidad conversacional que cualquier otra cosa."	"Dependiendo de mis amigos, con algunos se convierte en un tema de conversación"…	No afecta las conversaciones, nacen conversaciones o existe más diversidad de temas al conversar
¿Has notado si el uso de redes sociales está relacionado con sentimientos negativos como ansiedad, comparación o el miedo a perderse algo (FOMO) en los universitarios?	"Sí, yo creo que sí, al publicar solo las partes buenas, solo los aspectos positivos, esto crea esta ansiedad y afecta también al tema de la autoestima y de la comparación de una imagen en redes sociales"….	"Claro tal cual".... "creo que es mucha ansiedad y mucho tema de comparación también. Creo que puede todo esto enquistar o llevar a que los universitarios o los jóvenes en sí no puedan, hablar o pedir ayuda a tiempo o puedan aislarse, digamos, de la colectividad presencial."...	"Si lo he notado, en los adolescentes que no tiene posibilidades a tener un celular con plan de datos; en estudiantes que desean ser como alguna persona en redes, incluso inseguridad de uno mismo"	* Presión por aparentar algo que no es * Baja autoestima * Aislamiento

Pregunta	Lcda. Andrea Farfán Analista de Comunicación de Investigación Universidad Internacional del Ecuador	Magister Estefania Torres Luna Psicóloga de la Salud / Docente Investigadora Universidad Internacional del Ecuador	Psc. Ingrid Vizuete Psicóloga y Coordinadora DECE Unidad Educativa Integral Evergreen	Respuestas comunes
Mirando al futuro, ¿qué crees que son los mayores desafíos y oportunidades para que los universitarios mantengan relaciones personales sanas en un mundo cada vez más digital?	"Creo que se necesita una parte como de un aprendizaje, un apoyo psicológico y pedagógico del correcto del uso tanto de las redes sociales como del celular"	"yo creo que como desafíos es mantener la profundidad y autenticidad; la gestión del tiempo, que se tenga un equilibrio entre la red social y la parte también de habilidades sociales presenciales; las habilidades sociales; "Como oportunidad ampliar las redes sociales, a redes de apoyo.; a auto expresarse, a utilizar esta herramienta no como una nueva forma de comunicar, sino una nueva forma de decir quién eres frente al mundo."	"El mayor desafío es mantener la humanidad y las conexiones cara a cara; aprender a comunicar emociones más allá de un estado"… "Y un desafío es poner límites a un abuso en el uso del celular y las redes sociales."…	* Establecer límites digitales sanos * Mantener espacios donde se priorice la conexón física

Fuente: elaboración propia en base a las entrevistas realizadas

A continuación, se dan a conocer los datos resultantes de las encuestas aplicadas a 200 jóvenes universitarios para analizar sus respuestas y ver cómo la comunicación líquida influye en las relaciones entre ellos.

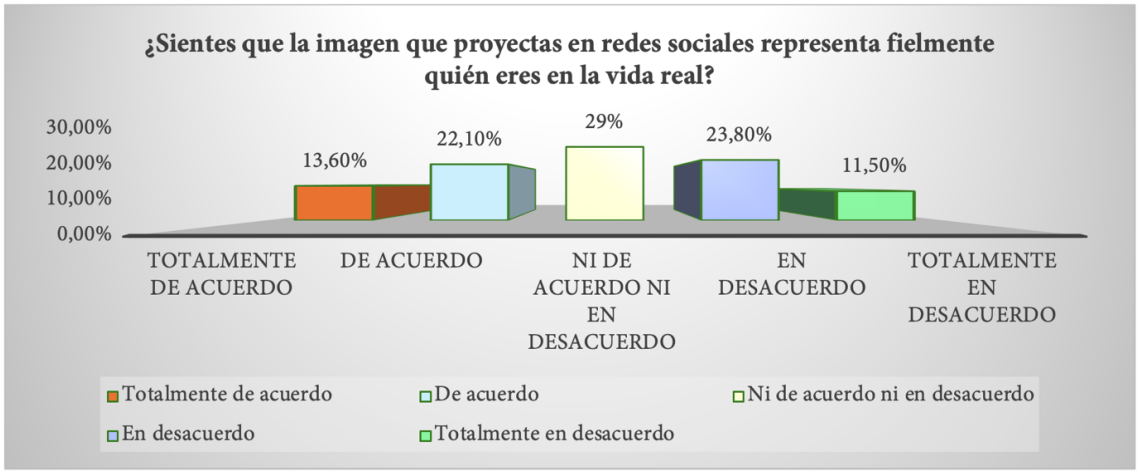
Figura 1. Estado emocional e interacción en las redes sociales



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Los resultados muestran que el 84.60% tiene alguna afectación emocional en base a las interacciones que reciben en redes sociales, sin embargo, es importante que dentro de este porcentaje destacan las personas que opinan que las afectaciones son ocasionales o casi nunca.

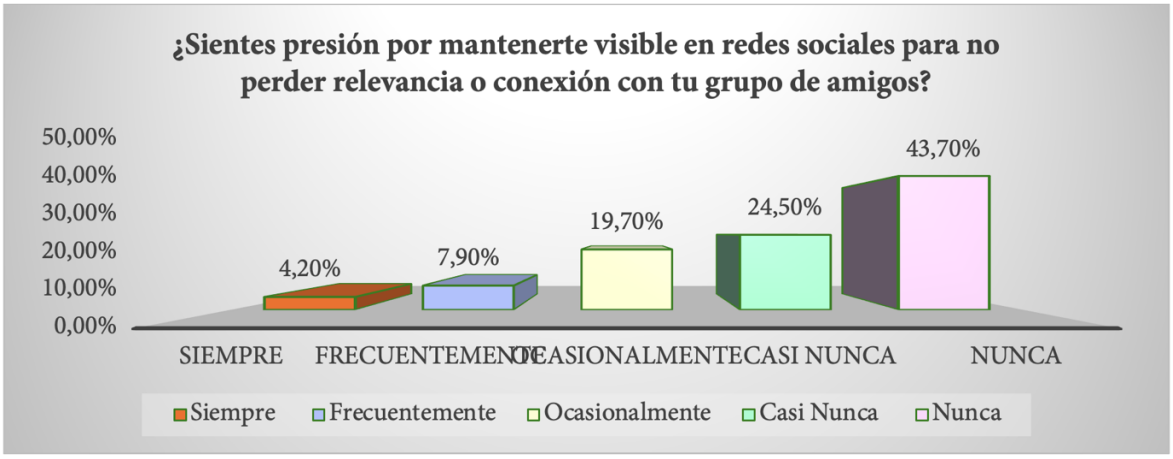
Figura 2. Imagen en redes sociales y vida real



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Con los resultados se evidencia que existe una tendencia marcada de las personas que están entre los rangos, siendo el más significativo el que no están de acuerdo ni en descuerdo, con lo que se concluye que al 64.30% de las personas creen que la imagen que proyectan en redes sociales no refleja su vida real.

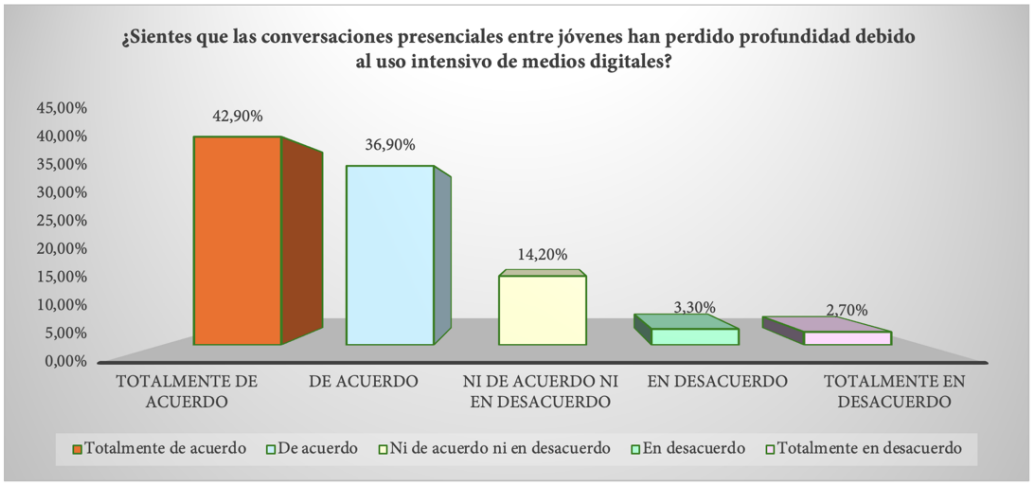
Figura 3. Visibilidad en redes sociales



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Se determina que el 87.90% de las personas encuestadas mencionan que no sienten una presión abrumadora para estar visibles en redes sociales para no perder relevancia o conexión con sus amigos.

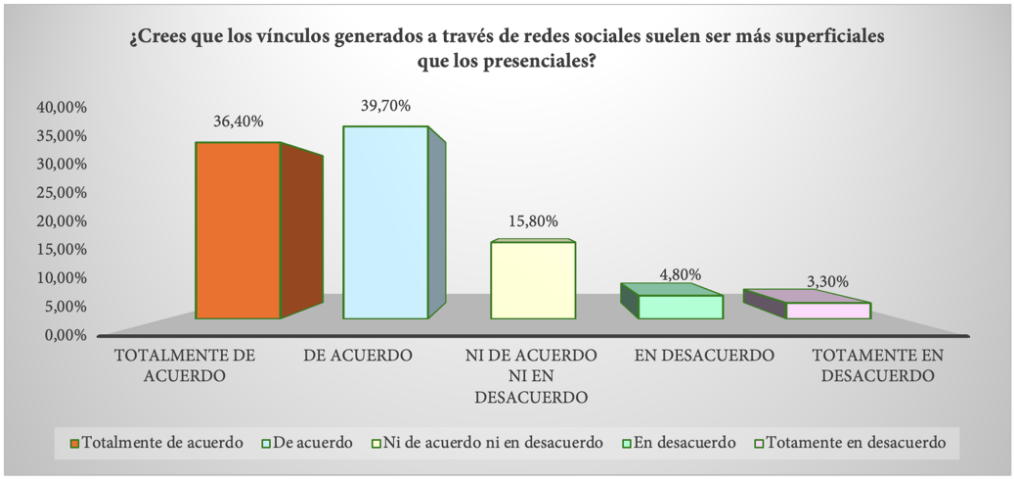
Figura 4. Pérdida de profundidad en conversaciones presenciales



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Con los resultados se puede establecer que el 79.80% de los encuestados piensan que las conversaciones presenciales entre jóvenes han perdido profundidad por el uso intensivo de medios digitales.

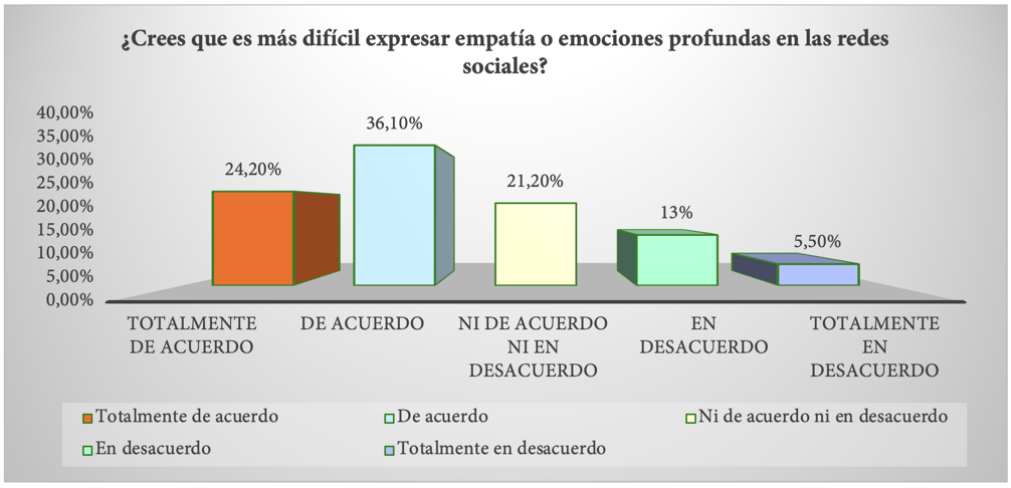
Figura 5. Vínculos superficiales y redes sociales



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Los resultados muestran que el 76.10% de las personas creen que los vínculos generados por redes sociales suelen ser más superficiales que los que se genera de manera presencial. Mientras que el 6% piensan que las conversaciones entre jóvenes no han perdido profundidad por la utilización de manera intensiva de medios digitales.

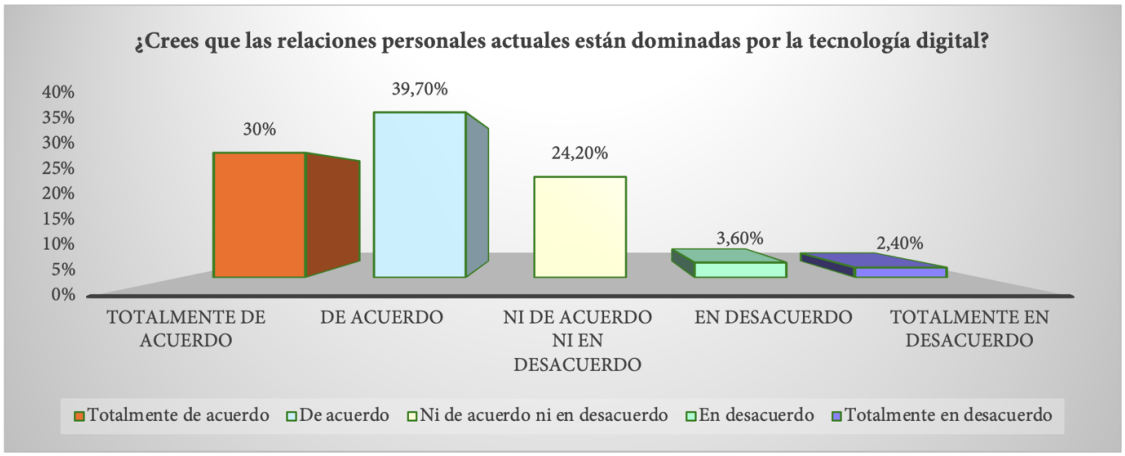
Figura 6. Empatía y emociones profundas en las redes sociales



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Los resultados establecen que el 60.30% de las personas encuestadas piensan que es más difícil expresar empatía o emociones profundas en redes sociales, mientras que para un 21.20% es intrascendente y para un 18.50% no están de acuerdo que es difícil expresar empatía o emociones profundas en redes sociales.

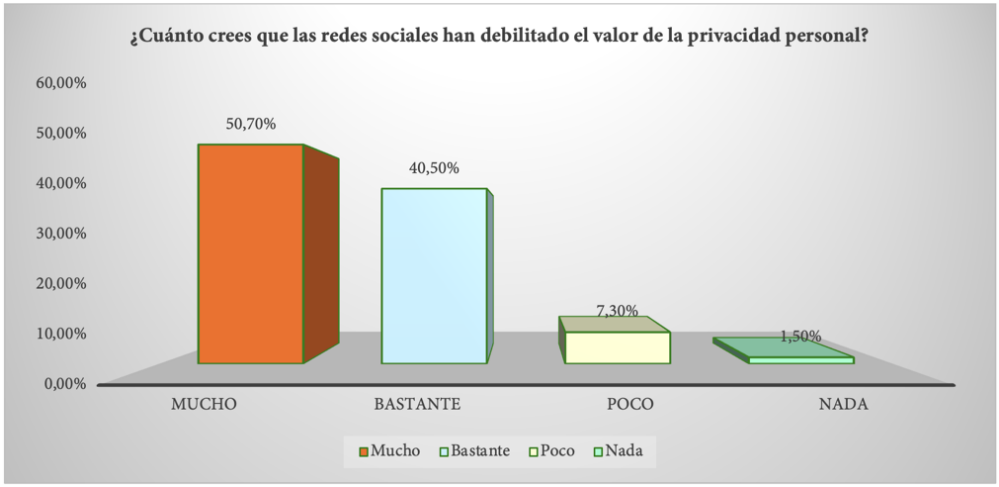
Figura 7. Relaciones personales dominadas por la tecnología



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. El 69.70% de las personas encuestadas piensan que las relaciones personales están dominadas por la tecnología digital y el 24.20% les es indiferente el tema.

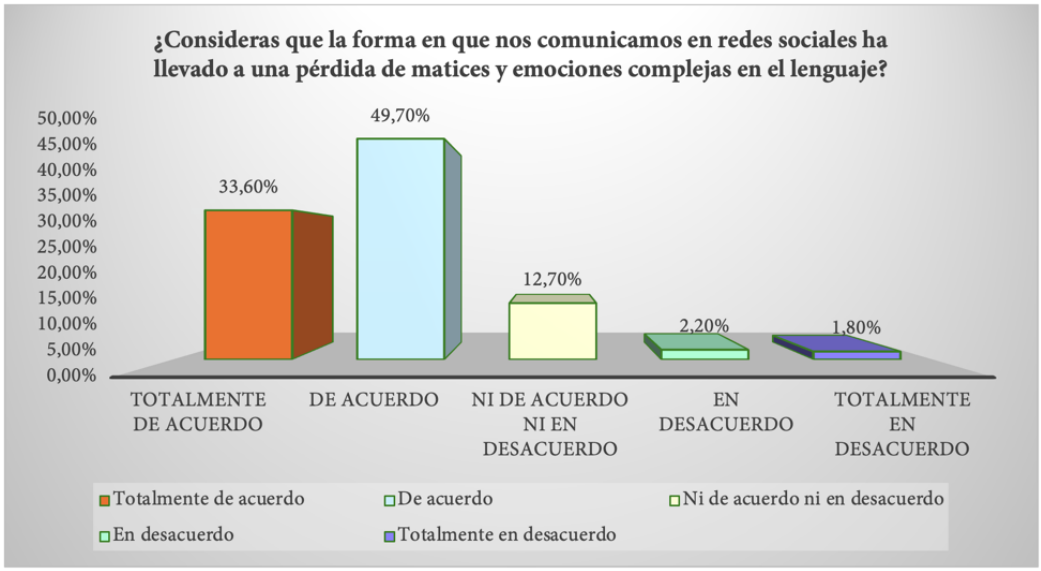
Figura 8. Redes sociales y privacidad personal



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. El 69.70% de las personas encuestadas piensan que las relaciones personales están dominadas por la tecnología digital y el 24.20% les es indiferente el tema.

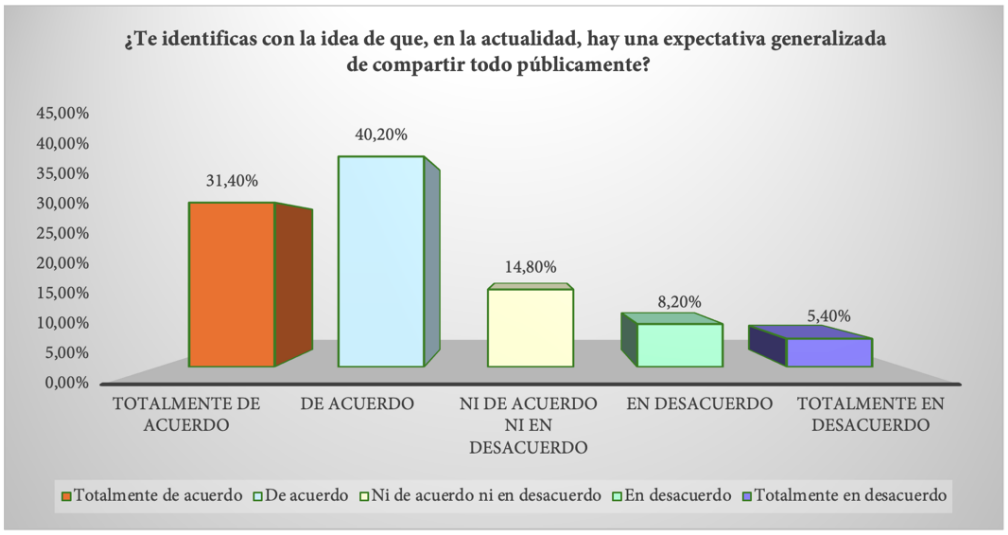
Figura 9. Pérdida de matices y emociones en el lenguaje



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. El 83.30% de los encuestados piensan que la forma en que nos comunicamos en redes sociales ha derivado en la pérdida de matices y emociones de nuestro lenguaje, mientras que para el 12.70% el tema es indiferente.

Figura 10. Expectativa de compartir todo públicamente



Fuente: elaboración propia en base a las encuestas realizadas

Nota. Existe una tendencia marcada del 71.80% que se identifican con la idea de que, en la actualidad, hay una expectativa generalizada de compartir todo públicamente, además un 14.80% de las personas encuestadas no consideran que existe la expectativa de compartir todo públicamente.

Discusión

Los datos que se obtuvieron fueron analizados a través de la triangulación de los resultados de la metodología empleada. Se usaron funciones simples de hoja de cálculo para obtener porcentajes y crear gráficos de barras. Esto ayudó a visualizar más fácilmente las tendencias, opiniones, patrones de comportamiento y determinar las debilidades de las relaciones en un entorno digital que cambia rápidamente. No se utilizaron pruebas estadísticas ni análisis complicados debido a que el estudio es exploratorio, su objetivo es entender de manera general cómo esta forma de comunicación afecta la vida diaria de los jóvenes.

De acuerdo a los resultados de las encuestas realizadas a estudiantes universitarios y las entrevistas realizadas a profesionales en el área de psicología se ha obtenido lo siguiente:

La percepción realizada por la Magister Estefanía Torres, en la entrevista realizada indica que, … "la comunicación digital en sí no es mala, no es per se incómoda, pero puede llegar a impactar de manera positiva y negativa dentro de la vida universitaria"… es la percepción recibida de las encuestas y entrevistas realizadas, por un lado, la comunicación digital facilita la conexión y la constante sensación de cercanía, pero por otro lado, es una comunicación más líquida, la cual se puede prevenir del concepto de "modernidad liquida", estudiada por el sociólogo Zygmunt Bauman (2000). Esto apunta a una realidad social determinada por un cambio constante en las formas de comunicación que progresivamente son más cambiantes e inmediatas.

La comunicación digital y por ende las relaciones digitales han reducido la voluntad para desarrollar ya relaciones significativas dentro de este concepto, ya que los universitarios tienden a desvincularse de un entorno social creando relaciones más superficiales, es aquí que sea la

importancia de crear relaciones donde exista una interacción física que implique la utilización de expresiones corporales, tonos de voz que transmiten emociones y mensajes que al final impacta tanto al emisor como al receptor.

Un criterio uniforme de las profesionales entrevistadas hace referencia a las ventajas y desventajas de usar las redes sociales para conocer gente nueva o fortalecer tus lazos actuales en la universidad, como ventajas mencionaron que facilita el generar nuevas amistades ampliando su círculo de contactos; se puede mantener un contacto con personas que normalmente no se tiene cercanía física, además de establecer muchas veces comunicación colectiva en grupos. Como desventajas se señala que la comunicación por medios electrónicos puede dar paso a confusiones o mal interpretaciones ya que es un leguaje muy frío, al contrario de la comunicación presencial o verbal que se cuenta con una herramienta muy importante que es la interpretación de las expresiones o el lenguaje no hablado.

La comunicación directa y personal entre los jóvenes se ha deteriorado. Si bien es cierto, la tecnología ha facilitado la interacción sin importar la barrera de tiempo y distancia, también tiene su lado negativo, ya que el intercambio de ideas y de pensamientos cara a cara se han ido remplazando por un simple emoji o simplificando palabras. Las interacciones en redes sociales carecen del lenguaje no verbal como los gestos, tono de voz o del contacto físico. De acuerdo con el criterio de las profesionales entrevistadas, la forma de expresión de las emociones o pensamientos si ha cambiado, esto debido a que en redes sociales la comunicación se la realiza de manera mucho más fría, simple, codificada o abreviada.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas y al criterio expuesto por las profesionales entrevistadas se determina que la mayoría de los jóvenes sienten que su estado emocional puede cambiar de acuerdo con la interacción que obtengan en las redes sociales, por lo tanto, la dependencia emocional está aumentando, ya que ellos buscan una validación constante en estas plataformas digitales. Si bien, los resultados muestran no sentir presión por permanecer visibles en las redes sociales, también, se podría mencionar que aproximadamente un tercio de las personas encuestadas admite experimentar algo de presión al no estar visibles en redes sociales, lo que se puede acercar a desarrollar el síndrome de FOMO, que es la necesidad de tener o sentir la aprobación, validación y una cierta necesidad de pertenencia en el mundo digital.

El FOMO es un fenómeno creciente que refleja los efectos psicológicos de la exposición constante a las redes sociales. Por lo cual, Collantes y Tobar (2023), en una investigación que se realizada en Ambato, Ecuador, determinó la dependencia a las redes sociales se relaciona con la autoestima entre estudiantes de una universidad pública, con un universo de 280 alumnos en edades de 17 a 25 años, determinando que, existe una correlación negativa entre el grado de adicción a las redes sociales y la autoestima. Esto sugiere que a medida que la exposición constante en las redes sociales genera un entorno en el que la baja autoestima puede alimentar la dependencia digital.

Existe una presión y una "validez "social…" a la final te estás validando a través de la mirada de otros" … (Lcda. Andrea Farfán, Docente Investigadora, Universidad Internacional

del Ecuador) lo que determina que las redes sociales muestran generalmente la parte positiva o buena de la persona, muy poco lo de lo negativo, lo cual crea un espacio de "comparación social" (Mgtr. Estefania Torres, Docente Investigadora, Universidad Internacional del Ecuador), ya que en las redes sociales se suele mostrar una versión idealizada de la vida que se desea tener, querer proyectar una imagen perfecta, lo que puede generar para los observadores la sensación de que su propia vida es menos interesante o exitosa, y esto puede producir una presión social para ser más populares entre comillas dentro de la red social" (Ps. Ingrid Vizuete, Psicóloga y Coordinadora DECE, Unidad Educativa Integral Evergreen)

El desafío identificado en las entrevistas como en las encuestas determina la necesidad del equilibrio que los jóvenes deben alcanzar entre la comunicación a través de redes sociales, que facilita la conectividad, y la capacidad de establecer vínculos personales de manera presencial. Si bien las redes sociales permiten un contacto rápido y accesible, se debe considerar la importancia de la comunicación presencial, que es fundamental para la construcción de relaciones profundas y significativas, tomando en cuenta que todo extremo resulta perjudicial, un uso excesivo de las redes sociales puede generar un aislamiento social y dificultar el desarrollo de habilidades interpersonales en el ámbito físico. Por ello, es importante equilibrar métodos de comunicación, que permitan no caer en un riesgo de desconexión emocional y social.

Para finalizar la Mgtr. Estefania Torres, expresó que es importante que tengamos una inteligencia emocional digital para alcanzar este objetivo, es esencial que se comprenda y entienda que las emociones y actitudes manejadas dentro de una plataforma social no son ni serán jamás remplazas a las emociones que se transmiten cara cara.

Conclusiones

La evolución de las redes sociales ha cambiado radicalmente la forma en que los jóvenes se relacionan y se comunican, y esta evolución presenta tanto aspectos positivos como negativos, sin embargo, es importante mencionar que la comunicación líquida es inevitable en esta época donde las plataformas digitales facilitan una mayor superficialidad en las relaciones.

En base a los argumentos expuestos se determina que en la actualidad los jóvenes universitarios utilizan la comunicación líquida como el medio más importante para interactuar tanto en ambientes familiares, de amistad y compañeros, pero que se diferencia según el círculo que estén interactuando.

La influencia de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios direcciona a que ellos posean una "inteligencia emocional digital", en la que se debe emplear sin lugar a duda un uso moderado y responsable de las plataformas sociales y un entendimiento de que debe construirse habilidades sociales presenciales.

Aunque las redes sociales tienen un potencial de ser una herramienta efectiva para establecer conexiones y promover la comunicación, es fundamental no convertirlo en el único medio de

interacción entre los jóvenes, esto permitirá discernir los riesgos y los peligros de la sobreexposición y la pérdida de privacidad, que es el primer paso para que, los universitarios hagan un uso más responsable y consciente de las redes sociales.

Se debe propender a que dentro de los núcleos familiares se dé el paso inicial a fin de que las nuevas generaciones puedan llegar a establecer un equilibrio entre la comunicación digital y la comunicación interpersonal, ya que el excesivo uso de medios digitales puede acarrear en problemas de baja autoestima; ansiedad; dificultades de comunicación; falta de concentración y pérdida de pensamiento crítico.

Referencias

Anheier, H., & Scherer, N. (2015). *Survey Research Centers and Companies.* International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences.

Brea, J. (2009). *Cultura RAM: mutaciones de la cultura en la era de su distribución electrónica.* Editorial Gedisa.

Blesa Aledo, P. (2016). La comunicación es líquida. *Sphera publica: revista de ciencias sociales y de la comunicación*, *1*(16), 1-2.

Campos Freire F. (2008). Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicionales. *Revista Latina de Comunicación Social, 11*(63).

Canaza-Choque, F. A. (2018). La sociedad 2.0 y el espejismo de las redes sociales en la modernidad líquida. *Crescendo, 9*(2), 221-247.

Canaza-Choque, F. A. (2020). La gran estampida. Humanos caminando en la modernidad líquida. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico,* (12).

Carbajal, B. (2020). *Metodología de la investigación: investigación bibliográfica /documental.* Universidad Francisco Gavidia.

Cirera Bianco, J. M. (2018). La Zona de Confort en Zygmunt Bauman: La Trampa de los Nuevos Medios de Comunicación Digital. *Sapienza Organizacional, 5*(9), 55-80.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades, XII*(24), 219-229.

Giraldo-Hurtado, C. M., y Rodríguez Bustamante, A. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, *10*(1), 11-30.

Guachetá Gutiérrez, E. (2022). La ciudadanía en la Modernidad Líquida. *Revista Científica Del Amazona, 5*(9), 47-53.

Hernández, R., Méndez, S., y Mendoza, C. (2014). *Metodología de la investigación.* Mc Graw Hill.

Hernández Moreno, J. (2016). La modernidad liquida. *Política y Cultura, primavera*, (45), 279-282.

Loayza, J. (2016). Nuevas corporeidades juveniles en las tecnologías virtuales. Un análisis de las redes sociales desde un enfoque del cuerpo y las emociones. *Revista Conjeturas Sociológicas*, *4*(9).

Lovink, G. (2014). Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. *Arch Argent Pediatr., 123*(2).

Matesanz, C., & Ríos-Coello, Y. (2020). La construcción sensible del espacio privado en la modernidad líquida: el cuarto propio conectado. *Arte, individuo y sociedad, 33*(1), 217-235.

Martins, J. R., Valadares, G. V., Hora, K. O. B. da, Santos, S. da S., Santana, G. O., & Vieira, G. C. A. (2023). Modernidade líquida e paradigma emergente: reflexões sobre estilo de vida dos estudantes de enfermagem. *Revista Enfermagem UERJ, 31*(1). https://doi.org/10.12957/reuerj.2023.69703

Molina J. P., y López, C. (2015). Calves para el desarrollo de la docencia de comunicación corporativa en el ámbito de la comunicación líquida. *Telos,* 101.

Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradígma, 27*(2), 193-219.

Mönckeberg, M., & Atarama, T. (2020). Comunicación líquida en el pensamiento de Zygmunt Bauman: el espacio y el tiempo para la construcción de sentido. *ComHumanitas*: *Revista científica de comunicación, 11*(1), 131-148.

Moral, F. (2001). *Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en Internet.* Universidad de Málaga.

Neill, D., y Cortez, M. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica.* Universidad Técnica de Machala.

Oleas, R. (2024). *Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].

Palomar, C. (2007). Cuadrando el círculo: las identidades de la modernidad líquida. *Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad, XIII*(38).

Pedrouzo S., Krynsky L., & Melamud A. (2025). Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. *Arch Argent Pediatr., 123*(2).

Rodríguez Casallas D., Arango Morales X. (2016). Despolitización y ética pública. La crisis del pensarse en colectivo en la modernidad líquida. *Justicia,* 31, 65-86

Rodríguez de Medina, I. (2013). La Dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 2, 143-148.

Sánchez-Marco, M., Esteve-Ríos, A., & Escribano, S. (2024). Comunicación como herramienta estratégica de la atención centrada en la personal. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 47*(3).

Scoupus- Ramírez C. (2025). Efectos de las intervenciones mediadas por los pares en la comunicación de los menores que usan comunicación aumentativa y alternativa asistida.

Vásquez Rocca, A. (2008). Individualismo, Modernidad líquida y terrorismo hipermoderno; de Bauman a Sloterdijk. *Konvergencias, Filosofía y Culturas en Diálogo,* (17).

Yañez Gallardo, R., Arenas Carmona, M., & Ripoll Novales, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *Liberabit*, *16*(2), 193-202.

Zygmunt, B., y Donskis, L. (2016). Ceguera moral. La pérdida de sensibilidad en la modernidad líquida. ÍCONOS. *Revista de Ciencias Sociales, 20*(2).

Declaración

Conflicto de interés
No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.
Financiamiento
Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.
Nota
El artículo es original y no ha sido publicado previamente.