



Impacto de Instagram en la autopercepción de la Identidad de los estudiantes del  
Colegio Minuto de Dios

Valeria Daza Quant

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Sede Principal

Programa de Comunicación Social- Periodismo

Bogotá D.C 20 de mayo de 2024



Impacto de Instagram en la autopercepción de la Identidad de los estudiantes del  
Colegio Minuto de Dios

Valeria Daza Quant

Monografía presentada como requisito para optar al título de Comunicadora Social-  
Periodista

Asesor(a)

Betty Martínez Ojeda

Doctora en Antropología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Sede Principal

Programa de Comunicación Social- Periodismo

Bogotá D.C 20 de mayo de 2024



## **AGRADECIMIENTOS**

Al culminar mi proyecto de grado universitario, considero fundamental expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible esta investigación.

En primer lugar, quiero agradecer a la Corporación Universitaria Minuto de Dios de la sede principal por brindarme la oportunidad de cursar mis estudios y apoyarme integralmente a lo largo de mi formación académica. Su compromiso con la educación colombiana de calidad, y con el desarrollo de sus estudiantes como constructores de cambio social, ha sido una fuente constante de inspiración. Sus pilares están inmersos profundamente en mi memoria y actuar profesional.

A mi tutora, Betty Martínez, una profesional excelente que siempre estuvo dispuesta a compartir su tiempo y experiencia conmigo. Sus valiosos consejos, paciencia y dedicación fueron cruciales para la realización de este proyecto. Su orientación no solo mejoró la calidad de mi investigación, sino que también me ayudó a crecer como estudiante y profesional, permitiéndome valorar cada detalle de una investigación cualitativa, y despertando mi gusto indudable por la historia de los acontecimientos que nos rodean.

A los jóvenes participantes del proyecto, quienes prefieren mantenerse en el anonimato, pero a quienes estoy profundamente agradecida por su tiempo y colaboración. Sin su disposición para compartir sus experiencias y perspectivas, este estudio no habría sido posible.

A mi madre, Viviana, y a mi hermana, Sarita, quienes fueron mi motivación en cada paso de este camino. Su amor incondicional y apoyo constante, incluso en la distancia, me dieron la fuerza para seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Ustedes son la razón por la cual he podido alcanzar esta meta.

A Juan, un pilar fundamental en todo mi proceso educativo. Su paciencia, comprensión y constante ánimo fueron esenciales para superar los desafíos que encontré en el camino. Gracias por estar siempre a mi lado y creer en mí.

Finalmente, agradezco a cada persona que hizo parte del proyecto y de mi paso por Uniminuto. A mis compañeros y profesores, quienes contribuyeron a mi crecimiento académico y personal. Su apoyo y las experiencias que construí a su lado, han dejado una huella imborrable en mi vida.

Con gratitud,

Valeria Daza Quant.

Comunicadora Social- Periodista.

## TABLA DE CONTENIDO

### Contenido

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	6
2. JUSTIFICACIÓN .....	8
3. OBJETIVO GENERAL .....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
4. ANTECEDENTES .....	10
5. MARCO TEÓRICO .....	19
6. METODOLOGÍA .....	28
7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	30
Voces en la red: nuevos paradigmas de Comunicación en la era de las redes sociales: .....	31
Construyendo quién soy: narrativas de Identidad en un mundo conectado:.....	37
Desenchufados: la epidemia silenciosa de la nomofobia entre los jóvenes:.....	42
Conexiones digitales: ¿cómo usan los jóvenes las redes sociales actualmente?.....	47
Instagram: más que la “cara linda” de las redes. ....	50
8. CONCLUSIONES .....	56
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
10. ANEXOS .....	63

## **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

El impacto de la red social Instagram en la autopercepción de la Identidad de los Jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios.

## **RESUMEN DEL PROYECTO**

Esta investigación cualitativa se propone llevar a cabo un análisis desde la perspectiva de la comunicación sobre el papel que desempeñan las redes sociales, con un enfoque particular en Instagram, en la formación de la identidad de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios. En un mundo cada vez más digitalizado, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de la mayoría de las personas, y los jóvenes no son la excepción. Estas plataformas no solo sirven como herramientas de comunicación, sino que también se han transformado en espacios donde se construyen y proyectan las identidades individuales y colectivas.

El interés en realizar este estudio surge de la creciente relevancia de las redes sociales en la vida de los jóvenes, interviniendo y cambiando su autopercepción y cómo perciben el entorno. Como se ha señalado en investigaciones previas, la presión para conformarse a estándares estéticos, la constante comparación con otros usuarios, y la búsqueda de validación en línea pueden tener un impacto significativo en su autoestima y bienestar emocional. Es en este contexto que esta investigación busca arrojar luz sobre los desafíos que enfrentan los jóvenes al configurar su identidad en la era de las redes sociales.

El foco central de este proyecto reside en analizar las principales categorías que enmarcan el estudio, tales como Identidad, Redes Sociales, Instagram y Autopercepción. La metodología cualitativa se empleará para recopilar información directa y veraz a través de técnicas de registro, como entrevistas en profundidad, y análisis de contenido en la literatura disponible sobre estos temas de interés. Esta aproximación permitirá comprender de manera profunda cómo estas plataformas impactan en la construcción

de la identidad de los jóvenes y cómo influyen en la percepción que tienen de sí mismos como seres humanos y del mundo que los rodea.

## **ABSTRACT**

This qualitative research aims to conduct a comprehensive analysis from a communication perspective on the role that social media, particularly Instagram, play in shaping the identity of students at Colegio Minuto de Dios. In an increasingly digital world, social media has become an integral part of daily life for most individuals, and young people are no exception. These platforms not only serve as communication tools but have also transformed into spaces where individual and collective identities are constructed and projected.

The interest in conducting this study arises from the growing significance of social media in the lives of young people, influencing and altering their self-perception and how they perceive their surroundings. As highlighted in previous research, the pressure to conform to aesthetic standards, constant comparisons with other users, and the quest for online validation can have a substantial impact on their self-esteem and emotional well-being. It is within this context that this research seeks to shed light on the challenges young people face in shaping their identity in the era of social media.

The central focus of this project is to analyze the key categories framing the study, such as Identity, social media, Instagram, and Self-Perception. Qualitative methodology will be employed to gather firsthand and authentic information through data collection techniques, including in-depth interviews, field notes, and content analysis of available literature on these subjects of interest. This approach will provide a profound understanding of how these platforms affect the construction of young people's identity and how they influence their self-perception as individuals and their perception of the world around them.

**Palabras clave:** Identidad, Instagram, Jóvenes, Influencia.

**Keywords:** Identity, Instagram, young people, influence.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con los años, las redes sociales evolucionaron hasta convertirse en un elemento fundamental en la vida de casi todas las personas. Desempeñan un papel crucial al facilitar la comunicación entre individuos, proporcionar oportunidades, mantenernos informados acerca de los eventos globales y permitirnos compartir nuestras experiencias más significativas. En efecto, podríamos concebir las redes sociales como un mundo virtual contenido en nuestros dispositivos electrónicos, pero en realidad, su alcance trasciende nuestras percepciones. Cada vez que alguien decide crear una cuenta en cualquier plataforma de redes sociales, se adentra en un espacio globalizado que conecta a personas de su propio entorno geográfico con individuos de todas partes del mundo con tan solo un "follow," un "me gusta," o un mensaje directo.

No obstante, este vasto mundo virtual, en ocasiones, se convierte en el único universo para aquellos que aún no han encontrado un propósito claro en sus vidas, una identidad sólida, o proyectos personales definidos. Esto los lleva a comparar su estilo de vida con el de otros, que en su mayoría representan solo una pequeña parte de la realidad. De manera preocupante, esta realidad se distorsiona cada vez que alguien opta por retocar sus imágenes mediante aplicaciones de edición, aparentar lujos prestados, sonreír cuando en realidad podrían estar luchando con la depresión en lo más profundo de sus almas y compartir supuestos "gustos" que en realidad no son más que imitaciones de lo que otra persona considera "tendencia" o "top," tal como se etiqueta en el contexto social.

El problema central que aborda esta investigación es la confusión y las dificultades que experimentan los jóvenes al definir y sentirse cómodos con su identidad. Algunos expertos describen que a medida que los adolescentes ingresan en el mundo virtual, buscan una validación constante, enfrentándose día tras día a una avalancha de información de diversos tipos, a menudo inapropiada para su edad. Este contenido incluye aspectos relacionados con la sexualidad, el consumo de sustancias, el alcohol y

la promoción de fiestas sin restricciones. Además, se ven impulsados por la necesidad de sentirse aceptados, llegando a creer que sus seguidores son sus amigos y que los "me gusta" validan su apariencia física, su comportamiento y su estilo de vida. Este proceso desencadena inquietudes y dudas sobre su propia realidad y apariencia, sin considerar que lo presentado en este entorno virtual no necesariamente refleja la realidad de manera precisa.

El desconcierto en torno a su identidad conduce a una presión constante por encajar en ciertos estándares, incluyendo el deseo de tener el cuerpo de una modelo en particular o adoptar el estilo de vida de un "influencer" (un creador de contenido digital con una gran cantidad de seguidores en redes sociales). Esto a menudo resulta en la pérdida de conexión con sus propios proyectos personales y una creciente incomodidad con su propia imagen. La incapacidad de cumplir con las normas establecidas por las tendencias en las redes sociales puede provocar, especialmente entre las jóvenes, una disminución de la autoestima, ansiedad, depresión, y sentimientos de insatisfacción, entre otros efectos adversos.

La psicóloga clínica Catherine Steiner-Adair concuerda con que las niñas corren un riesgo particular. "Las niñas socializan más para compararse con otras personas, en particular con otras niñas, para desarrollar sus identidades, lo que las hace más vulnerables a las desventajas de todo esto". En su libro "The Big Disconnect" publicado en 2013, ella advierte que a menudo la falta de una autoestima sólida es la culpable.

La observación de la Doctora sobre el riesgo particular al que se enfrentan las niñas en la era digital resalta la importancia de entender cómo las dinámicas de la socialización en línea pueden afectar a este grupo de manera única. A menudo, las niñas pueden estar más inclinadas a compararse con otras, especialmente con sus pares del mismo género, como parte de un proceso natural de desarrollo de su identidad. Sin embargo, esta constante comparación en el mundo digital puede hacer que sean más vulnerables a las desventajas asociadas.

Un aspecto crítico destacado es la importancia de una autoestima sólida. La falta de confianza en sí mismas puede ser un factor contribuyente a la vulnerabilidad de las

niñas en este contexto. Es fundamental reconocer este desafío y trabajar en la promoción de una autoimagen positiva y la construcción de una autoestima sólida desde una edad temprana. Al hacerlo, se puede ayudar a las niñas a navegar de manera más segura y saludable en el mundo digital, permitiéndoles desarrollar su identidad de manera más equilibrada y resistente a las presiones externas.

En resumen, esta investigación aborda un problema crucial en la era digital, donde las redes sociales han adquirido un papel central en la vida de las personas. A medida que estos espacios virtuales se han convertido en mundos en sí mismos, la juventud se enfrenta a desafíos únicos al definir sus identidades y valores. La presión por encajar en estándares inalcanzables, la constante comparación con otros y la búsqueda de validación en línea han dado lugar a una crisis de autoestima y bienestar emocional, especialmente entre las jóvenes.

Es importante subrayar la vulnerabilidad de las niñas en este entorno, y la importancia de fomentar una autoestima sólida desde temprana edad para empoderarlas en su búsqueda de identidad en el mundo digital. Esta investigación aspira a iluminar estos desafíos y aportar conocimientos que ayuden a abordarlos de manera más efectiva, con el objetivo de guiar a la juventud hacia una identidad sólida y resistente en el mundo en línea.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es el impacto de la red social Instagram en la autopercepción de la Identidad de estudiantes del Colegio Minuto de Dios con edades de entre 13 a 17 años?

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación cualitativa se enfoca en indagar y comprender las autopercepciones de jóvenes de entre trece y diecisiete años, estudiantes de bachillerato del Colegio Minuto de Dios en Bogotá, quienes moldean su identidad en un entorno

profundamente influenciado por la tecnología y las redes sociales. Este estudio permitirá explorar desde diversas perspectivas la narrativa que estos jóvenes construyen acerca de cómo se ven a sí mismos, y cómo esta autopercepción influye en su visión del mundo y en la formación de sus identidades.

Este enfoque multidisciplinario es esencial para arrojar luz sobre un tema fundamental y sumamente subjetivo que afecta directamente a la juventud de hoy. La investigación no solo contribuirá a expandir nuestro entendimiento sobre la construcción de la identidad en un contexto digital, sino también a enriquecer la literatura existente en este campo.

Este estudio beneficiará tanto a académicos y profesores interesados en la Identidad, como a los jóvenes, que podrán encontrar en él documentación científica que enriquecerá sus conocimientos y que posiblemente les permita identificarse con los hallazgos o expresar sus propias experiencias relacionadas con el contenido del documento. Además, la investigación podría desafiar y cambiar percepciones comunes sobre el uso de las redes sociales, proporcionando conocimiento respaldado por la experiencia directa de los jóvenes participantes.

En una sociedad en constante cambio, donde la identificación y la autoaceptación son vitales para la autoestima y la confianza, comprender cómo los jóvenes perciben y construyen su identidad en un mundo digital es esencial. Este estudio se alinea con la idea de Habermas de que “la Identidad es un imperativo auto-constitutivo en el nivel de lo social que se refuerza solamente cuando está interconectado con el terreno de la moral, de una reflexión normativa que permite cuestionarnos sobre el proyecto de vida por el que apostamos” (1981, p. 68).

La identidad se forma a través de la interacción con la moral y la reflexión sobre los valores personales y los objetivos de vida, lo que hace que sea aún más relevante y oportuno en el contexto actual. La investigación proporcionará una perspectiva desde los participantes quienes le dan vida a este estudio, y los autores, sobre cómo la autopercepción impacta en la vida de los jóvenes y qué influencias reciben de las redes

sociales, especialmente plataformas como Instagram, que desempeñan un papel importante en la construcción de la identidad en la era digital.

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Interpretar y analizar críticamente cómo el uso reiterado de la red social Instagram influye en la autopercepción de la Identidad de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Identificar las percepciones sobre la transformación de las identidades de los jóvenes de entre trece y diecisiete años, estudiantes del Colegio Minuto de Dios ubicado en la ciudad de Bogotá.
- b) Categorizar e interpretar las autopercepciones de la identidad personal de cada uno de los estudiantes participantes de la investigación.
- c) Analizar críticamente desde la perspectiva de los jóvenes participantes, el impacto del uso reiterado de la mediación tecnológica en la configuración de su identidad personal.

### **4. ANTECEDENTES**

En la era digital contemporánea, las redes sociales han emergido como una fuerza omnipresente que moldea la vida de los jóvenes. Este fenómeno ha sido objeto de atención en diversas investigaciones que exploran las complejas interacciones entre el uso de las redes sociales, la autoestima y la salud mental. Katherine Challco Huaytalla, en su análisis de 2016, destaca el impacto del riesgo de adicción a las redes sociales en

la autoestima y el autocontrol de los estudiantes de secundaria. A su vez, Verónica Portillo Reyes, en 2021, examina la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Además, las profesoras Laura Vaillard y Lidia de la Torre, en 2012, abordan la difusión de las redes sociales entre los jóvenes latinoamericanos, resaltando su influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. El documental de Deutsche Welle en 2022 y la campaña del Banco BBVA en 2021 proporcionan testimonios visuales de los impactos negativos en la salud mental, revelando cómo la búsqueda constante de validación y la creación de una imagen idealizada afectan a la juventud. En este contexto, la presente investigación se sumerge en el análisis de antecedentes para comprender la complejidad de la relación entre el uso de las redes sociales y la autopercepción de los jóvenes.

La autora Katherine Challco Huaytalla en su artículo científico *Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria publicado en 2016, manifiesta* que el riesgo de adicción a redes sociales afecta la autoestima y el autocontrol en los estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundaria. El internet posee ventajas para la vida, en la actualidad, como la realización de actividades económicas, políticas y culturales, asimismo facilita la comunicación sincronizada a tiempo real por medio de las redes sociales, sin embargo, el uso excesivo genera algunos trastornos psicológicos en los usuarios como la adicción a las redes sociales, el aislamiento, ansiedad por permanecer conectados y atentos a lo que suceda en las redes sociales, perdiendo la conciencia sobre el tiempo, olvidando realizar otras actividades y obligaciones, así mismo se desarrolla una sensación de temor y desconfianza frente a relaciones interpersonales presenciales, que pueden llegar a niveles patológicos. Este texto expone los problemas y las consecuencias físicas y psicológicas que la adicción a las redes puede generar si no es tratado con tiempo desde la niñez, además sus implicaciones en la autoestima y la capacidad de autocontrol, temas que serán tratados en la presente investigación.

Por otro lado, la autora Verónica Portillo Reyes en su investigación titulada *Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios* publicada en 2021, la cual estuvo motivada por el fin de establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Los análisis de varianza efectuados muestran que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima, y de forma significativa con el nivel de ansiedad, de manera que los estudiantes con mayor adicción a dichas redes manifiestan también un mayor nivel de ansiedad, nos puede servir la mirada y la investigación que se da en otro tipo de población estudiantil y cómo ellos enfrentan esta problemática en su entorno universitario.

En línea con lo expuesto previamente, las profesoras Laura Vaillard y Lidia de la torre, afirman en su investigación en 2012 titulada *¿Cómo usan las redes sociales los jóvenes de Latinoamérica?* que la difusión de las redes sociales en Internet ha pasado a formar parte de la vida cotidiana de los jóvenes. Las motivaciones que guían la elección de algunas de ellas, la frecuencia de uso y su impacto en el consumo de medios de comunicación tradicionales conforman el núcleo de este trabajo. Los jóvenes mostraron estar familiarizados con los fines y aplicaciones de las diferentes redes sociales, aunque en su gran mayoría eligen Facebook como su favorita. Manifiestan que, en términos generales, las redes sociales ofrecen una forma de comunicación completa, ya que permiten compartir texto, fotos, videos y enlaces, y estar en contacto permanente con familiares, amigos y conocidos.

Con esto podemos ver cómo esta problemática impacta la comunicación y la convivencia en el entorno familiar desde el momento que los jóvenes eligen su mundo virtual. Además, aseveran que cada una de estas plataformas de medios sociales fomenta a sus usuarios a crear comunidades y establecer conexiones entre individuos, basándose en la colaboración, la interacción y la comunicación continua. La efectividad de estas redes sociales varía según el propósito de socialización que cada individuo persiga en ellas. No obstante, es innegable que, independientemente de sus objetivos,

las redes sociales facilitan el intercambio de información, una actividad fundamental que une a las personas y da lugar a diversas formas de relaciones.

Por otra parte, en 2021, el Banco BBVA creó una campaña denominada *A mi yo adolescente* con varios episodios publicados en la plataforma en línea “YouTube” con el fin de mostrar la visión generacional de los adolescentes de hoy, sobre grandes temas universales como el amor, la libertad, la amistad, los miedos. Una serie protagonizada por un grupo distinto de jóvenes, que, en cada programa, se reúne con un conductor diferente y un tema en particular. Especialmente en el capítulo *La autoestima adolescente y las redes sociales* la psicóloga Silvia Congost habla con un grupo de jóvenes sobre la influencia que tienen las redes sociales en su vida, de cómo muchas veces se confunde tener autoestima con tener una imagen o vida ideal y los jóvenes creen que esa imagen que se muestra o tener un cuerpo perfecto es lo que va a hacer felices a los jóvenes, mostrando una realidad tergiversada con el fin de encajar en la sociedad.

Otro ejemplo más de las numerosas representaciones digitales surgidas como resultado de una investigación relacionada, fue producido por el medio de comunicación DW en el año 2022; en el documental *La comercialización de la propia imagen: los peligros de las redes sociales* El mundo virtual de Facebook, Instagram y Snapchat, todos quieren ser perfectos. Pero la búsqueda constante de reconocimiento en las redes sociales puede convertirse en una adicción y causar graves daños, sobre todo a la psique de los jóvenes.

Pasamos muchas horas en las redes sociales: Facebook, Instagram y Snapchat, seducidos por su promesa de compartir nuestras opiniones y nuestra vida con todo el mundo. En ese mundo virtual, todos son felices. Todos tienen un cuerpo perfecto, viven en casas elegantes y están rodeados de gente bella. Todo el mundo busca destacar y todo el mundo juzga. Pero esa búsqueda constante de reconocimiento puede convertirse rápidamente en una adicción y tener consecuencias devastadoras en nuestra psique. Y los más propensos a padecerlas son los jóvenes. El documental puede enriquecer la

investigación con la muestra los peligros reales de esta "dictadura de la felicidad" en las redes sociales, y presenta a algunas de sus jóvenes víctimas (DW, 2022).

En el documental se relata el caso de una joven llamada Danny, quien a los 14 años publicó su primera selfie en Facebook, pero recibió pocos "me gusta". Esto la llevó a una búsqueda desesperada de aprobación en línea, publicando cientos de selfies al día. Su obsesión por la imagen la llevó a dejar de comer para "mejorar" su cuerpo, perdiendo 12 kg en el proceso. Abandonó la escuela y se aisló en casa durante seis meses, convencida de que su apariencia asustaba a la gente. Incluso intentó suicidarse antes de finalmente desconectarse de las redes sociales.

Aunque su historia puede parecer extrema, ilustra cómo la cultura de los "me gusta" y la búsqueda de validación en línea pueden tener graves consecuencias. Marie, de 22 años y con 4,922 seguidores, también siente la presión de mantener una imagen de vida perfecta en París para no decepcionar a su audiencia. Dedicó un día a la semana a perfeccionar su imagen, pasando horas maquillándose y tomando cientos de fotos para encontrar la perfecta. Frente a la cámara, se muestra vulnerable y desesperada por la aprobación de los demás (DW, 2022).

Una muestra documental adicional proporcionada por el anterior mencionado medio de comunicación alemán Deutsche Welle, que aporta información valiosa para abordar la problemática fundamentalmente en las mujeres adolescentes es el titulado *Ideales de belleza en las redes sociales* publicado en 2019 a través de su canal oficial en YouTube, este da cuenta de que las redes sociales influyen en el ideal de belleza de las mujeres, especialmente las jóvenes se enfrentan en internet a imágenes corporales ilusorias, la mayoría de las cuales han sido mejoradas digitalmente.

El documental ofrece revelaciones alarmantes sobre las vidas de jóvenes mujeres cuya cotidianidad está dictada por la "belleza fantasma". Cuanto más navegan hoy las usuarias por Instagram, Facebook y compañía, mayor es su insatisfacción con la propia apariencia. Casi ninguna puede escapar al magnetismo de este mundo ilusorio en el que

la belleza, el estado físico y el estilo de vida lo son todo. Las consecuencias fatales: obsesión por la delgadez y el ejercicio, trastornos alimenticios de todo tipo, vergüenza por el propio cuerpo y sexismo.

Por otro lado, en el artículo publicado en 2018 en la revista Infocop *Las redes sociales son un factor de riesgo para la autoestima de los más jóvenes* las autoras Cristina Castilla y Aida de Vicente aseguran que, para la población joven, la influencia de la publicidad de las redes sociales sobre la autoimagen y la disminución de la autoestima es mayor a medida que aumenta la frecuencia de conexión y el tiempo de exposición a las mismas. En concreto, se ha visto que esta correlación se produce, principalmente, en las mujeres jóvenes. Considerando los resultados, se hace evidente la necesidad de desarrollar y promover programas educativos que promuevan una relación más positiva con la alimentación y que fortalezcan la autoestima, especialmente entre las mujeres.

A su vez, una publicación que data el 30 de septiembre de 2022, expuesta digitalmente por el periódico EL TIEMPO *Ansiedad, estrés y liberación, reacciones de jóvenes sin teléfono móvil* acerca de un estudio que fue realizado por la Universidad de Málaga, en España, investigó qué sucede en la mente de los jóvenes, un análisis, liderado por el profesor Bernardo Gómez, quien tenía el objetivo de conocer las reacciones de las personas cuando no tienen acceso a la información, por ejemplo, de las redes sociales, que es, en la mayoría de las ocasiones, la única manera por la que se relacionan con el exterior.

Analizó las reacciones de 97 jóvenes, de entre 15 y 24 años, quienes se quedaron una semana sin su dispositivo. Previo a la semana sin celular, se conoció que los jóvenes que participaron en el experimento usan su teléfono poco más de cinco horas diarias y que las redes sociales que más visitan son WhatsApp, Instagram y TikTok. Este estudio representa una parte importante para esta investigación ya que se presenta como una herramienta para comprender la inmersión que tienen las redes sociales en la vida de los jóvenes, cuyos resultados podrían tener alguna similitud con este estudio.

En adición, teniendo en cuenta la relación del uso de redes sociales y el rol que estas representan en la vida de los usuarios, especialmente en los jóvenes, la película documental de Netflix *Nada es privado*, dirigida por Karim Amer, Jehane Noujaim, en 2019; se presenta como un acierto en materia audiovisual que busca exponer el dilema ético que subyace al uso de datos e información extraídas sin consentimiento de los usuarios de redes sociales e internet como insumo para campañas políticas. A través de los relatos de exempleados se narra el escándalo generado por el descubrimiento de la operatoria de la empresa Cambridge Analytica y su rol en las campañas de Trump y del Brexit. Precisamente, la película inicia con una pregunta “¿Quién ha visto publicidad que lo haya convencido de que su micrófono escucha sus conversaciones?”. Con este disparador se introduce a la noción de fragmentación, en la medida que la información que producimos en internet sirve para predecir nuestras conductas y mostrarnos lo que quieren que veamos.

Las estrategias que adopta la empresa para la planificación de las campañas políticas digitales provenían de los datos de los electores del país, que eran sacados de la empresa millonaria Facebook. Este tema es una parte representativa de la investigación puesto que es necesario indagar sobre la relación que pueden llegar a surgir a partir del vínculo entre el ser humano y la tecnología, cuya relevancia permite comprender por qué los contenidos mostrados en internet no son privados, tampoco lo que es compartido debido a que se ubica en la red masiva de información.

Los temas principales que trata el documental son la manipulación hacia las personas consumidoras y la violación de derechos humanos, donde se incluye la venta de datos personales, revela las verdaderas facetas e intenciones de las poderosas compañías, esto es necesario para nuestra investigación ya que, muchos jóvenes descargan aplicaciones o abren páginas web suministrando datos personales, desconociendo que esta información es utilizada por empresas con fines y estrategias de campaña. El negocio de internet pertenece, actualmente, a cinco empresas que se dividen la información (Facebook), la búsqueda (Google), la producción de software

(Microsoft), la comercialización (Amazon) y la tecnología (Apple). Sus dueños, además, son parte de las ocho personas más ricas del mundo.

Adicional, es importante mencionar la relevancia del concepto de “Nomofobia” y la pertinencia que este tiene para la presente investigación: en la página de RTVE la Corporación de Radio y Televisión Española, explican que puede entenderse como miedo o ansiedad extrema de carácter irracional que se origina cuando la persona permanece durante un período de tiempo sin poder usar su teléfono móvil. Hoy en día, pocas son las personas que se resisten y que no han caído en la trampa de las redes y las tecnologías, al igual que son pocas también las que controlan a la perfección el uso que hacen de ellas. Los niños y adolescentes, chicos han nacido conectados y rodeados de pantallas, son el colectivo que más preocupa. Por un lado, el problema del tiempo, el uso excesivo y sin sentido que hacen del móvil, las redes sociales o cualquier otra plataforma y, por otro lado, los peligros que acechan en la red, su inocencia les hace vulnerables ante situaciones en las que se pueden ver involucrados.

Por otro lado, y en similitud con los objetivos de este estudio, es importante mencionar las implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en jóvenes, ya que el uso de estas no solo tiene implicaciones comunicativas, sino que también influye en las relaciones que se establecen vinculadas al género, a la sexualidad y a la identidad. Esto lo explica la autora María Ángeles Blanco Ruiz en su monografía publicada en 2015 *“Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes”* ya que, a través de su uso podemos comprobar cómo se desarrollan mecanismos de control de la pareja que pasan desapercibidos entre adolescentes y que, incluso, son considerados una muestra de amor.

A partir de los resultados obtenidos de 457 cuestionarios y 10 entrevistas personales a adolescentes entre 13 y 18 años realizados en España, se ha analizado como el uso de las redes sociales va más allá de los contenidos que puedan compartirse

a través de ellas, y cómo influyen en la perpetuación de estos discursos del sistema sexo-género que son parte del origen de la violencia contra las mujeres.

Por otra parte, en un ensayo realizado por Daniel López Fuentes titulado *Impacto de las redes sociales en el entorno educativo* el autor explica las ventajas del uso de redes sociales en entornos educativos y desarrolla un análisis sistemático de las bondades que pueden surgir al utilizar las redes sociales en educación. Por lo tanto, es necesario definir las categorías de análisis: en primer lugar, la educación como el proceso de formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, cognitiva y competencias educativas. Así mismo en los entornos educativos el estudiantado tiene la posibilidad de interactuar con sus semejantes y los demás actores del entorno y su núcleo familiar. Es decir, los centros escolares de educación básica, media o superior se enlazan con los grupos sociales primario y secundario, es decir que las redes sociales no sólo tienen impactos negativos, siempre y cuando se les dé un uso adecuado.

En conclusión, los antecedentes revisados ofrecen una panorámica integral de la influencia de las redes sociales en la autoestima y la salud mental de los jóvenes. Desde los primeros indicios de Katherine Chalco Huaytalla sobre la relación entre adicción a redes y autoestima en estudiantes de secundaria hasta las reveladoras experiencias compartidas en el documental de Deutsche Welle, se evidencia una tendencia preocupante.

La investigación se sitúa en el cruce de diversas disciplinas, abordando el problema desde perspectivas psicológicas, sociales y culturales. La creciente preocupación por la nomofobia, la violencia de género inducida por las redes y la comercialización de la imagen en entornos digitales, presentan desafíos cruciales. Con la premisa de que el uso de las redes sociales impacta de manera significativa en la vida de los jóvenes, la presente investigación busca aportar una comprensión más profunda y matizada de estos fenómenos, explorando sus dimensiones que hacen parte de la concepción de la identidad, cuya construcción en la era digital se encuentra mediada por las redes sociales, en este caso en particular se abordará la aplicación Instagram.

## 5. MARCO TEÓRICO

### **Categorías de análisis**

Comunicación – Identidad - Nomofobia - Redes sociales- Instagram

El presente estudio parte de un concepto de Comunicación entendido como el intercambio y la producción de sentidos, cuya relación e interpretación producen diversos significados colectivos construyendo las categorías más significativas que hacen parte del ser humano en su complejidad y subjetividad (López Veneroni, F. 1997).

En el vasto panorama de circulación de valores simbólicos, conocidos como "intangibles", se teje una compleja cadena que da forma al valor de intercambio o interacción entre hibridaciones diversas, que abarcan desde cuerpos hasta bienes y servicios. En el libro titulado *Epistemología de la Comunicación* (2015), escrito por Sandra Valdetaro, la autora afirma que:

La noción de "comunicación" se entiende aquí como el desarrollo de capacidades lingüístico-cognitivas en la especie, fundamentadas en la imaginación y la producción de fantasías. Este proceso no solo da lugar a apropiaciones, usos y efectos sofisticados de recursos, lenguajes y tecnologías de comunicación, sino que también interpela las subjetividades sociales, redimensionando los modos de usufructo y explotación de personas, bienes y naturaleza, generando así núcleos sociales traumáticos de nuevo cuño (pp. 16).

La comunicación, entendida como una capacidad polivalente, ambigua y natural de la especie, se ha convertido en una mercancía y fuerza productiva de circulación transversal a nivel global. Su función principal radica en ser el enlace que fortalece los vínculos sociales. Este fenómeno complejo, considerado como objeto biológico, técnico y social, se erige como una disciplina con especificidades que emergen del entrecruzamiento de diversos recorridos de tradiciones teórico-epistemológicas.

La Comunicación, característica inherente al ser humano, ha sido abordada desde perspectivas fisiológicas, filosóficas, antropológicas, sociológicas, psicológicas y políticas, entre otras. Sin embargo, estos enfoques no han definido aún un "objeto" específico, ya que la comunicación, en estos desarrollos, se presenta como una dimensión más de la naturaleza humana, estudiada según los parámetros de la disciplina correspondiente.

Valdettaro, (2015) establece que: "En el ámbito de las Ciencias de la Comunicación, los objetos de estudio se despliegan en diversos dominios empíricos, abarcando desde las modalidades de la comunicación interpersonal en diversas situaciones de interacción, hasta la exploración de la "cultura" y el mundo del arte como sistemas significantes" (pp. 27). Además, se incluyen los medios, tecnologías y dispositivos de comunicación, que se convierten en nodos cruciales para comprender la complejidad de este fenómeno multifacético.

Este fenómeno complejo, considerado tanto objeto biológico como técnico y social, se manifiesta como una disciplina con especificidades derivadas de la intersección de diversas tradiciones teórico-epistemológicas. Sin embargo, al adentrarnos en la exploración de la comunicación, es inevitable vincular este entramado con la noción de identidad. La comunicación, entendida como una capacidad polivalente, ambigua y natural de la especie, ha evolucionado hasta convertirse en una mercancía y fuerza productiva que circula transversalmente a nivel global, actuando como el enlace fundamental que fortalece los vínculos sociales.

La Identidad, en este contexto, adquiere una dimensión especial al coexistir y entrelazarse con el complejo entramado de la comunicación. La interacción constante y la circulación de mensajes, símbolos y significados en el tejido social contemporáneo contribuyen a la construcción y negociación constante de identidades individuales y colectivas. A pesar de la diversidad de perspectivas desde las cuales se ha abordado la comunicación, incluyendo enfoques fisiológicos, filosóficos, antropológicos, sociológicos,

psicológicos y políticos, aún no se ha definido un "objeto" específico para la comunicación.

Este hecho resalta la complejidad intrínseca de la comunicación como una dimensión arraigada en la naturaleza humana, estudiada según los parámetros específicos de cada disciplina. En consecuencia, la identidad se erige como un componente crucial en esta ecuación, en la medida en que la comunicación moldea, refleja y negocia las múltiples capas de subjetividad y pertenencia que conforman nuestra comprensión de quiénes somos en el entorno social contemporáneo.

La antropóloga Betty Martínez, describe en su tesis titulada *Etnografía de la Cibercultura* (2006), que "la identidad constituye un operador lógico trascendental en el mecanismo inteligibilizador humano, es un sentimiento, una certera aproximación a lo que somos y la afirmación indiscutible de la existencia del otro como experiencia sucedánea de la alteridad" (p.2). En ese sentido, la autora define la identidad como un proceso de autopercepción y percepción de los otros, que enmarcan las condiciones simbólicas y de vida. Esta concepción enriquece la comprensión de la comunicación como un fenómeno que no solo intercambia información, sino que también configura la realidad subjetiva y social, marcando pautas en la construcción y percepción de la identidad individual y colectiva.

Además, la autora Zizi Papacharissi en su colección de ensayos de investigación, describe las redes sociales como espacios dinámicos donde se lleva a cabo una compleja construcción y negociación de identidades: "*Las redes sociales no solo son plataformas para la comunicación, sino también espacios donde las personas construyen y negocian sus identidades, tanto individual como colectivamente*" (Papacharissi, 2010, p.6).

A diferencia de verlas solo como herramientas de comunicación, Papacharissi destaca su papel fundamental en el proceso de formación y expresión de la identidad. En este sentido, las redes sociales se convierten en escenarios donde los individuos no

solo presentan una versión de sí mismos, sino que también interactúan con otros para moldear y definir sus identidades tanto de manera individual como colectiva. Papacharissi subraya la idea de que la identidad en línea no es un proceso unidireccional, sino una negociación continua que ocurre dentro de una red de relaciones sociales y culturales.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, se podría establecer una relación entre la comunicación, identidad y mediación tecnológica, especialmente a través de las redes sociales, se manifiesta en un entorno donde la interacción digital influye significativamente en la construcción de la identidad individual y colectiva, especialmente entre los jóvenes. El fenómeno de la comunicación, como mencionado previamente, se ha transformado en una fuerza productiva global, y las redes sociales actúan como plataformas clave en esta transformación.

Las redes sociales, al permitir la conexión constante y la representación selectiva de la vida personal, contribuyen a la creación de identidades digitales. Los jóvenes, al interactuar en estos espacios virtuales, participan en la formación de una identidad que a menudo se entrelaza con la percepción de los demás. Este proceso puede generar presiones sociales y expectativas que influyen en la autopercepción y la construcción de una imagen pública en línea.

Arab y Díaz (2015) mencionan en su investigación que millones de personas en el mundo consumen las nuevas tecnologías y más las nuevas generaciones, lo utilizan para comunicarse como el medio de las redes sociales. “las diferentes aplicaciones tecnológicas han dado lugar a conductas de efecto adictivo en la población adolescente” Estar conectados a las redes sociales actualmente más que una necesidad se ha convertido en un hábito y un vicio el hecho de estar conectados pegados a un celular, computadora, tablet, etc.

En este contexto, surge el concepto de Nomofobia, que se refiere al miedo a estar sin un dispositivo móvil, especialmente aquellos utilizados para acceder a las redes sociales.

La nomofobia se deriva de la combinación de palabras "No Mobile phone phobia", según la expresión inglesa que denota el temor a perder o quedarse sin teléfono.

El autor Edwin García, en su artículo científico *Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias* (2017) explica que:

Este término hace alusión a la ansiedad desproporcionada e irracional que puede surgir a raíz de perder, olvidar o quedarse sin batería en un dispositivo móvil personal. El término fue incorporado por primera vez en el año 2008 por la Oficina de Correos del Reino Unido para investigar la ansiedad de los usuarios en el uso abusivo de los dispositivos móviles (SecurEnvoy, 2012). En el mismo contexto, el concepto de FoMo (fear of missing out) "miedo a quedarse afuera" ha ganado popularidad en los últimos años; el término fue instaurado por Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013) y lo describen como la sensación de malestar que puede llegar a sentir una persona por no haber estado pendiente de lo último que sucede en las redes sociales online (Gil, del Valle, Oberst, y Chamarro, 2015). El FoMO no puede considerarse una forma de adicción a las redes sociales, pero podría llegar a ser un motivador del uso constante del Smartphone, lo que da pie a la Nomofobia. (García, 2017, p.8).

La nomofobia resalta la dependencia emocional y psicológica de la tecnología, evidenciando cómo la comunicación a través de dispositivos tecnológicos se ha arraigado profundamente en la rutina diaria y en la formación de la identidad. Es esencial abordar la nomofobia en la investigación sobre comunicación e identidad, ya que esta fobia refleja la ansiedad asociada a la desconexión de las redes sociales, indicando que la identidad de los jóvenes está cada vez más ligada a su presencia en línea.

Por otra parte, la red de servicios de salud Sanitas, España, sugiere que "La nomofobia no está considerada todavía como una patología o un trastorno del comportamiento, Pero lo cierto es que es consecuencia de una adicción, de un uso desmedido del teléfono inteligente, generalmente para todo menos para hablar. Y lo más curioso es que esta dependencia lleva a un aislamiento social, ya que la relación con el

exterior se hace a través del WhatsApp, las redes sociales, los juegos online, etc.” (Sanitas España, 2023).

Muchos estudios recientes, de talante clínico, han encontrado que este fenómeno es más prevalente entre jóvenes y da cuenta del auge de una problemática significativa. La interrupción de este vínculo social digital conlleva consecuencias emocionales y físicas, manifestándose en síntomas como ansiedad, nerviosismo, taquicardias, pensamientos obsesivos, dolores de cabeza y estómago, resistencia al estrés e incluso ataques de pánico. Estos síntomas son indicativos de una situación de dependencia o adicción. Según el portal de salud, algunos de los síntomas conductuales que presentan estas personas son:

Verificar constantemente el móvil en busca de mensajes, sacrificar horas de sueño para sumergirse en redes sociales, evitar lugares sin cobertura de red wifi, mantener el móvil encendido permanentemente, buscar constantemente enchufes para recargar la batería. En resumen, la incapacidad para desconectarse del mundo electrónico, que para el nomofóbico significa dejar de existir, da lugar a trastornos relacionados con la dependencia del móvil, incluyendo el recientemente identificado como fomo, acrónimo del inglés "fear of missing out" (miedo a estar desconectado), (Sanitas España, 2023, p.1).

La mención de este fenómeno permite ampliar la necesidad de comprender las redes sociales como un instrumento contemporáneo en el que se le permite al adolescente construir su identidad mediado por la tecnología, especialmente las redes sociales, que han demostrado estar presentes en cada momento de sus vidas.

Tomando en cuenta que el concepto de red social personal se define como un conjunto flexible de personas con las cuales un individuo mantiene contacto y vínculo social (Estévez & Aravena, 1988). Estas personas son emocionalmente significativas para el sujeto y son quienes potencialmente le entregan apoyo, tanto de tipo material como emocional. Una red social es un sistema social con estructura propia, dentro del

cual existen lazos apoyadores y no apoyadores. Por esto, al analizar una red social, resulta importante estudiar cómo la estructura de ese sistema afecta la calidad, cantidad y distribución de recursos en un grupo humano, determinando el tipo y características del apoyo social presente en las transacciones (Hirsch, 1985; Wellman, 1981).

Las redes sociales son plataformas en línea que posibilitan la conexión y comunicación entre individuos, permitiéndoles compartir contenido, ideas y establecer relaciones virtuales. Estas herramientas digitales han redefinido la interacción humana al proporcionar espacios para la creación y mantenimiento de comunidades en línea. Facilitan la difusión de información, fomentan la participación activa y contribuyen a la construcción de identidades digitales. Desde una perspectiva sociológica, Manuel Castells, en su obra "La sociedad red: Una visión global (p. 23). Analiza cómo las redes sociales, junto con las tecnologías de la información, moldean la estructura social contemporánea. Castells explora cómo estas plataformas impactan en la dinámica social, transformando la forma en que nos relacionamos, compartimos conocimientos y construimos nuestro sentido de pertenencia en la era digital.

A su vez, y retomando el concepto de identidad en relación con el uso de redes sociales en esta época, la autora Alice Marwick, en su libro sobre las redes sociales y la identidad, propone una visión de la identidad en línea como una performance estratégica: "La identidad en las redes sociales es una performance estratégica. Las personas no son simplemente auténticas o falsas en línea, sino que negocian diferentes identidades según el contexto y su audiencia" (Marwick, A. 2013. p.142).

Esta perspectiva sugiere que las personas no se limitan a mostrar una autenticidad fija en sus perfiles en redes sociales, sino que más bien seleccionan y adaptan aspectos de sí mismas para presentar diferentes identidades en función del entorno y la audiencia. En otras palabras, las interacciones en línea no reflejan una verdad absoluta sobre la persona, sino que son el resultado de una cuidadosa negociación entre la autenticidad y la presentación deseada. Marwick destaca que esta performance no es estática, sino dinámica y contextualizada, cambiando según las situaciones y las personas

involucradas. Esta concepción desafía la noción de que las personas son simplemente genuinas o falsas en línea, sugiriendo en cambio que la identidad digital es fluida y maleable.

Otros autores como Kosinskia, Stillwella & Graepelb (2013) añaden que en las Redes Sociales muchos aspectos de la intimidad quedan desprotegidos, especialmente en Facebook, la plataforma con mayor acceso a gran cantidad de datos personales. Facebook recopila esta información a través de distintas opciones, entre ellas las solicitadas al complementar los datos del perfil o la exploración a través de su célebre opción «me gusta»: «Los «me gusta» de Facebook pueden ser usados para predecir automáticamente y con exactitud un rango de características personales altamente sensibles, incluidas: la orientación sexual, la etnicidad, las perspectivas políticas y religiosas, rasgos de la personalidad, inteligencia, felicidad, el uso de sustancias adictivas, la separación de los padres, edad y género.

Por otro lado, Instagram, la Red Social elegida para esta investigación, es una plataforma centrada en el intercambio de imágenes y videos, donde los usuarios pueden compartir sus momentos, experiencias y expresiones creativas. Fundada en 2010, la plataforma se ha convertido en un fenómeno cultural al facilitar la narración visual y la conexión instantánea entre individuos de todo el mundo. Instagram no solo sirve como un escaparate visual para la vida cotidiana, sino que también ha influido en la cultura contemporánea al fomentar tendencias estéticas y construir comunidades en torno a intereses compartidos. Desde la perspectiva de la comunicación digital, Instagram representa una evolución en la forma en que las personas se expresan y se relacionan en línea, utilizando la imagen como medio principal de comunicación.

En resumen, este marco teórico, aborda la comunicación como un proceso complejo de intercambio de significados que moldea las categorías fundamentales de la experiencia humana. Desde la perspectiva de Veneroni, se destaca la relación e interpretación en la construcción de significados colectivos, abordando la comunicación como un fenómeno intrínseco a la complejidad y subjetividad humanas.

Sandra Valdetaro, en "Epistemología de la Comunicación", aporta una visión que amplía la noción de comunicación al vincularla con el desarrollo de capacidades lingüístico-cognitivas, fundamentadas en la imaginación y la producción de fantasías. Se subraya cómo este proceso no solo implica el uso sofisticado de recursos y tecnologías, sino que también afecta las subjetividades sociales, generando nuevas dinámicas traumáticas. En el entorno social contemporáneo, la comunicación emerge como un articulador fundamental, asumiendo un estatuto biológico-tecnológico ambivalente. La comunicación, como capacidad polivalente, se convierte en mercancía y fuerza productiva de circulación global, fortaleciendo vínculos sociales. Se reconoce la complejidad al ser abordada desde diversas perspectivas disciplinarias, sin que se haya definido un "objeto" específico.

Valdetaro agrega que, en las Ciencias de la Comunicación, los objetos de estudio abarcan desde la comunicación interpersonal hasta la exploración de la "cultura" y el arte, incluyendo medios, tecnologías y dispositivos. Esta diversidad refleja la riqueza y complejidad de la disciplina. La Identidad emerge como componente crucial, entrelazándose con la comunicación. Se destaca la contribución de Betty Martínez (2006), quien conceptualiza la identidad como un proceso de autopercepción y percepción de otros, enmarcado en condiciones simbólicas y de vida. La identidad, moldeada por la comunicación, refleja las capas de subjetividad y pertenencia en el entorno social contemporáneo. Por otro lado, Se aborda la comunicación en el contexto de las redes sociales, como Instagram, reconociendo su influencia en la construcción de identidades digitales. Se destaca la relación entre comunicación, identidad y mediación tecnológica, evidenciada en la nomofobia, que revela la profunda conexión entre la comunicación digital y la identidad, especialmente entre los jóvenes.

Este marco presenta la necesidad de comprender las redes sociales como instrumentos contemporáneos que permiten la construcción de identidades mediadas por la tecnología. Se subraya la importancia de considerar los posibles impactos

negativos, como la nomofobia, y la influencia significativa de estas plataformas en la formación de la identidad individual y colectiva, especialmente entre los jóvenes.

## 6. METODOLOGÍA

La presente investigación se ubica en el paradigma cualitativo, que busca describir y comprender fenómenos complejos desde la perspectiva de los participantes, privilegiando la subjetividad y la interpretación de los significados que los individuos atribuyen a sus experiencias. Un autor significativo que ha abordado la subjetividad y la interpretación de los significados atribuidos a las experiencias es Alfred Schütz, un destacado filósofo y sociólogo fenomenológico. Su obra textual *Estudios sobre la teoría social* (1962) y sus escritos sobre fenomenología social ofrecen contribuciones valiosas para comprender cómo los individuos construyen significados y atribuyen sentido a sus experiencias.

Por otro lado, el Enfoque Humanístico Interpretativo, que reconoce la importancia de la experiencia individual y la interpretación subjetiva en la construcción de la realidad. Este Enfoque permite captar la riqueza y la complejidad de las experiencias de los jóvenes en el entorno de las Redes Sociales con el propósito de explorar de manera profunda y contextualizada el papel que desempeñan las estas, especialmente Instagram, en la formación de la identidad de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios.

Schütz se centra en la intersubjetividad y la construcción social de la realidad. Argumenta que los individuos interpretan su mundo social a través de un "sentido común", basado en las interpretaciones de otros y en las estructuras de significado compartidas. Su enfoque ha influido en la sociología fenomenológica y en la comprensión contemporánea de la subjetividad y la interpretación social.

La metodología adoptada se enmarca en el Método Etnográfico Fenomenológico- Hermenéutico, el cual implica una inmersión en el entorno de los jóvenes. Uno de los autores destacados en el campo de la etnografía es Clifford Geertz. Su enfoque y definición del método etnográfico son fundamentales para comprender esta técnica de investigación. Geertz, en su obra *The Interpretation of Cultures* (1973), sostiene que la etnografía es una forma de descripción densa y detallada que busca comprender las complejidades de una cultura desde el punto de vista de quienes la viven.

Según Geertz, la etnografía implica sumergirse en la vida cotidiana de los sujetos de estudio, participar en sus actividades, observar sus interacciones y entrevistarlos para obtener una comprensión profunda de su mundo cultural. Más allá de la mera observación, Geertz destaca la importancia de interpretar el significado de los comportamientos y símbolos dentro de su contexto cultural específico. El método etnográfico de Geertz se basa en captar la "textura" de la vida social, destacando que la cultura no es solo un conjunto de comportamientos, sino una red de significados compartidos.

Para esta investigación se utilizarán algunas técnicas de dicho método como observación participante y cuaderno de campo, lo que facilitará la captura de las dinámicas sociales y culturales que influyen en la configuración de sus identidades. Por otro lado, este estudio requiere el uso de estrategias de obtención de información, que, en este caso se realizará a través de Entrevistas en Profundidad. Este método permitirá explorar las percepciones, experiencias y autopercepciones de los jóvenes en relación con su identidad y el papel de las redes sociales en este proceso. Además, se utilizará un cuaderno de campo para registrar observaciones contextuales relevantes.

El instrumento de registro y análisis de la información será una "Tabla de doble entrada por recurrencias" para obtención de Categorías Emergentes. Por otro lado, los diarios elaborados por los propios estudiantes que hacen parte de esta

investigación servirán para identificar, documentar y comprender contextuales y dinámicas emergentes durante el trabajo de campo.

En conclusión, esta metodología se orienta hacia la comprensión de las percepciones, autopercepciones y el impacto del uso continuado de las redes sociales en la identidad de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios en Bogotá, contribuyendo así a abordar los objetivos planteados en este estudio.

## **7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **Categorías emergentes:**

Inmediatez - Emulación - Desconexión digital – Influencia Constructiva – Fachadas digitales

En este capítulo, se presenta el análisis detallado de los resultados obtenidos en el marco de la investigación. El estudio se centró en interpretar y analizar críticamente cómo el uso repetido de la red social Instagram afecta la autopercepción de la identidad de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios. Para ello, se plantearon objetivos específicos como identificar las percepciones sobre la transformación de los jóvenes estudiantes, clasificar e interpretar las autopercepciones de la identidad de los participantes, y analizar críticamente el impacto de la mediación tecnológica en la configuración de la identidad personal desde la perspectiva de los jóvenes. Estos objetivos apuntan a una comprensión más estructurada de cómo el uso de Instagram, y otras redes sociales, influyen en la construcción de la identidad de los participantes de esta investigación.

Este proceso de indagación y análisis se realizó con la finalidad de aportar nueva información valiosa para complementar los estudios existentes en relación con los temas aquí tratados; además, permitió explorar desde diversas perspectivas la narrativa que estos jóvenes construyen acerca de cómo se ven a sí mismos, y cómo esta autopercepción influye en su visión de la realidad.

Por medio de las entrevistas en profundidad, realizadas a diversos jóvenes estudiantes, cuya finalidad fue ofrecer un espacio donde los participantes expresaron sus percepciones, pensamientos, emociones y vivencias de un modo reflexivo y abierto, permitieron captar los matices y particularidades propias que no se habrían podido identificar con otros instrumentos de diagnóstico.

Aplicando este instrumento vital para la recolección de información cualitativa, considerando el enfoque humanístico-interpretativo de esta investigación; se recopilaron datos significativos que arrojan luz sobre cómo los adolescentes se perciben en un contexto social mediado por las nuevas tecnologías que, ciertamente, han cambiado de manera absoluta el modo de existir y coexistir en el mundo.

### **Voces en la red: nuevos paradigmas de Comunicación en la era de las redes sociales:**

Actualmente, la comunicación entre los jóvenes es un fenómeno complejo que refleja las dinámicas cambiantes de la sociedad y la evolución de los paradigmas de comunicación en sí mismos. En esta sociedad, donde la tecnología y la globalización han transformado rotundamente la forma en que nos conectamos, los jóvenes se encuentran inmersos en un entorno comunicativo que es simultáneamente más amplio y más fragmentado que nunca. Para entender este panorama, es crucial explorar el paradigma subyacente que guía las interacciones entre los jóvenes.

En el corazón de este paradigma se encuentra la noción de que la comunicación es fundamentalmente un proceso dinámico y relacional. Los jóvenes, al igual que todas las personas, buscan establecer conexiones que perduren con los demás, expresar sus ideas y emociones, y construir identidades a través de la interacción social. Sin embargo, lo que distingue la comunicación entre los jóvenes es la forma en que estos procesos se manifiestan y se desarrollan en el contexto de su vida cotidiana.

En primer lugar, es importante reconocer que los jóvenes están inmersos en una multiplicidad de contextos comunicativos. Desde las conversaciones informales con amigos y familiares hasta las interacciones en entornos educativos, laborales y

comunitarios, los jóvenes se enfrentan a una amplia gama de situaciones donde la comunicación desempeña un papel central. Esta diversidad de contextos no solo les brinda oportunidades para desarrollar habilidades comunicativas variadas, sino que también les obliga a adaptarse constantemente a diferentes normas, expectativas y códigos de comunicación.

Además, el paradigma de la comunicación entre los jóvenes refleja la creciente influencia de la tecnología en nuestras vidas. Si bien es cierto que la tecnología ha facilitado la comunicación instantánea y la conectividad global, también ha introducido nuevos desafíos y complejidades en la forma en que nos relacionamos. Los jóvenes de hoy en día están acostumbrados a comunicarse a través de una variedad de plataformas digitales, desde mensajes de texto y redes sociales hasta videoconferencias y juegos en línea. Esta omnipresencia de la tecnología ha redefinido no solo los canales de comunicación, sino también las normas y expectativas sociales que los rodean.

Sin embargo, a pesar de la omnipresencia de la tecnología, el paradigma de la comunicación entre los jóvenes también destaca la importancia de la comunicación cara a cara y de las relaciones interpersonales auténticas. Aunque las plataformas digitales ofrecen nuevas formas de conectar y compartir información, no pueden reemplazar completamente la riqueza de la comunicación humana en persona. Los jóvenes continúan valorando las interacciones directas y significativas con amigos, familiares y pares, reconociendo el poder único de la comunicación no verbal y la conexión emocional que estas experiencias proporcionan.

En última instancia, el paradigma de la comunicación entre los jóvenes es un recordatorio de que la comunicación es mucho más que transmitir información o compartir contenido. Es un proceso fundamentalmente humano que implica la creación de significado, la construcción de relaciones y la expresión de la identidad. A medida que los jóvenes navegan por un mundo cada vez más interconectado y diverso, es importante que sigamos reflexionando sobre cómo podemos apoyar y enriquecer sus habilidades comunicativas, fomentando un diálogo abierto y respetuoso que promueva la comprensión mutua y el crecimiento personal.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación, se demuestra que, en términos de comunicación, existe una interacción compleja entre los jóvenes y el uso de las redes sociales, así como una reflexión sobre la comunicación en la era digital y su impacto en la identidad personal.

Con los testimonios proporcionados por los participantes, se entiende que existe una diversidad de preferencias en cuanto a las formas de comunicación utilizadas; mientras algunos expresan preferencia por los mensajes de texto sobre las llamadas telefónicas, debido a que estas significan una pérdida de tiempo, otros resaltan la importancia de la comunicación presencial para establecer vínculos significativos que perduran en el tiempo y generan experiencias memorables para la vida. Esta visión se refleja en uno de los testimonios compartidos, exponiendo que, en realidad, si existe una diferencia significativa entre la comunicación personal y virtual:

*“Para charlar con mis amigos cercanos, si es por redes sociales, prefiero por llamada porque no es tan distante como los mensajes. Pero eso sí, hablar en persona es mucho más divertido, uno se siente en un ambiente más cómodo y puede contarse las cosas, ver las caras que hace el otro” (Ana, 15 años).*

Esta dinámica coincide con la noción de Sandra Valdetaro (2015), quien argumenta que la comunicación ha evolucionado hasta convertirse en una mercancía y fuerza productiva que circula transversalmente a nivel global, actuando como el enlace fundamental que fortalece los vínculos sociales.

Por otro lado, y en línea con el análisis de la comunicación en estos casos, los jóvenes reconocen el papel que desempeñan las redes sociales como Instagram, en la facilitación de la comunicación interpersonal:

*“La comunicación en redes sociales si cambia porque yo hablo mucho con mis compañeros por la aplicación (Instagram), de hecho, gracias a ella mejoré mi vida social porque antes me costaba mucho mantener las amistades, porque nos cambiaban de curso o de colegio y ese contacto se perdía. Ahora con las redes podemos seguir hablando así eso suceda. Es más, la persona que me gusta, supe*

*todo de ella por Instagram, un amigo me lo pasó y gracias a eso le pude hablar”  
(Andrés, 16 años).*

La mayoría de los participantes resaltan aspectos positivos, como la posibilidad de compartir intereses, mantener amistades a distancia con gente de otros países y traspasar fronteras, como le sucedió a Elena:

*“Las redes sociales deberían usarse para informarse y comunicarse con la gente que está en otros países, eso ayuda mucho. Por ejemplo, en un mes voy a mudarme a Uruguay, esto porque mi mamá conoció a mi padrastro por medio de las redes sociales y la convivencia llegó al punto de que quisiera ir a vivir allá”  
(Elena, 14 años).*

Lo que podría significar que las redes sociales rompieran barreras, y aspectos negativos, como la percepción de que la comunicación digital puede ser menos personal y distante que la tradicional cercana y permite identificar otros elementos importantes como gestos, lenguaje corporal, tonos y reacciones naturales del ser humano. Como lo menciona Albert Mehrabian:

En situaciones donde el contenido verbal y el lenguaje corporal transmiten mensajes inconsistentes, el lenguaje no verbal tiene un impacto significativamente mayor en la percepción y la comprensión. Su investigación sugiere que el 7% del impacto de un mensaje proviene de las palabras, el 38% del tono de voz y el 55% del lenguaje corporal y otras señales no verbales" (Mehrabian, 1971, p. 84).

Esta discrepancia entre la comunicación digital y la comunicación interpersonal puede interpretarse como una manifestación de la complejidad de la comunicación en la era digital, donde las tecnologías digitales desempeñan un papel central en la formación de los vínculos sociales y la expresión individual (Valdettaro, 2015).

Los testimonios también permiten identificar un fenómeno creciente que vale la pena analizar; las redes sociales permiten la formación de comunidades digitales donde las personas comparten intereses similares, esto se presenta en grupos virtuales en donde la gente comparte su información con otras personas que aprueban esos pensamientos.

Esto sugiere que las redes sociales no solo son instrumentos para facilitar en algunos casos la comunicación instantánea, sino que también establecen espacios donde se construyen identidades y se establecen conexiones sociales:

*“En redes sociales se crean comunidades digitales en donde las personas comparten gustos similares, por ejemplo, a mí me gusta el contenido sobre carros, entonces cuando entro a mis redes me gusta estar pendiente de lo que comentan otras personas en los grupos que hablan sobre carros, o tecnología. Así con muchos temas. Es un espacio en donde también podemos encontrar amigos parecidos a nosotros o con los que podemos conversar cosas que nos importen a ambos” (Joel, 15 años).*

La diversificación de formas de comunicación observada en las entrevistas, sugiere una adaptación a los cambios tecnológicos y sociales, conforme a la concepción de López Veneroni (1997), quien propone que la comunicación, como proceso natural de la especie humana, se ve influenciada por la interacción con medios y tecnologías.

En el contexto de la pandemia, los jóvenes reconocieron el impacto que tuvo el aislamiento social en sus formas de comunicación. La falta de comunicación de persona a persona durante este periodo, significó un aumento importante en el uso de las redes sociales como el único medio e interacción social:

*“En pandemia la falta de comunicación personal hizo que me pegara mucho a las redes, me la pasaba todo el día hablando un novio que tenía, era la única manera de sentir que estábamos juntos. Entonces por ese lado me pregunto, ¿qué habría pasado si no hubieran existido las redes? También tienen eso positivo, o al menos para mí eso fue algo bueno” (Juliana, 15 años).*

En materia de comunicación, y en consonancia con el marco teórico presentado, estos resultados dan cuenta de la complejidad de la comunicación en la era digital y su estrecha relación con la construcción de la identidad personal. La comunicación, como proceso multidimensional que abarca desde lo biológico hasta lo social, se teje con la identidad en un contexto donde las tecnologías digitales desempeñan un papel central

en la formación de los vínculos sociales y la expresión individual. Estos resultados derivan de este estudio específico y pueden variar en otros contextos sociales, culturales y temporales.

La reflexión de este análisis sobre los resultados obtenidos en términos de comunicación entre los jóvenes, nos lleva a reconocer que vivimos en una era donde la tecnología y la globalización han alterado profundamente cómo nos comunicamos. Esta transformación ha generado un entorno comunicativo complejo, en el cual los jóvenes se ven inmersos. Los testimonios de los jóvenes proporcionan una ventana reveladora a este mundo comunicativo en constante cambio.

Por ejemplo, Ana, una joven estudiante de 15 años, señaló su preferencia por las llamadas telefónicas sobre los mensajes de texto para charlar con sus amigos cercanos; esto destaca la relevancia que toma la comunicación personal en la construcción de vínculos significativos y afectivos con personas de confianza. Esta preferencia por la comunicación cara a cara se ve respaldada por las investigaciones de Mehrabian, autor mencionado previamente, quien enfatiza la importancia del lenguaje no verbal en la percepción y comprensión de los mensajes compartidos en las conversaciones.

Por otro lado, Andrés; uno de sus compañeros, de 16 años, resaltó el papel fundamental que comenzaron a desempeñar las redes sociales como Instagram en la facilitación de la comunicación interpersonal. Para él, estas plataformas han sido clave para mantener amistades a distancia e incluso iniciar nuevas relaciones de una manera menos incómoda al momento de intervenir por primera vez. Esta experiencia refleja similitud con la noción de Sandra Valdetaro sobre las redes sociales como herramientas para la construcción de vínculos sociales y la expresión individual.

Cabe mencionar que los jóvenes también reconocen los desafíos asociados con la necesidad obligada debido a la incursión de la comunicación digital en el mundo, un ejemplo de esta perspectiva, es el testimonio expresado por Juliana, estudiante de grado décimo con 15 años, quien relata cómo la falta de comunicación personal durante la pandemia la llevó a depender más de las redes sociales para mantenerse conectada con

sus seres queridos. Esta experiencia ilustra cómo las circunstancias externas pueden influir en los patrones de comunicación de los jóvenes.

Por último, y en consonancia con los testimonios de los jóvenes, esta investigación revela una relación intrincada entre la comunicación interpersonal y la comunicación digital. Si bien las redes sociales ofrecen nuevas oportunidades para conectarse y compartir información, también plantean desafíos en términos de autenticidad y conexión emocional.

Es importante reconocer que la comunicación entre los jóvenes es un fenómeno multifacético que refleja la intersección de múltiples contextos y experiencias individuales.

### **Construyendo quién soy: narrativas de Identidad en un mundo conectado:**

Por otro lado, en esta investigación surgió la necesidad de indagar sobre cómo los adolescentes se perciben a sí mismos en la sociedad contemporánea; teniendo en cuenta cuál ha sido el papel de las redes sociales en el proceso de construcción de identidad, cómo han manejado el modo en que estas influyen en dicho proceso en la medida en que las redes sociales generan un alto estándar en sus autopercepciones, y cuáles han sido los mecanismos para lidiar con la posible desconexión del ser, a la cual se podrían estar enfrentando en el contexto actual.

El vínculo entre la comunicación e identidad en el contexto contemporáneo, ha generado un campo de estudio complejo que debe ser captado desde una mirada multidisciplinaria; las redes sociales han emergido como espacios fundamentales y de movilidad frecuente en donde se negocian y se construyen identidades individuales y colectivas. Para comprender esta dinámica, es necesario explorar también, cómo la comunicación moldea y refleja las identidades en el entorno digital.

La identidad, en su naturaleza fluida, abierta y multifacética, en estas épocas, se ve influenciada por una variedad de factores, incluyendo las interacciones sociales y la mediación tecnológica de los últimos tiempos, fenómeno que da cuenta de cómo el ser

humano está migrando poco a poco, y por completo, a un sistema virtual en donde la vida, las relaciones y los sucesos personales, pasan a convertirse en material compartido y expuesto a la mirada de los demás, y eso de algún modo estará presente en la manera en cómo se percibe el propio ser y a los demás.

En este sentido, la teoría de Betty Martínez, presentada en su investigación "Etnografía de la Cibercultura" (2006), destaca la importancia de entender la identidad como un proceso dinámico de autopercepción y percepción de los demás. Martínez sostiene que la identidad no es estática, sino que se construye y reconstruye a través de las interacciones comunicativas en contextos simbólicos y de vida.

Las redes sociales, como plataformas de comunicación digital y relacionamiento en la sociedad contemporánea, han transformado la forma en que las personas estructuran y proyectan sus identidades. Estos espacios permiten que se desarrolle una expresión personalizada, que se encuentra todo el tiempo mediada por interacción constante, facilitando la formación de comunidades virtuales en donde se comparte sentido de una manera muy distinta a lo que, hoy por hoy, conocíamos como formas de compartir sentido.

Además, en estas comunidades virtuales, las personas adoptan diferentes roles identitarios. Los testimonios de las entrevistas realizadas detallan de manera honesta y desde los personajes principales, quiénes comentan entre sus narrativas, cómo los utilizan las redes sociales como medios para explorar y expresar quiénes son.

Por ejemplo, varios de los participantes mencionaron que siguen y frecuentan los perfiles de personas que admiran y que representan ideales aspiracionales para ellos. Este comportamiento de emulación refleja cómo las redes sociales pueden influir en la percepción de la identidad y las aspiraciones individuales, al proporcionar modelos de referencia y oportunidades de identificación, esto se ajusta a la definición del concepto emergente de 'emulación', y se ve reflejado en los testimonios compartidos por los jóvenes; como por ejemplo la perspectiva a continuación:

*“Todas las personas que sigo tienen algo que me gustaría lograr, son un ejemplo de que las cosas se pueden hacer. Eso sí, a veces llega un momento en el que uno se pregunta si está haciendo las cosas bien. Por ejemplo: si una persona se muestra como que tiene mucho dinero uno podría pensar que chévere ser cómo ellos” (Carlos, 15 años).*

Sin embargo, la influencia de las redes sociales en la formación de identidades no es unidimensional. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para la expresión de pensamiento, preferencias y la conexión social, también pueden ejercer presión sobre los individuos para que se ajusten a ciertos estándares de belleza o comportamiento. Los testimonios sobre la percepción de los estándares físicos y de comportamiento en las redes sociales reflejan cómo estos pueden impactar en la percepción de la identidad en las personas, influenciando su autopercepción. Esta mirada compartida por una de las participantes, arroja luz al respecto:

*“En las redes, los estándares físicos son muy altos. Lo ideal según eso es que todas tengamos un cuerpo armónico, piel linda, sin manchas... También es muy difícil porque incluso se muestra cómo uno debería llevar su estilo de vida; levantarse temprano, ir al gimnasio, tomar batidos, hacerse ‘skincare’ (cuidado facial), mejor dicho: hacer de todo para ser aceptado y merecedor de halagos o peor, de amor. Cuando estaba más pequeña me gustaba tomarme fotos, ponerle filtros y acomodarlas, como ponerme una máscara para gustarle a los chicos” (Lucía, 16 años).*

A pesar de estas presiones, algunos participantes mencionaron cómo encontraron libertad para expresar su identidad sin barreras en las redes sociales. Estos testimonios sugieren que las redes sociales también podrían ser interpretados como espacios donde los individuos encuentran aceptación y validación, lo que contribuye a que se sientan mejor consigo mismos y experimenten una sensación de bienestar emocional que no trasciende más allá de la pantalla: *“Comencé a mostrarme auténtica en redes, así fue como me comencé a sentir mejor conmigo misma. Me siento a otro nivel de las personas”* Expresó (Lucía, 16 años).

La comparación con otras personas con contenidos en redes sociales, sobre todo cuando tienen un número significativo de seguidores y me gusta en sus publicaciones, también es determinante en la formación de la identidad. Esto puede ser analizado a partir de diversas perspectivas teóricas: desde una perspectiva psicológica, la teoría de la comparación social, propuesta por Leon Festinger, quien fue un psicólogo social estadounidense conocido por su teoría de la disonancia cognitiva; él propone que los individuos tienden a evaluar sus propias habilidades y opiniones comparándolas con las de los demás. Esta tendencia a la comparación se crece sin medida en los entornos digitales como las redes sociales, donde los usuarios tienen acceso a una gran cantidad de información (ambigua), sobre las actividades, logros e imagen de otros individuos.

Por otro lado, la teoría de la identidad social, desarrollada por Henri Tajfel y John Turner, explica que las personas buscan identificarse con ciertos grupos sociales y que la comparación con otros, puede influir en la percepción de sí mismos y en la construcción de su identidad. En el contexto de las redes sociales, donde las interacciones mayormente están mediadas por la pertenencia a comunidades en línea, esta dinámica de comparación puede ser determinante para la construcción de la identidad individual y colectiva.

Desde una perspectiva comunicativa, la teoría de la comunicación mediada por computadora (CMC), como propuesta por Joseph Walther (1990), analiza cómo la falta de señales no verbales en las interacciones en línea puede llevar a una mayor comparación social y autoevaluación. En línea con esta afirmación, podríamos decir que, en entornos virtuales, donde la información textual y visual disponible en las redes sociales es fundamental para formarse impresiones sobre sí mismos y los demás, la comparación con otras personas puede tener un impacto significativo en la autoimagen y el desarrollo de la identidad.

En el entorno digital contemporáneo, la construcción de identidad se ha convertido en un proceso polivalente, moldeado por una interacción constante entre individuos y plataformas de redes sociales. Este fenómeno, evidenciado por los testimonios

compartidos por los jóvenes participantes en la investigación, revela cómo podríamos definir nuestra propia identidad en el mundo virtual.

A partir de las múltiples perspectivas disciplinarias que hemos descubierto durante este análisis; podemos comprender este proceso como una negociación constante entre nuestra autopercepción y la percepción de los demás. Para esto se retoma la visión de la autora Betty Martínez en su investigación "Etnografía de la Cibercultura" (2006), ella destaca la importancia de entender la identidad como un proceso dinámico que se construye a través de interacciones comunicativas. En este sentido, las redes sociales actúan como escenarios donde se negocian y reflejan estas identidades en constante evolución, esto demarca cómo entre los seres humanos estamos constantemente buscando que los demás entiendan quiénes somos a partir de lo que nosotros mismos intentamos proyectar a la sociedad.

Por otro lado, los testimonios descritos en este apartado, permiten evidenciar cómo las redes sociales influyen en la autopercepción de los adolescentes, actuando como catalizadores tanto positivos como negativos en la construcción de su identidad. Por un lado, los participantes mencionan cómo siguen y admiran a personas en línea que representan ideales aspiracionales para ellos. Este comportamiento de emulación refleja cómo las redes sociales pueden influir en la percepción de la identidad y las aspiraciones individuales.

Sin embargo, esta influencia no es unidimensional. Los participantes también señalan cómo las redes sociales pueden ejercer presión sobre ellos para que se ajusten a ciertos estándares de belleza o comportamiento. La comparación con otros en las redes sociales puede llevar a una autoevaluación constante y a la internalización de estos estándares, como lo evidencia el testimonio de Lucía, quien menciona cómo los estándares físicos en línea la llevaron a adoptar comportamientos para agradar a los demás.

A pesar de estas presiones, algunos participantes encuentran libertad para expresar su identidad auténtica en las redes sociales. Esta autenticidad les permite sentirse mejor consigo mismos y experimentar una sensación de bienestar emocional. Esto se comprende por medio del pensamiento compartido también por Lucía, por ejemplo,

cuando menciona cómo comenzó a sentirse mejor consigo misma cuando empezó a mostrarse auténtica en línea, después de trabajar en sí misma para conseguir sentirse valiosa, aumentando su autoestima y disminuyendo la necesidad por empatizar con los demás únicamente a partir de su imagen física expuesta en redes.

Por fortuna, la teoría de la comparación social de Leon Festinger y la teoría de la identidad social de Henri Tajfel y John Turner arrojan luz sobre este fenómeno que, diariamente, afecta la estabilidad anímica de los jóvenes principalmente. Estas teorías explican cómo las personas tienden a compararse con otros en línea y a buscar identificarse con ciertos grupos sociales. En un contexto donde las interacciones están mediadas por las redes sociales, la comparación con otros puede influir grosso modo en la autoimagen y el desarrollo de la identidad.

La construcción de identidad en el entorno digital contemporáneo es un proceso que involucra una interacción constante entre la autopercepción y la percepción de los demás. Las redes sociales actúan como escenarios donde se negocian y reflejan estas identidades en constante evolución, influenciando tanto positiva como negativamente la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Es crucial entender este proceso desde una perspectiva multidisciplinaria para abordar sus implicaciones en la vida de los jóvenes.

Siguiendo con el concepto de comunicación, construcción de identidad y mediación tecnológica en estos procesos; es preciso analizar cómo se evidencia física y emocionalmente el uso frecuente de las redes sociales, y los dispositivos electrónicos en general en las vidas de los jóvenes, partiendo desde las percepciones de los participantes de este estudio. Teniendo en cuenta esta necesidad de análisis, surge el concepto médico ya establecido, y actualmente estudiado desde las ciencias de la salud y la psique; Nomofobia.

### **Desenchufados: la epidemia silenciosa de la nomofobia entre los jóvenes:**

La nomofobia, o el miedo irracional a estar sin celular o sin acceso a la red, es un fenómeno contemporáneo que ha cobrado relevancia en la era digital en la que vivimos

actualmente. Esta condición denota una profunda dependencia que muchas personas han desarrollado hacia la tecnología y sus dispositivos conectados. En la actualidad, la nomofobia no solo es un tema de interés psicológico, sino también sociológico y cultural, ya que revela mucho sobre cómo nos relacionamos con la tecnología y su impacto en nuestra vida diaria.

En primer lugar, es importante entender cómo la tecnología ha evolucionado para convertirse en una parte integral de nuestras vidas. Desde la invención del teléfono móvil hasta la proliferación de los smartphones y la omnipresencia de Internet, hemos pasado de ver estos dispositivos como herramientas útiles a considerarlos como extensiones de nosotros mismos. La nomofobia surge de esta fusión entre lo humano y lo tecnológico, donde la separación del dispositivo se percibe como una pérdida de conexión con el mundo digital y, por extensión, con el mundo en general.

En la sociedad actual, donde la comunicación instantánea, el acceso a la información y la conectividad constante son la norma, la nomofobia puede manifestarse de diversas formas. Desde la ansiedad y el estrés hasta la sensación de estar desconectado y la incapacidad de estar presentes en el momento, los síntomas de la nomofobia pueden variar en intensidad, pero todos apuntan a una dependencia poco saludable de la tecnología.

Además, la nomofobia también plantea cuestiones sobre la privacidad y la seguridad digital. El hecho de que muchas personas sientan la necesidad de llevar consigo sus dispositivos en todo momento puede exponerlas a riesgos como el robo de datos, el acoso en línea y la adicción a las redes sociales. La sensación de vulnerabilidad que acompaña a la separación del dispositivo puede ser un reflejo de la sensación de estar desprotegido en un mundo cada vez más digitalizado y conectado.

Por otro lado, la nomofobia también puede tener un impacto en nuestras relaciones interpersonales y en nuestra salud mental en general. La incapacidad de desconectar puede dificultar el establecimiento de límites saludables entre el trabajo y la vida personal, lo que puede llevar al agotamiento y al burnout. Además, la constante distracción causada por la necesidad de estar siempre conectados puede afectar

negativamente nuestra capacidad para concentrarnos, reflexionar y estar presentes en nuestras interacciones cara a cara.

Es así como la nomofobia nos desafía a reflexionar sobre nuestra relación con la tecnología y cómo esta está dando forma a nuestras vidas. Si bien la tecnología puede ofrecer una serie de beneficios y comodidades, también es importante reconocer sus limitaciones y los posibles riesgos asociados con su uso excesivo. En lugar de depender exclusivamente de la tecnología para satisfacer nuestras necesidades emocionales y sociales, es importante cultivar habilidades de afrontamiento saludables, como la capacidad de estar solos, de gestionar el estrés y de establecer límites saludables con la tecnología.

Este es un fenómeno complejo que refleja la profunda interconexión entre lo humano y lo tecnológico en la sociedad actual. Al reconocer y abordar esta dependencia poco saludable de la tecnología, podemos trabajar hacia un equilibrio más saludable entre nuestra vida digital y nuestra vida offline, promoviendo así un bienestar emocional y social más sólido en el mundo digitalizado en el que vivimos.

Teniendo en cuenta este contexto, vale la pena resaltar que esta categoría de análisis corresponde a un fenómeno creciente por cuenta del uso prolongado del celular; emociones como ansiedad, nerviosismo e histeria, son las principales condiciones para entender la Nomofobia como un problema adyacente de la juventud.

Diferentes especialistas del área de la salud, durante los últimos años, han manifestado su preocupación por el bienestar físico y emocional de las nuevas generaciones por cuenta de esta enfermedad; los autores Neryelith Díaz Miranda y Natalio Extremera Pacheco, de la Universidad de Málaga, (2020), presentan en su investigación: Inteligencia Emocional, Adicción al Smartphone y Malestar Psicológico como Predictores de la Nomofobia en Adolescentes, una mirada que permite entender desde el punto de vista de un conocedor, cómo estas dinámicas se reflejan en los jóvenes de manera negativa, afectando su actitud, desempeño escolar y estado de ánimo ante la vida; de acuerdo con Choy, Fyer y Lipsitz, según la investigación de Díaz y Extremera (2020):

*“La fobia específica se caracteriza por un miedo excesivo, irracional hacia una situación u objeto específicos, los cuales son evitados a toda costa o sobrellevados con gran angustia” (2007, p. 267). Por tanto, se experimentan cuando una situación concreta (no poder estar en contacto con el smartphone) evoca un miedo agudo e irracional, el cual conlleva una intensa reacción que puede ser de carácter físico y emocional (Yildirim, 2014).*

Esta percepción se relaciona directamente con algunos de los testimonios recopilados en esta investigación, sin embargo, ninguno de los participantes manifestó sentir en cierta oportunidad, miedo irracional al no estar en contacto o tener cerca su teléfono móvil. Sin embargo, una participante comentó su experiencia con el uso del celular en pandemia, lo que permite confirmar que sí existe dependencia en torno al acceso ininterrumpido de información enviada o recibida:

*“En la pandemia llegaba a usar las redes sociales 24/7, me la pasaba conectada viendo que publicaban mis amigos, chateando con chicos que me gustaba, tomándome fotos... Y eso me afectó; me dolía mucho la cabeza, me sentía sin energía, con migraña... Es más, tuve que ir al médico por los dolores” (Lina, 14 años).*

Esta información permite comprender cuál es el uso que los adolescentes le están dando a las redes sociales; cuánto tiempo están utilizando su celular y cuáles son los motivos por los que le dedican gran parte de su tiempo, descuidando así otras labores y oportunidades para realizar otras actividades. Por otro lado, es importante destacar que se encontró que los jóvenes buscan la manera de controlar el uso del celular para evitar estos padecimientos y aprovechar otros valiosos espacios de sus vidas: *“Es importante no usar tanto las redes sociales, yo tengo una aplicación que me controla en tiempo en cada red social”* lo que podría significar que las edades en donde el uso prolongado del celular, las redes sociales y otras herramientas digitales, dando pie a la Nomofobia, cobra fuerza entre las edades de 10 a 14 años. Este segmento del análisis en particular de la categoría en mención se sustenta en la narrativa compartida por los propios participantes, que, en su mayoría, tienen 15 o 16 años y manifestaron sufrir estos

padecimientos, y necesidades de conexión tecnológica en fechas previas a su edad actual:

*“Antes no usaba las redes sociales, no me llamaba la atención. Pero vi que todos mis compañeros lo hacían y sentí la necesidad de usarlas también. Luego las instalé, fueron Tik Tok e Instagram y las comencé a usar muchísimo. Después ya disminuyó. Usaba Instagram como 5 o 6 horas diarias, pero actualmente como 2 horas y media máximo” (Tomás, 16 años).*

El análisis entre la comunicación, la construcción de identidad y la mediación tecnológica, revela la omnipresencia de las redes sociales y los dispositivos electrónicos en la vida de las personas. Hemos explorado cómo su uso frecuente impacta tanto física como emocionalmente en la etapa de desarrollo.

Los testimonios recopilados revelan una conexión entre el uso de las redes sociales y el bienestar de los jóvenes. A pesar de estos desafíos, hay un destello de esperanza en la voluntad de los jóvenes de controlar su relación con la tecnología. Estrategias como el uso de aplicaciones para monitorear el tiempo de pantalla demuestran un intento consciente por encontrar un equilibrio saludable. Es esencial reconocer y apoyar estos esfuerzos, promoviendo una cultura de uso responsable de la tecnología desde una edad temprana.

El testimonio de participantes que inicialmente resistieron el uso de estas plataformas, pero cedieron a la presión social, devela la importancia de explorar cómo las dinámicas digitales moldean nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás:

*“Antes no usaba las redes sociales prácticamente, pero noté que todos tenían cuentas de Instagram o TikTok, y sentí que debía crearlo también, eso era lo normal. Pero reconozco que en algún punto llegué a someterme mucho a las redes” (Ana, 15 años).*

Este punto de vista es repetido entre los participantes; por lo general entre las edades de los jóvenes del presente estudio, la moda o lo que otros consideran la normalidad,

resulta convirtiéndose en una necesidad de adaptación para cohesionar con el otro en su entorno.

El concepto de redes sociales, y por consiguiente Instagram: una plataforma muy usada en estos tiempos, se define como una herramienta de comunicación y un espacio donde convergen diferentes expresiones de sentido; esta acción ha migrado a la virtualidad como un modo de acceder más fácilmente al otro y sus particularidades, sin embargo, esto no resuelve la necesidad humana de poseer habilidades comunicativas para compartir quienes somos.

Al contrario, se convierte en una herramienta que sacia superficialmente “el hambre” de construir comunidad. La pregunta aquí es; ¿hasta qué punto se le puede llamar ‘comunicar’ a la acción de chatear y compartir contenido audiovisual? Se queda corta la respuesta porque, precisamente el concepto de comunicación es mucho más robusto que emitir un mensaje y este sea recibido por el otro.

### **Conexiones digitales: ¿cómo usan los jóvenes las redes sociales actualmente?**

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, especialmente para los jóvenes. Plataformas como Instagram, TikTok, Snapchat y Twitter no solo son herramientas de comunicación, sino también espacios para la autoexpresión y la creación de identidades digitales. Según estudios recientes, los adolescentes pasan en promedio más de tres horas al día en redes sociales, lo cual refleja su importancia en la vida de esta generación (Twenge, 2017)

Para muchos jóvenes, las redes sociales son el principal medio de comunicación con sus amigos. A diferencia de generaciones anteriores que dependían de llamadas telefónicas o encuentros cara a cara, hoy en día es común que las conversaciones se den a través de mensajes directos, comentarios y publicaciones. Según Boyd (2014), estas plataformas ofrecen una manera rápida y efectiva de mantenerse en contacto, compartir experiencias y organizar eventos. La capacidad de conectarse con amigos de todo el mundo también ha ampliado los horizontes sociales de los jóvenes, permitiéndoles interactuar con personas de diferentes culturas y contextos.

Las redes sociales también juegan un papel crucial en la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos y cómo desean ser percibidos por los demás. Plataformas como Instagram y TikTok permiten a los usuarios compartir aspectos seleccionados de sus vidas, creando una versión curada de sí mismos que a menudo busca destacar lo mejor. Esta curaduría puede influir en la autoestima y el sentido de identidad de los jóvenes, tanto de manera positiva como negativa. Según Turkle (2011), la posibilidad de editar y filtrar la realidad puede llevar a una disonancia entre la vida real y la vida online, afectando la percepción de la propia valía.

Otro aspecto positivo del uso de las redes sociales es el acceso instantáneo a una vasta cantidad de información. Los jóvenes utilizan estas plataformas no solo para el entretenimiento, sino también para informarse sobre temas de interés, participar en debates y aprender nuevas habilidades. En este sentido, las redes sociales pueden ser una herramienta educativa poderosa. Por ejemplo, cuentas dedicadas a la divulgación científica, histórica o literaria atraen a miles de seguidores jóvenes, despertando en ellos un interés por el conocimiento que va más allá de lo que se enseña en las aulas (Greenhow & Lewin, 2016).

Sin embargo, el uso de las redes sociales también tiene sus desafíos. Uno de los más preocupantes es la salud mental. Diversos estudios han mostrado una correlación entre el uso intensivo de redes sociales y problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés (Twenge, 2017). La constante comparación con los demás, la presión por mantener una imagen perfecta y el ciberacoso son factores que contribuyen a estos problemas. Boyd (2014) argumenta que es crucial que los jóvenes desarrollen habilidades críticas para navegar en estos entornos y gestionen su tiempo y emociones de manera efectiva.

Un fenómeno adicional interesante, es la influencia de los llamados "influencers". Estos individuos, con miles o millones de seguidores, tienen un impacto significativo en las tendencias, comportamientos y opiniones de los jóvenes. Los influencers pueden promover desde productos de moda hasta estilos de vida, y sus seguidores a menudo aspiran a imitar sus logros y apariencias. Esta dinámica puede ser tanto positiva como

negativa, dependiendo de los valores y mensajes que los influencers transmiten (Abidin, 2018).

En conjunto con los participantes de esta investigación se descubrió que la preferencia por el uso de diferentes redes sociales ha cambiado. Actualmente los jóvenes entre 14 y 16 años de edad, prefieren la plataforma TikTok con fines de entretenimiento, y WhatsApp con fines de comunicación con sus cercanos, como lo mencionó 'Sofía' en la entrevista;

*“La red que más me gusta es TikTok, allí veo contenido de gatos, pinturas, bailes, chistes... WhatsApp la uso porque es la que todos tienen, es más fácil hablar por ahí porque solo envías un mensaje y listo. Esas... Siento que son las redes que más me gustan, me entretienen cuando estoy aburrida y me mantienen en contacto con las personas que conozco”*

Teniendo en cuenta este análisis, cabe mencionar que TikTok es una aplicación principalmente de videos con duración menor a un minuto, con la facilidad de deslizar el dedo para consumir otro contenido; en este contexto, el concepto emergente de 'inmediatez' resuena nuevamente para confirmar que, en la actualidad, es muy valorado el consumo de contenido rápido y concreto. Sin embargo, desde una perspectiva alineada con la importancia de considerar otros matices y variables de la comunicación, se pierde la oportunidad de conectar con el otro, conocer el sentido de lo que comparte y generar memoria a partir de ello.

Por otro lado, es preciso recordar en este análisis cómo perciben los jóvenes las representaciones personales que se encuentran en redes sociales como Instagram, estos son algunos de los testimonios:

*“En Instagram las personas comparten lo mejor de su vida, obviamente no están compartiendo sus problemas o cuando no se ven bien. Pero, así como muestran lo que les pasa y lo que han hecho, es por eso por lo que hay historias que te motivan” (Juan, 15 años).*

*“Si no hubiera descargado Instagram no sería quien soy hoy. Antes era muy tímido y no descubriría mi mejor versión, me daba pena hablar y arreglarme. Ahora siento que es normal y la aplicación Instagram me ayudó a mejorar esas cosas que sentía que no iban bien, bueno, más allá de la aplicación las personas que comparten sus vidas ahí” (Sergio, 16 años).*

*“Lo que más me gusta de la aplicación son las historias porque puedo saber qué están haciendo las otras personas, saber qué ha sido de la vida de mis amigos, puedo tener una actualización de las personas que sigo. Cosa que no pasara si no existieran las redes” (Laura, 15 años).*

*“El algoritmo me muestra cosas que sí me interesan; me organiza el contenido de acuerdo a lo que me gusta ver y creo que es por eso que uno se pasa tanto tiempo en las redes, porque te muestran lo que quieres ver” (Nicol, 15 años).*

Estas percepciones revelan cómo es que actualmente los jóvenes interpretan los contenidos y los fines de las redes sociales, compartiendo percepciones puras según sus experiencias particulares y develando el papel que estas juegan en sus vidas. Ciertamente en una sociedad digitalizada, resulta difícil reconocer otros tipos de comunicación teniendo en cuenta que el mundo va tan rápido, y todo requiere ser inmediato; los jóvenes se ven inmersos a cumplir con esto aun sin estar preparados para ello. Es curioso pensar que todo parece que se requiere con urgencia: un mensaje, una respuesta... Pero muchas personas, incluso algunos de los participantes de esta investigación, no son conscientes de lo rápido que transcurre la vida tras las pantallas.

### **Instagram: más que la “cara linda” de las redes.**

Instagram, una de las plataformas de redes sociales más influyentes del mundo, ha transformado la manera en que las personas comparten momentos y experiencias. Fundada en octubre de 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, Instagram inicialmente se concibió como una aplicación de fotografía móvil. Su simplicidad y enfoque en la calidad visual rápidamente la distinguieron de otras redes sociales de la época. En 2012, Facebook adquirió Instagram por mil millones de dólares, y desde entonces, la

plataforma ha crecido exponencialmente, alcanzando más de mil millones de usuarios activos mensuales en todo el mundo.

Una de las características más notables de Instagram es su énfasis en la estética visual. Desde el principio, la plataforma ofreció filtros que permitían a los usuarios mejorar la apariencia de sus fotos. Este enfoque en la belleza ha llevado a que Instagram sea percibida como una red para "mostrarse lindos". La cultura de Instagram promueve la idea de presentar una versión idealizada de uno mismo, lo cual se refleja en las publicaciones cuidadosamente editadas y curadas que dominan la plataforma. Según investigaciones de Boyd (2014), esta tendencia de mostrar solo lo mejor de nuestras vidas puede influir significativamente en cómo los usuarios perciben su propia realidad y la de los demás. Así como lo compartió uno de los participantes de esta investigación:

*“Yo creo que en Instagram las personas muestran lo mejor de su vida; ellos publican sus bienes, si consiguieron un nuevo trabajo, si se van a casar... Nunca mostrarán sus problemas, y pienso que eso influye en que a veces creamos que solo nosotros tenemos problemas. Nos acostumbramos a que la vida de los demás es perfecta y la nuestra no” (Javier, 16 años).*

Por otro lado, la visión de Javier se sustenta, en cierto modo, con el siguiente testimonio, en donde se comprueba que algunos usuarios de las redes sociales optan por mostrar una perspectiva mejorada de sus vidas y su estado físico:

*“Siempre le pongo filtros a mis fotos, no me gusta con la cámara normal porque se me notan las manchitas, los barritos... Pero igualmente todo el mundo lo hace, eso es lo común” (Nathaly, 14 años).*

Los jóvenes, en particular, han adoptado Instagram como su red social preferida para la autoexpresión y la construcción de su identidad digital. Según un estudio de Pew Research Center, más del 70% de los adolescentes en Estados Unidos usan Instagram regularmente. Para muchos de ellos, la plataforma no solo es un medio para mantenerse en contacto con amigos, sino también un espacio donde pueden experimentar con su imagen y personalidad. A través de fotos, videos y Stories, los jóvenes pueden compartir

momentos destacados de sus vidas, expresar su creatividad y conectarse con comunidades que comparten sus intereses. Una prueba de cómo los jóvenes conciben las comunidades en la red, es el testimonio de Liliana:

*“Mi grupo musical favorito es BTS, lo conocí por una amiga que me mostró sus canciones; las letras de ellos hablan sobre sentirse bien, amarse, quererse... ¡Yo los amo! Es por eso más que nada que sentí la necesidad de crear Instagram porque allí uno puede unirse a los grupos de fans, en esos grupos comparten noticias sobre ellos, fotos, frases de sus canciones. Es una comunidad muy sana y muy linda” (Liliana 15 años).*

Una de las tendencias más populares en Instagram es el uso de "Stories". Introducida en 2016, esta función permite a los usuarios compartir fotos y videos que desaparecen después de 24 horas. Las Stories han cambiado la dinámica de cómo se comparte contenido en Instagram, permitiendo a los usuarios mostrar momentos más auténticos y cotidianos sin la presión de mantener una estética perfecta en su perfil principal. Esta función ha sido especialmente popular entre los jóvenes, quienes la utilizan para documentar su día a día de manera espontánea, así como uno de nuestros participantes que manifiesta su gusto por esta herramienta:

*“Lo que más me gusta de la aplicación son las historias porque puedo saber qué están haciendo las otras personas, saber qué ha sido de la vida de mis amigos... Yo también publico historias, pero sobre todo en la sección de ‘mejores amigos’ porque son conocidos, les tengo más confianza y por eso les comparto otros contenidos diferentes, más personales” (Julián, 15 años).*

Otra tendencia significativa en Instagram es el auge de los "influencers". Estos usuarios, con miles o millones de seguidores, tienen la capacidad de influir en las opiniones y comportamientos de sus audiencias. Los influencers de Instagram a menudo colaboran con marcas para promocionar productos, y su éxito se basa en la confianza y la conexión que establecen con sus seguidores. Según Abidin (2018), la relación entre influencers y seguidores es compleja, ya que mezcla elementos de amistad, aspiración

y comercio. Los jóvenes siguen a estos influencers no solo por entretenimiento, sino también como fuentes de inspiración y modelos a seguir.

Sin embargo, el fenómeno de la llegada de los influencers a las redes sociales representa otras implicaciones en términos de un entorno digital saludable, pues a estos se les atribuye el comienzo de situaciones negativas que convergen en estos espacios, afectando a los usuarios, prueba de ello es esta percepción por parte de un participante:

*“Los influencers son personas muy superficiales. Realmente no se esfuerzan por entregar contenido de calidad para sus seguidores, todo son chismes y una imagen muy producida. No niego que haya algunos que realmente nos enseñan sobre diferentes temas, incluso mejor que en el colegio... Pero sí siento que deberían hacer contenido diferente” (Johana, 16 años).*

En línea con este pensamiento se encuentra una opinión que permite comprender más a fondo los deseos de los jóvenes usuarios de las redes sociales en el ámbito de influencers en esta era tecnológica:

*“Sería bueno que los influenciadores se mostrarán como son, que también son personas y han pasado por cosas. Eso ayudaría a suavizar un poco esa idea de que son personas perfectas, con vidas perfectas. Nos acercaría a su realidad de una manera más auténtica” (Nicolle, 17 años).*

Además, la perspectiva de Nicolle se complementa con la de Sebastián, quien propone un modelo de contenido más cercano a la juventud en desarrollo:

*“Los creadores de contenido deberían subir tips para mejorar personalmente, pero unos tips que realmente tengan un trasfondo. Muchas veces recomiendan cosas que no son sanas en todos los aspectos, desde las comidas hasta temas emocionales. Cosas que sin ser expertos divulgan a un público numeroso sin pensar en las consecuencias de sus palabras” (Sebastián, 17 años).*

Por otra parte, la popularidad de Instagram entre los jóvenes también ha llevado al surgimiento de diversas subculturas y movimientos. Por ejemplo, el fenómeno del

"aesthetic" ha ganado tracción, donde los usuarios crean y comparten contenido que sigue una determinada paleta de colores o estilo visual. Esta tendencia resalta la importancia de la coherencia estética en los perfiles de Instagram y cómo los usuarios se esfuerzan por mantener una identidad visual distintiva, como lo mencionó Carla en su testimonio:

*"Me encanta el tema 'aesthetic' porque me permite expresar mi creatividad de una manera única y atractiva, muy diferente a todo lo que se encuentra. Me esfuerzo por mantener mi feed con un estilo muy yo. Paso mucho tiempo editando mis fotos para que se ajusten a mi tema y creo que es como crear una obra de arte digital. Además, sigo a otras cuentas 'aesthetic' para inspirarme y aprender nuevas técnicas de edición. La comunidad es muy amigable y siempre nos apoyamos mutuamente con consejos y comentarios positivos. Para mí, ser parte de esta cultura es una forma de mostrar quién soy y lo que me gusta de una manera creativa y estética." (Carla, 15 años).*

Sin embargo, el uso intensivo de Instagram también tiene sus desafíos. La presión por mantener una imagen perfecta y la constante comparación con otros pueden afectar negativamente la autoestima y la salud mental de los jóvenes. Según Turkle (2011), la disonancia entre la vida real y la vida online puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad. Es crucial que los usuarios desarrollen una relación saludable con las redes sociales, reconociendo que lo que se ve en Instagram a menudo es una versión editada y filtrada de la realidad.

Esta percepción ya se ha comentado previamente en esta investigación y, ciertamente refleja la dualidad de las redes sociales. Esta radica en su capacidad para ser herramientas poderosas de conexión y autoexpresión, mientras que simultáneamente pueden presentar riesgos significativos para la salud mental y la privacidad. Es necesario que los usuarios, especialmente los jóvenes, desarrollen habilidades críticas para navegar estos entornos de manera segura y equilibrada. Fomentar una relación saludable con las redes sociales implica reconocer sus beneficios, pero también estar conscientes de sus peligros y aprender a manejarlos adecuadamente.

La educación y el diálogo abierto sobre el uso responsable de las redes sociales son esenciales para disfrutar de sus ventajas y minimizar sus riesgos.

En este orden de ideas, se destaca un elemento primordial en los contenidos de las redes sociales como Instagram, TikTok, y menos frecuentado; Facebook. Este elemento es el llamado 'Algoritmo', una herramienta creada para satisfacer las preferencias de consumo de los usuarios de estas redes. Realmente funciona mediante el conocimiento del usuario; cada red muestra lo que este frecuenta, busca y valida con su 'me gusta', de este modo esta herramienta crea un 'feed' personalizado que le permite al usuario evitar salir de la aplicación porque sencillamente no puede detenerse. Todo le interesa y resulta más atractivo y entretenido que el contenido anterior.

A partir de esto, surge un análisis que vale la pena profundizar con la teoría propuesta por Jaron Lanier sobre los efectos nocivos de los algoritmos de las redes sociales. Este se centra en la idea de que estas plataformas están diseñadas para maximizar la atención del usuario. En su libro "Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now" (2018), Lanier argumenta que los algoritmos utilizados por las redes sociales están diseñados para crear burbujas de filtro que refuerzan nuestros sesgos y nos mantienen enganchados a la plataforma. Lanier afirma que:

*Esta optimización de la atención puede tener consecuencias graves, especialmente para los jóvenes que son más susceptibles a la influencia de las redes sociales. Argumenta que el constante bombardeo de información y la validación superficial en forma de likes y comentarios pueden llevar a una disminución de la autoestima y una mayor ansiedad entre los jóvenes. (Lanier, 2018, p. 45).*

Además, Lanier señala que las redes sociales fomentan la comparación constante con los demás, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia y depresión.

En el contexto actual del uso de redes sociales por parte de los jóvenes, la teoría de Lanier cobra una relevancia aún mayor. Con el aumento del tiempo dedicado a las pantallas y la creciente presión por mantenerse conectados en línea, es fundamental

considerar los posibles efectos negativos de esta sobreexposición a las redes sociales. Los algoritmos diseñados para maximizar el apego a los dispositivos y las redes, pueden contribuir a una cultura de validación superficial y a una desconexión de las relaciones personales y la realidad tangible.

## **8. CONCLUSIONES**

En línea con el contenido expuesto anteriormente, desde la revisión previa del tema, hasta el análisis de los resultados obtenidos de la investigación, se encontró información valiosa que permitió comprender el paradigma de comunicación e identidad desde la mirada de los adolescentes participantes en este estudio, permitiendo indagar profundamente sobre sus percepciones y autopercepciones en una sociedad mediada por la tecnología, la sobre estimulación y el constante bombardeo de información superficial que promueve un fenómeno en el que los usuarios de redes sociales se ven inmersos inconscientemente, dejando de lado herramientas importantes de comunicación que construyen identidad a través del intercambio de sentido entre los individuos. Este fenómeno, y categoría repetida en las entrañas de investigación; es la inmediatez. Actualmente, todo contenido mayor a un minuto se considera aburrido y poco llamativo a la atención.

Las redes sociales complacientes y, a su vez, en su búsqueda constante por incluir la mayor cantidad de contenidos posibles en el tiempo que el usuario frecuenta sus plataformas, han tejido una sociedad impaciente, difícil de complacer, afanada y que va por la existencia rondando con la idea de que el mundo va muy rápido. ¿Y si quizá el mundo no va más rápido, sino que la percepción y la alteración de la realidad está en tal punto de que se pasan las horas tras la pantalla?, este interrogante surge a partir de las conversaciones y lecturas sobre la influencia de las redes sociales e la vida de las personas. Pero más allá de eso, el foco de esta investigación está en la configuración de identidades, autopercepciones tejidas en un contexto complicado, expuesto a la crítica y constantemente puesto en duda por las modas cambiantes de los años.

En este sentido, resulta relevante abordar las percepciones obtenidas a partir de la información compartida por los protagonistas de esta historia; los adolescentes estudiantes del Colegio Minuto de Dios, jóvenes que utilizan estas plataformas sociales diariamente, y quienes a su edad, se enfrentan con la necesidad de comenzar a tejer su identidad y esto lo hacen a partir de lo que les ofrece su entorno, pero además, entra en vigor la consolidación de las redes sociales como un factor clave para que dicho tejido se perfile por la concepción de múltiples contenidos compartidos virtualmente; estos contenidos actúan como un referente de comportamiento y logros sociales, contribuyendo con la idea de que todo tras las pantallas es perfecto.

Sin embargo, y por fortuna, muchos de los jóvenes son conscientes de la variabilidad y las brechas de información compartida en redes; para explicar esto con mayor exactitud, hace 7 años las redes sociales se percibían de manera diferente, estas llegaron a la vida de los adolescentes de ese entonces como una solución innovadora para facilitar los procesos comunicativos con las personas que no convivían mutuamente todos los días. Inicialmente fue así. Para cuando comenzó el fenómeno de los contenidos menores a un minuto, la hipersexualización de la mujer, la implementación de estándares de belleza cada vez más difíciles de alcanzar y flagelantes con la normalidad del ser humano físicamente hablando, los jóvenes no estábamos listos.

Todo sucedió en cuestión de años, tanto así, que la interfaz de todas las redes sociales no se parece en nada a la que había anteriormente; cada vez más herramientas para maximizar el tiempo de uso, cada vez más instrumentos de manipulación de material fotográfico, cada vez menos propuestas de valor para las audiencias... Todo esto en conjunto promovió la creación de una generación insegura, desconfiada y con dificultades para sentirse bien consigo mismos. Pero, a su vez, personas más conscientes en la actualidad sobre los daños, precauciones y reconocimiento de la necesidad de tener tiempo 'cero' con los dispositivos electrónicos, de este modo se logró fomentar la autenticidad y desapego a estas tecnologías para incentivar el apego con el entorno real.

Es muy valioso haber explorado entre las perspectivas variadas del género femenino y masculino; pues allí se reflejaron hallazgos interesantes en términos de género. La frecuente es sencilla: mientras que los hombres se sienten desalentados en cuanto encuentran contenidos sobre superación a sí mismos y adquisiciones materiales de otros hombres, las mujeres se ven afectadas propiamente por contenidos de otras mujeres con características físicas aparentemente inalcanzables. Además, mientras que la primera suele ser más indiferente con las redes sociales y sus implicaciones en la psique, la segunda presenta mayor cercanía con lo que se comparte y con las opiniones de otros usuarios.

Este resultado refleja que existe cierto nivel de necesidad de aprobación para sentir plenitud y se sustentó en los testimonios de algunas jóvenes. Por fortuna, en su mayoría, estos episodios habían sido experimentados años antes, permitiéndoles gozar del uso de estas redes sin afectar sus autopercepciones, pues se sienten empoderadas y enfocadas en mejorar continuamente. En este orden de ideas, cabe traer a discusión nuevamente el fenómeno de emulación en redes sociales, cuyo surgimiento se ha convertido en un acontecimiento destacado en la era digital, y se encuentra muy ligado con la llegada de los 'influencers'. Este comportamiento implica que los usuarios imiten o adopten actitudes, estilos de vida y comportamientos de figuras influyentes. La emulación es impulsada por el deseo de pertenencia y reconocimiento dentro de comunidades digitales.

Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube son escenarios en donde este fenómeno se manifiesta. Los jóvenes, en particular, son propensos a emular a aquellos personajes que consideran exitosos o admirables, replicando modas, hábitos y valores promovidos por sus ídolos. Si bien la emulación puede inspirar y motivar, también presenta podría presentar otras consecuencias, como la presión para conformarse a estándares poco realistas y la pérdida de autenticidad personal. Por lo tanto, sería necesario que los usuarios incorporen una conciencia crítica sobre el contenido que consumen, equilibrando la influencia externa con su propia identidad y valores.

A partir de este trabajo investigativo que pretendió indagar y analizar las percepciones propias de los participantes, jóvenes de edades entre 13 y 17 años, estudiantes del Colegio Minuto de Dios, se concluye que, actualmente, existe una fuerte relación de las redes sociales con el paradigma de la comunicación. Está claro que los modos de relacionarse han cambiado. Y esto se encuentra presente cada vez más en la vida cotidiana de las personas. Los adolescentes, quienes están más inmersos en el mundo virtual, estableciendo relaciones en estos medios y compartiendo sus momentos más significativos, comprenden el poder de las herramientas tecnológicas como las redes sociales para cambiar el mundo, pues la comunicación cambia el mundo y construye sentido y comunidad.

Se destaca cómo ha mejorado el uso de las redes sociales con el tiempo; el manejo de la privacidad ha cobrado sentido y los jóvenes entienden los peligros de exponerse al público mundial. Es satisfactorio apreciar cómo están surgiendo nuevas tendencias en favor del amor propio, corrientes que se expresan por estos medios para promover y respetar las diferentes identidades. Esto refiere a un cambio positivo para la muestra de autenticidad en plataformas que se permiten tanto la superficialidad. Los jóvenes, entre ellos mismos y sus comunidades digitales, promueven un mensaje de aceptación y autoreconocimiento para darle un nuevo sentido a estos portales de información.

Por otro lado, estos portales web de información compartida se han convertido en una herramienta de difusión de causas sociales con un impacto masivo, logrando así, concretar iniciativas que de otro modo no habrían tenido el mismo éxito. Esto se relaciona con el impacto de las redes sociales en la vida de los jóvenes debido a que, más allá de involucrarse como parte importante de su proceso de configuración identitaria, se presenta como un instrumento para la conexión entre la humanidad y sus propias vocaciones de transformación. En este sentido, teniendo en cuenta que la era tecnológica no se detiene, resulta imperativo promover la educación para que el manejo de estos recursos tenga una finalidad en favor de la preservación humana y el aprendizaje continuo sobre el mundo. Convertir las redes sociales y otras novedades que surjan, en organismos de apoyo para la construcción de un mundo cómodamente diverso, en donde todos se reconozcan a sí mismos auténticamente y sin filtros.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amer, K. & Noujaim, J. (Productores). (2019). Nada es privado [Película Documental]. Netflix.  
<https://www.netflix.com/>

Aprendamos juntos 2030. (2021, 4 noviembre). La autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima. [Vídeo]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8&ab_channel=AprendemosJuntos2030)  
[0](#)

Castilla, C., & Vicente, A. (2018). Las redes sociales son un factor de riesgo para la autoestima de los más jóvenes. Infocop, 81, 20.

Dos santos, D. (2021). Las redes sociales y su impacto en las habilidades lingüísticas de estudiantes del nivel medio del centro regional de educación pilar- CREP. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar. Vol.5. México.

Dw Documental (2019, abril 08). Ideales de belleza en las redes sociales. [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=HfsMnKVfspY&t=17s&ab\\_channel=DWDocumental](https://www.youtube.com/watch?v=HfsMnKVfspY&t=17s&ab_channel=DWDocumental)

Dw Documental(2022, abril 20).La comercialización de la propia imagen: los peligros de las redes sociales [Video]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=DWqLAlsiPbE&t=199s&ab\\_channel=DWDocument](https://www.youtube.com/watch?v=DWqLAlsiPbE&t=199s&ab_channel=DWDocument)

Fuentes, D. D. L. (2020). Impacto de las redes sociales en el entorno educativo. Ciencia, Cultura y Sociedad, 6(1), 73-77.

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.

Salcedo Culqui, I. D. S. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima.

Osorio Cámara, M. J., Molero Jurado, M. D. M., Pérez Fuentes, M. D. C., & Mercader Rubio, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.

Peña, C. (s. f.). ¿Qué es la nomofobia? síntomas de la adicción al móvil. rtve. <http://www.rtve.es/las-claves/nomofobia-movil-adiccion-consejos-2020-02-18>

Ruiz, M. Á. B. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*, (30), ág-124.

Tello, L. (2013). Intimidad y extimidad en las redes sociales: las demarcaciones éticas de Facebook= Intimacy and Extimacy in Social Networks: Ethical Boundaries of Facebook. *Intimidad y extimidad en las redes sociales: las demarcaciones éticas de Facebook= Intimacy and Extimacy in Social Networks: Ethical Boundaries of Facebook*, 205-222.

Tiempo, R. E. L. (2022, 30 septiembre). Ansiedad, estrés y liberación, reacciones de jóvenes sin teléfono móvil. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/adiccion-al-celular-esto-revela-estudio-en-adolescentes-706407>

Torre, L. D. L., & Vaillard, L. (2012). ¿Cómo usan las redes sociales los jóvenes de Latinoamérica?

Ehmke, R. (2017, diciembre 19). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

- Miller, C., Bublick, J., & Hamlet, A. (2019, February 18). ¿Podrían causar depresión las redes sociales? Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/causan-depresion-las-redes-sociales/>
- Valdettaro, S. (2015). Epistemología de la comunicación: una introducción crítica (1a ed.). Rosario: UNR Editora. Editorial de la Universidad Nacional de Rosario. E-Book. ISBN 978-987-702-116-5.
- SANITAS. (n.d.). ¿En qué consiste la nomofobia? Sanitas. Retrieved December 1, 2023, from <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/miedos-y-fobias/nomofobia>
- Mehrabian, A. (1971). Silent messages. Wadsworth Publishing.
- Geertz, C. (1973). The interpretation of cultures. Basic Books.
- Schütz, A. (1962). Estudios sobre la teoría social. Paidós.
- López Veneroni, F. (1997). La ciencia de la comunicación: Método y objeto de estudio. Trillas.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43.
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

Lanier, J. (2018). Ten arguments for deleting your social media accounts right now. Henry Holt and Co.

Papacharissi, Z. (Ed.). (2010). A networked self: Identity, community, and culture on social network sites. Routledge.

Marwick, A. E. (2013). Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age. Yale University Press.

Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.

Abidin, C. (2018). Internet celebrity: Understanding fame online. Emerald Publishing Limited.

Pew Research Center. (2018). Teens, social media & technology 2018. <https://www.pewresearch.org>

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Statista. (2023). Number of monthly active Instagram users from January 2013 to April 2023. <https://www.statista.com>

## **10.ANEXOS**

Enlace de acceso a los anexos: [Anexos proyecto de grado](#)