



Las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja: Un análisis documental

Valentina Benavides Jaramillo

Artículo de revisión presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

Hiader Jaime López Parra, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Benavides Jaramillo, 2024)

Referencia

Benavides Jaramillo, V. (2024). *Las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja: Un análisis documental* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla Contenido

Resumen	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
1. Metodología	11
2. Resultados	13
3. Discusión	18
Conclusiones	20
Referencias	21

Resumen

Las redes sociales tienen influencias en la sociedad, pues permiten a las personas conectarse, comunicarse en cualquier parte del mundo; crear y mantener relaciones, tanto personales como profesionales permitiendo así el descubrimiento de nuevas amistades, el intercambio de ideas, la posibilidad de comunicarse de manera instantánea. Estas redes facilitan la creación y el mantenimiento de relaciones, que contribuyen a la consolidación de la identidad colectiva, relaciones y agrupaciones que fomentan la colaboración y el intercambio de ideas.

Sin embargo, existe una gran cantidad de influencias a nivel interpersonal que se pasan por alto, a pesar de que afecta la calidad de tiempo que compartimos con los demás a nuestro alrededor, al momento de construir lazos emocionales cara a cara.

Por esto, este trabajo de grado aborda las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja: un análisis documental en el cual se analizan las influencias de las redes sociales en la comunicación e intimidad de las parejas, la relación que tienen con los celos, la confianza y las posibles consecuencias de un uso excesivo de las redes sociales en la estabilidad de la pareja para lograrlo, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura académica y científica disponible sobre el tema, recopilando y analizando fuentes secundarias relevantes, a través de una investigación documental que incluían conceptos como: celos digitales, infidelidad emocional, disminución de la intimidad, desconfianza, separación, ruptura, matrimonio, noviazgo, entre otros.

Palabras clave: redes sociales, relaciones de pareja, infidelidad emocional, plataformas, intimidad, celos digitales.

Abstract

Social networks have an impact on society, as they allow people to connect, communicate anywhere in the world, create and maintain relationships, both personal and professional, thus allowing the discovery of new friendships, the exchange of ideas and the possibility of instant communication. These networks facilitate the creation and maintenance of relationships, which contribute to the consolidation of collective identity, relationships and groupings that foster collaboration and the exchange of ideas.

However, there are a great number of influences at the interpersonal level that are overlooked, even though they affect the quality of time we share with others around us, when building face-to-face emotional ties.

For this reason, this degree work addresses the influences of social networks on couple relationships: a documentary analysis in which the influences of social networks on communication and intimacy of couples are analyzed, the relationship they have with jealousy, trust and the possible consequences of excessive use of social networks on the stability of the couple to achieve this, an exhaustive review of the academic and scientific literature available on the subject was conducted, collecting and analyzing relevant secondary sources, through a documentary research that included concepts such as: digital jealousy, emotional infidelity, decreased intimacy, distrust, separation, breakup, marriage, courtship, among others.

Keywords: social networks, relationships, emotional infidelity, platforms, intimacy, digital jealousy.

Introducción

Las redes sociales han evolucionado significativamente desde su surgimiento hasta la actualidad, por medio de plataformas digitales que crecen e innovan frente a nuevas oportunidades que les brinda la tecnología para hacerle frente a las necesidades, cada vez más cambiantes de la sociedad conectada a lo global. Las plataformas tradicionales como Twitter, Instagram y Facebook; se enfrentan a nuevas empresas que logran maximizar la creación de vínculos emocionales entre las personas, mediante la comunicación o el intercambio de información a través de medios digitales como fotos, videos, notas de voz, stickers, seguimientos, sugerencias de amistad, creación de perfiles, estados, solicitudes de seguimiento en lugar de una interacción física cara a cara.

Las interacciones virtuales pueden adoptar diferentes formas, como las mencionadas anteriormente, además de las videoconferencias, videollamadas, chats en línea, correos electrónicos, mensajes instantáneos en tiempo real o de forma asíncrona, por ejemplo: TikTok que permite la creación y publicación de videos cortos sobre *trending topics*, *challenges* (desafíos), memes, y potencia la capacidad de los *influencers*. Hay también otras aplicaciones centradas en nichos específicos, como LinkedIn para conexiones profesionales, donde puedes compartir tu experiencia laboral y crear tu hoja de vida para oportunidades laborales que se adapten a tu perfil, Pinterest para inspiraciones visuales como moda y estilo (*outfits*), diseño de interiores, arte y manualidades, recetas y alimentos, viajes y destinos, frases de inspiración, superación personal y citas motivacionales, por otro lado, podemos encontrar a Tinder para citas que facilitan el establecimiento de relaciones románticas o sexuales basándose en el aspecto físico, la ubicación y las preferencias de desconocidos en línea de manera instantánea.

En la actualidad, las redes sociales están evolucionando cada día más, debido al avance de la tecnología y la creciente conectividad alrededor del mundo, las personas que tienen acceso a la internet por los múltiples beneficios que ella ofrece, tales como acortar distancias físicas para comunicarse, compartir información y participar en actividades conjuntas, sin necesidad de estar en el mismo lugar físico. Si bien, la interacción virtual ha sido eficiente, instantánea y accesible en muchos casos, se ha identificado en diferentes estudios y referencias bibliográficas que pueden presentar desafíos, como por ejemplo: la falta de comunicación no verbal porque al ser una interacción digital a través de mensajes de texto, no se puede acceder a las expresiones faciales, el

contacto visual, el lenguaje corporal, ni al tono de voz o a la vocalización por medio de la cual se logra escuchar y observar la intención, el estado de ánimo, el nivel de comodidad y la actitud con relación a las emociones que se experimentan al transcurso de una conversación. Además otra sería la barrera del idioma y de las culturas por el acceso a diferentes grupos sociales independientemente de la ubicación geográfica en la que estén ubicados, también hay que considerar los aspectos de seguridad en la creación de un perfil en una red social, porque generalmente se solicita información personal, como nombre, fecha de nacimiento, ubicación, intereses y, en algunos casos, incluso números de teléfono o direcciones de correo electrónico y corriendo un gran riesgo porque esta información puede ser valiosa para los ciberdelincuentes y puede ser utilizada para fines delictivos, como el robo de identidad o el acoso relacionado en muchas ocasiones con la privacidad y la intimidad en las relaciones de pareja.

Otro punto es que las redes sociales no son un medio de comunicación sustituto de otros tradicionales (Díaz, 2011), según la Real Academia de la lengua española;

Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo (Real Academia, 2022).

A pesar de las posibilidades para socializar de manera más amplia, en la actualidad las personas han entregado a sus cotidianidades tiempo considerable a la atención y entrega, en las redes sociales a través de sus celulares o computadores, esto afecta la calidad del tiempo que comparten con las personas a su alrededor.

Esta investigación se enfoca en las incidencias de las redes sociales y su uso, sobre las relaciones de pareja, las cuáles se han caracterizado por la exclusividad romántica y emocional de dos personas que, se fundamenta por medio de un vínculo de apego y cuidado mutuo que, si se desarrolla de forma positiva, supone una fuente de apoyo emocional y social la cual facilita la

construcción de la identidad, la mejora de la competencia social y en definitiva, el bienestar personal (Martínez et al., 2014).

Sin embargo, es cierto que el uso creciente de las redes sociales y la comunicación digital ha tenido un impacto en las relaciones de pareja, que siendo permeadas en la mayoría de los casos por el furor y el cambio gradual en la forma en cómo nos comunicamos, pensamos e interactuamos en una sociedad que cada día es más influenciada por los medios de comunicación digitales, y las plataformas que estos ofrecen.

La incidencia y el consecuente impacto que tienen las redes sociales sobre las personas, y las relaciones de pareja, varía mucho y depende de los modos de uso, la comunicación abierta, una confianza bien establecida límites y acuerdos saludables y el establecimiento de límites en la entrega de tiempo a estos escenarios virtuales, sosteniendo un equilibrio entre la vida en línea y la vida sin conexión; son aspectos vitales para el enriquecimiento y sostenibilidad de las relaciones de pareja saludables en la era digital. Aspectos que no deben afectar la privacidad y la confianza, pues las interacciones en línea con otras personas, pueden generar dudas y sospechas sobre la fidelidad o la honestidad de la pareja, además, algunas plataformas pueden exponer a las parejas a la tentación de buscar conexiones o interactuar con otras personas fuera de la relación. Las posibilidades de encontrar a otras personas, con sus ideas, sus cuerpos, sus expresiones, y de interactuar con ellas de modo privado, puede llevar a la comparación y los celos, debido a que las redes sociales exponen a las parejas a la vida y las interacciones de otras personas. Las publicaciones, las fotos, las reacciones sobre determinados contenidos, son acciones de la persona que permanecen en el escenario virtual públicamente y que, al llegar o ser consultada por su pareja u otra persona, expone situaciones, que puede llevar a la comparación y los celos, en algunos casos en específico inseguridades y sentimientos de insatisfacción en las relaciones, especialmente si se comparan con relaciones idealizadas o aparentemente perfectas de otras parejas, la intimidad y la vida en pareja.

Por esto, el propósito de este trabajo de grado, es conocer las influencias de las redes sociales en las relaciones de parejas, con el fin de contextualizar y educar a las personas sobre algunas de las influencias que desconocemos y que quizás en algún momento nos pueden servir para evitar o sobrellevar algunos conflictos que puedan surgir relacionados con el uso excesivo, o

mal uso de las redes sociales, identificando sus riesgos relacionados con una dependencia a la tecnología y una desconexión de la interacción cara a cara.

El mal uso de las redes sociales y las interacciones que se posibilitan en ellas, afecta la calidad del tiempo y la atención que se dedica a las relaciones de pareja, pues propicia un manejo irracional de las emociones que derivan en actitudes de celos, desconfianza, causando inseguridad y la baja autoestima en el caso de las relaciones de pareja. Este es un tema de interés común principalmente para los jóvenes y adultos de dieciocho a treinta y cinco años, los cuales en la mayoría de los casos se encuentran enfrentando los desafíos de la era digital, cambios graduales en la forma en que se interactúa y se crean lazos emocionales entre personas ubicadas en diferentes lugares del mundo desde el oriente, al occidente y del sur, al norte entre desconocidos, amigos, familiares, colegas y parejas.

Para este fin, se acogió como objetivo de investigación: Analizar las influencias de las redes sociales en la comunicación e intimidad de las parejas que viven juntas y llevan más de un año de relación (noviazgo, unión libre y matrimonio).

1. Metodología

El presente trabajo de grado se enmarca en un diseño de investigación documental, que implica, según Arias (2006) un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas, como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. Este enfoque permite examinar de manera sistemática los conocimientos teóricos y empíricos sobre las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja, a continuación, describiré en qué consiste la metodología elaborada previamente para la creación de este artículo.

Primero, identifiqué el problema de investigación que me interesaba, desde un principio supe que iba a ser el paso más difícil para comenzar con mi trabajo de grado porque me interesaban muchas cosas al mismo tiempo, y más porque lo comencé a principios de pandemia desde ese momento tenía cierto interés por el mundo digital las fotos, los vídeos, la creación de contenido. Los influencers, los blogs, YouTube y las redes sociales en general porque cada vez más personas hablaban sobre estas plataformas (las redes sociales), ya que no solo tienen la función de agregar amigos o conocer personas nuevas, sino que también eran y siguen siendo fuentes de aprendizaje a través de los recursos que ofrecen, por medio del acceso a cursos en línea, tutoriales, videos educativos y grupos creados en las plataformas que resuelven toda clase de dudas.

Sin embargo, el motivo por el cual comencé a interesarme más y más por las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja fue por una experiencia en particular negativa, relacionada con el uso inadecuado de estas, y a partir de este momento elegí centrar mi atención en este problema de investigación ya expuesto.

Posteriormente, inicié la búsqueda de información en bases de datos en línea, repositorios digitales como bibliotecas y otras fuentes pertinentes para recopilar información relevante que incluían conceptos como celos digitales, infidelidad emocional, disminución de la intimidad, desconfianza, separación, ruptura, matrimonio y noviazgo. Este proceso de búsqueda y recolección de información no fue fácil porque hasta el momento la mayoría de información relevante se encuentra en otros países distintos a Colombia y en diferentes idiomas, sin embargo, durante el proceso de selección se examinó críticamente diferentes fuentes, de las cuales al final solo se

seleccionó alrededor de diez o doce artículos, para seguidamente organizar y sintetizar la información, de la cual me aseguré citar correctamente cada una de las fuentes recogidas en el análisis documental, además de que durante todo el proceso de investigación y elaboración de este artículo se garantizó el cumplimiento de los principios éticos, respetando los derechos de autor y citando correctamente todas las fuentes utilizadas y se dio crédito adecuado a los investigadores y estudios citados, evitando cualquier forma de plagio y asegurando la integridad académica de la investigación.

En relación con lo mencionado anteriormente, y con el fin de garantizar la calidad de las fuentes consultadas se dio prioridad a los estudios empíricos y revisiones sistemáticas que proporcionaban una base sólida para el análisis de las influencias de las redes sociales en las relaciones de pareja, sobre la base de las etapas sugeridas para una investigación documental sugeridas por Fidiás, G. Arias (2006): primero la búsqueda de fuentes: impresas y electrónicas, segundo la lectura inicial de los documentos disponibles, tercero la elaboración del esquema preliminar o tentativo, cuarto la recolección de datos mediante lectura evaluativa y elaboración de resúmenes, quinto el análisis e interpretación de la información recolectada en función del esquema preliminar, sexto la formulación del esquema definitivo y desarrollo de los capítulos, séptimo la redacción de la introducción y conclusiones, octavo la revisión y presentación del informe final.

2. Resultados

Los resultados de los artículos seleccionados y sintetizados aportaron información valiosa sobre cómo las redes sociales pueden influir en las relaciones de pareja.

Es importante considerar estos hallazgos porque nos permiten reflexionar sobre el papel de las redes sociales en nuestras relaciones de pareja, ya que a menudo pasamos por alto los efectos perjudiciales que pueden presentarse tras utilizar las plataformas de manera excesiva debido a la falta de conciencia, comprensión o sensibilización de la importancia, las implicaciones y las consecuencias. Entre ellas se encuentra la pérdida de la noción del tiempo y una entrega excesiva de energía invertida en estas interacciones, ya sea por medio del celular o de un computador, según un informe realizado por We Are Social y Hootsuite en 2021, los usuarios de la Internet interactúan en promedio alrededor de 2 horas y 25 minutos al día en las redes sociales en todo el mundo, esto incluye el tiempo dedicado a plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Tinder, entre otras. Asimismo, esta es solo una estimación promedio, porque algunas personas pueden pasar más tiempo en las redes sociales, mientras que otras pueden dedicar menos tiempo es algo realmente relativo, también el tiempo invertido en las redes sociales puede variar a lo largo del día, siendo más frecuente en momentos de descanso, tiempos libres y antes de dormir (Hall, 2022).

Para empezar, procederé a compartir el primer estudio revisado, correspondiente a la publicación de Clayton et al. (2013) quién se encargó de investigar la relación entre el uso de las redes sociales y los problemas como la infidelidad, las rupturas y los divorcios, este estudio destaca que el uso excesivo de las plataformas digitales más famosas y utilizadas en todo el mundo en donde los usuarios pueden conectarse con amigos, familiares, colegas y otras personas de interés, compartiendo contenido, interactuando y manteniendo al tanto de las actividades de otros usuarios, situación que se asocia de cierta manera con un mayor riesgo de infidelidad y conflictos en las relaciones de pareja cuando esta relación no está consolidada ni se encuentran en un rango de edad adulta. Aun así, se reconoce en el estudio que las redes sociales pueden servir como una buena herramienta comunicativa, por medio de la cual las personas se mantienen en contacto con otros usuarios, también pueden brindar información sobre exparejas, conocidos o inclusive amigos o amigas que podrían contribuir a la infidelidad emocional por medio de las interacciones en línea

(Clayton et al., 2013). A través del contenido que se consume, pública y reacciona como por ejemplo: me gusta, *screenshot*, mensajes de texto, notas de voz, videos, fotos, solicitudes de amistad y los comentarios ocultos, los usuarios de las plataformas entablan comunicación íntima y privada con otras personas, contando con la posibilidad de comunicarse mediante mensajes privados que permiten mantener una mayor discreción y privacidad en las conversaciones, las cuales luego pueden ser eliminadas sin que la pareja del usuario llegue a tener conocimiento. Sin embargo, es más frecuente de lo que pensamos porque las redes sociales y muchas actividades en línea que realizamos en exceso proporcionan una gratificación instantánea o inmediata, aunque nos pueda hacer pasar por alto las posibles consecuencias a largo plazo como puede ser una ruptura, un duelo o una crisis existencial, sin embargo casi todas las personas sienten una gran dificultad para cambiar malos hábitos aunque seamos conscientes de que no nos conviene porque estos están arraigados a nuestra personalidad y se convierten en desafiantes siendo realmente difícil modificar el comportamiento y establecer límites.

Por otro lado, el siguiente estudio de Muise et al. (2009) exploró cómo las redes sociales desencadenan los sentimientos de celos en las relaciones de pareja y sus resultados revelaron que el uso de las diferentes plataformas puede despertar el “monstruo verde de los celos”, porque brindan acceso a información detallada sobre las actividades sociales y las conexiones personales de la pareja, concluyendo que esta exposición a la información puede generar inseguridades que afectan la confianza, porque entre las múltiples usos de las redes sociales existen diferentes formas de utilizarlas y dos de estas acciones consisten en mensajes cifrados y lenguaje codificado. El primero consiste en que los usuarios utilizan técnicas cifradas para enviar mensajes encriptados, a través del Messenger, *inbox* (mensajería interna entre los usuarios de las plataformas) y textos que consisten en transformar el mensaje original en un código que solo el destinatario y el remitente conocen como descifrar; el segundo es cuando los usuarios utilizan el lenguaje o códigos secretos para transmitir mensajes ocultos. Esto puede implicar el uso de acrónimos, abreviaturas, *emojis*, memes o palabras con doble sentido que solo los destinatarios conocen su verdadero significado, sin embargo, cabe destacar que la influencia negativa y los sentimientos de celos producidos por las redes sociales no son un fenómeno universal.

Papp, Danielewicz y Cayemberg (2012) examinaron la influencia de la configuración en el ajuste de los perfiles en las redes sociales de los usuarios, frente a la información suministrada en

torno a su estado civil, o también llamada por las redes sociales como “situación sentimental” como, por ejemplo: en una relación, soltero, comprometido o casado. Algunas personas optan por publicar su estado civil para que sus amigos, familiares y conocidos estén al tanto de su situación actual en términos de relaciones románticas o compromisos legales, para otras personas puede ser importante compartir su estado civil en las redes sociales para anunciar un cambio significativo en su vida, como compromiso, un matrimonio, una separación o un divorcio, en este caso la mayoría de usuarios que lo hacen son aquellos que tienen una amplia red de contactos en línea y les gusta compartir su información personal. Sin embargo, algunos usuarios también evitan cambiar su estado de soltero, aunque estén en una relación de pareja, por esto los resultados de la investigación, indican que la forma en que las parejas utilizan la visibilidad de su relación en línea puede incidir en la satisfacción y estabilidad de la relación (Papp et al., 2012), aunque sea una realidad que cada vez son menos las parejas que publican su estado civil.

La publicación de estado civil en las redes sociales es una elección personal que puede variar según las preferencias individuales y los rasgos de la personalidad introvertida o extrovertida, puesto que algunas personas pueden optar por mantener su estado civil en privado y no compartirlo en sus redes sociales por muchas razones, ya que para muchas situaciones la reserva privada de la información personal, contribuye a la prevención frente a múltiples riesgos cibernéticos que ocurren relacionados con la privacidad y la seguridad en las redes sociales, tales como el acceso de personas desconocidas y el acoso en línea. Por esto, al limitar el acceso de todo el mundo a información privada, que ha sido publicada en el perfil de modo público, se protege la privacidad, reduciendo el riesgo de que la dirección, el correo electrónico, el número de celular, los familiares más cercanos, la pareja, información financiera, es decir información sensible que pueda ser utilizada para el robo de identidad o acoso.

La sobreexposición a estas plataformas puede afectar negativamente la calidad de las relaciones íntimas, además en el estudio realizado por Drouin, et al, (2013) quienes abordaron el tema del *sexting*, y otros comportamientos sexuales mediados por las cámaras web y páginas para adultos. La investigación reveló que las redes sociales influyen en la satisfacción de las relaciones sexuales de los hombres que consumen contenido explícito, contribuyendo a la adicción a la pornografía, disfunción eréctil, desensibilización sexual, ansiedad y depresión. En este caso el impacto negativo de las redes sociales en las relaciones de pareja, se extiende más allá de la esfera

emocional porque el acto de infidelidad se convierte en una interacción digital de gratificación inmediata a través del contenido explícito, el cual es consumido por medio de videos, imágenes y fotos implícitas o explícitas, que tarde o temprano en el momento de ser descubierto por su pareja, esta situación causa un profundo daño emocional y psicológico a la persona traicionada, generando sentimientos de traición, dolor, inseguridad, baja autoestima, ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. Situaciones que luego pueden desencadenar en una ruptura o un divorcio, porque la infidelidad emocional se convierte en una conducta repetitiva de la persona que consume esta clase de contenido relacionada con el deseo y la acción de ser infiel (Drouin et al., 2013), deteriorando los vínculos emocionales, la confianza, la estabilidad, el amor, el respeto, la admiración y la estabilidad; conduciendo a conflictos constantes, basados en el resentimiento, los cuales que deterioran la relación de pareja, el estado mental y física tanto de la persona infiel como de la persona traicionada contribuyendo al aislamiento social y las dificultades en las interacciones sociales.

Por otro lado, McDaniel y Coyne (2016) investigaron el impacto de la tecnología en las relaciones de pareja, principalmente enfocada hacia la actitud de las mujeres en el establecimiento de vínculos emocionales, la investigación la realizaron con mujeres que participan activamente en las redes sociales, creando su propio perfil con información personal y laboral que les permite mostrar a través de imágenes y videos (contenido) sus intereses, aspecto físicos, metas a corto y a largo plazo, para encontrar pareja.

McDaniel y Coyne (2016) asimismo, Muise y Desmarais (2010) destacan la importancia de las redes sociales para este contexto, tanto en términos de oportunidades como en desafíos. Destacando entre las redes sociales, las plataformas de citas que ofrecen varios beneficios en torno al relacionamiento íntimo y sexual entre las personas, aspectos como la superación de barreras sociales y de timidez, siendo útiles especialmente para las personas introvertidas que pueden tener dificultades para conocer nuevas personas en situaciones sociales convencionales, otro beneficio es el filtro de compatibilidad porque algunas plataformas utilizan algoritmos y cuestionarios para analizar la compatibilidad entre los usuarios por medio de la opción de filtro que ayudan a reducir las opciones a personas con las que es más probable tener una conexión significativa (Muise & Desmarais, 2010). Las *Dating Apps* (aplicaciones para citas) ofrecen diferentes opciones y beneficios, sin embargo, es importante tener precaución y usarlas de manera segura. Es

fundamental proteger la privacidad y tener cuidado al compartir información personal o planificar encuentros cara a cara.

Tokungg (2011) también analiza en su investigación las acciones de vigilancia sobre la pareja para las actividades, e intereses que el otro miembro de la pareja realiza en internet, el investigador resalta las potencialidades que tiene la internet y las redes social en ofrecer encuentros con otras personas aun desconociendo características vitales que normalmente no se publican de forma pública en las redes, tales como el estado de la salud, o la situación financiera, traumas y hechos del pasado que son negativos para el usuario.

En torno a las posibilidades y escenarios que ofrecen las redes sociales, se puede destacar también que son escenarios virtuales que permiten a las personas escapar de sus vidas cotidianas, evadir problemas con personas que hacen parte de su vida presente y vivir mientras tanto, un escape en el Metaverso. Pal y Arpnikanondt (2024) profundizan en esto generando una discusión en la cual se pone como punto de atención, la actitud de “escapar” a los problemas de la vida real por medio de, el habitar en el metaverso, pues allí la persona también crea y sostiene una identidad, relaciones con otras personas, y en este orden de ideas, puede lograr una desconexión con la vida real y cotidiana que puede representar riesgos para sus relaciones íntimas y de familia.

3. Discusión

En la pandemia del Covid-19, las personas experimentaron una amplia gama de emociones, desafíos y cambios en su vida diaria, tales como el aislamiento y la soledad, debido a las restricciones y el distanciamiento social, especialmente para aquellos que vivían solos o que estaban separados de familiares y amigos cercanos. Sin embargo, durante este periodo de tiempo las redes sociales se convirtieron una red de apoyo para muchas personas, dado que les permitieron interactuar asincrónicamente facilitando la posibilidad de que se mantuvieran conectadas por medio de una comunicación continua, es decir, las interacciones eran regulares y periódicas, lo que permitió una conexión fluida y constante que mitigaba la sensación de soledad, el aislamiento social, el estrés, la ansiedad y las crisis emocionales. Más aún la interacción a distancia por medio de los canales y redes sociales virtuales, permitieron a las personas crear experiencias y vínculos emocionales con diferentes personas alrededor del mundo desde amigos, familiares y hasta desconocidos que se convirtieron en amigos, por medio de las comunidades de personas que crearon grupos en línea y se unieron para brindar consuelo, aliento y solidaridad en los tiempos difíciles a través de una conexión y cercanía asincrónica.

Sobre lo anterior, también se observó un aumento en los desafíos y tensiones en las relaciones de pareja debido a diversos factores, entre ellos el uso excesivo de las redes sociales, aunque no exista un número preciso de la cantidad de divorcios relacionados con el mal uso de las redes sociales, se pudo realizar una aproximación sobre las posibles consecuencias que estas generaron en las relaciones de pareja como el distanciamiento emocional o la desconexión emocional de las personas en la relación, debido principalmente a que prestaban menos atención a su pareja, y más atención a las publicaciones de los usuarios, las interacciones virtuales como las reacciones a sus propias publicaciones, los mensajes de texto, las fotos, los videos, entre otras.

La falta de comunicación, la falta de intimidad emocional y la comparación constante causada por la versión idealizada de la vida en pareja, visualizada en otros usuarios, son aspectos que deterioran la estabilidad y la fortaleza de las relaciones sociales en tanto, la comparación de la pareja o de la propia persona con otros que muestran una vida perfecta en las redes (aún si en la vida real no es así), generando una mirada sobre a sí mismo de forma negativa con resentimiento, inseguridad y conflicto, sin omitir que en la mayoría de divorcios fueron ocasionados por la

convivencia intensa y prolongada que exacerbaron los conflictos preexistentes, tales como la comunicación deficiente, diferencia en valores y expectativas, problemas de intimidad y sexualidad, conflictos financieros, administración del tiempo y prioridades. Es de considerar que hubo un nuevo problema de convivencia que surgió por conexiones emocionales virtuales o en línea con otras personas distintas a la pareja, por medio del coqueteo con mensajes, fotos, videos comprometedores publicados en plataformas digitales, acciones mediante las cuales claramente se podía observar el aumento de la conducta infiel por el consumo de contenido inapropiado, las interacciones en línea con otras personas, las cuales fueron la causa número uno de los conflictos en las relaciones de pareja, por la inevitable sensación de monotonía y un escape de la realidad efímero y asincrónico, pasando mucho tiempo consumiendo contenido mostrándose desinteresado por la pareja y afectando la calidad de tiempo que se requeriría para una relación estable.

Esto genera que infidelidad emocional se haya vuelto una causa común por las ventajas que proporcionan las redes sociales para interactuar desde la intimidad con otras personas, tales como la privacidad de las relaciones en línea que pueden mantenerse en secreto más fácilmente que las interacciones cara a cara, facilitando relaciones emociones inapropiadas o con terceros, la facilidad de conexión porque las personas encuentran asincrónicamente con amigos, exparejas o incluso desconocidos de manera rápida y sencilla, lo que aumenta la probabilidad de que se forme una conexión emocional con alguien más, la distancia es otra ventaja porque las relaciones a larga distancia, pueden llevar a la idealización de la otra persona y a una mayor vulnerabilidad a caer en una infidelidad emocional y las interacciones de fotos, videos, notas de voz, y contenidos personales deteriorando profundamente las relaciones de pareja incluso si no hay una interacción cuerpo a cuerpo.

Por último, vale la pena destacar que hay parejas que aprenden a convivir con las redes sociales sin tener inconvenientes relacionados con interacciones virtuales, siempre y cuando la relación se haya construido en una base sólida que se refuerza en la comunicación y la confianza.

Conclusiones

En relación con el objetivo de esta investigación, se puede concluir que el uso excesivo de las redes sociales está asociado y relacionado con el aumento de la infidelidad y una menor satisfacción en las relaciones de pareja que contribuyeron a la aparición de sentimientos de celos, especialmente si se obtenía información sobre las actividades de la pareja cuando se encontraban en línea y la forma en que las parejas utilizan la visibilidad de su relación en la satisfacción y estabilidad de la relación. Sin embargo, en el sexting puede haber implicaciones negativas que incluyen explícitamente la infidelidad emocional y el conflicto.

Otras conclusiones importantes mencionadas anteriormente son que las mujeres utilizan la tecnología de diversas maneras, como medios de comunicación y búsqueda de información, para establecer y mantener relaciones de pareja, existen diferencias en la vigilancia electrónica basadas en los motivos y el género, lo que puede tener implicaciones significativas para la confianza y la intimidad en las relaciones de pareja, las redes sociales pueden utilizarse en terapia de parejas, tanto como una herramienta para mejorar la comunicación y la conexión, así como un desafío que puede interferir en la calidad de las relaciones de pareja y la influencia negativa de los celos producidos por las redes sociales, que aun siendo un fenómeno bastante extendido, no son un fenómeno universal y pueden variar según los individuos y las dinámicas de la relación.

La mayoría de los estudios e investigaciones consultadas resaltaron la importancia de la comunicación abierta y la confianza en la pareja para contrarrestar los efectos negativos de los celos relacionados con las redes sociales.

Es importante recordar que cada relación es única y que no todas las parejas experimentan estos desafíos debido al uso de las redes sociales. Para concluir, quiero señalar que es esencial que las parejas se comuniquen abierta y honestamente sobre sus preocupaciones, estableciendo límites saludables en el uso de las redes sociales para que logren perseverar en la calidad de su relación. En caso de dificultades, buscar la orientación de un profesional de la salud mental o un terapeuta de parejas que pueda ser útil para abordar los problemas y fortalecer la relación.

Referencias

- Arias, F. G. (2006). La investigación científica. En: F. G. Arias. El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. *Episteme*: 21-34. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10): 717-720. DOI: 10.1089/cyber.2012.0424
https://www.researchgate.net/publication/237094566_Cheating_Breakup_and_Divorce_Is_Facebook_Use_to_Blame
- Díaz Gandasegui, V. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. Información y comunicación en la sociedad de la información. *Prisma Social. Revista de Ciencias Sociales*, (6): 1-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744578007.pdf>
- Drouin, M., Vogel, K. N., Surbey, A., & Stills, J. R. (2013). Let's talk about sexting, baby: Computer-mediated sexual behaviors among young adults. *Computers in Human Behavior*, 29(5): A25-A30. <https://dblp.org/rec/journals/chb/DrouinVSS13>
- Hall, S. (2022). Digital report 2022: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. *We are social*, 26 Ene 2022. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
- Martínez Álvarez, J. L., Fuertes Martín, A., Orgaz Baz, B., Vicario Molina, I. y González Ortega. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(1): 211-220. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1): 85-98. <https://psycnet.apa.org/record/2014-52280-001>
- Muise, A., & Desmarais, S. (2010). Women's perceptions and use of technology to facilitate dating relationships: Exploratory findings from the Women's Internet Use Study. *Computers in Human Behavior*, 26(2): 296-304. <https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior/vol/26/issue/5>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4):441-4. DOI:10.1089/cpb.2008.0263.
https://www.researchgate.net/publication/24277485_More_Information_than_You_Ever_Wanted_Does_Facebook_Bring_Out_the_Green-Eyed_Monster_of_Jealousy
- Pal, D. & Arpnikanondt, C. (2024). The sweet escape to metaverse: Exploring escapism, anxiety, and virtual place attachment. *Computers in Human Behavior*, 150(1). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107998>

Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). "Are we Facebook official?" Implications of dating partners. Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2): 85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21988733/>

Real Academia Española. (2022). Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. Recuperado de: <https://dpej.rae.es/lema/red-social>

Tokungg, R. S. (2011) Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2):705-713. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563210002724>