

El rol de las redes sociales en los vínculos de pareja

Estudiante: Villordo, Lucia Jazmín

Legajo: 24307

Director/es: Stepaniuk, Mirta

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creativa Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

23 /02 / 2026

Lugar y fecha: Universidad de Flores - 23/02/2026

Firma y aclaración del autor: Lucia Jazmín Villordo



Arq. Ruth Fi.s.ch
e Rectora



UFLO

Índice

Resumen.....	5
1-Introducción.....	6
2-Delimitación del objeto de estudio.....	6
2.1.Planteamiento del problema.....	7
2.2.Objetivos.....	8
2.3 Supuestos básicos de investigación.....	8
3-Estado del arte.....	9
4-Marco teórico.....	14
4.1.Pareja.....	14
4.2.Redes Sociales.....	15
4.3.Redes Sociales y Pareja.....	18
4.4. Posibles indicadores de conflictos de la pareja con el uso excesivo de las redes sociales.....	20
4.5. Relación Tóxica.....	20
4.6.Violencia.....	20
4.7.Violencia Online.....	21
4.8.Dependencia Emocional.....	26
4.9.Autoestima.....	28
4.10.Celos.....	29

4.11 Control.....	30
5-Método	34
5.1. Diseño de estudio	34
5.2. Participantes	34
5.3. Instrumento	34
5.4. Consentimiento Informado	34
5.5. Procedimiento	35
5.6. Categorías de análisis	35
6-Resultados	36
6.1. Influencia de las redes sociales en la relación de pareja	37
6.2. Percepción de la relación en redes vs realidad.	43
6.3. Impacto emocional de las redes:	43
6.4. Aspectos positivos de las redes sociales en la pareja:	45
7-Discusión	47
8-Conclusión	55
9-Aportes y contribuciones de la investigación	55
10-Limitaciones de la investigación	56
11-Líneas de investigación futuras	56
12-Propuestas de intervención	58
13-Referencias	61
14-Anexo	68

Resumen

Título: El rol de las redes sociales en los vínculos de pareja.

En la presente investigación, el objetivo principal fue analizar el rol de las redes sociales en los vínculos de pareja, identificando los aspectos positivos y negativos que surgen en la interacción entre los miembros. Para ello, se trabajó con una metodología cualitativa y un diseño narrativo - interpretativo. La información fue recolectada a través de entrevistas semi estructuradas realizadas a 20 mujeres que se encuentran o se han encontrado en relaciones heterosexuales, residentes del Gran Buenos Aires. A partir del análisis de los relatos, se identificaron distintas formas en las que el uso de redes sociales puede afectar el vínculo, tales como los celos, el control, la comparación, la ansiedad, los conflictos y una percepción negativa de la autoestima. Asimismo se observó una distancia entre la imagen que se proyecta en las redes sociales y la realidad del vínculo de pareja. Los resultados permiten reflexionar acerca de cómo las redes sociales influyen en la vida afectiva y el modo en que impactan en las formas de vinculación en la actualidad, aportando elementos para pensar nuevas modalidades de acompañamiento desde el campo de la psicología.

Palabras claves: *redes sociales, relaciones de pareja, celos, control, dependencia emocional*

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El propósito de este Trabajo Integrador Final, de corte cualitativo, es analizar la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja, identificando los aspectos positivos y negativos que surgen en la interacción entre los miembros.

Se parte del supuesto básico de investigación de que las redes sociales influyen a nivel cognitivo y conductual en el desarrollo de una autoestima negativa de una persona en su rol de pareja ya que promueven comparaciones con otras personas, inseguridades y una búsqueda constante de aprobación, lo que afecta cómo alguien se ve a sí mismo y cómo se relaciona con su pareja.

Esto tendría como consecuencia que el vínculo de pareja se vea desgastado, inestable, y en conflicto ya que pueden aparecer actitudes como el control hacia la pareja, celos y dependencia emocional. Impactando negativamente en el desarrollo del vínculo de pareja.

Por consiguiente, se indagan las siguientes variables: redes sociales y relaciones de pareja. Acorde a Zinker (2005), una pareja se considera como un grupo de personas comprometidas a mantenerse unidas durante un periodo prolongado.

Tal como expresa Giddens (1998), una pareja se establece cuando dos personas se involucran, y su continuidad se mantiene mientras los sentimientos y la intimidad sean positivos para ambos.

De acuerdo con Espínola et al. (2017) cuando se forma una pareja surge un sistema nuevo que es distinto, pero se relaciona con las familias de origen de ambos integrantes ya que cada miembro aporta sus creencias y expectativas desarrolladas a partir de sus experiencias familiares y las observaciones de otras parejas.

Por otra parte, las redes sociales, tal como aportan Hilario y Padilla (2014) son espacios virtuales donde las personas pueden relacionarse, intercambiar información y compartir intereses. De acuerdo con estos autores, sirven tanto para retomar el contacto con conocidos como para establecer nuevos vínculos.

Ellison y Boyd (2013) destacan que las redes sociales tienen un impacto positivo en el mantenimiento de las relaciones, ya que permiten diversas interacciones entre los usuarios, la relación de vínculos y la innovación en los perfiles.

Sin embargo, a pesar de que las parejas utilizan las redes sociales como un medio para fortalecer su relación a través de la comunicación y el compromiso también pueden generar consecuencias negativas, como inseguridad, celos y control excesivo, lo que puede llevar a comportamientos abusivos y agresivos

Planteamiento del problema

Aunque las redes sociales han mejorado la comunicación entre parejas, también han causado problemas como inseguridad, conflictos e incertidumbre (Wilkerson, 2017). Según Vogels y Anderson (2020) para los jóvenes de 18 a 29 años las redes sociales son consideradas muy importantes para mantener contacto con la pareja, estar al tanto de sus actividades, y demostrar interés, pero también resaltan que el 34% de los jóvenes americanos entre 18 a 29 años y el 26% entre las edades de 30 a 49 años han sentido celos e inseguridad por la forma en que su pareja interactúa con otras personas. Además, Robards y Lincoln (2016) señalan que las redes sociales influyen significativamente en el comienzo, desarrollo y finalización de las relaciones de pareja.

La presente investigación pretende analizar la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja desde la interpretación de la mujer en una relación heterosexual, identificando los aspectos positivos y negativos que surgen en la interacción entre los miembros que habitan en el Gran Buenos Aires. Con la intención de que los resultados puedan aportar herramientas a los profesionales de la salud que aborden la temática. Asimismo, esta investigación aporta a la base de antecedentes. Para llevar a cabo la investigación, se cuenta con accesibilidad a los recursos humanos necesarios, así como también a los materiales y tiempo requerido.

A partir de estas consideraciones se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influyen las redes sociales en un vínculo de pareja?.

Objetivos

Objetivo general

- Analizar la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja, identificando los aspectos positivos y negativos que surgen en la interacción entre los miembros, desde la perspectiva de mujeres jóvenes que están o estuvieron en relaciones heterosexuales.

Objetivos específicos

- Indagar sobre los conflictos recurrentes de pareja en relación con el uso excesivo de las redes sociales, según los relatado por mujeres jóvenes.
- Caracterizar el rol de la tecnología en las dinámicas emocionales y vinculares en relaciones heterosexuales de mujeres jóvenes.

Supuestos básicos de investigación-Justificación.

Se parte del supuesto básico de investigación de que las redes sociales influyen a nivel cognitivo y conductual en el desarrollo de una autoestima negativa de una persona en su rol de pareja.

A su vez, se supone que esto tendría como consecuencia que el vínculo de pareja se vea desgastado, inestable, y en conflicto. Impactando negativamente en el desarrollo del vínculo de pareja. La presente investigación se justifica por la necesidad de profundizar el estudio del rol que ocupan las redes sociales en las relaciones de pareja desde la perspectiva de mujeres jóvenes que mantienen o han mantenido vínculos heterosexuales, población sobre la cual se registran escasos estudios situados en el contexto de Gran Buenos Aires. El abordaje de esta temática resulta relevante, ya que el uso de redes sociales atraviesa de manera significativa las dinámicas vinculares, generando tantos aspectos positivos como problemáticos. Asimismo, los resultados obtenidos podrán aportar información útil para la práctica profesional en el ámbito de la salud mental y constituir un antecedente para futuras investigaciones relacionadas con la temática.

Estado del arte

La primera investigación que se destaca es la realizada en Colombia por Cortés y Gutiérrez (2019) quienes se propusieron comprender cómo los jóvenes, entre 18 y 30 años, experimentan los celos en función de su interacción en la red social Facebook. Utilizando un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas a 90 jóvenes de ambos sexos. Los resultados revelaron que los celos se experimentan junto a emociones como el miedo, la rabia, la desconfianza, la inseguridad, la tristeza y la desilusión. Además, se concluye que Facebook, al fomentar la publicación de la vida cotidiana y la interacción con desconocidos, alimenta los celos en aquellas relaciones donde predomina un gran componente de control entre los miembros.

Continuado por esta línea, se resalta el estudio llevado a cabo en España por Vázquez y Pastor (2019), con una muestra de 207 universitarios españoles, de entre 18 y 25 años y con un 60% de mujeres, tuvo como objetivos principales describir el uso y la percepción de estas plataformas en el contexto de las relaciones amorosas y analizar la relación entre la frecuencia de uso, el abuso emocional y la satisfacción en la pareja. Para ello, se aplicó un cuestionario en línea y se utilizaron métodos estadísticos descriptivos y pruebas no paramétricas en el análisis de los datos. Los resultados indicaron que tanto las redes sociales como la mensajería instantánea son ampliamente utilizadas en las relaciones de pareja, aunque a menudo se convierten en fuente de conflictos y tensiones. Además, se observó que el uso excesivo de la mensajería instantánea está positivamente relacionado con el abuso emocional, mientras que no se encontró una relación significativa entre este uso desmedido y la satisfacción en la relación. Estos hallazgos sugieren que un uso excesivo de la mensajería instantánea puede facilitar la aparición de situaciones de abuso emocional en las relaciones de pareja.

Por otro lado, Alegre (2020) analizó, en una investigación teórica de Argentina basada en la revisión de bibliografía, el impacto de las redes sociales en las relaciones amorosas de jóvenes entre 18 y 25 años, desde la perspectiva de la psicología social. El estudio describió las características de estas relaciones, el uso de redes sociales por parte de este grupo y su influencia en los vínculos amorosos. Los resultados indican que existen dos formas principales de relacionarse: el “amor confluyente”, enfocado en encuentros casuales y físicos, y las relaciones basadas en la búsqueda de conexión emocional y estabilidad. Las

aplicaciones de citas no reemplazan las relaciones a largo plazo, sino que permiten a los

jóvenes decidir el tipo de vínculo que desean, ya sea casual o comprometido. Así, las redes sociales se presentan como herramientas que ofrecen múltiples opciones para la vinculación amorosa según las preferencias individuales.

Avanzando con las investigaciones, Álvarez y Osorio (2020) describen en su trabajo realizado en Colombia las creencias sobre la violencia psicológica relacionada con la vigilancia y control en redes sociales entre universitarios de Envigado. Utilizando una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico-hermenéutico, se incluyeron participantes de 18 a 28 años en relaciones de al menos seis meses. La investigación comenzó con un grupo focal y entrevistas semiestructuradas, y los resultados mostraron que las prácticas de control se manifestaban en la revisión, métodos para espiar, la prohibición o restricción y el apoderamiento. Los jóvenes diferencian entre violencia psicológica, que a veces se normaliza como amor, y violencia física, que surge de desacuerdos. Los autores concluyen que las mujeres suelen vigilar más, mientras que los hombres controlan, aunque ambos pueden sufrir violencia psicológica.

Otra investigación cualitativa que se destaca es aquella realizada en Perú por Tello y Breña (2021), cuyo diseño fenomenológico analizó cómo se desarrolla la comunicación en redes sociales en parejas con dependencia emocional. Este estudio, de tipo exploratorio-descriptivo, buscó interpretar estas interacciones y comprender su relevancia en las relaciones de pareja.

Para ello, se realizaron entrevistas semiestructuradas a una muestra intencional y en cadena de 12 mujeres de entre 18 y 30 años. Los resultados mostraron que las participantes tienden a manifestar pensamientos obsesivos hacia sus parejas, empleando las redes sociales como una herramienta para supervisar y controlar sus actividades. También se identificaron reacciones emocionales negativas, como ansiedad, tristeza y enojo, especialmente vinculadas a la interacción virtual de sus parejas con otras mujeres. Estas dinámicas generaron conflictos recurrentes y reforzaron comportamientos disfuncionales en el entorno digital. Este estudio evidencia el impacto de las redes sociales en las relaciones con dependencia emocional, señalando la importancia de atender estas problemáticas desde perspectivas psicológicas y sociales.

Por otro lado, Minaya Barrientos (2021) realizó en Perú un estudio que tuvo como propósito analizar y comprender el impacto y las consecuencias del uso excesivo de la

tecnología digital, como smartphones y redes sociales, en las relaciones sentimentales. La investigación, basada en un análisis documental, integró distintas perspectivas teóricas. Desde los estudios

socioculturales de la comunicación, se consideraron las contribuciones de David Morley y Manuel Castells, desde la antropología del consumo cultural, las ideas de Néstor García Canclini y Michel Maffesoli, y desde una visión psicológica y social, las teorías del amor líquido de Zygmunt Bauman y las interacciones sociales de Erving Goffman. Los hallazgos evidencian que el uso excesivo de estas tecnologías tiene un impacto mayormente negativo en las relaciones de pareja, generando problemas de desconfianza, celos y un incremento de la dependencia emocional. Las estrategias más comunes para enfrentar estos conflictos son el diálogo o, en casos extremos, la ruptura de la relación.

A su vez, se destaca la investigación de Colombia realizada por Casas y Collazos (2021) en la Universidad Antonio Nariño, la cual exploró las narrativas construidas en torno al uso de redes sociales en las dinámicas de pareja de jóvenes entre 19 y 25 años. El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, utilizando entrevistas con preguntas abiertas para permitir que los participantes expresaran sus experiencias y percepciones. Estas entrevistas fueron transcritas de manera literal, incluyendo observaciones emocionales como risas, pausas, y suspiros, para enriquecer el análisis. A partir de la información recopilada, se identificaron tres macro categorías: narrativas personajes, narrativas de pareja y narrativas en conjunto. Dentro de estas, surgieron micro categorías relacionadas con la interpretación de las entrevistas, destacando la importancia de la comunicación y la interacción en las relaciones. Las redes sociales, específicamente Facebook, WhatsApp e Instagram, se identificaron como herramientas clave para expresar sentimientos, deseos y afecto. Su impacto varió entre fortalecer y brindar satisfacción a las relaciones o generar conflictos y deterioro. Los resultados señalaron que las redes sociales funcionan como un canal constante de comunicación, lo que puede fortalecer los vínculos entre las parejas. Sin embargo, también evidenciaron que estas plataformas generan comportamientos sobre cómo se demuestra la confianza en un entorno social altamente visible, influyendo tanto positiva como negativamente en la dinámica relacional.

Continuando, se señala que la investigación realizada por Minaya Barrientos (2023) en Lima Metropolitana abordó el impacto del uso frecuente del teléfono celular y las aplicaciones de Internet en las relaciones sentimentales de jóvenes universitarios de dos instituciones privadas: la Universidad de Lima y la Universidad César Vallejo. El estudio tuvo como objetivo principal determinar si el uso constante de estas tecnologías generaba conflictos emocionales, intensificaban los celos y aumentaba la dependencia emocional en las

parejas. El enfoque de la investigación fue cualitativo y fenomenológico, buscando explorar los aspectos emocionales, psicológicos, y culturales de las relaciones afectadas por el uso de dispositivos móviles. Para ello, se utilizaron métodos como las observaciones de las actitudes de las parejas, entrevistas a profundidad con 10 parejas de ambas universidades y una entrevista semiestructurada con un psicólogo especializado en relaciones y sexualidad, Cristian Martínez Monje. Los resultados mostraron que el uso excesivo del teléfono celular y las aplicaciones digitales en las relaciones sentimentales tienen un impacto negativo significativo. Estos dispositivos suelen generar conflictos continuos, fomentar comportamientos celosos y promover una dependencia emocional. Asimismo, se evidenció que el nivel socioeconómico influye en cómo las parejas experimentan esta dinámica. Las parejas de la Universidad César Vallejo presentaron relaciones más emocionales y dependientes, mientras que las de la Universidad de Lima mostraron un enfoque más pragmático. En ambos casos, el celular funcionó como una herramienta de control, dando lugar a comportamientos como el stalking (vigilancia constante) y el phubbing (ignorar a la pareja por el celular), lo que afecta la calidad de la relación. Estos hallazgos resaltan la necesidad de analizar el rol de la tecnología en las dinámicas emocionales y relaciones de los jóvenes, considerando tanto factores individuales como contextuales.

Se destaca el estudio de Bogotá realizado por Velandia Sierra (2023) quien llevó a cabo un proyecto centrado en cómo las jóvenes colombianas experimentan y perciben las dinámicas de monitoreo y control coercitivo en sus relaciones de noviazgo a través de redes sociales. Utilizando un enfoque cualitativo, se exploraron las vivencias de seis mujeres de entre 20 y 22 años, cinco de ellas estudiantes y una egresada de la Universidad de los Andes. Este estudio se enfoca en relaciones heterosexuales, dada la alta incidencia de violencia y control en este contexto. Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas y se realizó un Análisis Temático Inductivo para interpretar los datos. Los resultados revelan que, aunque inicialmente las conductas de control se consideran normales, luego son vistas como formas de vigilancia. Se identificaron siete percepciones clave sobre el uso de redes sociales en el control: la comunicación frecuente en relaciones a distancia, la legitimidad otorgada por Instagram, la inseguridad respecto a la fidelidad, el desarrollo gradual de conductas de control, el aislamiento social, el uso de WhatsApp para ejercer control coercitivo, y el acoso tras la ruptura. Estos hallazgos aportan una comprensión significativa sobre la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja.

Finalmente, una investigación llevada a cabo por Rivera Santiago en Puerto Rico (2024) centrada en jóvenes puertorriqueños de 21 a 20 años, independientemente de su orientación sexual o género, exploró las significaciones atribuidas a las interacciones en línea y su impacto en las relaciones amorosas. Mediante entrevistas semiestructuradas y un análisis temático a dos niveles (semántico y latente), se evidencio que actividades como agregar amigos, dar “me gusta” o compartir contenido influyen en cómo las parejas se conocen, interactúan y se presentan en el entorno digital. Estos aspectos afectan la comunicación, la demostración de afecto, el establecimiento de límites y la privacidad en la relación. Además, se identificó que las redes sociales pueden generar tanto inseguridad y celos como oportunidades para conectar. Este estudio destaca que las redes sociales operan bajo una lógica marcada por la mirada, la transparencia y la accesibilidad, interrelacionar con lógicas del mercado y el discurso capitalista, lo que repercute en las coordenadas que organizan la vida del sujeto y en el juego del amor y el deseo en el contexto digital. Esto resalta la necesidad de una reflexión desde la clínica psicoanalítica sobre cómo estos cambios afectan las dinámicas relaciones contemporáneas.

Marco teórico

Al estudiar sobre la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja resulta fundamental definir ciertos conceptos que hacen a los temas de estudio en el presente trabajo. A raíz de ello, se desprenden una serie de conceptos claves, los cuales requieren su exploración y comprensión en profundidad.

Pareja

Rincón, et al. (2005) definen a la pareja como una unión entre dos personas que eligen compartir sus experiencias, creencias y aspectos personales formando una nueva estructura que experimenta diversas etapas como el noviazgo, la consolidación de la pareja, el fortalecimiento de la cohesión, el crecimiento interno y la estabilidad.

Del mismo modo Ruiz Becerril (2001) señala que cada relación de pareja es única, ya que cada una se desarrolla según la historia personal de quienes la conforman y los modelos educativos que han recibido en su entorno social. Este autor afirma que, la socialización resulta fundamental en este proceso, ya que las experiencias familiares y las conductas observadas en los padres son aspectos clave para la formación de dichas relaciones.

Asimismo, Espinola et al. (2017) afirman que, al conformar una pareja, se establece un sistema nuevo con características propias que lo conectan y, al mismo tiempo, lo distinguen de los sistemas originales representados por las familias de origen de ambos integrantes. Cada persona aporta a la relación una serie de creencias, mitos y expectativas adquiridas a lo largo de su vida, muchas de las cuales están influenciadas por su experiencia familiar. En este sentido, la pareja se entiende como una interacción compartida durante un periodo determinado, independientemente de su estructura, formalidad u orientación sexual.

Herrera et al. (2013) sostienen que la consolidación de los vínculos en una relación se organiza desde una perspectiva sistémica en cinco aspectos principales: la formación de la relación, los factores que generan conflictos, las razones para permanecer juntos, las tensiones que surgen, y los resultados de las intervenciones que llevan a cabo. Para entender cómo las creencias y pensamientos influyen en estos vínculos, se utiliza un enfoque basado en el pensamiento complejo, que integra métodos interdisciplinarios y considera las

perspectivas sistémica, constructivista, ecológica y de complejidad, centrándose en el mundo subjetivo del individuo y su interacción con el entorno. Hernández y Bravo (2004).

Por otro lado, Hernández y Bravo (2004) describen los vínculos como conexiones que unen a las personas más allá del tiempo y la distancia, fortaleciendo y dando sentido a las relaciones. Estas conexiones se construyen a través del lenguaje, que permite crear símbolos y emociones compartidas. Por su parte, Gabelli (2014) distingue dos tipos de vínculos: los vínculos reales, que se manifiestan en interacciones concretas y reflejan afecto en las relaciones de pareja, y los virtuales que se construyen a partir de ideales, imaginarios y proyecciones de la pareja.

Rodríguez y Rodríguez (2016) argumentan que el uso de la tecnología ha cambiado las dinámicas en las relaciones al ampliar las posibilidades de observar y vigilar a otras personas. Esto ha llevado a una redefinición de los límites entre la autonomía y el control, fortaleciendo aspectos del amor romántico, como la cercanía a pesar de la distancia, la demanda de respuestas inmediatas y prácticas como el stalking que incluye espionaje, sobreinformación y acoso.

Redes Sociales

Una red social se define como un espacio virtual que permite a las personas interactuar y compartir información a través de internet. En este proceso además de sus usuarios, la red misma proporciona servicios para satisfacer sus necesidades (Perdomo, 2011). En general, las redes sociales fueron creadas con el fin principal de facilitar la comunicación y el intercambio de información, independientemente de las discrepancias que puedan existir entre ellas.

Por otro lado, desde el enfoque de la teoría matemática de redes y grupos, Laso (2006) determina las redes sociales como una estructura que vincula a personas o sistemas, creando cercanía entre ellos mediante espacios virtuales y aplicaciones orientadas al intercambio de información.

En este sentido, las redes sociales constituyen un medio que facilita la interacción y la creación de una imagen personal. Por medio de ellas, las personas pueden expresarse, integrarse socialmente y darse a conocer mediante los detalles específicos que configuran cada perfil. Esto puede favorecer relaciones cercanas y tener un impacto positivo en lo

emocional. Sin embargo, como señalan López et al. (s.f.), el uso incorrecto de las mismas puede generar consecuencias en las relaciones personales.

A lo largo del tiempo, los desarrollos tecnológicos han generado cambios importantes en la manera en que las personas se comunican. Dentro de estos avances, las redes sociales se posicionan como una de las herramientas más influyentes, ya que permiten conservar relaciones a distancia y evitan la pérdida de contexto entre las personas. (Ellison, Steinfield y Lampe, 2007, citado en Carpenter y Spottswood, 2013). Por ende, estas plataformas brindan a las personas un recurso esencial para mantenerse conectadas cuando la interacción presencial no es posible.

De acuerdo con lo planteado López et al. (s.f.) destacan que las redes sociales ofrecen un medio para satisfacer la necesidad de interacción social y para proyectar una imagen personal. Mediante estas plataformas, los individuos cuentan con la posibilidad de expresar sus ideas, relacionarse con otros y proyectar su identidad a través de los perfiles que construyen, lo que ha llevado a que el uso de las redes sociales alcance un impacto significativo.

Asimismo, Celaya (2008) define las redes sociales como entornos digitales donde los usuarios pueden compartir información de todo tipo, ya sea personal o profesional con distintas personas, desde amigos hasta desconocidos. En este sentido se considera un espacio virtual que facilita y promueve la interacción social. Por su parte Hutt (2012) señala que estas interacciones se caracterizan por el anonimato, la facilidad para conectar con otros y los niveles de seguridad o inseguridad que pueden surgir en las relaciones virtuales.

En relación con ello Cornejo y Tapia (2011) afirman que en las redes sociales las personas comparten una gran cantidad de información personal, como intereses, gustos, fotos, y videos. A través de la página de inicio, cada individuo crea una representación pública de su personalidad. Aunque este perfil es dinámico y cambia constantemente, se puede ver como una combinación de datos, texto e imágenes que reflejan la identidad personal.

En este sentido, Levis (2002) sostiene que el avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y la facilidad para difundir información y conectar con otros, están cambiando nuestra sociedad y la forma en que nos comunicamos y relacionamos. Por lo tanto, herramientas como internet y los teléfonos celulares juegan un papel clave en el

proceso de socialización, influyendo en las actitudes y comportamientos de los participantes.

En cuanto a las redes sociales, los miembros crean perfiles que con frecuencia suelen incluir imágenes, fotos y otros elementos. Por lo tanto, estas plataformas significan una oportunidad para mostrar quiénes son, compartir sus intereses y aficiones, y buscar aceptación de su grupo social.

Es relevante destacar que la tecnología se ha convertido en una parte esencial de la vida diaria de las personas, especialmente en lo que respecta a las redes sociales. Estas plataformas han causado un cambio considerable en las relaciones interpersonales, donde la comunicación juega un papel fundamental. Como señala Vallejos (s.f.), el acceso a internet y la facilidad para conectar con otros han permitido una participación más amplia a nivel global, transformando la forma de interactuar. En este contexto, según Urizar (2012) las redes sociales establecen vínculos significativos entre los usuarios, basados en la confianza mutua, lo que da origen a relaciones afectivas. De acuerdo con Castellanos (2015) para que estas relaciones sean efectivas, es necesario mantener un equilibrio que permita adaptarse a los cambios y encontrar puntos en común. Este proceso contribuye al desarrollo personal y la adecuada asignación de roles dentro de un sistema.

En la actualidad, las herramientas digitales y tecnológicas ocupan un lugar central en la sociedad Cole (2009). Esto se debe a que estas herramientas permiten realizar diversas actividades como acceder a información, generar ingresos, comunicarse, establecer relaciones, entre otros. Según Treviño y Millán (2007), el impacto de la tecnología es tan relevante que ha comenzado a influir en el desarrollo social y personal, ya que las plataformas digitales se han convertido en parte de la vida cotidiana de las personas, independientemente de su edad o de los objetivos específicos que persigan.

Conforme a Gámez (2018), es significativo señalar que los avances en tecnología han provocado cambios notables en los medios de comunicación y las plataformas digitales, especialmente en las redes sociales. Estos recursos han transformado la manera de comunicarse y compartir información, afectando las relaciones personales, especialmente las relaciones de pareja.

Por otro lado, tal como indican Galvin y Brommel (1991, citado en Anderson y Sabatelli, 2007), la comunicación se entiende como un proceso en el que, por medio del uso de símbolos e intercambios, se comparten y crean significados. En cuanto a las relaciones amorosas, la utilización de las redes sociales brinda una oportunidad para cubrir las

necesidades de comunicación, permitiendo una interacción inmediata, accesible, y favoreciendo el desarrollo de la identidad social de las personas (Espinar et al. 2015)

De acuerdo con lo planteado por Casero y Algaba (2016), en estos tipos de espacios de interacción pueden surgir situaciones poco habituales en las relaciones de pareja, como la posibilidad de infidelidades. Las redes sociales, al ser espacios abiertos, ofrecen múltiples formas de interacción, lo que puede ocasionar relaciones casuales y perjudicar la estabilidad de la pareja.

Redes Sociales y Pareja

Como se mencionó previamente, aunque las redes sociales ayudan a mantener relaciones, también pueden causar problemas que afecten a la pareja negativamente, incluso llegando a romper la relación. Por ejemplo, acciones como colocar una foto de perfil con la pareja o dar a conocer el estado de la relación suelen estar asociadas con mayor felicidad y satisfacción. Sin embargo, esta misma información puede generar celos, temor a una posible infidelidad por la facilidad para conocer a otras personas en cualquier momento, e inseguridad dentro de la relación (Sherrell y Lambie, 2016).

En complemento, Salazar y Morales (2016) señalan que exponer el estado sentimental como “en una relación” o “comprometido” en redes sociales es visto como una forma de anunciar la relación públicamente ante amigos, familiares y conocidos. Esta acción busca el reconocimiento social y la aceptación de las figuras significativas a través de likes o comentarios. Sin embargo, esta publicación también opera como un aviso que muestra la exclusividad de la relación y busca reducir la interferencia de terceros. De este modo, cumple un doble propósito, por un lado, obtener aceptación social y por otro reafirmar la exclusividad de la pareja frente a otros posibles interesados.

Por otro lado, Wilkerson (2017) sostiene que, aunque las redes sociales han mejorado la comunicación entre parejas, también han causado problemas como inseguridad, conflictos e incertidumbre dentro de la relación. Vogels y Anderson (2020) destacan que entre los jóvenes de 18 a 29 años las redes sociales son consideradas muy importantes para mantenerse en contacto con la pareja y estar al tanto de sus actividades, además de exponer cuanto les interesa. Sin embargo, también resaltan que el 34% de los americanos entre 18 a

29 años y el 26% entre las edades de 30 a 49 años han sentido celos e inseguridad por la forma en que su pareja interactúa con otras personas. Robards y Lincoln (2016) enfatizan que las redes sociales influyen significativamente en el comienzo, desarrollo y finalización de las relaciones de pareja.

En este sentido, Mostafa (2016) identifica diversos motivos por los cuales las personas utilizan las redes sociales en sus relaciones de pareja. Entre ellos se encuentran buscar información, interactuar a través de “me gusta”, realizar publicaciones significativas, expresar expectativas sobre la relación, compartir fotos, manifestar o provocar celos, e incluso realizar acciones que contribuyan a finalizar la relación. Estas actividades evidencian el impacto de las redes sociales en todas las etapas de las relaciones amorosas.

En este contexto, Caviglia y Walsh (2019) aseguran que las nuevas tecnologías permiten que las parejas se mantengan en contacto de forma continua, incluso cuando sus horarios y rutinas no coinciden. Sin embargo, esta ventaja también presenta dificultades, ya que las redes sociales pueden dar lugar a conflictos como demoras en responder mensajes o interacciones inadecuadas con otras personas. Aunque las causas varían, la estructura de los conflictos suele ser similar. Estos problemas se pueden clasificar en tres tipos: exceso de comunicación, falta de lenguaje no verbal e incertidumbre por falta de información.

De manera similar, Castellanos (2015) a través de las redes sociales, las parejas construyen un espacio para la comunicación y el afecto, mostrando su compromiso mediante publicaciones y gestos de cariño. No obstante, este uso también puede disponer de efectos negativos, ya que, en ocasiones las redes sociales se emplean de manera perjudicial despertando sentimientos de incertidumbre, inseguridad, abusos, vigilancia, malentendidos, celos, y en ocasiones infidelidad. Estos problemas conducen a comportamientos agresivos que con el tiempo se naturalizan, especialmente entre las parejas jóvenes (Ferreira, 1992 citado en Gámez et al. 2016). Este fenómeno se encuentra relacionado con la idealización del amor romántico, lo que lleva a justificar actitudes abusivas como una forma de demostrar amor (Gómez et al. 2016 citado en Soldevilla et al. 2012).

Posibles indicadores de conflictos de la pareja con el uso excesivo de las redes sociales

Relación Tóxica

De acuerdo con Salazar et al. (2013) una relación tóxica se identifica por la presencia de conductas inadecuadas que limitan el crecimiento personal y la libre expresión de las emociones. Estas conductas repercuten directamente en las emociones, pensamientos y comportamientos de quienes están involucrados en la relación. Este tipo de relaciones suelen incluir actitudes incómodas, como críticas constantes o comentarios negativos hacia la pareja. Aunque las personas involucradas reconozcan el daño de estos comportamientos, muchas veces les resulta difícil establecer un fin a la relación debido a la dependencia emocional que se desarrolla. En estas situaciones, es común encontrar patrones como celos, control y dependencia, que pueden ser recíprocos y generan mayor malestar que bienestar. En este tipo de relaciones la violencia online se manifiesta en conductas reiteradas que tienen como objetivo controlar o dañar a la pareja por medio de las redes sociales como Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram con el propósito central de controlar, afectar o destruir a la pareja de diversas formas como la publicación de contenido privado, la transmisión de mensajes intimidantes o la divulgación de información confidencial. A su vez se refleja un interés constante por vigilar aspectos de la vida de la pareja, como su localización o sus interacciones en redes sociales. Este tipo de actitudes, en muchas ocasiones se malinterpretan como muestras de cariño, lo que promueve la normalización del control y el abuso en las relaciones.

Asimismo, Pérez (2018) sostiene que una relación tóxica es aquella en la que los miembros de la pareja experimentan un impacto negativo en su bienestar. Según Salazar et al. (2013), las parejas tóxicas se caracterizan por una dinámica disfuncional que impide el crecimiento personal, genera una acumulación de problemas emocionales y afecta tanto la forma de pensar como de actuar de quienes la integran.

Violencia

Resulta esencial para abordar esta problemática entender el concepto de violencia que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002). Según esta organización la violencia consiste en *“El uso intencional de la fuerza o*

el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”. Desde esta perspectiva, la violencia puede estar dirigida hacia cualquier ser vivo teniendo como propósito causar daño y afectar a la víctima en los contextos afectivo, físico, psicológico, familiar, social y laboral.

Por otro lado, Vélez et al. (2010), sostienen que la violencia es un acto de abuso de poder que transgrede derechos fundamentales, como el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y la libertad de tomar decisiones personales asumiendo sus consecuencias.

Pimiento et al. (2022) mencionan la existencia de diferentes tipos de violencia como la violencia física, psicológica, sexual, haciendo énfasis en la violencia online.

Violencia Online

Según lo expuesto por Parra (2021, citado en Garzón Pimiento et al. 2022) la violencia online se refiere a cualquier acción intencional realizada a través de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como divulgar, distribuir o vender material íntimo de una persona sin su aprobación causando daños emocionales, psicológicos o afectando su privacidad e imagen personal. Este tipo de violencia abarca conductas como insultos, acoso, amenazas y la exposición de información privada a través de las redes sociales. Estas acciones dañan tanto la dignidad como la imagen de las personas perjudicadas e incluyen discriminación, xenofobia y burlas hacia otras personas o grupos. Lo que más caracteriza este tipo de violencia es que el agresor actúa de forma anónima, lo que le permite actuar sin ser identificado, dificultando que las víctimas puedan tomar control de la situación o eliminar el contenido, lo que les genera frustración y desesperanza. Más allá de las agresiones, la falta de respeto, inseguridad, acoso, manipulación y hostigamiento, la violencia online impacta negativamente en la interacción y colaboración en el ámbito digital. Entre los tipos más frecuentes de violencia digital que afectan el bienestar tanto de hombres como de mujeres se encuentran la sextorsión, cyberstalking, fraping, hacking y hostigamiento digital.

- **Sextorsión:** Consiste en un acto en el cual una persona se comunica por medio de una red social con su pareja, amigo o conocido con el propósito de amenazar o de compartir, enviar o publicar imágenes o videos de contenido íntimo o sexual

relacionados con la víctima, pudiendo dirigirlos tanto a la víctima como a sus familiares. De acuerdo con el Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicación (2022), esto puede llevarse a cabo a través del uso de teléfonos celulares o internet.

- **Cyberstalking:** Según el Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicación (2022), el cyberstalking se refiere a un conjunto de acciones de acoso, persecución o espionaje, que se realizan a través de internet y dispositivos electrónicos y están dirigidas hacia una persona o grupo. Estas acciones pueden incluir la búsqueda persistente de información sobre la víctima, acusaciones falsas, espionaje, amenazas, robo de identidad y daño a los dispositivos datos de la víctima. En el contexto de una relación amorosa, esto se evidencia cuando alguien vigila constantemente las redes sociales de su pareja, controlando los contactos agregados y eliminado de forma injustificada a quienes considere sospechosos, ya sea por no conocerlos, por su apariencia o por motivos personales. Asimismo, monitorea las interacciones en redes sociales, como reacciones a publicaciones, desencadenando conflictos y considerando estos actos como indicios de infidelidad
- **Fraping:** está vinculado al acto de acceder a la cuenta de red social de otra persona haciéndose pasar por dicha persona con el fin de perjudicarla, ya sea por medio de burlas o buscando afectar su reputación. Este tipo de conducta puede generar serias consecuencias considerando que es difícil eliminar por completo el contenido publicado en redes sociales como Facebook, Instagram, o WhatsApp, y cualquier usuario puede realizar una captura y viralizarlo (Christina, 2016). En el contexto de una relación de pareja, esto sucede cuando uno de los miembros ingresa a la cuenta de su pareja aprovechando que está abierta con el objetivo de modificar la información personal, publicar contenido vergonzoso o incluso enviar mensajes ofensivos y desagradables a los contactos.
- **Hacking:** El Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicación (2022) señala que el hacking se basa en acceder de forma ilegal a computadoras, páginas y redes sociales con la intención de sustraer información, adoptar una identidad falsa, obtener ventajas económicas o reclamar. En este caso, se expone como una persona dentro de una relación logra romper de forma agresiva la seguridad informática de los dispositivos de su pareja, con el propósito de perjudicarla. Entre las acciones que pueden derivar

de esto se encuentran la extorsión, las amenazas y las intimidaciones, utilizando esta técnica no solo para obtener datos sensibles de la víctima, sino también para acosar o intimidar a sus contactos haciéndose pasar por ella.

- **Doxing:** Este concepto se basa en reunir y compartir de manera pública datos personales de una persona incluyendo datos como la dirección de residencia, el correo electrónico, números telefónicos, horarios y lugar de trabajo o estudio, números de identificación, cuentas bancarias y redes sociales. Esto tiene la finalidad de visibilizar de forma pública toda esta información con múltiples objetivos, que abarcan desde la divulgación de contenido privado y suplantación de identidad hasta facilitar su localización. Asimismo, puede ser utilizado como una forma de abuso en línea focalizada en intimidar o amenazar, causando en la víctima un temor por su integridad (Douglas, 2016).
- **Hostigamiento digital:** Según la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (2021), el hostigamiento digital se caracteriza como un conjunto de comportamientos intencionados realizados por un agresor con el objetivo de molestar, intimidar y generar ansiedad, miedo o intranquilidad en las víctimas. Estas actitudes generalmente se encuentran asociadas con prácticas como la sextorsión (compartir contenido íntimo sin consentimiento), el ciberacoso de tipo sexual y la falsificación de identidad en redes sociales. Esta clase de hostigamiento ocurre de manera repetitiva cuando, a través de alguna red social, uno de los miembros de la pareja adopta actitudes reiterativas que buscan desestabilizar emocionalmente a la otra persona, afectando su salud mental. Estas acciones se repiten con frecuencia con el propósito de enfurecer a la víctima mediante actos como insultos, burlas, humillaciones, o el uso de información personal, la cual puede ser enviada directamente a la persona afectada o divulgadas de forma pública lo que en muchas ocasiones produce que la víctima desarrolle cuadros depresivos.
- **Ciberbullying:** Se define como una forma de interacción realizada a través de tecnologías, donde una persona o un grupo emplea estos recursos de manera reiterada para difamar, intimidar o acosar a otra persona o grupos. Esto puede producirse haciendo uso de un teléfono móvil a partir de publicaciones, mensajes de texto o chats, o a través de computadoras, mediante correos electrónicos o publicaciones en blogs. Cabe destacar que el ciberbullying se manifiesta tanto de forma verbal como

escrita afectando la tranquilidad y bienestar de las víctimas. (León et al., 2020).

- El sexting: Este término hace referencia al envío de contenido sexual, como imágenes o videos de personas desnudas o parcialmente desnudas, a través de medios digitales y redes sociales. Este contenido, en ocasiones, llega a ser difundido de manera masiva. Las personas que envían este material realizan esta práctica con fines como coquetear, iniciar una relación o conseguir algún tipo de recompensa sin considerar las posibles consecuencias asociadas a la difusión de este tipo de contenido íntimo mediante tecnologías. (León et al., 2020).
- El sexcasting: Se entiende como el acto de compartir grabaciones con contenido sexual utilizando una cámara web. Las mismas pueden ser expuestas en redes sociales, páginas pornográficas o distribuidas a chats o grupos de personas (León et al., 2020).
- El grooming: Se refiere a una práctica llevada adelante principalmente por adultos que consiste en la creación de un perfil falso en plataformas como redes sociales, videojuegos o chats, con el fin de ocultar su verdadera identidad. Esta estrategia busca captar el interés de las personas, entablar un vínculo de amistad, crear un clima de confianza incentivando conversaciones sobre temas de interés común, compartiendo información personal y estableciendo empatía en relación a sus gustos y preferencias. (UNICEF, 2016).
- Ciberacoso: se describe como una forma de agresión virtual que consiste en maltratar a otra persona mediante amenazas, insultos, intimidaciones, difamaciones o violaciones a su privacidad. Esta clase de hostigamiento se efectúa mediante chats, correos electrónicos y redes sociales. Es común que ocurra entre personas que tienen algún vínculo, como compañeros de estudios o parejas, y estas acciones suelen llevarse a cabo de forma anónima. (León et al., 2020).
- El trollismo: Se caracteriza por la realización de actos como insultar, amenazar, criticar o intimar con la intención de provocar de forma intencionada a la víctima. Esto puede reflejarse en burlas hacia alguien en chats grupales o redes sociales, desacreditando a la persona y generando confusión o irritación entre los demás participantes. Estas acciones a su vez, son destinadas a instituciones, empresas o figuras públicas, con la finalidad de mantener un clima constante de conflicto. Por lo general, estas conductas suelen realizarse de manera anónima.

Por otro lado, de acuerdo con Darvell et al. (2011) dentro de las relaciones de pareja se generan los siguientes tipos de abuso online:

- Hostilidad electrónica, que se refiere a la acción de enviar o publicar mensajes agresivos, insultantes o amenazantes por medio de redes sociales, correos electrónicos o mensajes de texto.
- Intrusividad: Implica el control de las cuentas de correo electrónico y redes sociales, el cambio de contraseñas y la creación de perfiles falsos.
- Humillaciones electrónicas: Incluyen la publicación de fotos o información en redes sociales o sitios web con la intención de menospreciar e incomodar a la víctima.
- Exclusión electrónica: Consiste en el acto de eliminar, bloquear o excluir a la víctima en redes sociales o en listas de amigos.

Asimismo, Leen (2013), señala que los comportamientos más comunes de violencia hacia la pareja a través de medios tecnológicos incluyen enviar mensajes intimidantes u ofensivos, compartir videos o imágenes para ridiculizar, divulgar rumores o burlas con el fin de avergonzar, controlar mensajes y contactos mediante contraseñas, difundir información personal comprometida, y realizar acciones de control sobre los movimientos y relaciones de la pareja. También incluye la publicación de imágenes de terceros para causar celos o acceder sin permiso a redes sociales para verificar contactos con ex parejas, lo que provoca conflictos y celos bajo la idea de deslealtad. En general, estas acciones suelen justificarse como demostraciones de amor, aunque afectan negativamente la relación y a quienes la conforman.

De acuerdo con Borrajo et al. (2015), la comunicación a través de medios electrónicos genera nuevas dinámicas en las relaciones de pareja que incrementan la violencia, sin importar el género ni el tipo de relación. Este tipo de abuso tiene un impacto negativo en la salud mental y emocional, generando problemas como baja autoestima, depresión, trastornos del sueño, irritabilidad, consumo de sustancias y malestar emocional, entre otros. (Baker, 2016; Einarsdóttir, 2015; George y Odgers, 2015; Kaukinen, 2014; Zewig et al. 2014). Además, se manifiesta tanto de forma pública como privada a través de las plataformas virtuales e incluye conductas de abuso, control, seguimiento invasivo y vigilancia, expresiones de celos, violación a la privacidad, difusión de material personal, exclusión de grupos en línea, distanciamiento y acoso sexual (Bennet et al. 2011; Borrajo et al. 2015; Draucker y Martsof, 2010; Martinez-Pecino y Durán, 2016; Picard, 2007; Zewig et al. 2013).

Dependencia Emocional

Según Moral y Silvert (2008), la dependencia emocional se caracteriza como un patrón constante de necesidades afectivas insatisfechas, que buscan satisfacerse de forma desesperada mediante vínculos interpersonales con un apego poco saludable. En el contexto de las relaciones de pareja, la dependencia emocional se describe como un vínculo caracterizado por una necesidad intensa de afecto, una excesiva búsqueda de aprobación, sumisión, deseo de exclusividad y miedo a la soledad (Castelló, 2005).

A su vez, este autor indica que la dependencia emocional guarda relación con la necesidad afectiva que una persona siente hacia su pareja intentando cubrir faltas emocionales aún no resueltas, incluso desde la adolescencia, y se expresa a través de conductas sumisas, pensamientos obsesivos sobre la pareja, miedo al abandono y la idealización de la pareja.

Según la perspectiva de May (2000) esta dependencia se refleja en relaciones desequilibradas e injustas, caracterizadas por el miedo, el dolor y la ira dentro de un contexto posesivo, abusivo, e inaccesible. De acuerdo con Villegas y Sanches (2013) estos indicadores propios de la dependencia emocional suelen estar presentes en escenarios que incluyen maltratos, abusos, sumisión y subordinación.

En otras palabras, Fonseca et al. (2021), afirman que en este contexto de las relaciones donde unas de las personas construye un vínculo amoroso centrado en la dependencia emocional, el miedo constante a perder a la pareja y la necesidad excesiva de su atención producen una dinámica de demandas afectivas insatisfechas que se intentan cubrir de forma poco saludable, lo que puede llevar al sometimiento y la subordinación, tolerando desprecios y humillaciones por temor a perder a la persona que ama. Estas personas tienden a elegir parejas que se identifican por ser egocéntricas, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas, como una forma de compensar su baja autoestima y sus temores. Castelló (2005) señala que estas parejas suelen ser idealizadas como perfectas o excepcionales, aunque suelen empeorar aún más la situación de quienes dependen emocionalmente de ellas. En este mismo sentido, Castelló (2005) determina la dependencia emocional como una

necesidad emocional intensa que una persona siente hacia otra en sus relaciones de pareja. Ese autor señala que esta dependencia no surge de las relaciones en sí, sino de los rasgos de personalidad del individuo. Las personas emocionalmente dependientes se caracterizan por un apego excesivo hacia su pareja, comportamiento sumiso, idealización de su pareja, una autoestima muy baja, dificultad para tolerar la soledad y una tendencia a establecer relaciones de pareja desequilibradas.

Asimismo, Castelló (2005) basándose en su vivencia señala que las relaciones con dependencia emocional se caracterizan por una necesidad desmedida de la pareja, el deseo de exclusividad, la prioridad absoluta de la relación sobre todo lo demás, la idealización de la pareja, dinámicas de sumisión y subordinación, un historial de relaciones desequilibradas, temor a la ruptura y la adopción de las creencias de la pareja. A nivel social, se observa la exigencia de exclusividad con amigos y familiares, la necesidad de agradar y la dificultad para interactuar socialmente. Además, quienes experimentan esta dependencia suelen presentar baja autoestima, miedo a la soledad o intolerancia hacia ella y en algunos casos padecen trastornos como bulimia o trastorno límite de la personalidad.

En complemento, el autor señala que las personas emocionalmente dependientes cuentan con una visión distorsionada sobre lo que es el amor y las relaciones amorosas, lo que las lleva a establecer vínculos desequilibrados que causan sufrimiento y malestar, afectando negativamente la percepción de sí mismos y su autoestima.

Por otro lado, LLanes y Leal (2017) indican que la dependencia emocional puede influir en la autoestima de una persona ya que esta varía según el nivel de seguridad que le brinde su pareja. Por su parte, Hertfelder (2019), considera que esta inseguridad y baja autoestima podrían ser producto de experiencias tempranas en el entorno familiar, donde no se establece un apego seguro, por lo que intentan obtener esa seguridad en la pareja.

Investigaciones sobre dependencia emocional en estudiantes universitarios y su relación con factores psicológicos como la autoestima, han demostrado que, a medida que aumenta la dependencia emocional, la autoestima tiende a disminuir. Cabe destacar que Rodríguez-Franco, et al. (2009), argumentan que la dependencia emocional tiene su origen en las primeras etapas de las relaciones de pareja, como la adolescencia o la juventud temprana, debido a la creencia de que el amor debe ser incondicional, aceptando tanto los aspectos buenos como los difíciles de la relación.

Autoestima

La autoestima se entiende como un indicador del desarrollo personal determinado por cómo una persona evalúa sus cualidades mentales, físicas y emocionales, ya sea de manera positiva, negativa o neutra. Esta valoración se constituye a partir de la percepción que la persona tiene de sí misma en relación con estos aspectos. Además, esta percepción se ve influenciada por cómo las personas cercanas, especialmente aquellas con un papel importante en su vida valoran esas cualidades. (Arancibia, 1997; Fredes, 1998; citados en Peradotto, Vargas y Valdivia, 2005).

Asimismo, Coopersmith (1967) explica que la autoestima es la evaluación que cada persona realiza de sí misma, asociada a cómo se percibe en términos de aceptación o rechazo. Este término describe la conducta de la persona, impulsada por el deseo de sentir satisfacción respecto a lo que posee, su esencia, y sus conocimientos. Este autor también identifica tres niveles de autoestima: alto, medio y bajo, los cuales pueden cambiar dependiendo de diversos factores sin que exista un criterio fijo para su clasificación.

No obstante, Jiménez y Pantoja (2007) afirman que hay diferencias entre las personas que usan internet regularmente y aquellas que lo hacen esporádicamente, tanto en el tiempo de conexión como en los motivos y las emociones asociadas a su uso, siendo estas últimas más intensas en los primeros. Aquellos con un consumo excesivo de internet tienden a tener una autoestima más baja, lo que puede estar relacionado con conductas de aislamiento y emociones negativas como la frustración, la depresión y vacío. Buscan escapar de ellas a través de la red, utilizando internet como un medio para interactuar socialmente, lo que les da la seguridad temporal que los lleva a extender su tiempo de conexión. Además, estas personas suelen establecer relaciones inestables y dependientes.

Mientras que Coopersmith, (1967) plantea que la autoestima tiene que ver con la valoración que la persona hace de sí misma, basada en cómo percibe sus capacidades, logros y su propio valor. Esta evaluación interna puede incluir sensaciones de aprobación o de duda respecto a uno mismo, y se va construyendo a partir de distintas experiencias personales. En las relaciones de pareja, la autoestima juega un papel importante ya que cada miembro cuenta con su propio proceso de valoración personal, lo que en ocasiones puede generar dificultades.

Una investigación llevada a cabo por Fonseca, et al. (2021) tuvo como objetivo analizar los niveles de autoestima y dependencia emocional en 82 estudiantes de psicología con una relación de al menos cuatro meses. Los resultados indicaron que la mayoría presentaba baja autoestima y niveles moderados de dependencia emocional. Se encontraron correlaciones negativas entre la autoestima y varios factores de la dependencia, como el miedo a la ruptura, la sumisión y la idealización de la pareja, lo que indica que una menor autoestima está relacionada con una mayor dependencia emocional.

Celos

Echeburua y Fernandez-Montalvo (1999) indican que los celos están relacionados con el deseo exagerado de poseer algo de forma exclusiva, y suelen basarse en la sospecha de infidelidad, ya sea real o imaginaria. Aunque son habituales en la sociedad y no siempre implican la presencia de un problema psicológico, los celos patológicos, conocidos también como Síndrome de Otelo, constituyen un trastorno que se caracteriza por una preocupación exagerada e irracional sobre una posible infidelidad de la pareja, lo que se genera un fuerte malestar emocional y lleva a quien los sufre a vigilar y controlar constantemente al otro. Según los autores, los celos patológicos se distinguen por la ausencia de una causa real que los justifique, su intensidad desproporcionada, el impacto negativo en la vida cotidiana y el gran sufrimiento que provocan. En este sentido, aunque sentir celos es algo natural pueden convertirse en un problema serio si alcanzan niveles extremos.

Por otro lado, Marroquí y Cervera (2014) indican que el amor romántico se vincula con una serie de roles y normas sociales que definen lo que se interpreta como el “verdadero amor” el cual se caracteriza por la entrega total a la otra persona. A través de los llamados mitos románticos, se transmiten creencias que refuerzan desigualdades en las relaciones, favoreciendo principalmente el poder de los hombres sobre las mujeres (Ruiz, 2016). Según Ferrer y Bosch (2013) estos mitos han sido clasificados y suelen servir para justificar o minimizar comportamientos inadecuados dentro de la pareja (Martínez-León et al. 2018). Además, se consideran creencias esenciales que, junto con actitudes sexistas, contribuyen al desarrollo y mantenimiento de conductas violentas en la pareja (Marcos et al. 2020). También están vinculados a la dependencia emocional y la violencia psicológica, especialmente entre los jóvenes (Urbiola et al. 2019). Uno de los mitos más relevantes es el mito de los celos, que los presenta como una señal del verdadero amor y un elemento

necesario en la pareja (Ruiz, 2016). Esto lleva a justificar comportamientos inapropiados bajo la creencia de que los celos demuestran afecto cuando en realidad son una forma de violencia disfrazada de amor que busca controlar las acciones y vínculos de la otra persona en la pareja (Ferrer-Pérez et al. 2020).

En la dinámica de las redes sociales, estas no solo han introducido nuevas pautas y criterios, sino que también han generado conflictos, vigilancia, celos y una necesidad desmedida de estar presentes y conectados de forma inmediata. Conforme a lo que plantean Rodríguez y Rodríguez, la oportunidad de revisar los perfiles de otras personas incentiva la observación y el control, lo que puede ocasionar problemas en relaciones, tanto nuevas como consolidadas. Entre estos conflictos destacan los celos, ya que el exceso de información sobre las actividades y relaciones del otro puede despertar desconfianza. Además, surgen tensiones por acciones como compartir o negarse a compartir contraseñas.

A su vez, Utz y Beukeboom (2011) estudiaron los efectos positivos y negativos de las redes sociales en las relaciones de pareja. Establecieron que, en general, las personas se sienten más felices que celosas con respecto a las actividades de su pareja en estos sitios. Sin embargo, observaron que quienes poseen baja autoestima tienen más predisposición a sentir celos, a diferencia de aquellos con alta autoestima. Por su parte Fox y Warner (2014) abordaron el tema desde la perspectiva de los estilos de apego, analizaron por qué algunas personas tienden a realizar conductas de control en sus relaciones y concluyeron que aquellos con apego ansioso-ambivalente suelen experimentar mayor ansiedad, inseguridad en la relación y una tendencia más marcada a realizar conductas de control.

Control

En la actualidad, el internet y las redes sociales han favorecido la interacción y cercanía en las relaciones de pareja. Sin embargo, esta cercanía virtual también puede ser utilizada como una forma de control y vigilancia. Foucault (1976) reconoce a la vigilancia como un mecanismo de poder anónimo que permite controlar y garantizar la obediencia dentro en la pareja, convirtiéndose en un recurso de sometimiento. Este tipo de control puede crear una personalidad sumisa y comprometida que beneficia a quien ejerce el poder en la relación. Por su parte, el control, de acuerdo con Castaño (2010), está relacionado con la pérdida de la autonomía personal. Esto puede verse reflejado cuando un joven deja que su pareja tome decisiones por él, como decirle cómo debe actuar, qué hacer, cómo vestirse o

exigir explicaciones sobre con quién está y donde se encuentra. Como consecuencia se pierde el espacio individual y se genera un conflicto entre la vida personal y la relación en pareja.

Además, Rodríguez y Rodríguez (2016) amplían esta idea al afirmar que la utilización de la tecnología ha potenciado la posibilidad de observar y vigilar a otras personas, provocando que se encuentren bajo constante supervisión. Esto repercute en una disminución de su autonomía y refuerza el control dentro de la pareja convirtiéndose en un factor clave. Según Cizmeci (2017), el acceso continuo a las redes sociales puede transformarse en una obsesión por controlar las acciones y la vida de la pareja.

Por otro lado, Honduras (2012) explica que las redes sociales nos brindan la posibilidad de ejercer un mayor control sobre las interacciones que nuestra pareja mantiene con otras personas, lo que puede desencadenar temores e inseguridades. A través de estas plataformas es posible estar al tanto de detalles como los horarios en los que la pareja se conecta a WhatsApp, las publicaciones a las que ha marcado con “me gusta” en otras aplicaciones, o incluso, revisar quiénes son sus contactos y con quien mantiene conversaciones.

De acuerdo con Gonzalez y Santana (2001) los jóvenes suelen considerar el control excesivo como una demostración de amor y preocupación por parte de su pareja. Según la perspectiva de Foshee et al. (2007), recurren a actitudes agresivas hacia su pareja con la intención de dominarla e imponer un mayor control sobre ella.

Asimismo, Keilany Rivera (2024) sostiene que el uso de las redes sociales puede provocar celos, miedo a la infidelidad y conductas de control, lo que refleja la complejidad del tema. Aunque los estudios tratan estos temas desde distintos puntos de vista según sus objetivos, es importante abordarlos desde una perspectiva más integral. Desde este enfoque, los celos y la vigilancia están asociadas a un miedo intenso a perder a la pareja, lo que lleva a un esfuerzo constante por evitar esa pérdida. Este miedo genera sentimientos profundos de exclusión y abandono que afectan a la persona a nivel interno. Aunque los celos han existido siempre, las redes sociales actúan como un medio para intensificarlos. Para quien siente celos, el objetivo es descubrir cualquier mentira del otro, y las redes sociales proporcionan las herramientas para hacerlo basándose en suposiciones. No obstante, el exceso de información que proporcionan las redes se convierte en un conflicto para quien siente celos, ya que alimenta sus dudas y fantasías, pero en realidad no ofrece información clara ni

verdadera.

Por otro lado, tal como describe la psicóloga Emiliani (2012), el periodo más conflictivo en una relación ocurre luego de una ruptura, cuando el control excesivo sobre las actividades de la pareja puede llevar a comportamientos peligrosos. Una persona puede obsesionarse revisando las horas en que su pareja está conectada y asumir que se encuentra conversando con alguien con quien le es infiel. Estas conductas, como espiar o sospechar constantemente, transforman la relación en algo disfuncional. Para Emiliani, el problema radica en la falta de diálogo dentro de la pareja y no en el medio de comunicación dentro de la pareja. Desde su perspectiva el respeto a la privacidad es un derecho fundamental que debe prevalecer sobre cualquier conducta que pueda confundirse con interés o preocupación.

En este sentido, la influencia de la tecnología en una relación de pareja está determinada por la calidad de la relación. Según Balaguer (2014) cuando la relación es estable y saludable, no existe la necesidad de controlar las redes sociales o revisar el celular de la pareja, ya que la confianza es la base esencial y se desarrolla antes que la tecnología. Sin embargo, cuando uno de los integrantes es inseguro o celoso, estas actitudes pueden manifestarse de forma más intensa en el ámbito virtual, aunque no sean producto directo de este. En muchos casos la tecnología refleja las inseguridades personales, por eso, trabajar en la seguridad personal y el fortalecimiento emocional es esencial para evitar que la tecnología afecte negativamente la relación.

Sin embargo, Pimiento et al. (2022) explican que cuando nos referimos a relaciones saludables, es fundamental considerar aspectos como la comunicación efectiva, el respeto y la confianza mutua. Estos pilares no solo permiten que cada miembro se sienta amado, respetado y valorado, sino que también establecen las bases para construir un vínculo positivo y estable a largo plazo. La comunicación afectiva no se limita a expresar ideas y sentimientos, sino a escuchar activamente y comprender las necesidades del otro, creando así un espacio donde ambas partes puedan desarrollarse plenamente tanto a nivel personal como en la relación.

Para que esto suceda de manera genuina, es esencial establecer límites claros que fomenten el crecimiento individual y el fortalecimiento de la conexión amorosa. Respetar los intereses, metas y sueños individuales de cada persona mientras se trabaja hacia objetivos comunes es crucial. Esto implica no solo aportar el desarrollo personal de cada individuo,

sino también cultivar un ambiente donde puedan crecer juntos, superando desafíos y celebrando logros en conjunto.

Es importante reconocer que todas las relaciones enfrentan desafíos. En ocasiones, pueden surgir comportamientos o situaciones que afecten el bienestar emocional de ambas partes. La clave reside en abordar estos desafíos de manera constructiva, evitando que se conviertan en patrones que generen una dinámica conflictiva. En lugar de evadir los problemas, enfrentarlos con respeto y comprensión mutua fortalece el vínculo emocional y promueve una relación satisfactoria y estable.

Método

Diseño de estudio

En el presente trabajo se optará por un tipo de metodología empírica cualitativa con un enfoque interpretativo narrativo. Hernández Sampieri (2014) sostiene que el método cualitativo emplea la recopilación y análisis de los datos para entonar las preguntas de investigación o descubrir nuevas preguntas durante la interpretación. Por otro lado, se utilizará un enfoque narrativo ya que para la recopilación de información se tendrán en cuenta las experiencias de las mujeres entrevistadas. La investigación narrativa permite acceder a las vivencias, pensamientos y emociones, otorgando a las personas un espacio para contar sus historias en sus propios términos (Czarniawska, 2004, citado en Sampieri, 2014).

Participantes

La investigación contó con la participación de 20 mujeres, de entre 24 y 30 años, residentes del Gran Buenos Aires, que estuvieran o hubieran estado en una relación de pareja heterosexual. Se incluyó a mujeres que utilizaran redes sociales en el marco de su vínculo amoroso, ya que este elemento era central para explorar las experiencias y percepciones vinculadas al uso de estas plataformas.

En cuanto a los criterios de exclusión, se dejaron fuera de la muestra a hombres y a personas que mantuvieran relaciones homosexuales, dado que no se ajustaban al objeto de estudio, centrado específicamente en la vivencia de mujeres heterosexuales. Asimismo, se excluyó a quienes no hubieran utilizado redes sociales durante la relación o no residiera en el Gran Buenos Aires.

Instrumento

La técnica implementada para la recolección de datos fue la Entrevista Cualitativa de tipo semiestructurada (Hernández Sampieri, et al. 2014). Dicha técnica permitirá conocer las percepciones y experiencias de las mujeres entrevistadas respecto a las repercusiones de las redes sociales en sus relaciones.

Consentimiento Informado

Con la finalidad de desarrollar una investigación fundada en principios éticos se le entregó a cada participante un documento de Consentimiento Informado. Esta herramienta tiene el fin de responder a la Ley de protección de datos personales N°25.326 la cual señala la prohibición del uso de datos que excedan los propósitos por los cuales fueron recolectados y garantiza el derecho al honor y la intimidad de las personas.

Procedimiento

Se emplearon entrevistas individuales, de modalidad presencial, con una duración aproximada de una hora y media, para la recolección de los datos. Previo al inicio de cada entrevista, se presentó a las participantes el consentimiento informado mediante la plataforma Google Forms, el cual fue leído y aceptado por las mismas, garantizando así el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

El consentimiento informado constituye un instrumento de resguardo y preservación de los participantes (Losada, 2014).

Con el fin de resguardar la identidad y la confidencialidad de las participantes, sus testimonios serán identificados mediante un sistema de numeración, omitiendo cualquier dato personal que permita su reconocimiento, en concordancia con lo establecido por la ley 25.326 de Protección de los Datos personales (2000). El guión de entrevista, elaborado a partir de una revisión bibliográfica exhaustiva, permitió explorar en profundidad las experiencias y percepciones de las participantes respecto a la temática.

El análisis de los datos se realizó mediante un proceso de codificación y categorización, con el objetivo de identificar patrones y temas recurrentes.

Categorías de análisis

Tabla (1)

Categoría de análisis:

Categoría de Analisis	Subcategorías
1) Influencia de las redes sociales en la relación de pareja	a) Celos y desconfianza b) Control y vigilancia c) Comparación y autoestima d) Malentendidos y conflictos e) Comunicación
2) Percepción de la relación en redes vs realidad	a) Diferencia entre la imagen proyectada y la realidad
3) Impacto emocional de las redes sociales	a) Ansiedad b) Miedo a la pérdida

4) Aspectos positivos de las redes sociales en la pareja	a) Comunicación b) Compartir intereses
--	---

Fuente: elaboración propia (Villordo, 2025).

Resultados

Se presentan los datos sociodemográficos de la muestra compuesta por 20 mujeres que están o han estado en una relación de pareja heterosexual.

Tabla (2)

Entrevistada	Edad	Estado de relación
Caso A	27	Anteriormente en pareja
Caso B	27	Actualmente en pareja
Caso C	26	Actualmente en pareja
Caso D	26	Actualmente en pareja
Caso E	28	Anteriormente en pareja
Caso F	24	Anteriormente en pareja
Caso G	28	Actualmente en pareja
Caso H	23	Actualmente en pareja (también anteriormente en pareja)
Caso I	26	Actualmente en pareja (también anteriormente en pareja)
Caso J	26	Actualmente en pareja
Caso K	28	Anteriormente en pareja
Caso L	28	Actualmente en pareja
Caso M	27	Anteriormente en pareja
Caso N	32	Actualmente en pareja
Caso Ñ	29	Anteriormente en pareja
Caso O	27	Actualmente en pareja
Caso P	24	Actualmente en pareja
Caso Q	28	Actualmente en pareja

Caso R	26	Actualmente en pareja
Caso S	27	Actualmente en pareja

Fuente: elaboración propia (Villordo, 2025).

Respecto a las categorías, se analizaron las siguientes:

1. Influencia de las redes sociales en la relación de pareja

a) Celos y desconfianza:

Las entrevistadas coincidieron en que las redes sociales influyen de manera significativa en la confianza dentro de la pareja, sobre todo porque hacen más fácil ver con quien interactúa el otro. Muchas admitieron que les generaba celos ver a sus parejas dándole “me gusta” a otras mujeres o siguiendo ciertos perfiles. Por ejemplo, la entrevistada 1 mencionó *“Sí, yo revisaba si él le ponía me gusta a otras mujeres, a quien seguía en Instagram, y sentía muchos celos”*. Por otro lado, la entrevistada 12 mencionó *“Sí, por mi parte sí. Me volví celosa de los likes por ejemplo”*. La entrevistada 6 menciona *“De mi parte sin dudas aumentaron los celos y la desconfianza en la relación, me molestaba ver cómo interactuaba con otras chicas o subía fotos con amigas y nunca una conmigo. También cuando veía que le ponía me gusta a otras publicaciones de mujeres en bolas y a mis fotos ni like le daba”*.

Además, las redes sociales no solo despiertan celos por lo que hace la pareja, sino también porque refuerzan la comparación con otras personas. La entrevistada 2 mencionó *“Sí, porque uno vive comparando y en redes son todos perfectos y felices entonces afecta a tu autoestima y si tu pareja anda likeando o mirando mucho otros perfiles automáticamente sentís celos y desconfías ya que no te crees lo suficiente como para que te prefiera a vos”*. Esto muestra cómo las redes no solo afectan la relación, sino también la seguridad en una misma. Si se ve a la pareja interactuar con otras personas que parecen “perfectas”, es común empezar a dudar de si uno es suficiente.

Entre las redes sociales, Instagram parece ser una de las redes que más genera inseguridades. La entrevistada 9 comentó *“Sí, sobre todo con Instagram porque por ahí ves interacciones que generan celos. También al haber tanto contacto con otras personas más*

que cara a cara, puede generar situaciones que generen desconfianza”. Es probable que la

La facilidad con la que se puede hablar con gente nueva o reaccionar a publicaciones hace que ciertos comportamientos que quizás antes pasaban desapercibidos, ahora se perciban como señales de alerta.

Otra entrevistada mencionó que la desconfianza que ya existía en la relación se potenció con las redes. La entrevistada 11 explicó *“Sí, ya había desconfianza de antemano pero el uso de redes lo empeoró al punto de tener que silenciar notificaciones y que no me llegue nada mientras no estaba usando el teléfono porque ya era para que desconfíe”*. Esto muestra cómo las redes no solo pueden generar celos de forma espontánea, sino que también pueden agravar inseguridades que ya estaban ahí.

Aun así, algunas entrevistadas dijeron que con el tiempo este problema se va reduciendo. La entrevistada 19 contó *“Sí al principio de la relación cuando todavía hay temas que cuestan hablar, después con el pasar de los años ya no, cada uno sabe lo que hace con las redes y la confianza que hay”*.

Estos hallazgos sugieren que las redes sociales pueden generar y aumentar la desconfianza en las relaciones, sobre todo en las primeras etapas. La facilidad para observar con quien interactúa la pareja y la constante comparación con otras personas genera que los celos despierten. Sin embargo, con el tiempo, si es que hay más comunicación y confianza, la influencia negativa de las redes tiende a reducirse.

b) Control y vigilancia:

Muchas entrevistadas admitieron que, en algún momento, revisaron la actividad de sus parejas en redes sociales incluso cuando no había razones para desconfiar, pero esto les generó más ansiedad y malestar que tranquilidad. Varias expresaron que, después de hacerlo, se sentían mal consigo mismas. La entrevistada 4 mencionó *“Si, y después me sentía “tonta” por haberlo hecho ya que la otra persona no me daba razones para desconfiar”*. Algo similar mencionó la entrevistada 2 que expresó *“Sí, me sentí horrible no por él sino, por mí. El haberme convertido en una persona tóxica y perseguida. Tuve que desintoxicarme al 100% para volver a estar tranquila”*. Esto muestra que la necesidad de controlar a la pareja a través de redes sociales no solo genera problemas en la relación, sino que también afecta emocionalmente a la persona que lo hace.

La ansiedad fue un sentimiento recurrente entre quienes admitieron revisar los perfiles de sus parejas o de otras personas con las que interactuaban. La entrevistada 3 contó *“Sí, y al accionar de esa manera me sentí ansiosa”*. Mientras que la entrevistada 5 mencionó *“Sí revise y me sentí con mucha ansiedad”*. La entrevistada 6 explicó *“Revisar el perfil sí, siempre que lo hice me hizo sentir muy mal por lo que veía y por la acción de hacerme mal a mí misma sabiendo lo que iba a encontrar”*.

Según la entrevistada número 12 este comportamiento puede convertirse en un hábito difícil de dejar. *“Sí, muchas veces he revisado ciertos perfiles de algunas chicas buscando “likes” y es loco porque no creo que me vaya a ser infiel, pero es difícil para mí no entrar en esa espiral tóxica. Y me siento muy mal por hacerlo, confío en mi pareja y debería también yo misma confiar en mí”*. Esto muestra cómo, a pesar de confiar en la pareja, el acceso a redes sociales puede hacer que la mente juegue en contra y genere inseguridades innecesarias.

Algunas entrevistadas reconocieron que revisar constantemente a sus parejas las llevó a compararse con otras personas y sentirse peor consigo mismas. La entrevistada 15 contó *“Sí, y me sentía mal por ponerme mal al ver que todas eran más lindas que yo”*, y la entrevistada 16 agregó *“Sí, y me sentí muy inmadura emocionalmente”*. Esto refleja como el control en redes afecta también la autoestima de quien revisa.

Además de controlar a sus parejas, también experimentaron situaciones en las que ellas fueron controladas. Algunas mencionaron situaciones extremas, como el de la entrevistada 8, quien mencionó *“Sí, mi anterior pareja me hackeo Instagram y Gmail”*, otras contaron experiencias menos extremas, pero igual de invasivas, la entrevistada 11 mencionó *“Me ha revisado el teléfono en mi ausencia”*.

Otras participantes mencionaron formas más directas de control, desde revisar a quien seguían hasta manipular sus redes. La entrevistada 17 mencionó *“Sí, uno de mis exs me pedía las contraseñas y hasta subía cosas haciéndose pasar por mi, hacía y deshacía”*. Esto demuestra cómo el control en redes puede comenzar con algo pequeño, como revisar el perfil de la pareja y volverse algo mucho más serio como invadir la privacidad.

Estos hallazgos indican que las redes sociales facilitan el control en las relaciones. Esto ocurre tanto en quienes revisan la actividad de sus parejas como en quienes son controladas. Aunque muchas entrevistadas dijeron que hacerlo no les dio tranquilidad, la

facilidad para acceder a información en redes hace que sea difícil evitar hacerlo. Además, este tipo de control puede afectar la autoestima y generar ansiedad, lo que demuestra que, en lugar de reducir las inseguridades, las aumenta.

c) Comparación y autoestima:

Muchas entrevistadas reconocieron que las redes sociales influyeron en su autoestima, por la comparación con otras personas y la forma en que sus parejas interactuaban en redes sociales. El sentirse insuficiente fue un tema recurrente. La entrevistada 1 comentó *“Cuando le reaccionaba las historias a otras mujeres yo me sentía insuficiente”*, mientras que la entrevistada 6 agregó *“Sí, me ponían triste y me daba mucha bronca y me daba ganas de dejarlo. Me hacía sentir insuficiente por momentos”*. Por otro lado la entrevistada 3 comentó *“Influyeron en mi autoestima los “me gusta” a otras personas”*. Esto muestra como algo tan simple como un “me gusta” o una reacción en redes puede afectar directamente la percepción que alguien tiene de sí mismo dentro de la relación.

La comparación con otras mujeres también fue un punto reiterado. La entrevistada 5 mencionó *“Sí, me vivía comparando e intentando encontrar “likes”*. Y la entrevistada 13 expresó *“Sí, me generaba inseguridad en mí como persona. Me he preguntado ¿Qué tenía la otra persona que yo no?”*. Este tipo de pensamientos pueden aumentar la inseguridad y hacer que la autoestima dependa de la aprobación en redes sociales.

Algunas entrevistadas también sintieron que las interacciones que sus parejas tenían en redes las hacía dudar de ellas físicamente. La entrevistada 8 contó *“Sí, las interacciones que mi pareja tenía en redes influían con respecto a mi físico”*, mientras que la entrevistada 9 explicó *“Sí, con mi pareja anterior me pasaba que él era re “popular” o usaba mucho más Instagram que yo, y por ahí me hacía sentir menos deseada e influye en mi percepción”*.

Por otro lado, el impacto en la autoestima fue más intenso en los primeros momentos de la relación. La entrevistada 14 mencionó *“Sí, en el principio de la relación me sentía mal si comenzaba a seguir a otra chica”*, y la entrevistada 7 *“Al principio sí, me sentía insegura con mi cuerpo y mi persona. Hoy es distinto.”*. Esto sugiere que, con el tiempo, algunas personas logran manejar mejor estas inseguridades, aunque en un inicio pueden ser difíciles de manejar.

Por otro lado, algunas entrevistadas experimentaron frustración al expresar cómo se sentían y no recibir una respuesta que las hiciera sentir comprendidas. La entrevistada 17 relató *“En anteriores relaciones sí, era horrible, lloraba, hacía reclamos, pero siempre me minimizaban o me ponían cualquier excusa tonta, es muy triste y frustrante encontrarte en esa posición, por suerte ya no me pasa más que mi novio le escribe o le de “likes” a otras mujeres porque es humillante”*. Esto muestra que, además de la comparación y la inseguridad, algunas mujeres sintieron que sus emociones eran invalidadas dentro de la relación, lo que solo empeoraba la situación.

Estos hallazgos indican que las redes sociales pueden hacer que las personas se comparen más y se sientan inseguras en sus relaciones, en relación con lo que valen y en cómo se ven físicamente debido a las interacciones que las parejas pueden tener en redes sociales. Sin embargo, algunas entrevistadas comentaron que con el tiempo aprendieron a controlar estas inseguridades, lo que indica que la confianza y la comunicación en pareja pueden ayudar a disminuir este impacto.

d) Malentendidos y conflictos:

Las redes sociales han causado muchos malentendidos en las relaciones de pareja, sobre todo por los “me gusta”, los seguidores y la forma en que se interpretan los mensajes. Varias entrevistadas mencionaron haber tenido discusiones por estos temas. ¡La entrevistada 2 comentó *“Muchos! el con quién habla cada uno, los likes que ponemos genera hasta el día de hoy malestar”*, mientras que la entrevistada 4 mencionó *“Sí, al principio hubo momentos de celos por las personas seguidas/seguidores”*.

Algunas mencionaron que estos conflictos incluso llevaron a rupturas. La entrevistada 5 mencionó *“Muchos, me dejó por WhatsApp”*. También destacaron como los mensajes escritos pueden mal interpretarse. La entrevistada 12 dijo *“Sí, absolutamente, partiendo del hecho de que un mensaje escrito puede leerse con mil tonos para arriba”*, y la entrevistada 9 mencionó *“Sí, puede pasar, más considerando que cada vez se escribe peor y pueden malinterpretarse los mensajes”*.

Además, lo que potencia estos problemas en pareja es la posibilidad de ver las interacciones de un otro en redes. La entrevistada 11 mencionó *“Sí, Instagram en su momento mostraba los movimientos de la cuenta, el hecho de seguir a un varón por X razón ya era tema de discusión, los “me gusta” ajenos, la llegada de algún mensaje, todo era un*

malentendido y/o conflicto". Esto indica que la visibilidad de las interacciones en redes puede causar problemas en la relación, hasta cuando no hay malas intenciones de fondo.

Aun así, algunas entrevistadas destacaron que creen que con confianza y comunicación estos problemas pueden evitarse. La entrevistada 19 expresó *"Sí obvio, algún me gusta" que molesta, cuando alguien empieza a seguir, pero bueno se habla y hay que confiar"*.

Estos hallazgos sugieren que las redes sociales pueden generar malentendidos y conflictos en las relaciones de pareja ya sea por malentendidos en los mensajes o por lo que se ve en las interacciones. Aunque hablar las cosas con claridad ayuda a resolverlos, en algunos casos la inseguridad y la falta de diálogo hacen que estos conflictos se agraven y hasta terminen en una separación.

e) Comunicación:

Las redes sociales influyeron en la comunicación entre parejas de distintas maneras. En algunos casos ayudaron a mejorar la comunicación cuando la distancia o la timidez era una dificultad.

La entrevistada 2 comentó *"Mejóro en algunos aspectos ya que a él le cuesta soltarse muchas veces y por WhatsApp o Instagram charlaba más"*. Otras mencionaron que compartir memes, videos o intereses fortaleció el vínculo. La entrevistada 19 explicó *"Con mi pareja hablamos más, también nos enviamos algún video que no identifica como pareja, Tweets que nos identifica con cierta situación o nos vivimos llamando por ahí cuando no estamos juntos"*.

Sin embargo, algunas entrevistadas dijeron que las redes también pueden generar malentendidos y discusiones. La entrevistada 12 señaló *"Mejoraron en relación al hecho de poder compartir estando a la distancia, pero empeoraron en el sentido de que hay gran lugar a los malentendidos"*. Otras directamente sintieron que afectaron la comunicación, como la entrevistada 1 *"Empeoraron, ya que por las redes se formaron muchas peleas"* y la entrevistada 11, afirmó *"Empeoraron la comunicación"*.

Estos hallazgos indican que las redes pueden facilitar la comunicación en algunos casos, pero también pueden generar problemas. Todo depende de cómo se utilicen.

2. Percepción de la relación en redes vs realidad.

a) Diferencia entre la imagen proyectada y la realidad:

Las entrevistadas coincidieron en que lo que mostraban en redes sociales no siempre reflejaba realmente cómo era su relación. En general, decían que publicaban solo los momentos felices y evitaban mostrar peleas o problemas. La entrevistada 1 mencionó *“Sí, porque en redes sociales no nos mostrábamos cuando estábamos peleados o mismo a lo último de la relación cuando estábamos mal por cortar, no mostrábamos eso. Siempre subíamos fotos juntos, era con un corazón o un “te amo””*. La entrevistada 2 mencionó *“Creo que inconscientemente sí, con quien hablo le cuento la realidad de lo que somos, pero no subo una historia diciendo “me separe dos días porque estoy celosa” obvio uno saca foto y hace video de los lindos momentos. Esto muestra que muchas parejas eligen compartir sólo lo positivo, manteniendo en privado los momentos difíciles. La entrevistada 5 afirmó *“Totalmente, porque mostraba solo lo lindo”* mientras que la entrevistada 8 destacó que esto es algo común en redes sociales *“Sí, en las redes sociales siempre se muestra lo bueno, nadie va a subir fotos discutiendo”**

Estas experiencias muestran que muchas parejas construyen en redes una imagen ideal de su relación, donde solo aparecen los momentos felices. Esta diferencia entre lo que se publica y realidad puede hacer que otras personas creen que las relaciones deben ser siempre perfectas y sin conflictos.

3. Impacto emocional de las redes:

a) Ansiedad:

Las redes sociales han sido un factor que generó ansiedad en varias entrevistadas, sobre todo cuando no recibían respuesta de sus parejas o tenían dudas sobre lo que estaban haciendo mientras veían que estaban activos en redes. La incertidumbre y la falta de comunicación dentro de la virtualidad jugaron un papel importante en este sentimiento. La entrevistada 4 mencionó *“Sí, sentía ansiedad, duda al surgir la incertidumbre, la no respuesta por parte de la otra persona y no saber la razón”*. De manera similar, la entrevistada 6 comentó *“Y la verdad que sí, me convertí en un ser con mucha ansiedad en los momentos donde necesitaba hablar porque estaba mal y necesitaba compartirlo con él o*

cuando quería que resolvamos un conflicto su falta de respuesta me hacía sentir muchísimo peor, porque no tardaba minutos, muchas veces pasaban 24 horas o más y el otro no daba ningún tipo de respuesta y veía actividades en otras redes mientras yo esperaba poder resolver el problema o una palabra de aliento cuando me pasaba algo". Por otro lado, la entrevistada 9 mencionó *"Sí, más si estas al pedo esperando que conteste. Es tipo ¿Que tanto tiene que hacer que no responde?"*. También la entrevistada 7 mencionó *"Sí, cuando tarda en responder me preocupo o pienso que algo pasó"*, a su vez la entrevistada 12 mencionó *"Al principio sí, porque tardaba y yo me comía la cabeza pensando en el peor escenario"*. Esto demuestra como la espera y la falta de interacción pueden generar ansiedad haciendo que las personas sientan que su pareja no está interesada en la relación.

Sin embargo, algunas entrevistadas lograron manejar mejor esta ansiedad con el tiempo. La entrevistada 10 mencionó *"En algún momento lo sentía, con el tiempo entendí que cada uno tiene su tiempo y su vida y que no somos dependientes del teléfono"*.

Estos hallazgos sugieren que las redes sociales pueden aumentar la ansiedad en las relaciones, sobre todo en momentos de incertidumbre o conflicto. La falta de respuesta, el percibir desinterés y la dependencia que se genera agravan este sentimiento. No obstante, con el tiempo y logrando una perspectiva distinta de la situación, algunas mujeres logran reducir este impacto negativo en su estado emocional.

b) Miedo a la pérdida:

Las redes sociales generaron que algunas entrevistadas sientan miedo de perder a sus parejas, al compararse con otras personas u observar las interacciones reforzando las inseguridades. La entrevistada 2 mencionó *"Sí, trabaja con chicas que son modelos/bailarinas y "perfectas" que suben mucho a redes y en una época me comparé demasiado con ellas, chicas que son inalcanzables, así que tuve que dejar de seguirlas (desde mi Instagram trucho)"*. Por otro lado, la entrevistada 5 mencionó *"Sí, me generaba miedo pensar que me engañaba"*. La entrevistada 12 agregó *"Sí, me generaba miedo el llegar a perderlo. Veo "likes" de chicas hermosas hacia él y es difícil no caer en la comparación, uno olvida que en redes sociales cada uno muestra lo mejor de sí y capaz está compitiendo la mejor versión de esa persona contra la peor de uno"*. A su vez la entrevistada 14 expresó *"Sí, tenía miedo al principio de la relación"*. La entrevistada 15 mencionó *"Lo temía sí"*. Por último, la entrevistada 18 menciona *"Sí, a veces"*.

Estos hallazgos sugieren que las redes sociales pueden amplificar el miedo a perder a la pareja debido a las inseguridades causadas por las interacciones del otro miembro en redes sociales.

4. Aspectos positivos de las redes sociales en la pareja:

A pesar de los efectos negativos que pueden tener, muchas entrevistadas también reconocieron aspectos positivos de las redes sociales en sus relaciones de pareja. La comunicación y la posibilidad de compartir intereses fueron los puntos más destacados.

a) Comunicación fluida:

Las redes sociales permiten mantener un contacto continuo y facilita la comunicación en distintas situaciones. La entrevistada 2 mencionó *“El ida y vuelta que se genera con tu pareja”*. En la misma línea, la entrevistada 5 destacó *“A favor la comunicación, también el lado “romántico”*. Para algunas, la posibilidad de contar con la pareja en momentos importantes es fundamental, como mencionó la entrevistada 9 *“A favor la comunicación más fluida, por ende, si tenes algún problema y necesitas ayuda podés contar con él, o te puede dar una mano o aconsejarte.” Además de que permite mantener las relaciones a distancia”*. Para las parejas a distancia, las redes juegan un rol aún más importante, como mencionó la entrevistada 17 *“A favor que podés comunicarte más en la distancia que eso por ejemplo en mi relación actual me ayuda muchísimo porque si no casi no hablaríamos”*. La entrevistada 20 expresó *“Creo que ayuda a mantener la conversación en el día a día y generar temas de conversación ya sea por memes, lugares para ir, etc.”*

b) Compartir intereses:

Otro aspecto positivo es la posibilidad de compartir gustos y actividades. La entrevistada 3 mencionó *“Te ayudan a acordar distancia, a compartir gustos”*. A su vez, la entrevistada 4 agregó *“A favor quizás el hecho de compartir los intereses de ambos”*. Por otro lado la entrevistada 12 mencionó *“A favor compartir cosas, intereses, parte de la vida”*. La entrevistada 13 mencionó *“A favor que se puede compartir muchas cosas como viajes, ofertas etc”*. La entrevistada 14 destacó como esto ayuda a generar mayor complicidad *“Mayor complicidad de compartir cosas de nuestro interés, conocer más los gustos”*. La entrevistada 15 mencionó *“Puntos a favor los reels y el decir “somos”, “soy” y reír”*. Finalmente, la entrevistada 19 resaltó cómo las redes pueden ser un espacio de comunicación

y encuentro continuo. *“Interactuar con cosas que coinciden con la pareja, mandarse cosas divertidas, buscar lugares para conocer juntos, hablarnos por cualquier red y tener diferentes charlas por cada una”*

En conclusión, estos resultados muestran que las redes sociales pueden tener un gran impacto en la relación de pareja. En la mayoría de los casos, generan celos, inseguridad, ansiedad y malentendidos. Sin embargo, algunas entrevistadas también encontraron aspectos positivos, como la posibilidad de compartir intereses o mejorar la comunicación. El impacto que tengan dependerá en gran medida del nivel de confianza, comunicación, y acuerdos que se establezcan dentro de la relación

Discusión

En el marco de esta investigación centrada en la influencia que ejercen las redes sociales en las relaciones amorosas, se llevó a cabo un conjunto de entrevistas dirigidas a mujeres con edades comprendidas entre los 24 y 30 años, quienes se encuentran o se han encontrado involucradas en relaciones de tipo heterosexual. A partir del análisis de sus relatos, se pudo observar que una gran parte de las entrevistadas coincide en señalar que el uso cotidiano de las redes sociales repercute de manera negativa en el desarrollo de sus vínculos afectivos. Según sus experiencias, esta influencia se manifiesta a través de la aparición de emociones difíciles de gestionar, tales como inseguridad, malestar o confusión, que muchas veces desembocan en discusiones o tensiones dentro de la pareja. Asimismo, señalaron que estas plataformas suelen introducir obstáculos en la forma en que se comunican con sus parejas, afectando la dinámica relacional y generando conflictivas que, de otro modo, posiblemente no se hubieran presentado. En conjunto, estos testimonios permiten visibilizar cómo la presencia constante del entorno digital puede incidir directamente en la calidad de los vínculos románticos, dificultando la construcción de una relación basada en la confianza y el entendimiento mutuo.

Uno de los principales hallazgos que emergieron de esta investigación es que las redes sociales ejercen una influencia negativa en la confianza dentro de la pareja. Esto se debe, en gran medida, a que estas plataformas permiten una exposición constante y muchas veces desmedida de la interacción del otro con diversas personas, lo que da lugar a interpretaciones, dudas y malentendidos que impactan directamente en la dinámica vincular. Las participantes señalaron que esta exposición puede desencadenar emociones difíciles de manejar, como celos, desconfianza, inseguridad e incluso sentimientos de comparación con otras personas. Muchas de las mujeres entrevistadas expresaron que se sentían afectadas al observar que sus parejas daban “me gusta” a publicaciones de otras mujeres, seguían determinados perfiles o, por el contrario, no mostraban ningún tipo de interés visible hacia ellas en sus propias redes. Esta clase de comportamientos, aunque puedan parecer triviales o sin importancia desde afuera, provocan en ellas un malestar significativo que repercutió tanto en el vínculo amoroso como en su autoestima personal. Algunas de ellas compartieron que estos episodios virtuales no sólo generaban nuevas inseguridades, sino que también intensificaban dudas o desconfianzas que ya estaban presentes previamente en la relación. No obstante, también se destacó que, con el paso del tiempo, y a través de una comunicación

abierta y honesta, este impacto negativo podía ir disminuyendo, ya que se lograba construir una mayor claridad sobre los límites, acuerdos y necesidades de cada uno dentro de la pareja. Estos hallazgos obtenidos a lo largo de la investigación encuentran un punto de coincidencia con el trabajo realizado por los autores Marín Cortés et al. (2019) quienes sostienen que el uso de redes sociales, en particular plataformas como Facebook puede contribuir significativamente el surgimiento de celos dentro de la pareja.

Según lo planteado por estos autores, la visualización constante de interacciones con otras personas dentro del entorno digital puede provocar en uno de los miembros de la pareja sentimientos de incomodidad y desconfianza. Asimismo, destacan que estos celos suelen estar acompañados de un conjunto de emociones intensas como la tristeza, la inseguridad, el enojo, el miedo y la desconfianza, generando así un clima emocional tenso que repercute directamente en el bienestar de la relación. Las redes sociales, al ofrecer detalles visibles sobre con quién se comunica la pareja, a quién sigue o a qué contenido le da “me gusta”, se convierten en herramientas que, lejos de fortalecer la conexión, muchas veces alimentan sospechas y necesidades de control. De este modo, las conductas que surgen a raíz de esta exposición pueden traducirse en actitudes vigilantes y en una constante búsqueda de certezas que, en realidad, terminan afectando la estabilidad del vínculo. Además, los autores coinciden en que cuando en la relación ya existen ciertas inseguridades previas o una base frágil en cuanto a la confianza, la presencia de las redes sociales tiende a intensificar ese malestar, funcionando como un disparador que agrava los conflictos ya existentes y genera nuevas tensiones entre los miembros de la pareja.

Por otro lado, los resultados obtenidos en lo que respecta al control y la vigilancia dentro de las relaciones amorosas revelan que estos comportamientos ejercidos a través de las redes sociales están profundamente naturalizados, al punto de que muchas veces no son identificados como problemáticos a pesar del malestar que generan. Las participantes compartieron que el hecho de tener acceso constante y prácticamente ilimitado a la actividad del otro en redes ya sea a través de publicaciones, historias, reacciones, seguidores o conexiones en línea, habilita una vigilancia continua que se percibe como algo habitual o incluso esperado dentro del vínculo. Esta posibilidad de saber en todo momento lo que el otro hace, con quién interactúa o qué tipo de contenido consume, lejos de generar tranquilidad, tiende a despertar una creciente necesidad de saber más, de revisar, de confirmar o interpretar señales que no siempre son claras. Sin embargo, esta búsqueda de certezas y control no suele traer el alivio esperado, sino que, por el contrario, termina provocando una mayor ansiedad,

malestar e inseguridad, tanto en quién vigila como en quien se siente observado. Este circuito se vuelve repetitivo y desgastante, ya que alimenta dinámicas de desconfianza que afectan la calidad de la relación. Así, conductas que podrían parecer inofensivas o propias del contexto digital actual, se convierten en mecanismos de control que, aunque sutiles y tolerados socialmente, impactan negativamente en el vínculo afectivo. Esto coincide con lo que plantean Álvarez y Osorio (2020), quienes abordan el tema del control en las relaciones desde una perspectiva crítica, señalando que ciertas conductas como espiar conversaciones, revisar dispositivos, acceder sin permiso a redes sociales o imponer límites sobre con quién puede hablar la pareja, deben ser entendidas como formas de violencia psicológica. Este tipo de violencia, según explican los autores, no siempre se presenta de manera explícita o evidente, sino que, en muchos casos, se encuentra encubierta bajo discursos afectivos que la justifican o minimizan. Así, estas conductas suelen disfrazarse de actos de amor, cuidado o interés genuino por la otra persona, cuando en realidad implican una invasión de la intimidad y una dinámica de control que deteriora la salud emocional de quien la experimenta. Además, en su estudio también se visibilizan ciertas diferencias de género en relación con estas prácticas: se observa que, de manera general, las mujeres tienden a adoptar más comportamientos relacionados con la vigilancia, es decir, a observar o seguir de cerca la actividad digital de sus parejas, mientras que los hombres suelen ejercer el control de forma más directa, buscando imponer restricciones o establecer límites sobre lo que la otra persona puede o no hacer en redes sociales. Esta distinción no busca establecer una regla absoluta, sino más bien mostrar una tendencia que se repite con frecuencia y que permite reflexionar sobre los roles, mandatos y desigualdades que aún persisten dentro de los vínculos afectivos actuales.

Asimismo, los resultados obtenidos en lo que respecta a la comparación y autoestima permiten observar cómo el uso de redes sociales puede incidir directamente en la forma en que una persona se percibe a sí misma dentro del contexto de una relación amorosa. A partir de los relatos de las entrevistadas se desprende que la constante exposición a imágenes, publicaciones y estándares idealizados que circulan en estas plataformas no solo afecta la percepción individual, sino que también impacta en la manera en que se posicionan frente a sus propias parejas. En este sentido, muchas mujeres expresaron haber sentido que no eran “suficientes” o que no podían competir con lo que veían que sus parejas consumían digitalmente. Esta comparación constante, aunque no siempre sea verbalizada o reconocida de manera consciente, influye negativamente en la autoestima y puede modificar la manera

en que se experimenta el vínculo, ya sea generando inseguridades, distancia emocional o

necesidad de validación permanente. De este modo, las redes sociales no solo afectan la interacción directa entre los miembros de la pareja, sino también la forma en que cada uno se ve a sí mismo dentro de ese lazo afectivo. Estos hallazgos se encuentran en consonancia con la investigación realizada por Rivera Santiago (2024), quien sostiene que las interacciones que se producen dentro de las redes sociales, por más mínimas o poco relevantes que puedan parecer, tienen un peso emocional real y concreto en la vida de las personas. Esto se debe a que dichas interacciones están cargadas de sentido y no pasan desapercibidas emocionalmente, sino que están profundamente atravesadas por la mirada del otro, por la necesidad de validación y por el deseo de sentirse visto, elegido y valorado dentro de un entorno altamente expuesto. Según esta autora, los “me gusta”, los comentarios, las visualizaciones o la falta de ellos no son simples datos sino señales que, interpretadas emocionalmente, pueden afectar de forma directa y la percepción del propio valor personal. En este marco, cuando la autoestima empieza a estar cada vez más vinculada a este tipo de interacciones digitales, también cambia la forma en que una persona se percibe a sí misma dentro de una relación amorosa. Es decir, el bienestar emocional ya no se sostiene únicamente en la calidad del vínculo o en las experiencias compartidas, sino que comienza a depender de cómo se manifiesta ese vínculo en redes, de cuánta visibilidad tiene y de qué tipo de atención se recibe, en ese espacio público virtual. Esta transformación en la forma de experimentarse a uno mismo en el lazo afectivo puede generar inestabilidad emocional, inseguridad y una constante necesidad de aprobación, lo cual impacta en la calidad del vínculo y en la capacidad de sostener relaciones basadas en la autenticidad y la confianza.

Por otro lado, los resultados obtenidos en lo que respecta a los malentendidos y conflictos muestran que cuando una pareja comienza a darle demasiada importancia a lo que ocurre en redes sociales, cualquier detalle, por más mínimo que sea, puede convertirse en el desencadenante de la discusión. La constante exposición a contenidos y la posibilidad de interactuar de manera permanente con otras personas a través de estas plataformas generan un contexto en el que los límites entre lo público y lo privado se vuelven difusos, y es precisamente en ese espacio impreciso donde suelen surgir las tensiones. En este sentido, acciones tan simples como un “me gusta” en una publicación ajena, la aparición de un nuevo seguidor o seguidora, o incluso la falta de respuesta a una historia o comentario, pueden ser interpretadas de maneras diversas por cada integrante de la pareja, dando lugar a sospechas, incomodidades o reclamos. Estos gestos, que en otro contexto podrían pasar desapercibidos, adquieren una carga significativa cuando se observan desde una mirada atravesada por la

inseguridad, la duda o la sobre interpretación. Así, lo que en principio parecería insignificante, se convierte en el punto de partida de una cadena de malentendidos que muchas veces no se resuelven y van generando un desgaste emocional progresivo. Este tipo de situaciones tiende a repetirse con frecuencia, y al no ser abordadas de forma abierta y saludable, terminan acumulándose. Con el tiempo, esta acumulación de conflictos sin resolver puede erosionar la confianza mutua y deteriorar la comunicación dentro del vínculo, al punto de provocar distanciamiento, conflictos reiterados y, en algunos casos, llegar incluso a la ruptura definitiva de la relación. Estos hallazgos coinciden con un estudio realizado por Barrientos Minaya (2021) quien expone que el uso constante del celular y de las redes sociales tiene una influencia claramente negativa en las dinámicas de las relaciones de pareja. Según este trabajo, dicha influencia se manifiesta especialmente a través de la aparición de conflictos frecuentes, que muchas veces no tienen su origen en situaciones concretas del vínculo, sino que están directamente relacionados con el uso intensivo de estas tecnologías. En particular, se señala que uno de los principales detonantes de estos conflictos son los celos, los cuales se ven exacerbados por la permanente exposición a interacciones digitales con otras personas. La facilidad con la que se puede acceder a información, imágenes, contactos y movimientos dentro de las plataformas genera un terreno propicio para que surjan sospechas o comparaciones constantes, debilitando así la confianza mutua. A esto se suma la dependencia emocional que, según el estudio, puede desarrollarse a partir de las necesidades de validación, atención o respuesta inmediata por parte de la pareja a través del celular. Esta dependencia puede volverse un factor desgastante cuando uno de los integrantes del vínculo comienza a sentir que el afecto o interés del otro está condicionado a la interacción digital permanente. Así, la tecnología deja de ser una herramienta de comunicación para transformarse en un espacio donde se activan inseguridades, reclamos y demandas afectivas difíciles de sostener en el tiempo, alimentando un círculo de tensión que muchas veces interfiere en el bienestar de la relación.

Otro aspecto que surgió en los resultados fue el rol tanto positivo como negativo que pueden desempeñar las redes sociales en la comunicación dentro de la pareja. En algunos vínculos, estas plataformas digitales se presentan como una herramienta práctica y accesible que permite mantener el contacto en el día a día, especialmente cuando las rutinas personales, laborales o la distancia física dificultan los encuentros cara a cara. Desde esta perspectiva, las redes pueden facilitar la cercanía emocional, el intercambio constante de mensajes, imágenes o palabras de afecto, lo cual muchas veces contribuye a sostener el vínculo, reforzar la

conexión y brindar una sensación de presencia aún en la ausencia. Sin embargo, en otros casos, esa misma herramienta que para algunas parejas funciona como un puente, se convierte en un espacio generador de tensiones, malentendidos o conflictos. Las interpretaciones erróneas, las omisiones de mensajes, el tiempo de respuesta, o incluso el contenido compartido o no compartido en redes, pueden abrir la puerta a cuestionamientos, suposiciones o reclamos que complican la comunicación en lugar de facilitarla. Esta dualidad pone de manifiesto que el conflicto no reside necesariamente en la herramienta en sí, sino más bien en el modo en que esta es utilizada y en el lugar que ocupa dentro de la dinámica relacional.

En otras palabras, lo que termina el impacto de las redes sociales en la relación no es su existencia o uso per se, sino la forma en que cada miembro de la pareja se posiciona frente a ellas, las expectativas que deposita en ese tipo de interacción y el acuerdo o la falta de él sobre cómo integrarlas al vínculo. Así, las redes sociales pueden ser tanto un recurso valioso como una fuente de conflicto, dependiendo del marco de comunicación, los acuerdos establecidos y la solidez del vínculo en sí. Este resultado guarda relación con lo planteado en la investigación realizada por Casas y Collazos (2021) donde se señala que las redes sociales pueden cumplir un rol dual dentro del vínculo amoroso, funcionando tanto como un canal para fortalecer la conexión afectiva, como también como un espacio donde pueden emerger conflictos. En este primer caso, las plataformas digitales permiten expresar cariño de maneras diversas a través de mensajes, publicaciones, reacciones o gestos simbólicos que, aunque virtuales, pueden tener un valor emocional significativo para quienes integran la pareja. Esta posibilidad de mantener el contacto, incluso en medio de rutinas exigentes o a la distancia, puede contribuir a sostener la cercanía emocional y a reforzar la sensación de estar presentes en la vida del otro. Sin embargo, este potencial positivo puede verse opacado cuando las redes no son utilizadas de forma consciente o cuando no se cumplen ciertas expectativas implícitas que cada persona construye en relación al comportamiento del otro en el entorno digital. Es decir, cuando uno de los integrantes espera determinada actitud como publicar una foto juntos, responder con rapidez o interactuar de cierto modo y esa expectativa no se ve cumplida, pueden generar frustraciones, malentendidos o reclamos que afectan la comunicación. La investigación también pone de manifiesto que, frente a estas situaciones, muchas parejas tienden a establecer reglas explícitas sobre lo que consideran adecuado o no en el uso de redes sociales como qué se puede comentar, a quién se puede seguir, qué tipo de publicaciones son aceptables, entre otras cuestiones. Este tipo de acuerdos

refuerza la idea de

que el impacto de las redes no es neutral, sino que depende directamente del sentido que se les asigna y de los límites que se construyen en conjunto. En definitiva, lo que estas dinámicas evidencian es que la forma de utilizar las redes sociales, así como las expectativas y acuerdos que se generan en torno a ellas, influyen profundamente en cómo las parejas se comunican, se relacionan y comprenden dentro del vínculo.

Por otro lado, en lo que respecta a la diferencia entre la imagen proyectada en redes sociales y la realidad vivida en el vínculo de pareja, lo que surgió en los resultados es que muchas veces aquello que se publica en estas plataformas no refleja de manera fiel ni completa lo que verdaderamente está ocurriendo en la relación. Existe una tendencia marcada a mostrar únicamente los aspectos positivos. Existe una tendencia marcada a mostrar únicamente los aspectos positivos, es decir, los momentos felices, los gestos románticos, las salidas compartidas o los logros en común. Esta selección intencionada de lo que se exhibe deja fuera de escena los conflictos, las discusiones, los malentendidos, y en general, todas aquellas situaciones que forman parte inevitable de cualquier vínculo afectivo pero que por distintos motivos no suelen mostrarse públicamente. De esta manera, se construye una imagen parcial, idealizada o incluso ficticia de la relación, que muchas veces responde más a una necesidad de validación externa que a una representación auténtica de lo que se vive puertas adentro. Este desfase entre lo que se muestra y lo que realmente se experimenta puede generar una serie de tensiones, tanto hacia el interior del vínculo como también hacia su percepción social. En algunos casos, uno de los miembros de la pareja puede sentirse presionado a mantener esa imagen “perfecta” para cumplir con ciertas expectativas, incluso cuando la relación atraviesa dificultades. En otros, puede generarse una sensación de desconexión o de incomodidad al sentir que la imagen proyectada no coincide con la vivencia subjetiva del vínculo. Esta discrepancia evidencia cómo el uso de redes sociales no solo interviene en la forma en que se comunica una relación, sino también en la manera en que esta se interpreta, se sostiene, y se representa hacia los demás. Los resultados obtenidos en esta investigación se alinean con lo planteado por Rivera Santiago (2024) quien sostiene que las diferentes formas de interacción que se dan en redes sociales como la acción de agregar nuevos contactos, reaccionar a publicaciones mediante “me gusta”, o compartir contenido propio, no son actos neutros, sino que poseen un impacto concreto en la manera en que las parejas eligen mostrarse públicamente en estos espacios digitales. Estas interacciones, aunque puedan parecer simples o automáticas, adquieren dentro del vínculo una carga simbólica que influye en la construcción de la imagen de la relación hacia el exterior. En este sentido,

muchas veces las parejas comienzan a regular sus conductas en redes sociales tomando en cuenta cómo esas acciones pueden ser percibidas por el otro miembro de la pareja o por el entorno. Esto lleva a una serie de decisiones sobre qué mostrar, cómo hacerlo, con qué frecuencia, y qué tipo de vínculos digitales mantener o evitar, todo en función de proteger la relación, de evitar malos entendidos o de cumplir con ciertas expectativas implícitas que surgen dentro del vínculo. Así, lo que podría interpretarse como una simple actividad en redes se convierte, en el marco de la relación, en una forma más de comunicación y representación simbólica. Por lo tanto, el uso de las redes sociales trasciende lo personal y se instala también en el plano de lo vincular, donde cada gesto digital tiene el potencial de reforzar, cuestionar o redefinir la manera en que se vive y se muestra la pareja en el entorno virtual.

Por último, los resultados obtenidos con relación al impacto emocional de las redes sociales demuestran que la ansiedad aumenta significativamente ante la incertidumbre que genera el estar pendiente de las mismas redes sociales. Estos hallazgos coinciden con la investigación realizada por Tello y Breña (2021) quienes mencionan que una de las emociones que surgen debido a las interacciones por redes sociales es la ansiedad, lo que luego genera conflictos y actitudes desadaptativas dentro del ambiente virtual.

Conclusión

Esta investigación permitió explorar y comprender de manera más profunda cómo el uso de las redes sociales influye en las relaciones de pareja, especialmente en mujeres que han estado o están involucradas en vínculos heterosexuales. A partir de sus relatos y experiencias personales, se pudo observar que el uso cotidiano de estas plataformas digitales muchas veces da lugar a la aparición de emociones complejas como los celos, así como a situaciones de desconfianza, malentendidos y conductas de control. Todos estos factores, en conjunto, tienden a generar dificultades que afectan de manera negativa la calidad del vínculo y el bienestar emocional dentro de la relación.

Si bien es cierto que las redes sociales pueden representar una herramienta útil para mantener la comunicación entre los miembros de la pareja, también es necesario reconocer que, en determinados contextos, pueden convertirse en un espacio donde se refuerzan o amplifican conductas disfuncionales. Esto suele ocurrir con mayor frecuencia cuando la relación no se basa en la confianza mutua, o cuando existen fallas en la comunicación que dificultan la expresión honesta de sentimientos, necesidades o límites.

En síntesis, lo que da lugar a los conflictos no son las redes sociales en sí mismas, sino el modo en que se las utiliza dentro del vínculo. Por este motivo, resulta fundamental promover relaciones afectivas que se sostengan en pilares como el respeto, el diálogo abierto, la claridad en los acuerdos y la construcción de límites saludables. Solo así será posible que el uso de la tecnología no interfiera en el bienestar de la pareja, sino que, por el contrario, pueda funcionar como una herramienta complementaria que favorezca la conexión, el entendimiento y el fortalecimiento del lazo afectivo.

Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación ha permitido entender cómo las redes sociales impactan en las relaciones de pareja, especialmente en mujeres se encuentran o se han encontrado en relaciones heterosexuales. Gracias a la recolección de experiencias fue posible identificar distintos aspectos emocionales, psicológicos y conductuales que se ven afectados por el uso cotidiano de estas plataformas virtuales.

Los resultados obtenidos ayudan a entender más a fondo cómo el uso de las redes sociales puede dar lugar a situaciones como celos, control, dependencia emocional, comparación, ansiedad y malentendidos en las relaciones de pareja. Estos hallazgos permiten repensar sobre cómo se viven los vínculos amorosos en la actualidad en un contexto virtual que está en constante cambio, particularmente en el área metropolitana de Buenos Aires.

Asimismo, este trabajo brinda información útil para profesionales de la salud mental que abordan temas relacionados con las relaciones de pareja y el malestar emocional en un contexto que cada vez se encuentra más atravesado por la virtualidad.

Limitaciones de la investigación

En lo que respecta a las limitaciones identificadas durante el desarrollo de la investigación, es relevante mencionar que una de las limitaciones más importantes es que se centró en mujeres que están o han estado en relaciones heterosexuales. Si bien esto permitió profundizar el análisis desde una perspectiva específica, los resultados no pueden aplicarse a otro tipo de relaciones a personas con diferentes orientaciones sexuales.

Por otro lado, la recolección de datos se llevó a cabo a través de entrevistas abiertas lo cual permitió que las participantes pudieran expresarse y contar sus experiencias con libertad. Sin embargo, las respuestas podrían haber estado influenciadas por el nivel de confianza que tuvieran con la entrevistadora o por cómo se encontraban emocionalmente en ese momento.

Por último, es importante mencionar que este trabajo se centró únicamente en el punto de vista de las mujeres entrevistadas, sin incluir el punto de vista de sus parejas. Esto deja abierta la posibilidad de que investigaciones futuras exploren el tema desde ambos lados para lograr una comprensión más amplia.

Líneas de investigación futuras

A partir de los resultados obtenidos, una posible línea de investigación sería incluir la perspectiva de ambos integrantes de la pareja. Contar con ambas miradas permitiría comprender con mayor profundidad cómo cada uno interpreta y vive el uso de las redes sociales dentro del vínculo, así como el tipo de impacto que le atribuyen a estas plataformas en la dinámica relacional. Además, esto abriría la posibilidad de comparar las distintas

vivencias, identificando puntos en común, diferencias y posibles tensiones entre lo que uno y otro consideran importante en relación con el mundo virtual. Incluir ambas voces enriquecería notablemente el análisis y ofrecería una visión más amplia y equilibrada del fenómeno.

Por otro lado, otra posible línea de investigación podría enfocarse en analizar cómo el uso de las redes sociales afecta a distintos tipos de parejas, más allá de las relaciones heterosexuales. Ampliar el enfoque permitiría explorar si las experiencias, percepciones e impactos asociados al uso de estas plataformas varían en función de la identidad de género o la orientación sexual de quienes integran el vínculo. Esta apertura posibilitaría reconocer matices, dinámicas propias y desafíos particulares que podrían no haber emergido en un estudio centrado exclusivamente en parejas heterosexuales, aportando así una mirada más inclusiva y representativa de la diversidad relacional.

Para concluir, se considera pertinente proponer una exploración más profunda que se enfoque específicamente en analizar el rol que ocupan determinadas redes sociales, como Instagram o WhatsApp, dentro de las relaciones de pareja. Este tipo de abordaje permitiría observar con mayor detalle cómo se construyen las dinámicas relacionales en plataformas concretas, y de qué manera ciertas conductas que se dan en ese contexto virtual como la vigilancia, la sobreexposición, la comparación constante o la necesidad de inmediatez impactan tanto en el vínculo como en el bienestar emocional de quienes lo integran.

Abordar el fenómeno desde un enfoque más puntual ayudaría a visibilizar las particularidades de cada aplicación y su influencia directa en la vida afectiva y la salud mental de las personas involucradas.

Propuestas de intervención

→ La realización de talleres destinados a personas adultas, con el objetivo de trabajar de manera reflexiva y participativa los efectos que el uso de las redes sociales puede tener en las relaciones de pareja. Estos espacios permitirían abrir un espacio de diálogo en el que se aborden, de forma directa, y cuidadosa, aquellas actitudes que con frecuencia emergen en el contexto digital y que impactan negativamente en la dinámica vincular. Entre ellas, se destacan los celos que muchas veces se ven intensificados por la exposición constante a las interacciones de otro en redes, las conductas de control ejercidas a través de la vigilancia o el monitoreo de la actividad en línea, la comparación con otros vínculos que se muestran en redes de forma idealizada, y la dependencia emocional que puede generarse a partir de la necesidad de recibir validación o atención constante a través de estos medios.

El propósito de estos talleres sería ofrecer un espacio de escucha, intercambio y reflexión colectiva, donde las personas pudieran revisar sus propios comportamientos, identificar patrones que generan malestar y repensar el modo en que utilizan las redes sociales dentro de sus relaciones. Además, permitirían trabajar sobre el impacto emocional que estas actitudes generan, tanto a nivel individual como en la pareja, promoviendo una mayor conciencia sobre cómo estos hábitos virtuales pueden influir en la comunicación, la confianza y la estabilidad del vínculo. A través de dinámicas grupales, ejercicios de introspección y la guía de profesionales capacitados, se buscaría no sólo visibilizar estas problemáticas, sino también ofrecer herramientas para construir vínculos más saludables, en los que el uso de la tecnología no actúe como un factor de distanciamiento o conflicto, sino como un recurso integrado de manera más consciente y equilibrada.

→ Otra propuesta posible, en línea con los hallazgos de esta investigación es incorporar el abordaje de esta temática dentro de los espacios terapéuticos destinados al trabajo con parejas. En dichos espacios, sería fundamental considerar cómo el uso cotidiano de las redes sociales puede influir de manera directa o indirecta en la dinámica relacional, afectando aspectos centrales del vínculo como la comunicación, la confianza mutua y la estabilidad emocional. Incluir este enfoque permitiría abrir conversaciones necesarias sobre cómo cada miembro de la pareja vive, interpreta y

gestiona su presencia en el entorno digital, y qué impacto tiene esa vivencia en la relación que comparten,

En muchos casos, las dificultades de comunicaciones que surgen no se deben solamente a los problemas propios del vínculo, sino a cómo se vinculan con el mundo a través de las redes, es decir, lo que muestran, lo que ocultan, lo que esperan o necesitan recibir del otro en ese contexto. La forma en que se utilizan estas plataformas puede generar acuerdos tácitos, reclamos implícitos o tensiones que no siempre se verbalizan, pero que sí afectan profundamente la percepción del otro y la calidad del vínculo. Por eso, integrar esta temática en el espacio terapéutico habilita a revisar esas prácticas digitales no solo como hábitos personales, sino como componentes relacionales que tienen efectos concretos sobre el modo en que se desarrolla la pareja. Además abordar estos aspectos en la consulta permite trabajar sobre los malentendidos que muchas veces surgen por lo que se publica, por lo que no se publica, o por la forma en que se interactúa en redes con otras personas. También puede favorecer la elaboración de acuerdos explícitos, realistas y saludables respecto al uso de estas herramientas, fortaleciendo así la comunicación, fomentando un mayor entendimiento mutuo y colaborando en la construcción de un vínculo más sólido y coherente. De esta manera, el trabajo terapéutico no solo acompañaría a las parejas en sus conflictos actuales, sino que también les brindaría herramientas para afrontar los desafíos que plantea la era digital en el plano afectivo.

→ Finalmente, otra propuesta que surge a partir de los resultados de esta investigación es la creación de espacios de formación específicamente dirigidos a profesionales de la salud mental, con el objetivo de brindarles herramientas actualizadas que les permitan comprender en mayor profundidad los desafíos que enfrentan las parejas en la actualidad en relación con el uso de redes sociales. Estos espacios formativos podrían tomar la forma de talleres, jornadas, seminarios o cursos de actualización, y estar orientados a facilitar la reflexión, el análisis crítico y la incorporación de recursos concretos para el abordaje terapéutico de estas temáticas emergentes.

El contexto digital ha transformado de manera profunda la forma en que las personas se vinculan, se comunican y construyen sus relaciones afectivas, por lo que resulta fundamental que quienes trabajan en el acompañamiento psicológico puedan reconocer e integrar estas transformaciones en su práctica clínica. Comprender cómo

influyen las redes sociales en aspectos como la confianza, los celos, la dependencia emocional, la validación externa o la sobreexposición, les permitiría a los profesionales abordar con mayor sensibilidad y eficacia los conflictos que se presentan en las consultas, especialmente en los espacios de terapia de pareja.

Contar con este tipo de formación también favorecería un posicionamiento más actualizado frente a los malestares contemporáneos más actualizado frente a los malestares contemporáneos, y ofrecería marcos de intervención que contemplen no sólo las vivencias individuales, sino también las dinámicas relacionales atravesadas por el entorno digital. De este modo, se contribuiría no solo a un mejor acompañamiento clínico, sino también a la promoción de relaciones más conscientes, saludables, y adaptadas a las complejidades del presente.

Referencias

- Alegre, M. (2020). Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA - Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Alegre, M. G., & Estévez, P. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales* [Plan de trabajo de integración final, Pontificia Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”, Facultad de Psicología y Psicopedagogía].
- Alvarado, G., Gutiérrez, S., Vírseda, J., & Toledo, J. (2013). Repercusiones de la tecnología en las relaciones de pareja. En Gutiérrez, A., Vírseda, J., y Serrano, J. (Comps.), *Por una psicología sin fronteras. Memorias del 3er Congreso Internacional de Psicología* (pp. 161–174). Universidad Autónoma del Estado de México.
<http://www.facicouaemex.mx/2018-2022/descargas/libroselectronicos/memoriascongreso.pdf>
- Álvarez Lobo, Y., & Osorio Martínez, M. C. (2020). *Creencias sobre la violencia psicológica en relación con las prácticas de vigilancia y control hacia la pareja en redes sociales virtuales, en universitarios del municipio de Envigado*.
- Álvarez Lobo, Y., & Osorio Martínez, M. C. (2020). *Creencias sobre la violencia psicológica en relación con las prácticas de vigilancia y control hacia la pareja en redes sociales virtuales, en universitarios del municipio de Envigado*.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2007). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective*. Allyn & Bacon.
- Andrade Baca, F., Aguilar, M. C., Canales, L., & Banegas López, Y. (2015). Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja [Trabajo de cátedra, Universidad Pedagógica Nacional “Francisco Morazán”]. Repositorio Metodología de la Investigación Cuantitativa - Universidad Pedagógica Nacional “Francisco Morazán”.
- Aragón, B., Barría, R., Humud, J., Iturriaga, M., Pizarro, M. I., & Rosas, C. (2024). Comunicación y límites en las relaciones amorosas en las redes sociales. Una perspectiva sistémica-contextual. *Vincularte. Revista Clínica y Psicosocial*, 8(9), 106– 112.
<https://revistavincularte.cl/index.php/ojs/article/view/100/101>

- Balaguer, D. R. (2014, abril). *Cromo*.
<http://www.cromo.com.uy/2014/04/amar-en-tiempos-tecnologicos/?print=1>
- Balaguera-Rojas, G., Forero-Trujillo, N., Buitrago-Márquez, V., & Cruz-Domínguez, L. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda*, 5(21), 194–211. <https://doi.org/10.21892/01239813.421>
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49–55.
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber dating abuse: Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Psychological Reports*, 116(2), 565–585.
<https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4>
- Bustillos García, L., & Crisanto Torrejón, T. (2017). Exposición a las redes sociales y ciberviolencia de pareja en universitarios [Tesis de grado, Pontificia Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS - Universidad Señor de Sipán.
- C. S. (2016, 3 de marzo). *¿Qué es el ciberacoso?* Norton Protection Blog.
<https://community.norton.com/es/blogs/norton-protection-blog/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-ciberacoso>
- Caciano, C. (2019). Amor 2.0: ¿funcionan las parejas online? *Comunifé*, 19(XIX), 51–56.
<https://doi.org/10.33539/comunife.2019.n19.2441>
- Calderón, L. (2016). Redes Sociales y la Comunicación de Los Jóvenes en sus Relaciones de Pareja [Tesis de grado, Universidad de Los Andes]. Repositorio Uniandes - Universidad de Los Andes.
- Carpenter, C. J., & Spottswood, E. L. (2013). Exploring romantic relationships on Facebook: Extending the investment model to self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1531–1538. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.019>
- Casado Riera, C., & Carbonell, X. (2018). La influencia de la personalidad en el uso de Instagram / The influence of personality on Instagram use. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(2), 23–31. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.2.23-31>
- Casas, J., & Collazos, P. (2021). Narrativas que se construyen acerca de las publicaciones en las redes sociales en parejas de 19 a 25 años de las facultades de la Universidad Antonio Nariño [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio UAN - Universidad Antonio Nariño.
- Castaño, I. E. (2010). Te quiero... (solo para mí). Relaciones adolescentes de control. *Revista*

Pedagógica, 56–57. <https://dialnet.unirioja.es>

- Castellanos, C. (2015). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar* (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>
- Castellanos, C. (2015). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>
- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento. Madrid: Alianza. En Quiroz Fonseca, I. X., Godínez Gutiérrez, M. G., Jahuey Riaño, A. M., Montes Hernández, M. L., & Ortega Andrade, N. A. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud. Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 91–98. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>
- Castro, M., & Charry, S. (2019). Autoconcepto y uso de Instagram en estudiantes universitarios [Tesis de grado, Universidad EAFIT]. Repositorio EAFIT - Universidad EAFIT.
- Caviglia, F., & Walsh, S. (2019). Redes sociales y relaciones de pareja: Problemáticas de la vida cotidiana. En *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación, XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional, I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Caviglia, F., & Walsh, S. (2019). Redes sociales y relaciones de pareja: problemáticas de la vida cotidiana. En *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación, XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional, I Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-111/622.pdf>
- Celaya, J. (2008). *La empresa en la Web 2.0*. Editorial Grupo Planeta.
- Cizmecı, E. (2017). Both sides of the coin: Smartphones in romantic relationships of youth. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(63), 1400-1415

- Cole, A., Leonard, M. T., & McAuslan, P. (2018). Social media and couples: What are the important factors for understanding relationship satisfaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 582–586. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0425>
- Coopersmith, S. (1967). *Inventario de Coopersmith versión adultos* [Archivo PDF]. https://www.academia.edu/3093021/test_de_Coopersmith_adultos
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades, Universidad Nacional de San Luis*, XII(2), 219–229. <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-24-219.pdf>
- Corral Velázquez, G. A., & Álvarez Espinoza, J. (2020). Love apps: cambios y continuidades en el imaginario de las relaciones de pareja. *Anuario de Investigación de la Comunicación CONEICC*, (XXVII), 51–60. <https://doi.org/10.38056/2020aiccXXVII202>
- Cruz Reyes, S. (2021). Modalidades de uso de Instagram y construcción de acuerdos en relaciones de parejas adolescentes chilenas [Tesis de grado, Universidad de Chile]. Repositorio Universidad de Chile.
- Darvell, M. J., Walsh, S. P., White, K. M., & Hyde, M. K. (2011). Facebook tells me so: Applying the theory of planned behavior to understand partner-monitoring behavior on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 717–722. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0035>
- De Cia González, L. (2024). La repercusión de las redes sociales en las relaciones de pareja jóvenes adultos: Revisión sistemática [Tesis de máster, Universidad Europea]. Repositorio Universidad Europea.
- De Los Reyes, V., Jaureguizar, J., Bernaras, E., & Redondo, I. (2021). Violencia de control en las redes sociales y en el móvil en jóvenes universitarios. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 42(2), 27–35. <https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.1.27-35>
- Douglas, J. (2016). *What is doxing?* Kaspersky Resource Center. <https://www.kaspersky.com/resource-center/definitions/what-is-doxing>
- Ellison, N. B., & boyd, d. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of internet studies* (pp. 151–172). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008>

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). *The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Emiliani, G. (2012). *El doble filo de WhatsApp*. <http://goo.gl/ehcfmh>
- Espinar, E., Zych, I., & Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 7(1), 41–55.
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7–22.
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7–22.
- Espínola, I., Cambranis, A., Salazar, A., & Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7–22.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es
- Ferrer Pérez, V., & Bosch Fiol, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género: Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Revista de Curriculum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105–122.
- Ferrer-Pérez, V. A. (2020). Coping with the COVID-19 pandemic and its consequences from the vantage point of feminist social psychology. *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 639–646. <https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1783839>
- Fonseca, I. X. Q., Gutierrez, M. G. G., Riaño, A. M. J., Hernandez, M. L. M., & Andrade, N. A. O. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud. Boletín Científico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 91–98.
- Foshee, V. a, Bauman, K. E., Linder, F., Rice, J., y Wilcher, R. (2007). Typologies of adolescent dating violence: identifying typologies of adolescent dating violence perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(5), 498–519. <http://doi.org/10.1177/0886260506298829>
- Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar*. Siglo XXI Editores.

- Fox, J., & Warber, K. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3–7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0667>
- Gabarda, C., Cuevas, N., Martí, A., Rodríguez, A., & Agustí, A. I. (2021). Ciberacoso y ciberviolencia de pareja: ¿Fenómenos relacionados? *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 29(3), 597–610. <https://doi.org/10.51668/bp.8321305s>
- Gabelli, F. M. (2014). *Teoría de selección sexual y origen de los sexos*. Universidad de Buenos Aires. http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comp_ortamiento/material/teoria_de_seleccion_sexual.pdf
- Gámez, M., Borrajo, E., & Calvete, E. (2018). *Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los smartphones: Características, evaluación y prevención*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. <https://www.redalyc.org/journal/778/77857281013/>
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., & Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de Internet y los smartphones: Características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 218–227.
- García Meraz, M. (2020). Incertidumbre: Efectos del apego romántico sobre la vigilancia de la pareja en redes. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(1), 69–79. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.1.334>
- Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Ediciones Cátedra.
- Gil Álvarez, M. L., Moncada Castro, M. A., & Garzon Pimiento, K. P. (2022). *Violencia on line en pareja*.
- Gil Álvarez, M. L., Moncada Castro, M. A., & Garzón Pimiento, K. P. (2022). *Violencia online en pareja* [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional UNAB. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/18515>
- Giraldo-Hurtado, C. M., & Rodríguez-Bustamante, A. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11–30. <https://doi.org/10.17151/rlef.2018.10.1.2>
- Gómez, Á. H., Maraver, P., & Pazos, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de

- pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 25(2), 1–12.
<https://www.redalyc.org/pdf/264/26449350007.pdf>
- González Pérez, Z. (2018). *Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: Un análisis desde la perspectiva de género* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Almería]. Facultad de Psicología, Universidad de Almería.
- González Pérez, Z. (2018). *Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: Un análisis desde la perspectiva de género* [Tesis de grado, Universidad de Almería]. Repositorio UAL - Universidad de Almería.
- González, R., & Santana, J. D. (2001). *Violencia en parejas jóvenes: Análisis y prevención*. Pirámide.
- Granda Cabal, L., & Moral Jiménez, M. V. (2022). Dependencia emocional, celos románticos y ciberviolencia en parejas jóvenes: Vigilancia y control emocional. *Revista Española de Drogodependencias*, 47(3), 36–54. <https://doi.org/10.54108/10022>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, A., & Bravo, F. (2004). Vínculos, redes y ecología. *Hallazgos: Revista de Investigaciones, Universidad Santo Tomás*.
<http://revistas.usta.edu.co/index.php/hallazgos/article/viewFile/1575/1736>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6–18.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Herrera, C., Torres, J. A., & Hernández, A. (2013). *Comprensión de las dinámicas de relación de parejas del mismo sexo a partir de la intervención clínica sistémica*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, International Academy of LGBT Psychology and Related Fields.
<https://www.liberarte.co/docs/Comprensionde-dinamicas-relacion-parejas-mismo-sexo.pdf>
- Hertfelder, C. (2019). *Poder ser yo. La autoestima en la familia*. Ediciones Palabra.
<https://books.google.com.mx/books?id=hIK6DwAAQBAJ&pg=PT116>

- Hilario, A., & Padilla, M. (2014). *Web 2.0 y redes sociales*. IC Editorial.
- Honduras, U. (2012, 21 de agosto). *Noticias universitariashn*. Recuperado el 11 de febrero de 2015 de <http://www.noticias.universia.hn.com>
- Jaen-Cortés, C., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L., & García-Méndez, M. (2018). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos. *Acta De Investigación Psicológica*, 7(1), 2594–2605. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.01.001>
- Jiménez, A. L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Revista Segunda Época*, XXVI(1), 78–89. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Laso, E. (2006). *Análisis de redes sociales y terapia familiar sistémica*. En *Psicología en positivo: psicoterapia por internet*. <http://estebanlaso.com/?p=381>
- Leen, E., Sorbring, E., Mawer, M., Holdsworth, E., Helsing, B., & Bowen, E. (2013). Prevalence, dynamic risk factors and the efficacy of primary interventions for adolescent dating violence: An international review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(1), 159–174.
- León, S. U., Aucapiña, N. F., & Reinoso, D. I. (2020). *Violencia en el noviazgo: Entre la desavenencia y el amor*. Cuenca, Ecuador: Centro de Estudios Sociales de América Latina.
- Levis, D. (2002). Videojuegos: Cambios y permanencias. *Comunicación y Pedagogía*, 184, 65–69.
- Ley 25.326 (2000). Ley de Protección de los Datos Personales. Boletín Oficial de la República Argentina, 2 de noviembre de 2000.
- Llanes, H., & Leal, S. (2017). Revisión documental sobre dependencia emocional en las relaciones de pareja. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Psicología Santa Marta. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11036/1/2017_dependencia_emocional_pareja.pdf
- Lobo, Y., & Martínez, M. C. (2020). Creencias sobre la violencia psicológica en relación con las prácticas de vigilancia y control hacia la pareja en redes sociales virtuales, en universitarios del municipio de Envigado [Tesis de grado, Institución Universitaria de Envigado]. Repositorio Biblioteca Digital IUE - Institución Universitaria de Envigado.
- López, M., López, V., & Galán, E. (s.f.). *Redes sociales de internet y adolescente: Psicología del desarrollo y educación*.

http://www.websatafi.com/joomla/attachments/125_REDES%20SOCIALES%20PUBLICAR.pdf

- Losada, A. V. (2014). Uso en investigación y psicoterapia del consentimiento informado. En Kerman, B., Rodríguez Ceberio, M., & Losada, A. V. (Eds.), *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica*. Universidad de Flores.
- Lozada Tello, A., & Gordillo Breña, K. (2021). Comunicación en redes sociales respecto a las relaciones de pareja en mujeres emocionalmente dependientes [Tesis de grado, Universidad de Lima]. Repositorio Ulima - Universidad de Lima.
- Lozano M., C., Antón E., S., Escamilla M., V., & Barajas M., M. W. (2019). Problemas de pareja causados por las redes sociales en universitarios de la Ciudad de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 294–306.
<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/47/46>
- Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B., & Selaya, A. (2020). Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(2), 132–145. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.02.040>
- Marín-Cortés, A., & Daniel Gutiérrez, J. (2019). Emociones relacionadas con los celos de pareja producidos por el uso de Facebook. *Global Media Journal México*, 16(31), Artículo 4.
<https://rio.tamiau.edu/gmj/vol16/iss31/4>
- Marín-Cortés, A., & Gutiérrez, J. D. (2019). Emociones relacionadas con los celos de pareja producidos por el uso de Facebook. *Global Media Journal México*, 16(31), 4.
- Marroquí, M., & Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *ReiDoCrea*, 3(20), 142–146. <https://doi.org/10.30827/Digibug.32269>
- Martín Montilla, A., Pazos Gómez, M., Montilla Coronado, M. D., & Romero Oliva, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405–429. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70645811017.pdf>
- Martínez, A. C., & Ouled-Driss, I. A. (2016). Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Revista ABRA*, 36(53), 1–15.

- Martínez, N., Mathes, E., Avendaño, B., Peña, J., & Sierra, J. (2018). Psychometric study of the Interpersonal Jealousy Scale in Colombian samples. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(1), 21–30. <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n1.3>
- May, D. (2000). *Codependencia: La dependencia controladora; la dependencia sumisa*. Desclée de Brouwer.
- Minaya Barrientos, M. A. (2021). El impacto de la tecnología digital en las relaciones de pareja. *Socialium*, 5(1), 163–179. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.750>
- Minaya Barrientos, M. A. (2023). Incidencia del uso frecuente del teléfono celular y aplicaciones de internet en las relaciones de pareja de jóvenes de dos universidades privadas de Lima Metropolitana [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Cybertesis - Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2022). *Sextorsión*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/5786:Sextorsion>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2022). *Cyberstalking*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Glosario/C/5513:Cyberstalking>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2022). *Hackear*. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/5307:Hackear>
- Moral, M. V., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33, 145–167.
- Mostafa, A. (2016). *Instagram and relationships: An analysis using focus groups* [Tesis de licenciatura, University of the Pacific]. ProQuest Central.
- Odriozola, E. E., & Montalvo, J. F. (1999). La patología de los celos: Análisis descriptivo y propuestas terapéuticas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 25(99), 5–26.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. OMS.
- Palacios, J., & Rozo, J. (2023). Tejer vínculos de pareja en la era digital: Un estudio exploratorio [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Javeriana – Pontificia Universidad Javeriana.
- Peradotto, P., Vargas, J., & Valdivia, R. (2005). Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5° básico de

- una escuela de alto riesgo. *Anales de Psicología*, 21(1), 102–115
- Perdomo, D. M. (2011, 24 de enero). *Redes sociales en internet*.
<http://es.slideshare.net/cubedirubik/tesis-redes-sociales-en-internet>
- Quiroz Fonseca, I. X., Godínez Gutiérrez, M. G., Jahuey Riaño, A. M., Montes Hernández, M. L., & Ortega Andrade, N. A. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud: Boletín Científico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 91–98.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>
- Rincón, P. J., & Garrido Fernández, M. (2005). *Psicoterapia de parejas*. Editorial CCS.
- Rivera Santiago, K. (2024). *#RelationshipGoals: Relaciones de pareja y uso de redes sociales* [Tesis doctoral, Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras]. Repositorio Institucional de la Universidad de Puerto Rico.
- Robards, B., & Lincoln, S. (2016). Making it “Facebook official”: Reflecting on romantic relationships through sustained Facebook use. *Social Media + Society*, 1–10.
<https://doi.org/10.1177/2056305116672890>
- Robards, B., & Lincoln, S. (2016). Making it “Facebook official”: Reflecting on romantic relationships through sustained Facebook use. *Social Media + Society*, 2(4).
<https://doi.org/10.1177/2056305116672890>
- Rodríguez Salazar, T., & Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*, 25, 15–41.
- Rodríguez Salazar, T., & Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*, 25, 15-41.
<https://www.redalyc.org/pdf/346/34642628002.pdf>
- Rodríguez-Franco, L., López-Cepero, J., Rodríguez-Díaz, F. J., & Antuña-Bellerín, M. A. (2009). La violencia de género entre parejas de novios universitarios. En I. Vázquez (Coord.), Libro de Actas del I Congreso Universitario Andaluz “Investigación y Género” (pp. 1123-1143). Universidad de Sevilla.
- Ruiz Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49–56.
- Ruiz Repollo, C. (2016). Los mitos del amor romántico. En *Mujeres e investigación. Aportaciones*

- interdisciplinares: VI Congreso Universitario Internacional de Investigación y Género* (pp. 625–636).
- Ruiz Repullo, C. (2016). Los mitos del amor romántico: S.O.S celos. En C. García-Gil et al. (Coords.), *Mujeres e investigación. Aportaciones interdisciplinares: VI Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* (pp. 625-636). SIEMUS (Seminario Interdisciplinar de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Sevilla). <https://idus.us.es/handle/11441/51824>
- Salazar, J. A. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 16.
- Santiago, K. (2024). #RelationshipGoals: Relaciones de pareja y uso de redes sociales [Tesis de doctorado, Universidad de Puerto Rico]. Repositorio ProQuest - Universidad de Puerto Rico.
- Sherrell, R. S., & Lambie, G. W. (2016). A qualitative investigation of college students' Facebook usage and romantic relationships: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 19(2), 138–153.
- Sierra, J. (2023). Percepción de mecanismos de monitoreo y control coercitivo en redes sociales: WhatsApp e Instagram [Tesis de grado, Universidad de Los Andes]. Repositorio Uniandes - Universidad de Los Andes.
- Tello, A. S. L., & Breña, K. A. L. G. (2021). *Comunicación en redes sociales respecto a las relaciones de pareja en mujeres emocionalmente dependientes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima].
- Treviño Espinosa, F., & Millán Orozco, A. (2007). La influencia de la telefonía celular en el entorno social de los jóvenes universitarios de Tampico, Tamaulipas (México). En L. Álvarez Pousa, J. Evans Pim, & O. Crespo Argibay (Eds.), *Comunicación e xuventude: Actas do Foro Internacional* (pp. 211–228).
- UNICEF, & Faro Digital. (2016). *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*. Autor.
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (2021, 23 de julio). *Seguridad IT*. Noticias UNAD. <https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/98-gidt/pildoras-de-seguridad/4522-seguridad-it>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M., & Orbegozo, U. (2019). Dependencia emocional en el noviazgo: Papel mediador entre la autoestima y la violencia

- psicológica en jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1), 13–27.
- Urizar, M. (2012). *Vínculo afectivo y sus trastornos*. Galdakao-Bilbao.
<http://www.avpap.org/documentos/bilbao2012/DesarrolloAfectivoAVPap.pdf>
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Vallejos, O. (s.f.). *Introducción a internet*. <http://ing.unne.edu.ar/pub/internet.pdf>
- Vázquez, N., & Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: Un estudio preliminar. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 19(1).
- Velandia Sierra, J. C. (2023). *Percepción de mecanismos de monitoreo y control coercitivo en redes sociales: WhatsApp e Instagram* [Trabajo de grado para optar al título de Psicóloga, Universidad de Los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología].
<https://hdl.handle.net/1992/73324>
- Vélez, M. A., Rentería, A. L., Basozabal, E. U., & del Valle Loroño, A. I. (2010). Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. *Zerbitzuan: Revista de Servicios Sociales*, 47, 121–134.
- Vergara, V. (2021). *Expectativas y prácticas sociales del amor a partir de Instagram en mujeres jóvenes entre los veinte y treinta años en Bogotá* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Javeriana - Pontificia Universidad Javeriana.
- Villegas, M., & Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Textos y Sentidos*, (7).
<https://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/textosysentidos/article/view/807/767>
- Vogels, E. A., & Anderson, M. (2020, May 8). *Dating and relationships in the digital age*. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/internet/2020/05/08/dating-and-relationships-in-the-digital-age/>
- Wilkerson, K. T. (2017). Social networking sites and romantic relationships: Effects on development, maintenance, and dissolution of relationships. *Inquiries Journal*, 9(3).
<http://www.inquiriesjournal.com/articles/1576/social-networking-sites-and-romantic-relationship>

Wilkerson, K. T. (2017). Social networking sites and romantic relationships: Effects on development, maintenance, and dissolution of relationships. *Inquiries Journal*, 9(3).
<http://www.inquiriesjournal.com/articles/1576/social-networking-sites-and-romantic-relationships-effects-on-development-maintenance-and-dissolution-of-relationships>

Zinker, J. (2005). *En busca de la buena forma*. Instituto Humanista de Sinaloa.

Anexo

Entrevista

- 1) ¿Estás o estuviste en pareja?
- 2) ¿Cómo consideras que es tu relación? ¿Cómo se llevan/llevaban?
- 3) ¿Cuáles son los principales conflictos que existen/existían?
¿Cómo los resuelven/resolvían?
- 4) ¿Con qué frecuencia utilizan/utilizaban las redes sociales? ¿Con qué frecuencia interactúan/interactuaban por medio de ellas?
- 5) ¿Crees que las redes sociales mejoraron o empeoraron la comunicación entre ambos?
- 6) ¿Crees que las redes sociales generaron malentendidos o conflictos en la relación?
- 7) ¿Sentís que hay una diferencia entre la relación que muestras/mostrabas en redes sociales y la relación que tienen/tenían en la vida real? En caso de que sí, ¿Por qué?
- 8) ¿Sentís que las redes sociales contribuyeron a que se generen comportamientos disfuncionales dentro de la relación? ¿Como cuáles?
- 9) ¿Pensas que las redes sociales aumentaron los celos y la desconfianza?
- 10) ¿Sentís o sentías ansiedad cuando tu pareja tarda/tardaba en responder, o cuando notas/notabas que interactúa/interactuaba con vos menos de lo habitual? Si es así ¿Por qué?
- 11) ¿Experimentaste miedo a perder a tu pareja por lo ves en redes sociales? (interacciones con otras personas, likes en publicaciones, etc.)?
- 12) Influyen/influían en tu autoestima las interacciones que tu pareja tiene/tenía en redes sociales con otras personas, cantidad de “me gusta” que recibe/recibía, comentarios, o reacciones? Si es así ¿De qué manera?
- 13) ¿Alguna vez revisaste el perfil o las interacciones de tu pareja o anterior pareja en redes sociales por sentir desconfianza o celos? Si es así ¿Cómo te sentiste al accionar de esa forma?
- 14) ¿Alguna vez tu pareja o anterior pareja te pidió explicaciones sobre las interacciones

que tenías en redes sociales con otras personas? Si es así ¿Sentiste alguna vez la presión de cambiar tu comportamiento en redes sociales para evitar que tu pareja sentía celos o evitar conflictos?

- 15) ¿Alguna vez sentiste que tu pareja o anterior pareja intenta/intentaba controlar tu actividad en redes sociales? Si es así, ¿De qué manera?
- 16) ¿Sentís/sentías que hay/había comportamientos de tu pareja/anterior pareja en redes sociales que rompen/rompían con el concepto de “fidelidad” dentro de la relación? Si es así ¿Cuáles comportamientos?
- 17) ¿Para vos cuáles son los puntos a favor y en contra que tienen las redes sociales en una relación de pareja?

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO, están realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre el rol de las redes sociales en los vínculos de pareja.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de

que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

