



FACULTAD PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Vínculos Mediados por Tecnología y Salud Mental en Adultos: Una Revisión Bibliográfica.

Estudiante: Salas, Pamela Belén

Legajo: 30489

Directora: Lic. Benítez, Florencia

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

2025

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 de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y 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:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: San Martín de los Andes, 25 de Agosto 2025

Firma y aclaración de la autora:



Ernesto F. B. B.
D.N. 50.2652-1757

Índice

Resumen	4
1. Introducción.....	5
1.2 Delimitación del Objeto de Estudio.	5
2. Justificación	8
3.Objetivo	11
3.1 Objetivo General.....	11
3.2 Objetivos Específicos	11
4. Estado del Arte	11
5. Marco Teórico.....	18
5.1 Vínculos Humanos.....	18
5.1.2 Nuevas Formas de Vinculación	24
5.2 Comunicación Virtual	26
5.2.1 Vinculación Mediada por la Tecnología	29
5.2.2 Riesgos en la Vinculación Mediada por la Tecnología.....	33
5.3 Salud Mental en la Era Digital	36
5.3.2 El Autoconcepto	41
5.3.4 Malestar Subjetivo	44
6. Método	47
7. Resultados.....	50
9. Aportes y Contribuciones de la Investigación	63
10. Limitaciones de la Investigación.....	66
11. Líneas de Investigación Futuras	69
12. Referencias Bibliográficas.....	71
ANEXO I	82

Resumen

Las generaciones actuales de adultos optan y presentan cierta preferencia por usar redes sociales y tecnología para vincularse. Diferentes escritos han demostrado las problemáticas relacionadas con la salud mental, que se presentan cuando el mediador de vinculación son las diferentes plataformas digitales. Entre ellas se destacan el malestar subjetivo, el autoconcepto distorsionado y la idealización como algunas manifestaciones de vínculos que no logran establecerse de manera efectiva y adaptativa. El siguiente estudio de revisión bibliográfica tiene por objetivo relevar investigaciones empíricas sobre los factores que se involucran al momento de establecer vínculos usando a la tecnología como mediadora, sus consecuencias en la salud mental, los riesgos y precauciones que hay que tener presente para tomar decisiones de autocuidado.

Palabras Claves: Tecnología, Vínculos, Salud mental, Malestar subjetivo.

1. Introducción

1.2 Delimitación del Objeto de Estudio.

El presente trabajo se propone conocer el estado actual de las investigaciones referidas al impacto que tiene la tecnología como mediadora en las vinculaciones humanas en personas adultas y sus correlaciones en la salud mental.

En la actualidad, a través del uso de la tecnología, como, por ejemplo, redes sociales, IA (inteligencia artificial), etc., se suelen establecer parámetros generales para eventos particulares que comprenden experiencias de la vida humana, tales como el comportamiento de las personas. Éstos, pueden responder a criterios que no siempre son adaptativos, saludables para los involucrados, o que pueden no estar en consonancia con las intenciones de quienes entran en contacto a través de medios digitales y desean establecer un vínculo: qué decir, cuánto tiempo esperar para volver a contactarse, en qué horarios, qué aspectos de la fantasía se manifiestan, los miedos y temores, la posibilidad de rechazo, entre otros, son cuestionamientos que las personas podrían hacerse antes de volver a contactar a quien han decidido conocer. Muchas veces estas preguntas, en vez de favorecer la acción, pueden invitar a los sujetos a correrse de su deseo genuino para preguntarse por lo esperable, lo correcto, los modelos presentados como exitosos por la IA, redes sociales, etc. De hecho, el uso frecuente y prolongado de las redes sociales, principalmente aquellas asociadas a la apariencia, ha sido relacionado con síntomas de depresión, ansiedad social y ansiedad por la apariencia (Hawes et al., 2020).

Este estudio busca profundizar en la comprensión del impacto que tienen en la salud mental las personas adultas que optan por el uso de la tecnología como mediadora vincular. Para poder comprender el objeto de estudio de la investigación se considerarán las variables salud mental, malestar subjetivo y tecnologías mediadoras.

Turkle (2011) menciona que las tecnologías mediadoras son herramientas, plataformas o dispositivos que facilitan la interacción entre las personas, las máquinas, o los sistemas, actuando como un puente que mejora la comunicación y el intercambio de

información. En este sentido, se consideran tecnologías que median o intermedian procesos, actividades o relaciones, permitiendo que las personas o entidades interactúen de manera más eficiente, efectiva o accesible. La autora menciona a las redes sociales; plataformas como Facebook, Twitter o Instagram actúan como mediadoras de las relaciones sociales, permitiendo que los usuarios se conecten, compartan información y mantengan interacciones a distancia. También aplicaciones de mensajería instantánea: herramientas como WhatsApp, Telegram o Messenger permiten la comunicación rápida y directa entre individuos, grupos o empresas. Otro tipo son las videoconferencias a través de plataformas como Zoom, Skype o Google Meet median las interacciones entre personas, permitiendo la comunicación visual y verbal a distancia.

Turkle (2011) refiere a características claves de las tecnologías mediadoras tales como la interactividad, que permiten la participación activa de los usuarios en la mediación de la información o en las interacciones. Junto con la accesibilidad que facilitan la conexión y el acceso a servicios o información de manera remota o en tiempo real. También mejora la eficiencia, la comunicación y los procesos de interacción, haciendo más efectivos los intercambios de información. Facilitadoras de conexiones que actúan como puntos de contacto entre diversos actores (personas, dispositivos, organizaciones), generando interacciones que de otro modo no serían posibles. Las tecnologías mediadoras son aquellas que actúan como un puente entre los actores involucrados en un proceso, facilitando la comunicación, el aprendizaje, la atención, el comercio y otros aspectos esenciales de la vida moderna.

El malestar subjetivo hace referencia al:

(...) grado de estrés percibido que una persona puede expresar en distintos niveles, cognitivo, emocional, conductual y relacional con diferente intensidad y persistencia, que puede afectar considerablemente el estado de salud personal, aunque por sí mismo no representa una condición psicopatológica. (Hernández et al., 2007).

Según Cano Vindel y Miguel Tobal (2000), las emociones tienen un carácter universal y adaptativo. El malestar subjetivo se expresa predominantemente a través de la presencia de emociones negativas (ira, miedo, tristeza u hostilidad), pero también por la ausencia de emociones positivas (alegría, esperanza, ilusión, optimismo). En este sentido, los estudios sobre la vida emocional aportan una importante fuente de conocimiento acerca de la influencia que tienen las emociones en los estados de bienestar y/o malestar de los individuos.

Por otro lado, se entiende por salud mental al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Abarca cómo pensar, sentir, actuar, cómo se enfrenta el estrés, la relación con los demás y la toma de decisiones. Es fundamental en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como:

Un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 1984)

La OMS destaca que la salud mental no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también un estado de equilibrio psicológico en el que las personas tienen la capacidad de afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Esto resalta la importancia de un enfoque integral que considere factores biológicos, sociales y ambientales en el cuidado y promoción de la salud mental.

Según Winnicott (1971), los vínculos humanos son una experiencia relacional primaria, fundante del yo, que se da entre el bebé y su cuidador/a (usualmente la madre), a través de una presencia sensible, suficientemente buena. El vínculo no es solo afecto, sino un espacio relacional donde el bebé empieza a sentirse real, visto y contenido. El vínculo humano, menciona el autor, es una experiencia afectiva y simbólica que permite al sujeto

emerger como tal. Se construyen en la interacción sensible y sostenida con un otro significativo, y habilita el desarrollo del self, la creatividad y la capacidad de estar en el mundo.

De esta manera surge la pregunta de investigación a la que se intenta responder: ¿cuál es el impacto en la salud mental de personas adultas que usan a las tecnologías como mediadoras de vinculación?

2. Justificación

Hoy en día las demandas de la cultura de la inmediatez no permiten tiempos y espacios necesarios para que las personas logren favorecer un insight asertivo lo cual podría conllevar, que, frente a las demandas de lo esperado en las redes sociales, espacios virtuales, etc., "Exigimos respuestas rápidas como sustitutos de la intimidad, confundiendo velocidad con conexión real" (Turkle, 2021, p. 145). Las formas de comunicación se asocian más a reacciones estereotipadas por falta de tiempo de espera y evaluación sobre lo que se desea, piensa y siente realmente. Estos tiempos de metareflexión contribuirían a la regulación emocional, lo cual favorecería que a frente a nuevos vínculos, las ansiedades y expectativas tengan un espacio de "demora" para poder ser pensadas, evaluadas e incluso redefinidas en términos más saludables para que la vinculación se logre configurar desde el disfrute y no desde la demanda. "La ausencia de pausas reflexivas en interacciones digitales aumenta la probabilidad de reacciones estereotipadas, en detrimento de la autenticidad emocional" (Toma & D'Angelo, 2021, p. 15).

Poder conocer qué se ha estudiado en relación a la temática seleccionada, qué aspectos deben tenerse en cuenta al momento de pensar desde la psicología las diferentes configuraciones vinculares que surgen como producto de la mediación tecnológica en la población adulta y su impacto en la salud mental, que hoy día se presentaría como aquella que ha tenido una crianza, infancia libre de tecnologías, es de suma importancia para el rol del psicólogo, sobre todo en el ámbito clínico, por lo que se ha elegido por consiguiente

elaborar un estudio de revisión bibliográfica que permita sistematizar dicha información para ser utilizada como punto de inicio para diferentes investigaciones empíricas.

En Argentina, el 58% de los adultos considera que las redes sociales juegan un rol importante en la generación de relaciones sociales de calidad. Este informe se presentó en el contexto del Hispan Digital Fórum en Santiago de Chile y abarcó a casi 15.000 encuestados de Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, México, Perú, Uruguay y Venezuela (Aguado Martin, 2024) revela que, en promedio, el 90% de los habitantes de estos países considera que la tecnología facilita las relaciones humanas y permite mantener conexiones, especialmente a la distancia. Otra de las conclusiones del informe tiene que ver con la soledad: el 67,5% de los entrevistados reconoció haberse sentido de esa manera en algún momento, cifra que sube a 80,6% cuando se mira a la Generación Z, los jóvenes de 18 a 25 años.

El estudio que reveló las estadísticas sobre el uso de redes sociales en Argentina fue realizado por la Universidad FASTA (2024) y se basa en una muestra de 914 encuestados. Según este estudio, los argentinos dedican un promedio de 3 horas y 44 minutos diarios a las redes sociales, con un incremento durante los fines de semana, alcanzando hasta 4 horas y 11 minutos los sábados. Las plataformas más utilizadas son Instagram (27,97%), Facebook (23,64%) y YouTube (22,31%). Además, el 42,34% de los usuarios prefiere conectarse por la noche, lo que sugiere que las redes sociales se han integrado profundamente en las rutinas diarias de los argentinos. Este informe proporciona una visión detallada de los hábitos digitales en Argentina, destacando la importancia de las redes sociales en la vida cotidiana de los ciudadanos.

En la actualidad, se ha estudiado (Turkle; 2021) que las expectativas sobredimensionadas respecto de cómo deberían ser los comportamientos entre las personas. “Las redes sociales han redefinido lo normal, imponiendo un cronómetro invisible a cada interacción” (Haidt, 2024, p. 112). Así como la velocidad con la que se espera que

ocurran ciertos procesos, no favorecen el desarrollo de un recorrido paulatino y reflexivo. Este recorrido resulta fundamental y saludable para la elaboración de cambios significativos, tanto en el plano conductual como en el de los deseos, etc. Si las expectativas y los resultados se plantean en términos de inmediatez, esto podría incrementar los niveles de malestar y estrés que las personas enfrentan al intentar transformar aspectos de su vida. Según Bandura (1997), cuando las personas tienen una baja percepción de su eficacia personal o enfrentan expectativas desmesuradas respecto a sus logros, se obstaculiza un desarrollo progresivo y reflexivo, dado que la motivación y la perseverancia tienden a decaer. Menciona que, las expectativas de eficacia (creer que somos capaces de lograr una conducta determinada) y las expectativas de resultados (esperar que la conducta produzca un efecto) son clave. Cuando las expectativas son demasiado exigentes o la confianza (autoeficacia) es baja, el desarrollo gradual se ve limitado o distorsionado. La realización de esta investigación contribuirá a poder visualizar que los vínculos que se generan a partir de mediaciones tecnológicas presentan problemáticas, desafíos e interrogantes que impactan en la salud mental de las personas.

A su vez, posibilitará realizar estudios posteriores para comprender las lógicas y alcances del impacto de la tecnología como mediadora de los vínculos, que permitirá asimismo, desarrollar nuevas estrategias de abordaje y diagnóstico de nuevos malestares que impactan en la salud mental. Es un área de investigación en constante transformación por lo cual llevar una revisión actualizada es fundamental para posteriores investigaciones. Es viable dado que la literatura disponible cuenta con la posibilidad de acceder fácilmente a través de medios digitales, publicaciones, artículos, etc. A su vez es fundamental para posteriores investigaciones empíricas poder tener una revisión de la literatura actualizada para pensar nuevas preguntas de investigación, formular hipótesis y tener un panorama amplio de las variables posibles y novedosas que aún no han sido investigadas en relación a la salud mental.

La vinculación tecnológica es una preferencia en aumento para la población adulta y no algo exclusivo de las nuevas generaciones. Sin embargo, se registra que la población adulta es muy poco estudiada en comparación con los estudios actuales referidos al impacto del uso de la tecnología como mediadora de vínculos en niños y adolescentes. Por lo tanto, resulta imprescindible profundizar en el análisis del uso de la tecnología en la población adulta, a fin de comprender sus dinámicas vinculares mediadas digitalmente y abordar la disparidad investigativa existente en relación con otros grupos etarios más frecuentemente abordados.

3. Objetivo

3.1 Objetivo General

Reconocer el estado actual de la investigación sobre el uso de las tecnologías en la vinculación humana y su impacto en la salud mental de las personas adultas.

3.2 Objetivos Específicos

Describir las razones de la elección de tecnologías como medio de vinculación en las personas adultas.

Reconocer los efectos de la vinculación mediada por la tecnología en la configuración subjetiva de las personas adultas.

Caracterizar las conductas de las personas adultas que se vinculan a través de la tecnología y sus posibles consecuencias en la salud mental.

4. Estado del Arte

Se seleccionaron diez investigaciones que tienen como objetivo abordar el impacto de la tecnología como mediadora en los vínculos humanos, sus desafíos, potencialidades y riesgos en la salud mental. Los trabajos de investigación seleccionados se realizaron en países hispanohablantes tales como España, Colombia, Ecuador, Perú, México y Argentina. Se considera el periodo extendido desde el año 2020 hasta la actualidad, y se encuentran organizadas cronológicamente, iniciando con las de Argentina y continuando con las de los

otros países, destacándose las nacionales. Luego de una exhaustiva revisión se registró que el porcentaje de investigaciones recientes sobre la temática en Argentina es bajo, por lo cual se ha decidido extender la búsqueda a otros países hispanohablantes.

En el marco de esta revisión, se hallaron estudios empíricos realizados en Argentina, que permiten contextualizar el problema de investigación dentro del ámbito nacional. Uno de ellos es el trabajo de investigación de Cryan y Pena (2021) denominado *Impacto de las TIC's en la subjetividad del adolescente y en los vínculos intersubjetivos familiares* de diseño descriptivo, transversal, exploratorio y cuantitativo. Analiza el impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en la subjetividad del adolescente y en los vínculos intersubjetivos familiares, específicamente en el vínculo parentofiliial. Se analizó una muestra de adolescentes de entre 14 y 20 años, argentinos, de áreas metropolitanas; y una muestra de madres/padres de adolescentes para evaluar la accesibilidad y uso de las TICs, la percepción del uso de las mismas en adolescentes y en sus madres/padres y la incidencia que tienen en los vínculos intersubjetivos familiares. En el análisis se comprobó que las TICs aportan aspectos negativos en las relaciones familiares, ya que provocan conflictos entre sus miembros, no promueven la comunicación entre padres e hijos y generan una reducción de las actividades compartidas, generando así que el vínculo intersubjetivo familiar se debilite. Las TICs constituyen una herramienta que favorece el proceso de crecimiento adolescente en la medida en que la familia actúe como mediadora.

A su vez, el estudio realizado por Perugini y Solano (2023), titulado *Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico: el rol de la comparación social*, analizó variables asociadas al uso de redes sociales que inciden en el malestar psicológico en adultos argentinos. De perspectiva cuantitativa correlacional, tiene como objetivo principal evaluar si la comparación social cumple una función mediadora en la relación entre el uso pasivo de redes sociales y los niveles de malestar psicológico percibido, entendiendo por este último los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

La muestra estuvo compuesta por 420 adultos argentinos, distribuidos casi equitativamente entre hombres (n=211) y mujeres (n=209), con una edad promedio de 40,29 años (DE = 14,93). La mayoría de los participantes residía en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el área metropolitana circundante. Para la recolección de datos se emplearon instrumentos validados: en primer lugar, se utilizó la escala Motives for Social Media Use Scale (Lupano Perugini & Castro Solano, 2021a) para evaluar las motivaciones personales en el uso de redes sociales; la versión extendida del INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure) fue aplicada para medir la propensión individual a realizar comparaciones sociales. El cuestionario DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) se utilizó para evaluar los niveles de malestar psicológico. Finalmente, se incluyó una encuesta ad-hoc basada en el Passive and Active Use Measure (PAUM), que permitió discriminar entre uso activo y pasivo de redes, así como recoger datos sobre frecuencia y duración del uso. Los resultados del estudio arrojaron que la comparación social es el predictor más significativo del malestar psicológico, superando incluso el impacto directo del uso pasivo. Se confirmó un efecto indirecto significativo del uso pasivo de redes sociales sobre el malestar psicológico, mediado por la comparación social.

Ambas investigaciones refuerzan la necesidad de abordar el fenómeno de la vinculación mediada por tecnologías en población adolescente y adulta argentina, segmento escasamente explorado. Si bien parte de los estudios existentes se centran en jóvenes, los hallazgos ofrecen indicios claros de cómo las tecnologías pueden impactar negativamente en las dinámicas vinculares y el bienestar psíquico, incluso en adultos. Así, la contextualización nacional permite pensar en dispositivos de prevención y abordaje clínico adaptados a la realidad sociocultural del país

Una investigación de Chávez Castro (2021) denominada *Mi amor, estamos mediados por la tecnología: efectos del confinamiento social por COVID 19 en la comunicación digital de las parejas*, optó por el enfoque sociotécnico (Eduard Aibar; 2008), que afirma que los medios digitales son socialmente construidos, modelados tanto por

factores sociales como culturales, por medio de los usos y significados diversos que se les puede dar. Se realizó una investigación cualitativa y se entrevistaron a 8 parejas heterosexuales. La selección de parejas fue a partir de los siguientes criterios: tener entre 16 y 21 años de edad y llevar una relación de entre 6 meses a 2 años y medio con su pareja. Se utilizó la observación digital, y se revisaron tanto los perfiles como muros en sus redes sociales, sus contenidos en stories, de las últimas tres semanas (29 de junio al 18 de julio del 2020). En los hallazgos de la investigación se encontró que los medios y aparatos digitales sí han configurado las relaciones amorosas de los jóvenes durante la pandemia en el Perú tanto de forma positiva como negativa. Los efectos negativos que pueda tener la tecnología en las relaciones se considera que sí son posibles, y que al inicio de la relación en cuarentena se ha experimentado, pero a partir de habilidades comunicativas desarrolladas se puede encontrar una solución y mayor comprensión. Se aprecia el surgimiento de un nuevo tipo de máscaras, para ocultarle a la pareja cómo es que realmente uno de ellos se está sintiendo.

Una investigación desarrollada por Gallego et al. (2021) denominada *Pictogramas en la tecnología y sus significados en las relaciones de pareja* fue realizada en la ciudad de Medellín entre 2019 y el primer semestre del 2020 con el objetivo de comprender los efectos de las imágenes o pictogramas (emojis) en las relaciones de pareja actuales. La investigación fue cualitativa de corte fenomenológico. Se diseñó una entrevista en profundidad como instrumento para la recolección de información y fue aplicada a cuatro informantes que cumplieran con los criterios de inclusión del estudio. Entre los hallazgos se encuentra que los vínculos amorosos se ven permeados por el auge de la tecnología, en tanto es posible su consolidación aun en ausencia física del otro. Además, los pictogramas adquieren un papel importante en la comunicación de las parejas, en la expresión de sentimientos y emociones, generando interpretaciones subjetivas positivas o negativas en algunos casos. La investigación permite concluir que la comunicación en las relaciones de pareja ha cambiado sustancialmente hoy en día, mutando a formas icónicas, como los

pictogramas, forma ahora pragmática para establecer vínculos, lo cual permite la codificación del amor en la virtualidad.

En una investigación de Amezaga et al. (2022) denominada *Conexión como sociabilidad. Mediación de las redes sociales en las soledades juveniles*, se plantea como objetivo principal analizar las experiencias y significados de la soledad de personas jóvenes, mediadas por las redes sociales, a partir de las vivencias recabadas durante el confinamiento derivado de la pandemia del COVID-19. El estudio se ha desarrollado mediante entrevistas a jóvenes de entre 14 y 21 años de entornos urbanos del estado español. Se diseñó un planteamiento metodológico cualitativo basado en la producción y análisis de discursos a través de tres objetivos específicos: identificar y caracterizar las creencias asociadas al medio de contacto con otras personas a través de redes sociales y sus efectos en la vivencia de la soledad; rastrear los significados que se otorgan a las formas de vinculación por medio de las redes sociales; y conocer cómo las personas usuarias se representan y proyectan a sí mismas y a otras en las redes sociales. Los resultados obtenidos fueron que la soledad aparece como una forma de desconexión con respecto a las demás personas por aislamiento o carácter defectuoso de la conexión. A su vez, que se produce por la falta de vínculos significativos, que remiten a una memoria pasada y unas expectativas futuras de contacto e interacción. Finalmente, respecto al tercero, la soledad aparece como una forma de desconexión entre la imagen proyectada y la que se percibe como más auténtica o real.

Las conclusiones arribadas fueron la evidencia de la contradicción entre aperturas y clausuras que regulan normativamente los modos de vinculación, en lógicas de exposición y amparo; y la articulación entre fantasías de transparencia y control de los sujetos en las proyecciones que hacen de sí y de otros. Que la soledad se reelabora como una problematización: de las mediaciones, causa de frustración de las expectativas de contacto y su remedio, de los ritos de vinculación más públicos o íntimos que alientan diversas

formas de reconocimiento; y los imaginarios con los que especularmente nos proyectamos a los demás y a nuestro yo ante su mirada.

En la investigación de Vázquez et al.(2023), *Factores que Impactan en el Uso de la Red Social WhatsApp en las Generaciones Millennials y Centennials*, se buscó medir el impacto que genera la red social WhatsApp en las generaciones millennials (Y) y centennials (Z) en su uso cotidiano en los diferentes ámbitos de la población joven adulta de México y España.. El estudio fue de tipo cuantitativo correlacional y transversal. La población Centennials fue correspondiente a las edades de 14-24 años (España, Fundación Telefónica) y Millennials a los adultos jóvenes: 18- 49 años (México, IFT). Los resultados obtenidos revelaron problemas por el uso de mensajería instantánea, tales como conflictos entre las parejas, inconvenientes por el control mutuo entre usuarios, posesión o celos, además de generar desconfianza y síntomas depresivos.

Una investigación realizada por Hernández et.al (2024) denominada *Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales*, realizó, con una muestra de 158 adolescentes españoles de educación secundaria obligatoria, el análisis de la influencia de las redes sociales en las habilidades interpersonales, autoestima y autocontrol. A través de una investigación cuantitativa descriptivo-correlacional, se evidenció una insoslayable ruptura en los procesos colectivos y en las formas de cómo se relaciona la generación actual. Los adolescentes tienden a privilegiar la comunicación virtual al contacto cara a cara, porque se atreven a decir y a hacer cosas que en el contacto real no harían. Esto puede desembocar en problemas de tipo social.

Una investigación de Carcelén García et. al (2024), *Territorios de la vulnerabilidad digital: situaciones, emociones y actitudes de los jóvenes en el entorno online*, identificó aquellas situaciones en las que los jóvenes españoles (entre 18 y 35 años) se sienten vulnerables en el entorno online, a partir de sus emociones, actitudes y experiencias vividas; además se realizó una radiografía del perfil sociodemográfico del joven más vulnerable en el

mundo digital. Se utilizó una metodología cualitativa mediante grupos de discusión y cuantitativa a una muestra representativa de 1.500 jóvenes. Los principales resultados han permitido identificar un mapa de territorios de vulnerabilidad digital de los jóvenes, donde el relato emocional adquiere importantes matices según el nivel de madurez y experiencias digitales vividas a lo largo de los años, siendo en concreto las mujeres y los jóvenes de menor edad (18 a 21 años), el segmento más sensible ante las distintas situaciones de vulnerabilidad digital.

Una investigación realizada por Chaparro (2024) llamada *Millennials y Generación Z y la Utilización de las Redes Sociales*, tuvo como objetivos describir las características con que cuentan los jóvenes de las mencionadas generaciones, así como determinar los factores psicológicos que pueden influir en el uso de las redes sociales. Metodológicamente es un estudio con enfoque mixto, de tipo analítico, contando con una población compuesta por estudiantes de la Universidad Nacional de Itapúa, así como estudios documentales de artículos relacionados con las variables de estudio. Como resultados se obtuvieron que las personas que se encuentran dentro del rango de generación millennial o generación Z, son influenciados por las redes sociales en forma positiva, ya que lo utilizan para mantenerse informados, pero también como medio de distracción; es importante destacar que, los encuestados manifiestan que cuentan con problemas de ansiedad y para conciliar el sueño.

Una investigación de Herrera, E. H. (2025) llamada *Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en jóvenes universitarios*, empleó una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas como instrumento principal de recolección de datos. La muestra estuvo compuesta por ocho jóvenes de Medellín, Colombia, universitarios de entre 20 y 25 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Los resultados evidenciaron que la interacción en redes sociales influye en la calidad de los vínculos interpersonales, generando tanto acercamientos como distanciamientos. Los participantes manifestaron que el uso frecuente de redes puede

deteriorar la comunicación cara a cara, aunque también reconocieron su potencial para mantener relaciones a distancia y facilitar nuevas conexiones.

5. Marco Teórico

El marco teórico de esta investigación tiene por eje organizador profundizar en aquellos estudios, investigaciones, artículos, ensayos, tesis, que abordan temas más relacionados a la vinculación humana, vinculación mediada por la tecnología, salud mental, comunicación virtual. Y otras particulares tales como nuevas formas de vinculación, vínculos socioafectivos, el autoconcepto, características y consecuencias del uso de tecnología.

5.1 Vínculos Humanos

La vinculación humana, entendida desde la psicología, es un proceso fundamental que configura a las personas. A través de los vínculos que se establecen con otras personas, especialmente desde las primeras etapas de la vida, se construye el sentido de identidad y desarrollamos la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Dependiendo desde qué marco teórico se aborde se tendrá una perspectiva diferente de su comprensión.

Winnicott (1971), propuso que la capacidad de formar relaciones humanas saludables depende, en gran medida, de las experiencias tempranas con los cuidadores. Menciona que la experiencia primaria de ser cuidado por una figura materna o cuidadora es fundamental para el desarrollo emocional del niño. En su concepto de "madre suficientemente buena", enfatiza que no se necesita una perfección materna, sino una presencia suficientemente consistente y empática que permita al niño sentir que puede confiar en el mundo y en los otros. Cuando un niño experimenta una presencia constante y respetuosa, puede desarrollar una "sensación de sí mismo" saludable, lo cual es esencial para establecer relaciones saludables en la vida adulta.

También introduce el concepto de "objeto transicional", que refiere a aquellos objetos o figuras que los niños utilizan como una forma de consuelo, sustituyendo temporalmente la

presencia de la madre, pero también facilitando el proceso de separación emocional. Estos objetos transicionales, como un juguete o una manta, no solo ayudan al niño a lidiar con la angustia de la separación, sino que también son una metáfora de la capacidad del niño para mantener relaciones con objetos o personas que están emocionalmente distantes, pero siguen siendo significativos. La capacidad de vincularse y establecer relaciones profundas no termina en la infancia; se extiende a lo largo de la vida. En la adultez, las personas continúan buscando la "suficiencia" en sus relaciones, aunque de una manera más compleja y madura. El adulto sano es aquel que ha podido integrar estas experiencias tempranas y, en consecuencia, establecer vínculos auténticos, con la capacidad de ser "sí mismo" en la relación sin perder su autonomía emocional. (Winnicott, 1971)

El psicoanalista y psicólogo del desarrollo, Erikson (1950) propuso una teoría de las etapas del desarrollo psicosocial, en la cual plantea que el desarrollo de la identidad se construye a lo largo de toda la vida, a través de la resolución de conflictos psicosociales en distintas etapas. En su obra *Childhood and Society*, Erikson (1950), expone ocho etapas del desarrollo humano, cada una con una crisis específica cuya resolución influye en el desarrollo sano del yo. En la adultez, la etapa denominada "intimidad vs. aislamiento" pone en juego directamente la capacidad de establecer vínculos íntimos, profundos y comprometidos. Subraya que sólo quien ha desarrollado una identidad clara y estable está en condiciones de compartir su vida con otro sin perderse a sí mismo. Si esta capacidad de vinculación no se logra, el individuo puede caer en el aislamiento, la superficialidad en los vínculos o el temor al compromiso emocional.

Esta fase suele comenzar en la juventud adulta, cuando la persona ha alcanzado un grado suficiente de madurez emocional e identidad personal como para buscar una conexión íntima con otro. Según Erikson (1950), el logro de una identidad clara durante la adolescencia, es decir, saber quién se es y qué se valora, es una condición necesaria para poder establecer vínculos profundos y significativos con los demás en la adultez. Entiende la intimidad no simplemente como cercanía física o afectiva, sino como la capacidad de

entregarse emocionalmente a otra persona sin temor a perder la propia identidad. En sus palabras “La verdadera intimidad implica la capacidad de fusionar la propia identidad con la de otro sin la amenaza de perderla” (Erikson, 1950, p. 253). Cuando esta etapa se resuelve de forma saludable, menciona el autor, el individuo es capaz de construir relaciones duraderas, basadas en la confianza, la reciprocidad y el compromiso. Estas relaciones pueden manifestarse en el amor de pareja, la amistad profunda o incluso en la colaboración profesional intensa. La intimidad, en este sentido, es una forma avanzada de vinculación que implica apertura emocional, disposición al compromiso y la habilidad de compartir la vida con otro sin dejar de ser uno mismo. Por el contrario, cuando la persona no logra establecer estos vínculos profundos, puede caer en el aislamiento, una sensación de distancia emocional o desconexión de los demás. Esto no implica necesariamente estar solo, sino más bien incapacidad de sostener vínculos significativos o miedo a ser vulnerables ante los otros. El aislamiento puede surgir de experiencias tempranas de desconfianza, fracasos en el desarrollo de la identidad o temor al rechazo. El autor plantea que el modo en que se resuelve esta etapa influye en todas las relaciones futuras del adulto y sienta las bases para la siguiente fase del desarrollo: la generatividad, es decir, el deseo de contribuir al bienestar de las generaciones futuras, algo que también se enraíza en vínculos fuertes con los demás. La adultez, según el autor, es una etapa clave para la consolidación de la capacidad de vincularse profundamente, de formar lazos donde se integra el amor, el cuidado, el respeto por el otro y el sentido de permanencia.

Por otro lado, el psicólogo Vygotsky (1978), destacó la importancia de la interacción social y la comunicación en el desarrollo cognitivo. Para él los vínculos humanos, especialmente las interacciones con los adultos o compañeros, son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. A diferencia de otros enfoques que enfatizan el desarrollo individual como un proceso autónomo, Vygotsky (1996) propuso que las funciones psicológicas superiores tales como el pensamiento, la memoria y el lenguaje, surgen primero en el plano social y luego se interiorizan en el plano individual.

Es decir, el desarrollo humano no puede entenderse fuera del vínculo con los otros. Uno de sus postulados fundamentales es que:

El proceso de internalización es la actividad social históricamente desarrollada por los seres humanos, que nos diferencia de los animales. Es el rasgo distintivo de la psicología humana, es la base del salto cualitativo de la psicología animal a la psicología humana. (Vygotsky, 1996b, p. 114)

Las relaciones sociales no son contextos externos al sujeto, sino el origen mismo de su vida psíquica. En este marco, desarrolla el concepto de Zona de Desarrollo Próximo, que define como la distancia entre lo que una persona puede hacer por sí misma y lo que puede lograr con la ayuda de otro más experimentado. Este "otro", ya sea un adulto, un maestro o un par más competente, tiene un rol fundamental en el crecimiento cognitivo del sujeto. Así, el vínculo se convierte en un espacio de mediación: el desarrollo ocurre en la interacción, no aislado dentro del individuo. Esta idea, muestra cómo el aprendizaje precede al desarrollo, siempre mediado por relaciones sociales.

En su visión sobre el lenguaje como herramienta psicológica mediadora refiere a que no solo es un medio para comunicarse con los demás, sino también una herramienta que el sujeto utiliza para organizar su pensamiento y su conducta. A través del diálogo con los otros, especialmente durante la infancia, los niños interiorizan los significados sociales y las formas culturales de pensar. Esto implica que el vínculo humano es, en gran medida, un proceso de transmisión simbólica que moldea la forma en que las personas construyen su mundo interno. También destaca el papel del juego simbólico como una forma de exploración de los vínculos y las normas sociales. El autor propone una visión del desarrollo humano profundamente relacional. El sujeto se forma en vínculo con los otros, a través del lenguaje, el juego, la cooperación y la mediación cultural. La vinculación no es un componente adicional del desarrollo, sino su motor principal. Cada vínculo significativo representa una oportunidad para el crecimiento, la transformación y la construcción de la subjetividad. (Vygotsky, 1934)

La psicóloga e investigadora Catherine A. Heaney (2006) ha contribuido a la comprensión del impacto que tienen las redes sociales y los vínculos afectivos en la salud mental y emocional de las personas adultas. En sus investigaciones, aborda la manera en que la calidad de los vínculos humanos puede influir directamente en la resiliencia frente al estrés, y cómo estos lazos funcionan como un factor protector ante posibles trastornos psicológicos. Esta autora, ha trabajado el concepto de "redes sociales y apoyo emocional" en el contexto de la salud mental. Ella afirma que la calidad de los vínculos humanos puede influir directamente en la resiliencia frente al estrés y en la prevención de trastornos psicológicos.

La autora refiere que se pueden distinguir dos componentes fundamentales de las relaciones sociales: el apoyo social y la conectividad social. El primero se refiere a la disponibilidad de ayuda emocional, informativa o material que una persona puede recibir de su entorno. En cambio, la conectividad social hace referencia a la calidad y frecuencia de las interacciones, al sentido de pertenencia y a la satisfacción emocional que proviene de estar vinculado con otros de manera significativa. Los resultados del estudio revelan: la conectividad social percibida tiene una asociación positiva más fuerte con el estado de salud de los adultos mayores que el apoyo social percibido. A su vez mencionan que para promover el bienestar emocional, no basta con que las personas tengan acceso a recursos o ayuda, sino que es fundamental que experimenten un sentimiento real de conexión, cercanía y pertenencia en sus relaciones. La calidad emocional del vínculo es más determinante que la disponibilidad abstracta del apoyo. Señala que aspectos como la frecuencia de contacto y la proximidad geográfica con los miembros de la red social también influyen en el nivel de conectividad percibido. Las relaciones frecuentes y cercanas, tanto en términos físicos como afectivos, fortalecen el sentido de comunidad y contribuyen al bienestar psicológico de las personas mayores. Así, los vínculos humanos no solo cumplen una función emocional, sino también una función estructural en la vida diaria, ya que organizan, sostienen y potencian la salud mental. (Heaney & Ashida, 2008, p. 540). Su

trabajo confirma que no solo somos seres sociales por naturaleza, sino que el equilibrio emocional depende, en gran medida, de la calidad de esos vínculos.

Víctor Frankl , psiquiatra y neurólogo, desarrolló la logoterapia, que sostiene que encontrar un sentido en la vida es fundamental para el bienestar humano. Observó cómo los vínculos humanos, incluso en circunstancias extremas, eran esenciales para la supervivencia. La logoterapia, una corriente de la psicología existencial afirma que la motivación más profunda del ser humano no es la búsqueda del placer ni del poder, sino la búsqueda de sentido (Frankl, 1930).

En *El hombre en busca de sentido*, Frankl (1946) relata su experiencia personal como prisionero en Auschwitz y otros campos y cómo las personas que lograban mantenerse emocionalmente vivas eran, en muchos casos, aquellas que conservaban un fuerte vínculo afectivo o una razón existencial que les otorgaba significado a su sufrimiento. Él mismo escribe "(...) a un hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas elegir su actitud en cualquier tipo de circunstancias, elegir su propio camino." (Frankl, 1946, p. 86).

A lo largo de su obra, Frankl (1946; 1959;1969; 1983) planteó que el sentido de la vida puede encontrarse a través de distintas vías profundamente humanas. Entre ellas es la vivencia de experiencias intensamente humanas, especialmente en el encuentro con otro: el amor, la amistad, los lazos familiares, y todo aquello que se manifiesta en la relación profunda con los demás. El vínculo afectivo, presente o incluso recordado, se transforma así en un ancla frente a la desolación. Para el autor, el ser humano es esencialmente relacional y espiritual: la vinculación con los otros y con un propósito más grande que uno mismo se convierte en una necesidad existencial, no solo emocional. De este modo, la logoterapia propone una psicología centrada en la capacidad del sujeto de encontrar sentido aun en el límite de la vida, con el otro como testigo, sostén o inspiración. Su mirada acerca de los vínculos humanos no se limita a su dimensión afectiva, sino que los considera como

estructuras fundamentales para sostener la vida psíquica en contextos de dolor, angustia o vacío existencial.

5.1.2 Nuevas Formas de Vinculación

Un aspecto fundamental de la posmodernidad es la coexistencia de dos realidades. Una de ellas es el “presente virtual”, intangible y percibido como una realidad espectral generada por la tecnología y los medios; la otra, la realidad “material”, aparece como incierta y evanescente. Gibson (1984), en su novela *Neuromancer*, introdujo el término *ciberespacio*, describiéndolo como una “alucinación consensual”. Este concepto hace referencia al entorno generado por el software informático, que permite experimentar una realidad virtual con alto grado de inmersión sensorial, diseñada para engañar los sentidos y crear la sensación de estar en un “mundo diferente”.

En un sentido más amplio, el ciberespacio se define como un “espacio inmaterial” que existe a través de las conexiones digitales entre los usuarios y los contenidos online. Se trata de un paisaje artificial que conecta a millones de personas globalmente, donde es posible navegar, intercambiar información, participar en foros, realizar transacciones y formar vínculos afectivos, incluidas relaciones de pareja. Es posible imaginar que a través de internet se materialice la idea de una aldea global, donde también habrá quienes experimenten sufrimiento, disfruten, lucren o cometan delitos, así como en las interacciones humanas “reales”. Por lo tanto, el uso de este espacio virtual que la red de internet ofrece también refleja la naturaleza humana de los usuarios que están detrás de la pantalla. En otras palabras, los individuos que habitan el ciberespacio, una población considerable que opera en un tiempo casi inmediato, utilizan la red para comunicarse, informarse, socializar, amar, y mantener relaciones sexuales sin contacto físico, fundamentadas en la fantasía y la imaginación, en base a intereses, sentimientos y deseos que les son únicos pero que se entrelazan con los de otros cibernautas, creando un espacio virtual compartido con reglas y características de comunicación que alteran las formas convencionales de interacción y

convivencia. Hay quienes piensan que solo las personas con tendencias antisociales usan internet, ya que prefieren interactuar con una pantalla en lugar de hacerlo con otras personas, sugiriendo que estos usuarios son más individualistas o inadaptados. No obstante, el anonimato que proporciona la red facilita un contacto más accesible, permitiendo pertenecer a grupos y satisfacer necesidades personales, ya que es más fácil compartir sentimientos y experiencias con un desconocido que está detrás de una computadora que hacerlo de manera presencial. Por ello, mencionan los autores que resulta más sencillo enamorarse y conquistar, y establecer relaciones sin vergüenza con quienes expresan abiertamente necesidades complementarias o similares a las propias. (Escárcega y Estrada, 2005).

Linne (2022) analiza cómo las tecnologías digitales configuran nuevas formas de vinculación emocional entre jóvenes. Estas relaciones se ven mediadas por algoritmos (como los de redes sociales), que influyen en la manera en que los jóvenes se expresan, se conectan y experimentan emociones como el deseo, la angustia o el reconocimiento, destacándose la afectividad medida. Las emociones no son solo experiencias individuales, sino construcciones sociales e históricas, modeladas por tecnologías digitales. Las redes sociales son consideradas como espacio afectivo, plataformas como Instagram o TikTok son más que canales de comunicación, funcionan como escenarios donde se negocia identidad, pertenencia y visibilidad emocional. Los algoritmos influyen en qué contenido se ve y cómo se reacciona a él, generando una lógica de afectividad cuantificable (likes, visualizaciones, etc.). También menciona a las nuevas subjetividades en la que los jóvenes desarrollan formas de ser y estar en el mundo que están atravesadas por la lógica digital, redefiniendo el vínculo entre cuerpo, deseo, y representación.

Herrera, Torres y Hernández (2013) plantean que la comprensión de las creencias y pensamientos que influyen en la construcción de vínculos se fundamenta en los principios del pensamiento complejo, que incluyen la racionalidad y los métodos transdisciplinarios, dentro de un enfoque sistémico, de complejidad, constructivista y de paradigma ecológico.

Estos enfoques parten del mundo subjetivo y de lo que integra al individuo. Los vínculos conectan a las personas, independientemente del tiempo y la distancia, permitiendo atribuir y mantener relaciones sólidas a través de la simbolización. Estos vínculos se construyen y fortalecen mediante el lenguaje, como observan Hernández y Bravo (2004, como se citó en Balaguera Rojas, et al., 2018).

Camelo (2020) realizó una aproximación a las dinámicas de las relaciones de pareja desde lo líquido. Refiere a la instantaneidad (anular la resistencia del tiempo y 'licuificar' la materialidad de los objetos) que hace que todo momento parezca infinitamente espacioso, y la capacidad infinita significa que no hay límites para lo que puede extraerse de un momento por breve y 'fugaz' que sea. Los resultados de la investigación fueron de carácter interdisciplinar, en donde confluyeron los aportes de la teología, la filosofía y la sociología. Menciona que el amor en tiempos del Internet ha gestado nuevas formas de relación dentro de la fluidez y lo instantáneo. Bauman (2003), en *Amor líquido*, no alcanzaba a dimensionar el influjo de las redes sociales respecto a la dependencia excesiva; sin embargo, es notable, por el influjo de dispositivos, que Bauman menciona el impacto de la virtualidad en las relaciones de pareja. La facilidad de la desvinculación y la de la rescisión a voluntad no reduce los riesgos, sino que solo distribuye de manera diferente esos riesgos y las ansiedades que de ellos se desprenden.

5.2 Comunicación Virtual

Hoy en día, las relaciones interpersonales y los procesos cognitivos se ven como dos aspectos complementarios, ya que ha aumentado el interés por los factores afectivos y motivacionales que influyen en la interacción. Al mismo tiempo, se integran contribuciones de las teorías interpersonales, lo que permite un mayor entendimiento de los procesos cognitivos involucrados en las interacciones entre individuos. La red ofrece tanto momentos de conexión como de merodeo; en ella, las conexiones se establecen bajo demanda y pueden romperse libremente, disolviéndose antes de volverse desagradables. Las relaciones previas al entorno virtual, consideradas auténticas, son reemplazadas por

conexiones virtuales. Estas últimas se caracterizan por ser accesibles y fáciles de abandonar, además de ser prácticas, limpias y amigables para el usuario, en contraste con lo complejo, lento y pesado de las relaciones verdaderas. Aunque las relaciones virtuales predominan sobre las demás, su facilidad de uso y la posibilidad de romperlas sin compromiso no eliminan los riesgos, sólo los redistribuyen, junto con las ansiedades que provocan de manera diferente (Márquez et al., 2011).

Turkle (2017) aborda cómo la tecnología digital, en particular los dispositivos móviles y las redes sociales, está transformando la manera en que nos comunicamos y nos relacionamos. La obra se centra en la idea de que, a medida que la comunicación digital se ha vuelto predominante, las conversaciones cara a cara, profundas y significativas están desapareciendo. Examina las implicaciones de este cambio, argumentando que la falta de interacción cara a cara está afectando nuestra capacidad para empatizar, para mantener relaciones genuinas y para desarrollar habilidades importantes en la vida emocional y social. Plantea que, aunque los dispositivos móviles y las redes sociales permiten que estemos conectados de manera constante, esta conexión virtual muchas veces reduce la calidad de nuestras interacciones. El estar siempre "disponible" y conectado a través de estos medios fomenta una comunicación más superficial y fragmentada. Las personas suelen responder a mensajes rápidamente sin reflexionar profundamente sobre lo que están diciendo, lo que reduce la oportunidad de una conversación rica y significativa. La tecnología está reduciendo nuestra capacidad para tener conversaciones profundas. Las interacciones cara a cara, que son esenciales para desarrollar empatía, comprensión y habilidades de escucha activa, están siendo reemplazadas por interacciones rápidas y, a menudo, superficiales. Describe cómo las personas, especialmente los jóvenes, están perdiendo la capacidad de tener conversaciones cara a cara, ya que prefieren la comodidad de la mensajería instantánea o las interacciones virtuales. Las personas a menudo se sienten más solas en la era digital. La razón, según la autora, es que, aunque podemos estar constantemente comunicándonos a través de dispositivos, estas interacciones no proporcionan el tipo de

conexión emocional y social que se experimenta en las conversaciones cara a cara. La soledad se ve acentuada por la superficialidad de la comunicación digital, que no permite una conexión emocional profunda. Argumenta que la conversación cara a cara es crucial para el desarrollo de relaciones auténticas y para la capacidad de los individuos de entenderse a sí mismos y a los demás. Las conversaciones profundas nos permiten reflexionar, tener empatía y generar una comprensión más completa de las perspectivas de los otros. En cambio, las interacciones digitales a menudo se reducen a intercambio de datos o respuestas rápidas que no favorecen la reflexión profunda ni la conexión emocional.

De Francesco (2023), por su parte, aborda cómo la comunicación virtual ha transformado las formas tradicionales de relacionamiento social. En este contexto, la tecnosociabilidad, definida por Castells (2006), se presenta como una de las contrapartidas de la sociabilización presencial, derivada fundamentalmente de las capacidades tecnológicas de la Era virtual. La digitalización y virtualización fomentan el crecimiento masivo de una multiplicidad de interacciones sociales mediatizadas tecnológicamente, en las que no hay contacto físico estrecho. La comunicación, por amplitud de la oferta, por innovación y por practicidad, parece tender entonces a desarrollarse cada vez más en canales virtuales y remotos. Toda interacción, del tipo que sea, consume tiempo de las personas. Y dado que el tiempo disponible de las personas a priori seguirá siendo el mismo, parece indudable que el impacto sobre la interacción presencial será mayúsculo.

Las nuevas tecnologías y la extensión de las redes sociales han constituido uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en estas últimas décadas. Desde sus inicios, se han ido generando nuevos espacios comunicacionales y escenarios sociales que han posibilitado nuevas formas de sociabilidad, promoviendo una ampliación en la comunicación que facilita una nueva naturaleza de diálogo mediante una interacción simultánea, multicanal, en tiempo real y sin necesidad de presencia física (Rogers, 2019). En este sentido, muchas personas mantienen su contacto habitual con relaciones y amistades a través de las redes sociales. Inclusive, es posible tener como “amigo” en la virtualidad de las

redes a una persona a la que no se conoce “en la realidad” del modo presencial (Jain, 2020).

5.2.1 Vinculación Mediada por la Tecnología

Las redes sociales digitales se han consolidado como una de las formas más reconocidas y utilizadas para establecer vínculos a través de la tecnología. Desde la perspectiva de la teoría matemática de redes, estas plataformas constituyen estructuras virtuales que conectan personas o sistemas, facilitando el intercambio de información y la creación de proximidad social mediante aplicaciones accesibles y de uso generalizado (Balaguera Rojas, 2018). Estas herramientas no solo permiten la comunicación instantánea superando barreras geográficas, sino que también funcionan como medios para expresar emociones, compartir ideas y construir relaciones (Zapata, 2021).

En este contexto, el lenguaje que se produce en los entornos digitales tiene una función central en la construcción simbólica del afecto, fortaleciendo los vínculos interpersonales. Gabelli (2014) diferencia entre vínculos reales, aquellos que se desarrollan con base en el contacto efectivo y emocional a través de los medios y vínculos virtuales, que se fundan en imaginarios e ideales relacionales proyectados por las parejas. Esta distinción refleja cómo las redes sociales no solo median la interacción, sino que también transforman los límites entre autonomía y control, intensificando dinámicas propias del amor romántico, como la exigencia de inmediatez, la necesidad de constante conexión, y fenómenos como el *stalking* o vigilancia digital (Balaguera Rojas, 2018).

El avance tecnológico ha llevado a que las redes sociales se integren profundamente en la vida cotidiana, modificando significativamente las formas de relación interpersonal. En este sentido, se observa una adaptación social a nuevas necesidades comunicativas derivadas de la globalización y la modernidad, las cuales no implican la creación de una sociedad distinta, sino la emergencia de nuevas formas de interacción dentro de las

estructuras sociales existentes (Gainza, 2003). El acceso generalizado a Internet ha facilitado una mayor participación en los entornos digitales, promoviendo tanto el fortalecimiento como la fragilización de los vínculos humanos (Balaguera Rojas, 2018).

Las redes sociales ofrecen una oportunidad al satisfacer la necesidad de interactuar y proyectar una imagen de uno mismo, permitiendo a las personas expresarse e integrarse con sus semejantes a través de las características que cada usuario presenta en su perfil. Esto ha convertido el uso de redes sociales en un fenómeno de masas, como indican López, López y Galán (s.f.). En este sentido, se puede afirmar que el individuo está directamente vinculado a un fenómeno en el que, a través de la comunicación, se expresan significados que influyen en la percepción del entorno. El conocimiento surge de esta relación directa, en la cual se busca comprender e interpretar la realidad investigada, tal como afirman Cornejo y Tapia (2011). Además, se consideran elementos como creencias y reflexiones que intervienen y transforman esa realidad. Los valores que emergen de la conciencia generan una reflexión sobre la realidad, desarrollándose a través de una interacción constante, como menciona (Balaguera Rojas et al., 2018).

De este modo, las redes sociales crean vínculos entre los usuarios, basados en la confianza mutua, lo que establece un lazo afectivo (Urizar, 2012). Para que este vínculo funcione adecuadamente, debe estar orientado hacia un equilibrio u homeostasis, lo que implica adaptarse a los cambios y encontrar puntos en común. Este equilibrio favorece el desarrollo y la adecuada asunción de roles dentro de un subsistema, de acuerdo con lo planteado por Castellanos (como se citó en Balaguera Rojas, 2018).

Por otro lado, en este tipo de entornos comunicativos, surgen situaciones que se perciben como fuera de lo habitual en las relaciones de pareja, facilitando la aparición de infidelidades. Las redes sociales ofrecen una ventana abierta a diversas oportunidades de acercamiento, relacional, que pueden concretarse en relaciones casuales. Esto ocurre porque los vínculos se fortalecen a través de una comunicación cercana entre dos

personas, lo que puede impactar negativamente en la relación estable que uno de los usuarios tenga, según lo señalan Casero y Algaba (2018).

En una investigación realizada por Vázquez (2024), se propuso como objetivo explorar las diferentes maneras que ha sido abordada la relación entre el ser humano y la tecnología para conocer cómo el desarrollo tecnológico fue modificando la interacción entre las personas. También tiene por objetivo analizar las formas en que han sido estudiadas las relaciones interpersonales mediadas por la tecnología. En esta investigación se presenta que las redes sociales (social media) digitales son empleadas para interactuar, establecer vínculos, informarse, expresar ideas y emociones, entre otros usos de carácter social. Además, son consideradas un medio de comunicación fácil de utilizar que está a disposición de muchas personas. Los social media permiten la inmediatez de la comunicación, trascendiendo la distancia física entre usuarios.

La globalización, como proceso económico, político social, abre oportunidades para redefinir las formas de relacionarse y los significados de la intimidad. En este marco, la búsqueda de pareja en Internet fomenta la comercialización de aspectos como la personalidad, el estatus social y la imagen personal (Zapata, 2021).

Tello (2017) indica que los usuarios en la búsqueda de pareja perciben emociones comunes como desconfianza, desagrado, inseguridad, amor, deseo y celos durante su experiencia en estos sitios web tales como Tik Tok, Facebook, Instagram, ya sea para encuentros románticos o sexuales. Sumado a esto, consideran que las relaciones iniciadas en este entorno son más breves e intensas en comparación con las que surgen en interacciones presenciales. En cuanto a las diferencias de género, las mujeres reconocen que las emociones forman parte de las relaciones digitales, mientras que los hombres tienden a separar más claramente los afectos del mundo online y offline (Zapata et al; 2021).

En la actualidad, la vinculación mediada por la tecnología se ve, además, influenciada por los avances tecnológicos asociados al desarrollo y consumo de la inteligencia artificial (IA). García et al. (2024) proponen que la IA ha irrumpido con fuerza en tareas tan numerosas como diversas, suscitando una fascinación que puede oscurecer sus límites reales. Desde revolucionar el diagnóstico médico hasta simplificar nuestras tareas diarias, la IA no solo ha enriquecido nuestra vida cotidiana, sino que también ha desatado optimismo y confianza en sus posibilidades. En ese sentido, se considera a la IA como una tecnología carismática, que deriva gran parte de su poder de la posibilidad o promesa de acción: importa no solamente lo que sus herramientas son, sino la forma en que afectan la imaginación con las promesas de lo que podrían hacer. Los logros de la IA pueden conducir a su adopción precipitada en contextos donde su utilidad no es tan clara, persiguiendo utopías tecnológicas que ignoran las limitaciones de estas herramientas. Las expectativas y visiones sobre esta tecnología no sólo guían la investigación y la inversión en proyectos, también validan sus aplicaciones y moldean la actitud colectiva hacia ellas. Ajustar las expectativas con una actitud crítica que distinga entre mitos y realidades puede complicarse por el hecho de que la IA existía en el imaginario colectivo mucho antes de su formalización como campo de estudio. En consecuencia, muchos sistemas de IA surgen en un espacio ya habitado por numerosos mitos sobre sus capacidades. De alguna manera, las narrativas de autómatas e instrumentos exentos de debilidades humanas, que prometen superar a las personas, apoyados en el poder de los cálculos numéricos y la razón absoluta, preceden a las herramientas mismas. (Ames, 2019).

En situaciones donde las decisiones de la IA tienen consecuencias significativas para la vida humana, determinar quién es responsable de estas decisiones se vuelve complejo. Esto es particularmente preocupante en situaciones donde las decisiones de la IA pueden estar en conflicto con los valores y principios éticos humanos, tal cual lo sustenta Chowdhury (2021) una científica de datos y especialista en ética de la inteligencia artificial (IA), reconocida por acuñar el término "externalización de la moral" (*moral outsourcing*). Este

concepto describe la tendencia a delegar la responsabilidad ética de las decisiones en sistemas automatizados, permitiendo que los desarrolladores y usuarios eviten asumir las consecuencias de las acciones de la tecnología que crean o implementan.

Terán y Galarza (2024), examinan el papel de la IA en la promoción de la salud mental y el bienestar, destacando tanto sus potencialidades como los desafíos inherentes a su implementación. A través del análisis de estudios relevantes, se evidencia la eficacia de la IA en la detección temprana de trastornos mentales y en la provisión de terapias asistidas, como chatbots terapéuticos y sistemas de realidad virtual. Los autores señalan que el bienestar psicológico se relaciona con “la percepción subjetiva de satisfacción, felicidad y realización personal” (Terán & Galarza, 2024, p. 40). Es crucial entender que el bienestar mental y emocional son pilares fundamentales para una vida plena y saludable.

5.2.2 Riesgos en la Vinculación Mediada por la Tecnología

Diversos estudios han evidenciado el impacto significativo que tienen las redes sociales en las dinámicas afectivas, particularmente en relaciones de pareja en edades jóvenes. Una investigación realizada por Lozada Tello y Gordillo Breña (2021) en Perú, revela que las redes sociales asumen un rol protagónico desde el inicio de la relación, especialmente en la fase de cortejo. Las participantes manifestaron que la constante exposición a la actividad virtual de sus parejas generaba un estado de alerta y comparación permanente, lo cual desembocaba en emociones intensas como ansiedad, cólera y tristeza. Asimismo, se identificó una percepción generalizada de que las redes sociales actúan como un factor de desgaste emocional, contribuyendo a la aparición de conflictos o incluso al quiebre de la relación sentimental.

Complementariamente, Montemayor Garza (2022), se propuso como objetivo comprender los modos de interacción digital entre jóvenes. Si bien la autora advierte sobre los riesgos que implican para la salud emocional, cognitiva y social, especialmente en etapas formativas, resalta cómo determinadas prácticas digitales, especialmente aquellas

relacionadas con las relaciones afectivas, pueden comprometer el bienestar psicológico de los usuarios. Uno de los principales riesgos identificados es el fenómeno del "phubbing", que se refiere al acto de ignorar a las personas presentes físicamente para prestar atención al teléfono móvil o a las redes sociales. Este comportamiento deteriora la calidad de las interacciones cara a cara, afectando los vínculos sociales y la capacidad empática. Según los estudios revisados, el phubbing ha sido normalizado entre adolescentes y adultos jóvenes, generando dinámicas relacionales superficiales y fragmentadas.

En el contexto del uso de redes sociales por parte de jóvenes y adolescentes, Montemayor Garza (2022) identifica una serie de riesgos emergentes que comprometen no solo el bienestar emocional, sino también la seguridad digital y el desarrollo psicosocial de los usuarios. Entre ellos, está el aumento de prácticas maliciosas como el *phishing*, una técnica de engaño digital utilizada para obtener datos confidenciales de los usuarios. Este riesgo es especialmente relevante en el caso de adolescentes, quienes, debido a su inexperiencia en temas de ciberseguridad, suelen ser más vulnerables ante perfiles falsos o sitios no verificados que solicitan información personal. La tesis advierte sobre las consecuencias del uso excesivo y desregulado de redes sociales, que puede derivar en trastornos de salud mental como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y dependencia digital. El uso intensivo de estas plataformas, frecuentemente durante la noche, afecta tanto la calidad del descanso como el rendimiento académico y la estabilidad emocional de los jóvenes. Estos riesgos no operan de forma aislada, sino que están interrelacionados y responden a una transformación profunda en la manera en que los sujetos construyen sus relaciones y su identidad en entornos digitales.

En la actualidad, conocer personas a través de internet se ha convertido en una práctica común en la población adulta. Plataformas como aplicaciones de citas, redes sociales y foros han ampliado las posibilidades de interacción, pero también han dado lugar a riesgos psicológicos y emocionales que afectan la salud mental de quienes las utilizan intensivamente. Por ejemplo, la idealización y frustración emocional. Los adultos que

buscan relaciones online muchas veces enfrentan procesos de idealización, donde el otro es percibido más a partir de expectativas que de la realidad. Según López-Iglesias y Carreño Villada (2023), esto puede derivar en frustración, sentimientos de vacío y desilusión cuando la interacción virtual no se corresponde con la experiencia presencial. Este tipo de desencuentros puede generar ansiedad social y síntomas depresivos, especialmente en personas con historial de relaciones conflictivas o baja autoestima. También la dependencia afectiva y vulnerabilidad emocional. Las relaciones virtuales pueden favorecer vínculos rápidos, pero emocionalmente intensos, lo que incrementa la vulnerabilidad frente al rechazo o la indiferencia. En adultos mayores de 30 años, esto puede provocar dependencia emocional o miedo al abandono, situaciones que afectan negativamente la estabilidad emocional. Regalado Chamorro et al. (2022) señalan que, aunque este fenómeno se estudia más en adolescentes, en adultos también se observa una creciente fragilidad emocional vinculada al uso compulsivo de apps de citas.

Otro riesgo es la exposición al rechazo y deterioro del autoconcepto. La lógica de las plataformas digitales, basada en la visibilidad, la elección y la evaluación constante puede fomentar experiencias reiteradas de rechazo, lo que afecta directamente la autoestima. Según Morala y Suárez (2016), el contacto frecuente con perfiles ideales y la lógica del “match” pueden intensificar la comparación social negativa, provocando malestar subjetivo e incluso síntomas de ansiedad generalizada.

A su vez los engaños, estafas y daño psicológico. En la población adulta, especialmente en personas solas o emocionalmente vulnerables, se han documentado múltiples casos de fraudes amorosos (romance scams). Estos engaños no solo tienen consecuencias económicas, sino que generan traumas emocionales, pérdida de confianza y estados depresivos. El informe de Naslund (2016) advierte que este tipo de estafas ha aumentado en adultos mayores, quienes suelen buscar contención emocional en entornos digitales.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en un espacio central para las relaciones afectivas entre jóvenes. Sin embargo, estas plataformas también han facilitado nuevas formas de control, celos y violencia, que se manifiestan de manera digital. Según el *Sondeo de Violencia en el Pololeo* (INJUV & Dirección de Estudios Sociales, 2016), el 51% de los jóvenes conoce a alguien que ha ejercido violencia en su relación, y el 63% ha experimentado celos por parte de su pareja debido a sus amistades. Un 49% atribuye las peleas a los celos, y un 28% ha discutido por interacciones en redes sociales.

Las nuevas tecnologías están asumiendo un rol cada vez más significativo en las interacciones que los jóvenes mantienen con sus pares. Esto abre la puerta a nuevas formas de conductas violentas, como el ciberacoso, que implica una intrusión repetida y sin consentimiento en la intimidad de la víctima (Rosser Limiñana et al., 2014)

De esta manera, suelen ser los hombres quienes ejercen mayor control sobre lo que sus parejas hacen o de quiénes reciben interacciones. Acciones como publicar, subir una foto y recibir un "like" de otro hombre pueden desencadenar peleas y discusiones que, en algunos casos, pueden llegar a ser violentas. Esta escalada de violencia no se limita a esas situaciones, ya que en las redes sociales y especialmente en las aplicaciones de mensajería instantánea, el control también se extiende a aspectos como la hora de desconexión, exigiendo explicaciones si no se comunican cuando están en línea. (Axt et al., 2019)

5.3 Salud Mental en la Era Digital

Desde la psicología, el concepto de salud ha evolucionado más allá de su definición tradicional como simple ausencia de enfermedad. Se comprende hoy como un estado dinámico de bienestar psicológico, emocional y social, que permite a las personas adaptarse a su entorno, mantener relaciones significativas, desarrollar su potencial y afrontar las tensiones de la vida diaria. A diferencia del enfoque biomédico, la psicología propone una visión holística, donde el individuo es entendido en su contexto y en interacción con

múltiples factores. La definición propuesta por la OMS (1948) fue una de las primeras en destacar esta mirada más amplia: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

A partir de esta visión integradora, diversos autores han profundizado en la comprensión psicológica de la salud. Entre ellos, Jahoda (1958) elaboró un enfoque pionero al identificar los criterios de salud mental positiva, considerando que no basta con no estar enfermo: es necesario desarrollar ciertas capacidades funcionales. Para el autor una persona mentalmente sana muestra: una actitud positiva hacia sí misma, capacidad para el crecimiento y la autoactualización, integración emocional, autonomía, percepción realista del entorno, y competencia en relaciones interpersonales. Estas dimensiones ofrecen una base sólida para evaluar la salud desde una perspectiva psicológica y no solo clínica.

Por su parte, desde la psicología humanista, Rogers (1961) propuso un modelo centrado en el desarrollo del potencial humano. Para él, una persona saludable es aquella que está en proceso de conversión hacia un self plenamente funcional, capaz de vivir en congruencia entre su experiencia y su autoconcepto. Rogers sostiene que la buena vida es un proceso, no un estado. Es una dirección, no un destino. Esta visión enfatiza la autenticidad, la apertura a la experiencia, la libertad para elegir y la tendencia innata hacia la autorrealización, como indicadores de una vida psicológicamente saludable.

A inicios del siglo XXI, la psicología positiva, impulsada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), introdujo un enfoque orientado no solo a tratar el malestar, sino a promover el bienestar y el florecimiento humano. Según estos autores, la salud psicológica implica cultivar fortalezas como la gratitud, la resiliencia, la esperanza y el optimismo, además de encontrar sentido en la vida y experimentar emociones positivas con regularidad. Este enfoque propone un cambio de paradigma en el cual el objetivo de la psicología debe ser construir cualidades positivas, no solo reparar lo que está roto

Autores como Jahoda (1958) propusieron que la salud mental implica la capacidad de autorrealización, autonomía y adaptación al entorno. En este sentido, la salud no es un estado estático, sino un proceso continuo de crecimiento y adaptación. Esta visión se alinea con la idea de que la salud es un equilibrio entre las demandas internas y externas, que puede verse influenciado por factores contextuales, como el entorno digital.

Comprendiendo el aspecto dinámico del concepto es relevante considerar el impacto de la era digital en la salud. La era digital ha introducido nuevos desafíos y oportunidades para la salud mental. Investigaciones recientes han identificado fenómenos como el FOMO (Fear of Missing Out, su equivalente en español es miedo a perderse algo), la adicción a las redes sociales y el aislamiento social digital como factores que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico. Según el artículo *Salud Mental en la Era Digital: Desafíos y Oportunidades en la Atención Psicológica* publicado en i-Healthcare (2024), el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la exposición constante a redes sociales pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, especialmente en poblaciones vulnerables.

En función de lo dicho anteriormente surge la necesidad de considerar enfoques terapéuticos en la era digital. La psicología ha adaptado sus enfoques terapéuticos para abordar los desafíos de dicha era. La terapia cognitivo-conductual en línea, el uso de aplicaciones móviles para la gestión del estrés y la ansiedad, y la intervención a través de plataformas digitales son ejemplos de cómo la tecnología puede ser utilizada para promover la salud mental. La *Salud Digital en Psicología: Herramientas Tecnológicas para la Evaluación y Tratamiento* publicada en i-Healthcare (2024) destaca la efectividad de estas herramientas en la evaluación y tratamiento de trastornos psicológicos, proporcionando acceso a servicios de salud mental de manera conveniente y accesible.

También se destaca el concepto de salud digital que se refiere al uso de tecnologías digitales para promover la salud y el bienestar. Según Zambianchi (2022), el uso de tecnologías de la información específicas se asocia positivamente con componentes del bienestar psicológico, como el sentido de crecimiento personal y relaciones sociales

satisfactorias. Sin embargo, el uso de plataformas predominantemente visuales como Instagram puede estar vinculado a una menor autonomía percibida, lo que sugiere la necesidad de un uso equilibrado y consciente de las tecnologías.

5.3.1 Salud Mental y Uso de las Tecnologías Mediadoras: Un Análisis de Consecuencias

El avance vertiginoso de las tecnologías mediadoras tales como las redes sociales, los dispositivos móviles, y las plataformas de comunicación digital, han transformado profundamente la manera en que los individuos se relacionan con el mundo, consigo mismos y con los demás. Aunque estas tecnologías ofrecen numerosos beneficios en términos de conectividad, acceso a la información y posibilidades de expresión, también han generado nuevos desafíos para la salud mental, especialmente en contextos de uso intensivo o dependiente. Asimismo se ha elaborado en este trabajo de revisión el uso, consumo y elección de la tecnología como mediadora vincular en adultos.

Diversas investigaciones han demostrado que el uso excesivo o mal regulado de tecnologías digitales puede estar asociado a síntomas de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, baja autoestima, y dificultades en la regulación emocional (Twenge y Campbell, 2018). Uno de los factores más estudiados es el impacto de las redes sociales en la autoimagen y la comparación social. Las plataformas como Instagram o TikTok tienden a promover ideales inalcanzables de éxito, belleza o estilo de vida, lo que puede alimentar sentimientos de inadecuación y malestar subjetivo, especialmente en adolescentes y jóvenes.

Por otra parte, el uso intensivo de pantallas y la hiperconectividad pueden contribuir a un deterioro de la atención sostenida, al aumento del estrés digital (o “infoxicación”) y a la dificultad para establecer límites entre el tiempo de trabajo y el de descanso, lo que afecta el bienestar psicológico general. En palabras de Turkle (2011) “Las tecnologías que prometen conexión están redefiniendo nuestras nociones de intimidad y soledad. Nos sentimos solos

juntos” (p. 19). Asimismo, el constante flujo de notificaciones, la presión por la inmediatez y la vigilancia algorítmica crean un entorno donde el sujeto se siente constantemente expuesto, lo que puede generar estados de alerta crónica o angustia anticipatoria.

No obstante, es importante reconocer que el impacto de estas tecnologías no es uniforme ni exclusivamente negativo. Estudios también señalan que el uso consciente y moderado de herramientas digitales puede facilitar la comunicación, el acceso a servicios de salud mental en línea (como la telepsicología) y el desarrollo de comunidades de apoyo virtuales (Naslund et al., 2016). Así, las tecnologías mediadoras se configuran como espacios ambivalentes, que pueden tanto promover el bienestar como intensificar el malestar subjetivo, dependiendo del modo de uso, el contenido consumido y el contexto personal.

En palabras de Ferrer et al. (2017), “el equilibrio emocional y la estabilidad mental son aspectos clave para el desarrollo personal y social” (p. 55). El cuidado de la salud mental no solo beneficia al individuo, sino que también impacta positivamente en la comunidad en su conjunto. La salud mental y el bienestar son elementos interrelacionados que requieren atención y cuidado constante. El bienestar psicológico juega un papel crucial en la vida cotidiana de los individuos, ya que influye en su salud mental y calidad de vida. Es fundamental comprender que el bienestar psicológico abarca aspectos emocionales, cognitivos y sociales que impactan en el bienestar integral de la persona.

Diversos estudios (Terán et al., 2024) han demostrado que el bienestar psicológico está asociado con una mayor resiliencia ante situaciones estresantes. Smith et al. (2020) afirman que “las personas con un alto nivel de bienestar psicológico tienden a enfrentar los desafíos de manera más efectiva y adaptativa” (p. 76). Además, la promoción del bienestar psicológico contribuye a la prevención de trastornos mentales y al desarrollo de una sociedad más saludable. Según Brown y White (2018), “invertir en programas de promoción del bienestar psicológico puede reducir la incidencia de enfermedades mentales y mejorar la

calidad de vida de la población.” (p. 33). Resaltan la importancia de integrar estrategias de bienestar psicológico en las políticas de salud pública. Refieren que el bienestar psicológico no solo impacta en el individuo a nivel personal, sino que también tiene repercusiones a nivel social y comunitario. Mencionan que su promoción y cuidado son fundamentales para promover una sociedad equilibrada y resiliente. Los resultados que obtienen revelan un panorama prometedor en cuanto a la eficacia de los algoritmos de IA en la detección temprana de trastornos mentales. Específicamente demostrando que los algoritmos de IA son particularmente efectivos en identificar patrones en el lenguaje y el comportamiento que sugieren la presencia de condiciones como la depresión y la ansiedad.

5.3.2 El Autoconcepto

González Urzúa y Villaseca Pineda (2019) refieren que Platón fue el primero en abordar el concepto de *self*, entendiéndolo como alma. Más adelante, Cooley (1902) introdujo la noción de *self*-espejo, en la que el autoconcepto se construye a partir de la imagen que creemos que los demás tienen de nosotros. Aunque Byrne (1996) y Díaz (2013) señalan que esta definición es unidimensional y global, autores como Shavelson et al. (1976) y García y Musitu (2014) sostienen que el autoconcepto es un constructo jerárquico y multidimensional, influido por factores emocionales, académicos/profesionales, familiares, sociales y físicos. Vera y Zebadúa (2002), además, lo vinculan directamente con el bienestar general y su impacto en problemáticas psicológicas como la depresión o el suicidio.

El autoconcepto se distingue de la autoestima, aunque a menudo se usan como sinónimos. Byrne (1996) aclara que mientras el primero incluye aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, la autoestima se refiere más bien al componente autoevaluativo. Smith y Hung (2010), junto a Halder y Khatun (2018), explican que el autoconcepto se forma por pensamientos aprendidos que se modifican a lo largo del tiempo, y la autoestima es la valoración positiva de uno mismo.

En la era digital, las redes sociales (RRSS) influyen significativamente en la construcción del autoconcepto. Echeburúa y De Corral (2010) advierten que estas plataformas promueven la exposición de aspectos íntimos, lo cual puede afectar la percepción de uno mismo. Díaz (2011) y Sponcil y Gitimu (2013) destacan cómo las redes fomentan la autorrevelación y ofrecen herramientas para modelar un perfil más atractivo, impactando directamente en el autoconcepto.

El uso de perfiles falsos se ha relacionado con un autoconcepto negativo, bajas habilidades sociales y ansiedad (Harman et al., 2005; Renau Rui et al., 2013). Del mismo modo, la confusión entre lo público y lo privado puede derivar en conductas narcisistas o deformadas (Echeburúa y De Corral, 2010). Además, el contenido que circula en redes influye en ideales estéticos, especialmente en mujeres, afectando su estado de ánimo y autopercepción (Bessenoff, 2006).

Las diferencias por sexo y edad también son significativas: los hombres tienden a puntuar más alto en autoconcepto que las mujeres, aunque esta mejora con la edad, especialmente en ellas (Goñi et al., 2012). Los jóvenes, por su alta sensibilidad a los estímulos sociales, presentan un autoconcepto más vulnerable (Renau et al., 2013).

Gergen (1997) explica que el autoconcepto se moldea a través de la interacción con el entorno, lo que hace que las RRSS, como nuevo entorno social, influyen directamente en él. De hecho, un *feedback* positivo mejora el autoconcepto y el bienestar (Valkenburg et al., 2006), mientras que un autoconcepto negativo se relaciona con adicción a RRSS y vulnerabilidad emocional (Echeburúa y De Corral, 2010; Herrera et al., 2010).

En redes como Facebook e Instagram, los usuarios tienden a construir una identidad idealizada (Díaz, 2011; Castro y Márquez, 2017), seleccionando qué mostrar y cómo presentarse. Esta autorrepresentación depende del *feedback* recibido (Renau et al., 2013). Appel et al. (2016) encontraron que el uso excesivo de estas plataformas reduce la claridad del autoconcepto.

Finalmente, Bauman (2005) sostiene que la sociedad líquida, facilitada por las tecnologías digitales, genera relaciones volátiles que derivan en un autoconcepto múltiple y adaptativo. En consecuencia, las RRSS deben ser comprendidas no sólo como herramientas comunicativas, sino como contextos fundamentales que moldean profundamente las distintas dimensiones del autoconcepto.

La comprensión del autoconcepto ha evolucionado con el tiempo. En sus inicios, se consideró como algo global y unidimensional, pero en la actualidad se acepta una visión jerárquica y multidimensional que abarca varios dominios (Shavelson et. al., 1976). Uno de los aspectos menos explorados es el autoconcepto personal, que se refiere a la autopercepción y la valoración personal, involucrando la experiencia individual y el desarrollo de la propia evolución (Goñi, 1996; Fitts, 1972). El uso de Instagram influye en la autopercepción y valoración personal, debido a los "me gusta" y comentarios que evalúan las publicaciones (Alvarado et al., 2018). El uso de esta plataforma se ha relacionado con efectos negativos en el autoconcepto y una baja compasión, especialmente en mujeres (Moreno-Calderón et al, 2022).

Pabago (2021) desarrolla que los significados de las acciones que las personas poseen de sí mismos están relacionados con el autoconcepto. En este sentido, tomando la definición de Harter (1990), se entiende por autoconcepto a las percepciones que tiene un individuo de sí mismo fruto de su experiencia con otras personas (Escorra Mayaute et al., 2005). Siguiendo esta definición, autores que han trabajado el tema, coinciden en que el autoconcepto es el modo en que las personas se definen a sí mismas y cómo este conocimiento influye en el desarrollo social, emocional y cognitivo. Esto último tiene implicaciones en la construcción del conocimiento y en la realización de estrategias dirigidas a un objetivo de aprendizaje. Filogenéticamente hablando, Alexander (1989), considera que el autoconcepto desarrollado hace a los individuos únicos como especie, y que la conciencia del "yo" ha promovido, tanto la cognición como la organización social de la especie humana.

Hay posiciones teóricas que suponen que existe un autoconcepto general, otros que postulan que hay autoconceptos particulares a cada situación o dimensión de la vida del individuo.

5.3.4 Malestar Subjetivo

Desde una perspectiva fundacional de la psicología científica, Wundt (1897) ya reconocía el papel fundamental de las emociones como experiencias subjetivas que afectan profundamente la conciencia y la vivencia del individuo. En su enfoque introspectivo, Wundt concebía los estados emocionales no como fenómenos externos o puramente fisiológicos, sino como vivencias internas que modelan la percepción de la realidad. Esta visión anticipa lo que hoy entendemos como malestar subjetivo, es decir, el sufrimiento emocional que solo puede ser plenamente comprendido desde la experiencia interna de quien lo vive. Sostenía que los procesos afectivos tienen un papel decisivo en la vida psíquica, ya que influyen en la manera en que los sujetos se relacionan con el entorno y con sus propios estados mentales. En sus palabras, refiere a que el estado afectivo se convierte en parte integrante de la representación en la conciencia, coloreándola emocionalmente y modificando su dirección. Este enfoque muestra que las emociones no son adiciones accidentales a la experiencia, sino componentes esenciales que determinan cómo se estructura y se vive la conciencia. De hecho, Wundt (1897) distinguía entre estados afectivos placenteros y displacenteros, considerando que estos últimos el displacer, la tensión o el dolor psíquico, tienen un efecto directo en el equilibrio psicológico del individuo. Además, afirmaba que la conciencia emocional es, por naturaleza, una síntesis subjetiva de procesos que escapan a la simple observación externa. Este reconocimiento del carácter interno y cualitativo de las emociones anticipa una comprensión del malestar subjetivo como una vivencia irreductible a lo observable o medible. En este sentido, Wundt sienta las bases para considerar que el sufrimiento psicológico debe abordarse desde una perspectiva fenomenológica y comprensiva, aspecto que ha sido retomado y profundizado por escuelas posteriores de la psicología, incluyendo la humanista y la clínica actual. Así, el pensamiento del autor permite

entender que el malestar subjetivo no solo es un indicador de disfunción emocional, sino también un fenómeno psicológico legítimo que debe ser explorado, interpretado y comprendido dentro del campo terapéutico.

En el marco de la psicopatología moderna, el concepto de malestar subjetivo ocupa un lugar central en la evaluación clínica. Si bien el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición (DSM-5) no ofrece una definición única y explícita del término, lo incorpora sistemáticamente como un criterio esencial para el diagnóstico. El manual establece que la presencia de síntomas no es suficiente por sí sola, sino que dichos síntomas deben causar un "malestar clínicamente significativo" o un deterioro importante en lo social, laboral u otras áreas relevantes del funcionamiento (American Psychiatric Association, 2013). Este malestar se entiende como una experiencia interna, personal y subjetiva de sufrimiento psicológico, que puede manifestarse a través de angustia, ansiedad, tristeza persistente, frustración, entre otras formas de malestar emocional. El DSM-5 reconoce que una persona puede experimentar este tipo de sufrimiento incluso sin cumplir con todos los criterios diagnósticos de un trastorno mental específico. Por lo tanto, el malestar subjetivo se convierte en una herramienta diagnóstica sensible para captar el impacto real que los síntomas tienen en la vida del individuo, más allá de los parámetros clínicos estrictos.

Desde la perspectiva de la psicología humanista, Rogers (1951) ofrece una comprensión profunda del malestar subjetivo, vinculándolo con la incongruencia entre el self percibido y la experiencia real del individuo. Él refiere que, toda persona posee un organismo experiencial, es decir, un sistema interno de percepción que registra continuamente sus vivencias. Al mismo tiempo, desarrolla un autoconcepto, que es la imagen que tiene de sí misma, construida a lo largo de su historia personal y basada, en gran medida, en las valoraciones externas que ha internalizado. El malestar subjetivo surge cuando hay una discrepancia entre lo que la persona vive y cómo cree que debería ser o sentirse. Es decir, cuando las experiencias reales no encajan con el autoconcepto, el

individuo experimenta ansiedad, confusión o desorganización emocional. Según Rogers, esta incongruencia representa una amenaza para la integridad del self, lo cual puede generar mecanismos defensivos, como la negación o la distorsión perceptiva, con el fin de proteger la coherencia interna del autoconcepto. En sus propias palabras menciona que la experiencia que es incongruente con la estructura del self es percibida como una amenaza y tiende a ser negada en la conciencia o distorsionada para encajar en la estructura del self.

Para que una persona pueda aliviar su malestar subjetivo, necesita lograr una mayor congruencia entre su experiencia vivida y su autoconcepto, lo cual es posible en un contexto terapéutico que le ofrezca aceptación incondicional, empatía y autenticidad. Este proceso, que Rogers denomina actualización del self, permite que el individuo se reconecte con su experiencia interna de manera más genuina y flexible.

Desde el enfoque cognitivo, Beck (1976) ofrece una comprensión diferente del malestar subjetivo, centrándose en la manera en que los pensamientos influyen directamente en las emociones y comportamientos. Para el autor, no son los acontecimientos en sí los que generan malestar emocional, sino la forma en que estos son interpretados por el individuo. En este sentido, el malestar subjetivo se origina principalmente en lo que él denomina distorsiones cognitivas, es decir, patrones de pensamiento erróneos o sesgados que llevan a interpretar la realidad de manera negativa, exagerada o irreal. Beck sostiene que muchas personas que experimentan ansiedad, depresión o frustración persistente tienden a caer en esquemas cognitivos disfuncionales, que filtran su experiencia diaria de manera negativa. Así, por ejemplo, interpretan eventos neutros como amenazas, minimizan lo positivo y maximizan lo negativo, o se ven a sí mismos como inadecuados, fracasados o sin valor. En sus palabras, refiere a que las emociones perturbadoras no son causadas por los eventos, sino por la interpretación que el individuo hace de ellos

Este tipo de pensamientos automáticos negativos afecta la percepción del self, del mundo y del futuro, lo que Beck (1963) llamó la “tríada cognitiva” de la depresión. De acuerdo con esta formulación, el individuo deprimido se ve a sí mismo como inútil, el mundo como injusto u hostil, y el futuro como desesperanzador. Esta tríada alimenta un círculo vicioso de malestar subjetivo que refuerza las creencias disfuncionales del individuo. Beck también señala que los pacientes no sufren únicamente por lo que les ha ocurrido, sino por las conclusiones que han sacado sobre sí mismos y el mundo a partir de esas experiencias.

El objetivo de la terapia cognitiva, entonces, es ayudar a la persona a identificar, cuestionar y modificar estas distorsiones, promoviendo interpretaciones más realistas y adaptativas. Al lograr esto, el malestar subjetivo tiende a disminuir, ya que los pensamientos dejan de generar emociones desproporcionadas o disfuncionales.

6. Método

El presente trabajo se enmarca dentro de un diseño de revisión bibliográfica sistemática de la literatura, orientado a identificar, evaluar y sintetizar la evidencia empírica disponible respecto al impacto del uso de tecnologías digitales como mediadoras en los vínculos humanos y su correlato en la salud mental de personas adultas. Constituye un proceso sistemático que analiza, sintetiza y evalúa investigaciones previas sobre un tema específico, con el fin de integrar hallazgos, identificar tendencias, contradicciones y vacíos en el conocimiento (Cooper, 1988; Cronin et al., 2008; Grant & Booth, 2009). Su desarrollo implica la definición de una pregunta de investigación clara, la realización de búsquedas exhaustivas en bases de datos bajo criterios de inclusión y exclusión, la selección y filtrado de estudios mediante herramientas como PRISMA (Page et al., 2021) y la organización de la información en categorías temáticas para su análisis crítico (Booth et al., 2016). Este diseño resulta especialmente pertinente cuando se busca construir un marco teórico sólido para futuras investigaciones, optimizando el conocimiento existente y aportando una base rigurosa para la práctica profesional. En este caso, se optó por la revisión sistemática en

lugar de un estudio empírico, ya que el fenómeno de los vínculos mediados por tecnologías ha sido abordado desde diversos enfoques y contextos, lo cual exige integrar y contrastar la evidencia disponible. Esta estrategia permite construir una visión más amplia y crítica, además de favorecer la identificación de vacíos en la investigación y orientar futuras indagaciones empíricas.

La elección de este diseño se justifica por su pertinencia temática y su viabilidad metodológica que permite reunir información proveniente de investigaciones ya publicadas, superando las limitaciones de tiempo, recursos y accesibilidad que implicaría un estudio empírico original. Además, brinda la posibilidad de abarcar distintas poblaciones, contextos culturales y enfoques metodológicos, lo que enriquece la comprensión del objeto de estudio junto con su relevancia para la práctica profesional, debido a que proporciona al campo de la psicología clínica, social y comunitaria una base empírica ordenada y actualizada sobre la temática. Esta información puede orientar futuras intervenciones terapéuticas, preventivas o educativas.

Para garantizar la rigurosidad y transparencia metodológica, se adoptaron las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), las cuales permiten organizar de forma clara y replicable las etapas del proceso. Este enfoque resulta adecuado debido a la naturaleza del problema de investigación, que no busca intervenir directamente sobre una muestra, sino relevar, analizar y sintetizar el conocimiento científico ya existente sobre el impacto de las tecnologías como mediadoras de vínculos en personas adultas y sus implicancias en la salud mental. Y dada su rigurosidad y transparencia, el uso del protocolo PRISMA garantiza un procedimiento de selección, exclusión y análisis de estudios transparente y replicable, basado en criterios explícitos de inclusión y calidad metodológica. Esto fortalece la validez de los resultados obtenidos y permite contrastar las evidencias en forma sistemática. Es el diseño metodológico más pertinente para responder a la pregunta de investigación formulada, ya

que permite un abordaje integral, crítico y actualizado del fenómeno estudiado, garantizando la calidad, relevancia y aplicabilidad de los hallazgos.

La estrategia de búsqueda incluyó el uso de operadores booleanos (“AND”, “OR”) y combinaciones de palabras clave como: “vínculos humanos”, “tecnología digital”, “salud mental”, “adultos”, “malestar subjetivo”, “redes sociales” y “vinculación mediada”. Estas se aplicaron en bases de datos académicas reconocidas como Dialnet, Redalyc, SciELO, Google Scholar, PubMed, y el Repositorio del CONICET, en el período comprendido entre enero de 2020 y junio de 2025. La búsqueda se realizó tanto en español como en inglés, priorizando artículos empíricos.

Respecto a los criterios de inclusión, se incluyeron investigaciones empíricas, tanto de enfoque cuantitativo, cualitativo como mixto, como estudios de revisión. Los estudios debían abordar específicamente el impacto del uso de tecnologías, como redes sociales, inteligencia artificial, aplicaciones de mensajería, entre otras, en los vínculos humanos y/o en la salud mental de personas adultas (de 18 años en adelante). Además, se consideraron solo aquellos trabajos redactados en idioma español o inglés y disponibles en texto completo. Por otro lado, se excluyeron ensayos de carácter teórico que no presentaran evidencia empírica, investigaciones centradas exclusivamente en población infanto-juvenil, publicaciones anteriores al año 2020, así como estudios cuyo texto completo no estuviera disponible para su análisis. Para asegurar la validez de los estudios incorporados, se utilizó una rejilla de evaluación basada en criterios de calidad metodológica adaptados del instrumento CASP (Critical Appraisal Skills Programme). Esta rejilla contempló aspectos como la claridad de los objetivos de investigación, la consistencia metodológica, la representatividad de las muestras analizadas y la validez interna de los hallazgos.

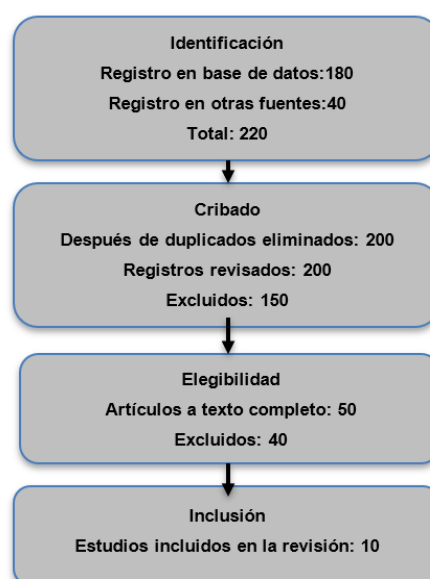
Los estudios seleccionados fueron analizados mediante un enfoque de análisis temático, organizando la información en categorías según variables relevantes para los objetivos de esta revisión. Entre las variables consideradas se incluyeron el tipo de vínculo

analizado, el tipo de mediación tecnológica presente (redes sociales, inteligencia artificial, mensajería, etc.), las manifestaciones de malestar psíquico observadas, y los efectos del uso tecnológico sobre el autoconcepto y la vida vincular. Asimismo, se distinguieron los estudios realizados en Argentina de aquellos desarrollados en otros países hispanohablantes, con el fin de contextualizar los hallazgos dentro de la realidad local y regional.

7. Resultados

El presente apartado sintetiza y analiza los hallazgos más relevantes obtenidos de la revisión sistemática de la literatura, con el propósito de dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿cuál es el impacto en la salud mental de personas adultas que usan a las tecnologías como mediadoras de vinculación? Los resultados se agrupan en tres ejes temáticos que corresponden a los objetivos específicos de esta investigación. El proceso de selección de estudios se llevó a cabo siguiendo las directrices propuestas por la metodología PRISMA, lo que permitió garantizar la transparencia, exhaustividad y rigor en la revisión bibliográfica.

Diagrama de flujo PRISMA



En la fase de identificación, se localizaron un total de 220 registros, de los cuales 180 provinieron de bases de datos académicas y 40 de otras fuentes, como Google Scholar, repositorios institucionales y referencias bibliográficas de artículos revisados. Esta cifra refleja un alcance inicial amplio, que permitió cubrir la diversidad de enfoques y contextos en los que se ha investigado la relación entre vínculos mediados por la tecnología y salud mental en personas adultas.

En la etapa de cribado, luego de eliminar duplicados, permanecieron 200 registros, que fueron examinados por título y resumen. De ellos, se excluyeron 150 por no cumplir con los criterios de inclusión, quedando 50 artículos para evaluación a texto completo. Este paso resultó fundamental para depurar la muestra inicial y asegurar que todos los documentos incluidos pudieran ser analizados en profundidad.

Durante la fase de elegibilidad, se revisaron en profundidad estos 50 artículos, de los cuales 40 fueron excluidos por razones metodológicas, por no estar focalizados en población adulta o por no analizar directamente la vinculación mediada por tecnología en relación con la salud mental. Se evaluaron títulos, resúmenes y palabras clave de los artículos restantes

En la fase de inclusión, se seleccionaron 10 estudios que cumplen con los criterios metodológicos y temáticos establecidos. Estos trabajos constituyen el corpus definitivo de análisis, proporcionando evidencia empírica y teórica que permitió abordar los objetivos específicos planteados en esta investigación.

Tabla de características de los estudios incluidos

Autor(es) / Año	País	Población / Muestra	Metodología	Hallazgos principales
Cryan & Peña (2021)	Argentina	Adolescentes 14-20 años y padres	Descriptivo, transversal, exploratorio, cuantitativo	Las TICs generan conflictos familiares y reducen la comunicación
Perugini & Solano (2023)	Argentina	420 adultos (M=40.29 años)	Cuantitativo, correlacional	La comparación social predice malestar psicológico en adultos
Chávez Castro (2021)	Perú	8 parejas jóvenes (16-21 años)	Cualitativo, entrevistas + observación digital	La tecnología configuró relaciones amorosas durante la pandemia
Gallego et al. (2021)	Colombia	4 parejas jóvenes	Cualitativo, fenomenológico	Los emojis influyen en la comunicación de pareja, generando interpretaciones diversas
Amezaga et al. (2022)	España	Jóvenes 14-21 años	Cualitativo, entrevistas	La soledad juvenil se reelabora como desconexión entre lo proyectado y lo auténtico
Vázquez et al. (2023)	México y España	Millennials (18-49) y Centennials (14-24)	Cuantitativo, correlacional y transversal	WhatsApp genera conflictos de pareja, celos, desconfianza y síntomas depresivos
Hernández et al. (2024)	España	158 adolescentes	Cuantitativo, descriptivo-correlacional	Redes sociales afectan habilidades sociales, autoestima y autocontrol

Carcelén García et al. (2024)	España	1.500 jóvenes (18-35 años)	Mixto: cualitativo (grupos), cuantitativo (encuesta)	Mujeres y jóvenes 18-21 son los más vulnerables digitalmente
Chaparro (2024)	Paraguay	Estudiantes universitarios (Millennials y Gen Z)	Mixto, analítico	Redes sociales influyen en ansiedad y problemas de sueño en jóvenes
Herrera (2025)	Colombia	8 universitarios (20-25 años)	Cualitativo, fenomenológico	Redes sociales afectan calidad de vínculos e identidad en universitarios

La aplicación sistemática del modelo PRISMA no solo favoreció la organización del proceso de búsqueda y selección de literatura, sino que también otorgó mayor confiabilidad y consistencia a los resultados obtenidos, al delimitar de manera clara el recorrido desde el universo inicial de artículos hasta el conjunto final analizado.

La revisión de la literatura arrojó un conjunto de hallazgos que describen la compleja relación entre los vínculos mediados por la tecnología y la salud mental en adultos. Los estudios analizados indican que la elección de tecnologías como medio de vinculación responde a diversas motivaciones, tales como la necesidad de mantener relaciones a distancia y la búsqueda de nuevas formas de conexión social en un contexto de aislamiento físico (Zapata et al., 2021). Sin embargo, esta elección no está exenta de consecuencias para la salud mental.

Objetivo 1

En relación con el primer objetivo específico, referido a describir las razones de la elección de tecnologías como medio de vinculación en personas adultas, la evidencia sintetizada en la Tabla 2 muestra que la preferencia por estas herramientas se explica

fundamentalmente por la comodidad, la disponibilidad constante y la posibilidad de controlar la autopresentación en los entornos digitales. Asimismo, diversos estudios destacan que la mediación tecnológica permite superar limitaciones espaciales y temporales, favoreciendo interacciones inmediatas y accesibles. Estos factores configuran un escenario donde la tecnología se constituye como un recurso funcional para mantener y gestionar vínculos, especialmente en contextos de alta demanda laboral o dispersión geográfica.

De manera complementaria, Chaparro (2024) reporta que los usuarios jóvenes y adultos reconocen las redes sociales como un medio de vinculación que les brinda control emocional, anonimato parcial y exposición dosificada, lo cual se valora positivamente. Perugini y Solano (2023) también hallaron que el uso con fines recreativos y evasivos se asocia a rasgos personales específicos, lo cual evidencia que el tipo de vínculo que se busca responde a una motivación subjetiva.

Tabla 2

Resultados de la revisión sistémica de investigaciones en relación al primer objetivo: Elección de tecnologías como medio de vinculación en adultos.

Autor/a(es)	Año	Tipo de estudio	Población/ Contexto	Aportes principales relacionados con el objetivo
Turkle, S.	2011	Teórico	General/adultos	Define las tecnologías mediadoras como plataformas que facilitan vínculos a distancia.
Amezaga et al.	2022	Cualitativo	Jóvenes (España)	Identifica cómo las redes sociales median la vivencia de la soledad y los vínculos.
García et al.	2024	Investigación teórica	General	Destacan la fascinación por la IA como tecnología carismática y su influencia en los vínculos.
Vázquez	2024	Revisión	General	Explora cómo la digitalización modifica la interacción social y vincular.
Zapata et al.	2021	Revisión bibliográfica	Jóvenes (Iberoamérica)	Señalan que los vínculos sexo-afectivos pueden constituirse sin presencia física.

Camelo	2020	Documental/ensayo	General	Describe las relaciones en la era digital como fluidas e instantáneas.
Linne	2022	Investigación teórica	Jóvenes (Argentina)	Subraya el rol de los algoritmos en la elección y dinámica de los vínculos.
De Francesco	2023	Teórico	General	Analiza cómo la virtualidad transforma la sociabilidad presencial.
Universidad FASTA	2024	Cuantitativo	Adultos argentinos	Refleja el uso intensivo de redes en adultos como medio de vinculación cotidiana.
Chaparro	2024	Mixto/documental	Millennials y Gen Z (Paraguay)	Las redes sociales se eligen como forma de mantenerse informado y conectado.

Objetivo 2

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a identificar las consecuencias en la salud mental del uso de tecnologías en la vinculación, los resultados consignados en la Tabla 3 evidencian un panorama ambivalente. Por un lado, se registran efectos positivos, como el aumento de la percepción de apoyo social, la reducción de sentimientos de soledad y la facilitación del contacto emocional. También emergen consecuencias negativas, tales como la dependencia emocional y tecnológica, el aumento de la ansiedad y la afectación del bienestar psicológico cuando el uso de estas herramientas es excesivo o se sustituyen vínculos presenciales por digitales. Este contraste revela que el impacto sobre la salud mental no depende únicamente del uso de las tecnologías, sino de la intensidad, el tipo de vínculo y las condiciones personales de los usuarios.

Dentro del análisis se destacan algunos aportes como el de Amezaga et al. (2022) reportaron que la soledad en entornos digitales no solo responde a la falta de vínculos reales, sino también a la tensión entre la imagen proyectada y la identidad percibida. Este

desfasaje se vivencia como desconexión emocional, afectando la autenticidad del yo vincular. A su vez, en Gallego et al. (2021), se observó que el uso de pictogramas y emojis en parejas jóvenes modifica el modo de comunicar afecto. Estos elementos adquieren connotaciones ambivalentes, que provocan sobre interpretaciones y ansiedad anticipatoria frente a la recepción del mensaje. También Gabelli (2014) advierte que los vínculos digitales tienden a establecerse en torno a representaciones idealizadas del otro. Desde una perspectiva nacional, Cryan y Peña (2021) evidenciaron que el uso intensivo de TICs debilita los vínculos intersubjetivos dentro de los sistemas familiares, con una clara transferencia de la energía emocional hacia lo digital. Aunque el estudio se centra en adolescentes, los efectos psíquicos son extrapolables a dinámicas adultas en contextos similares.

Tabla 3

Resultados de la revisión sistémica en aportes encontrados en relación al segundo objetivo específico: Efectos de la vinculación mediada por la tecnología en la configuración subjetiva de las personas adultas

Autor/a(es)	Año	Tipo de estudio	Población/Contexto	Aportes principales relacionados con el objetivo
Byrne y Díaz	1996 / 2013	Teórico	General	Criticar una visión unidimensional del autoconcepto.
Shavelson et al.	1976	Teórico	General	Proponen un modelo jerárquico y multidimensional del autoconcepto.
García y Musitu	2014	Teórico	General	Amplían el modelo del autoconcepto incluyendo factores sociales, familiares y académicos.

Vera y Zebadúa	2002	Teórico	General	Relacionan el autoconcepto con el bienestar psicológico y problemáticas como la depresión.
Perugini y Solano	2023	Cuantitativo	Adultos (Argentina)	El uso pasivo de redes y la comparación social predicen malestar psicológico.
Montemayor Garza	2022	Cualitativo	Jóvenes	Identifica riesgos emocionales y deterioro del autoconcepto a través de redes sociales.
Morala y Suárez	2016	Teórico	General	El contacto frecuente con perfiles ideales puede generar ansiedad y dañar la autoestima.

Objetivo 3

El tercer objetivo específico buscó relevar los riesgos y problemáticas advertidas en torno a los vínculos mediados por tecnologías digitales. Tal como se expone en la Tabla 4, los riesgos más señalados son la pérdida de privacidad, la superficialidad de los lazos, la exposición a dinámicas de control y la dificultad para sostener relaciones profundas y estables. A esto se suman fenómenos contemporáneos como el ghosting o la despersonalización del otro, que generan malestar emocional y percepción de inestabilidad relacional. Muestran una asociación significativa entre el uso digital para vinculación afectiva y la presencia de síntomas de malestar psicológico, ansiedad, depresión, estrés, e incluso conductas de control o celotipia en relaciones románticas.

En el análisis se retoman los aportes de Montemayor Garza (2022) que analiza el fenómeno del *phubbing*, una conducta digital donde se ignora a los presentes en favor del teléfono móvil. Este comportamiento, extendido en adultos jóvenes, debilita la empatía, incrementa la desconexión emocional y fragmenta las relaciones. A su vez, Perugini y Solano (2023) identificaron que la comparación social es el predictor más fuerte de malestar psicológico en usuarios adultos que utilizan redes sociales pasivamente. Esto se agrava

cuando el uso tiene fines de exhibición, reforzando la autoevaluación negativa. Por su parte, Vázquez et al. (2023) hallaron que el uso cotidiano de WhatsApp genera conflictos de pareja, celos y síntomas depresivos, en particular en relaciones basadas en vigilancia recíproca. Además, se identificaron manifestaciones específicas de idealización y frustración afectiva, como señala López-Iglesias y Carreño Villada (2023), quienes observaron que los adultos que buscan vínculos a través de plataformas suelen experimentar decepción emocional cuando la interacción presencial no satisface las expectativas digitales.

Tabla 4

Resultados obtenidos de la revisión sistémica de investigaciones encontradas en función del objetivo número tres: Conductas de personas adultas que se vinculan a través de la tecnología y consecuencias en la salud mental

Autor/a(es)	Año	Tipo de estudio	Población/Contexto	Aportes principales relacionados con el objetivo
Cryan y Pena	s.f.	Cuantitativo	Adolescentes y familias (Argentina)	Muestran debilitamiento del vínculo familiar por uso de TIC.
Lozada Tello y Gordillo Breña	2021	Cualitativo	Parejas jóvenes (Perú)	La exposición en redes genera ansiedad, celos y conflictos.
Montemayor Garza	2022	Cualitativo	Jóvenes	Identifica prácticas como el phubbing y sus consecuencias en la empatía.
López-Iglesias y Carreño Villada	2023	Cualitativo	Adultos	Procesos de idealización en relaciones online provocan frustración emocional.
Regalado Chamorro et al.	2022	Revisión	Adultos	Relaciones virtuales intensas generan dependencia emocional y malestar.
Naslund	2016	Revisión	Adultos mayores	Documenta fraudes amorosos en adultos emocionalmente vulnerables.

Axt et al.	2019	Cuantitativo	Jóvenes	Describe control digital y celos como formas de violencia en redes sociales.
------------	------	--------------	---------	--

Los hallazgos de esta revisión bibliográfica demuestran un impacto predominantemente negativo de las tecnologías en la salud mental de los adultos, aunque también se observan algunos beneficios. Si bien la tecnología puede facilitar el mantenimiento de vínculos a distancia, su uso intensivo se asocia con el desarrollo de malestar psicológico, conflictos interpersonales y una configuración subjetiva afectada por la comparación social y la idealización del yo. Los resultados de los estudios analizados confirman que las nuevas formas de vinculación digital, lejos de ser una simple herramienta de comunicación, influyen en la percepción de uno mismo y en la calidad de las relaciones, pudiendo exacerbar o contribuir a síntomas de depresión y ansiedad.

8. Síntesis y Conclusiones

El trabajo de investigación realizado explora el impacto de la tecnología en las vinculaciones humanas y la salud mental, centrándose en adultos que usan la tecnología para relacionarse. Se identifican problemáticas como el malestar subjetivo, autoconcepto distorsionado e idealización en vínculos mediados por plataformas digitales. La investigación revela que la tecnología facilita la conexión, pero también presenta desafíos como la superficialidad en la comunicación y el aumento de la soledad. Además, se destaca la importancia de analizar tanto los aspectos positivos como los riesgos asociados al uso de la tecnología en las relaciones. Se pone en evidencia la necesidad de una comprensión más profunda sobre cómo la tecnología influye en la vinculación humana y sus efectos en la salud mental, con el fin de promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional en la era digital en la población adulta.

A partir de la revisión sistemática realizada se obtiene como resultado general que la mayor cantidad de literatura disponible en relación a las formas de vinculación que tienen como mediadores las diferentes redes sociales, se centran en los aspectos de violencia, acoso, depresión y ansiedad asociados al uso de tecnología en las vinculaciones. Se observa un vacío de literatura sobre la psicoeducación asociada a formas de prevención de patologías de salud mental que deriven de la vinculación por redes sociales. La literatura se encuentra orientada a la información de las consecuencias en la salud mental, no así de la prevención. A su vez se ve como las diferentes investigaciones apuntan a abrir nuevas preguntas de investigación que demuestran que la temática se encuentra en proceso de redefinición permanente porque es “novedosa” y aún no se sabe cuál es su alcance de manera concreta en todas las variables que la comprenden. Los resultados revelaron que la mayoría de las investigaciones empíricas disponibles sobre la temática tienen población infantojuvenil, siendo, notoriamente, menor la cantidad de literatura disponible que abarca la población adulta.

Al revisar la literatura existente sobre esta población, se observa que suele estar clasificada o estereotipada bajo categorías generacionales como “millennials”, “generación Z”, entre otras. Estas denominaciones, fuertemente asociadas al entorno digital, evidencian cómo la era tecnológica ha contribuido a inscribir nuevas formas de concebir social y culturalmente las distintas etapas del desarrollo humano. Dichas clasificaciones no solo refieren a marcos temporales, sino que también suponen formas específicas de interacción con la tecnología, reduciendo a veces la comprensión del sujeto adulto a su relación con lo digital. Asimismo, otro aspecto relevante en el abordaje académico de la población adulta es que, cuando ha sido objeto de investigación, suele estar representada en contextos clínicos o psicopatológicos, centrándose en individuos con condiciones no neurotípicas. Esto limita la visión integral de la adultez al asociarla predominantemente con la desviación, el diagnóstico o la intervención terapéutica, dejando de lado otras dimensiones del desarrollo adulto que podrían ser exploradas desde enfoques más amplios y complejos.

Resulta significativo considerar que la vinculación humana constituye un eje central en la supervivencia y el desarrollo integral del ser humano como sujeto biopsicosocial y emocional. Autores como Winnicott (1965) han planteado que el entorno relacional y afectivo temprano, especialmente a través del cuidado materno o de figuras significativas, es determinante para el desarrollo psíquico saludable. En este sentido, las formas de interacción que los seres humanos inventan o adoptan a lo largo del tiempo pueden entenderse como intentos por satisfacer necesidades relacionales fundamentales, tales como la mirada, la escucha, la disponibilidad, la atención y la respuesta emocional.

A partir de esta perspectiva, resulta pertinente reflexionar sobre cómo, en el devenir histórico, social y cultural, se han ido elaborando dispositivos tecnológicos cada vez más sofisticados que buscan responder a dichas necesidades psicosociales básicas. Estas tecnologías, en tanto mediaciones humanas, se convierten en herramientas que intentan suplir o recrear condiciones esenciales para el desarrollo del sujeto como ser social. Sin embargo, esta misma mediación tecnológica, al tiempo que busca satisfacer la necesidad de vinculación, puede generar nuevas problemáticas: síntomas psicológicos, formas de desconexión emocional o incluso el deterioro de la salud mental. Así, la paradoja contemporánea radica en que los dispositivos que emergen para favorecer el contacto y el cuidado pueden, en ciertos contextos, producir efectos contrarios a su propósito original.

No cabe duda de que estamos transitando el inicio de una nueva era en la que la vinculación humana se encuentra profundamente mediada por la tecnología. Actualmente, una gran parte de la población hace uso cotidiano de teléfonos inteligentes, videollamadas, plataformas de comunicación sincrónica y aplicaciones de mensajería instantánea. Este fenómeno plantea interrogantes relevantes en torno a las ganancias y pérdidas que surgen al desarrollar tecnologías orientadas a optimizar los vínculos humanos.

Si bien estas herramientas pueden facilitar la conexión y acortar distancias físicas, también introducen una dinámica que tiende a suprimir ciertos ritmos y procesos necesarios

para el desarrollo de habilidades sociales, de afrontamiento y de gestión emocional. La inmediatez que ofrecen los dispositivos digitales, acceso constante, respuestas instantáneas, disponibilidad permanente, muchas veces interfiere con los tiempos biológicos y afectivos inherentes a cualquier proceso vincular. Así, los ritmos naturales del vínculo humano se ven desplazados por los tiempos del dispositivo: los de la pantalla, la batería, la señal o el cargador, etc.

En este contexto, se observa una desregulación entre necesidades auténticas y deseos mediados tecnológicamente, lo cual puede generar formas de vinculación desequilibradas o poco sostenibles. La conexión permanente que permite la tecnología habilita formas de contacto que, en otros marcos vinculares, podrían haber sido censuradas o estructuradas por límites sociales, horarios o convenciones culturales. La disponibilidad ilimitada que ofrece la mediación tecnológica, sin filtros, sin cansancio ni restricciones aparentes, plantea entonces una nueva lógica de interacción en la que el consumo del otro, como presencia virtual, se vuelve inmediato, continuo y potencialmente desregulado.

Sin embargo, es necesario tener presente que las tecnologías no son neutras: modelan y condicionan las formas en las que las personas se vinculan, influyendo en las dinámicas afectivas y en las modalidades de encuentro.

Respondiendo a la pregunta de investigación del presente trabajo se puede decir que es especialmente relevante considerar el impacto que perciben en su salud mental las personas adultas neurotípicas que optan por el uso de la tecnología como mediadora vincular. Algunas de ellas reconocen beneficios como el acceso a redes de contención o la posibilidad de sostener vínculos significativos a distancia; otras, en cambio, manifiestan una creciente sensación de aislamiento, hiperconexión o dificultad para establecer lazos profundos y sostenidos.

En este contexto, resulta fundamental interrogar las implicancias éticas, sociales y subjetivas de las tecnologías de la vinculación. No se trata de oponerse a su uso, sino de

pensar cómo estas pueden estar al servicio del desarrollo humano, respetando la complejidad de los procesos afectivos, la necesidad de límites y la calidad de las presencias que configuran lo vincular. Esta reflexión abre un campo poco explorado para futuros estudios e intervenciones que busquen equilibrar los aportes de la tecnología con las condiciones necesarias para el cuidado y la salud mental en la adultez.

9. Aportes y Contribuciones de la Investigación

La presente investigación aporta una mirada actualizada y crítica sobre el modo en que las tecnologías digitales median los vínculos humanos en personas adultas y cómo estas mediaciones impactan en la salud mental. Uno de los principales aportes radica en haber identificado un vacío significativo en la literatura científica en relación con la población adulta, ya que la mayoría de las investigaciones empíricas se focalizan en niños, adolescentes o estudiantes universitarios. En este sentido, el trabajo contribuye a ampliar el campo de estudio al visibilizar la necesidad de atender las particularidades del mundo adulto en contextos de digitalización creciente.

El presente trabajo permite abordar la temática de la vinculación mediada por tecnologías digitales en personas adultas, aportando elementos teóricos y analíticos sobre los efectos subjetivos de estas prácticas. No obstante, la complejidad del fenómeno y la constante transformación del entorno digital abren múltiples posibilidades para investigaciones futuras que permitan profundizar, diversificar y actualizar las perspectivas aquí desarrolladas. Aporta una sistematización actualizada de investigaciones empíricas sobre los efectos de las tecnologías en los vínculos humanos y la salud mental en personas adultas, un fenómeno cada vez más presente en la clínica psicológica contemporánea. A continuación, se desarrollan los principales aportes para la práctica profesional del/la psicólogo/a, especialmente en el ámbito clínico tales como la detección temprana de malestares emergentes: La revisión permite identificar señales de malestar subjetivo vinculadas al uso excesivo o distorsionado de redes sociales y plataformas digitales. El

conocimiento de estos indicadores puede facilitar una mejor evaluación diagnóstica en la primera entrevista o durante la anamnesis, particularmente en pacientes que refieren soledad, ansiedad por la imagen o frustración relacional.

También la comprensión contextualizada de los vínculos actuales: las formas de vinculación que median la tecnología responden a lógicas propias de la posmodernidad, como la inmediatez, la hiperconectividad y la validación externa. Este marco conceptual permite al profesional comprender las nuevas dinámicas vinculares sin patologizarlas de forma inmediata, favoreciendo una lectura más compleja del malestar y del síntoma en la clínica contemporánea.

A su vez permite pensar un diseño de intervenciones psicoterapéuticas adaptadas: al conocer las principales consecuencias psicológicas del uso de tecnologías (como el autoconcepto distorsionado, la dependencia emocional virtual o la ansiedad por comparación), el/la profesional puede elaborar estrategias más pertinentes para trabajar sobre el yo digital, los modos de exposición en redes, la imagen corporal virtualizada y las representaciones del otro.

Otro aporte es la actualización conceptual para el trabajo con adultos: la mayor parte de los estudios analizados en la literatura sobre tecnología se centra en adolescentes o jóvenes. Este trabajo contribuye con evidencia específica sobre adultos, lo cual resulta clave para atender a una población que también experimenta transformaciones subjetivas en sus modos de vinculación, pero que es frecuentemente invisibilizada en las investigaciones.

Aporta herramientas para el abordaje del aislamiento y la soledad: la revisión ofrece insumos teóricos y empíricos que permiten repensar el aislamiento social y el sentimiento de soledad como fenómenos complejos y multicausales, que no solo se explican por la ausencia de vínculos, sino también por la calidad simbólica de las interacciones digitales. Esto habilita intervenciones más profundas y ajustadas a las necesidades subjetivas del consultante.

A su vez hace un aporte para pensar la prevención e intervención psicoeducativa: Este TFI puede servir de base para elaborar dispositivos de orientación y prevención (charlas, talleres, guías) dirigidos a adultos que consultan por problemáticas vinculares o malestar emocional asociado al uso de redes. También puede ser útil en espacios institucionales o comunitarios donde se detecten estos fenómenos.

Asimismo, se destaca como aporte el abordaje de las consecuencias psicosociales del uso de redes sociales y dispositivos digitales desde una perspectiva integradora, que considera dimensiones como el malestar subjetivo, el autoconcepto distorsionado y la idealización de los vínculos. Esta lectura permite complejizar la comprensión del fenómeno al ir más allá de los efectos inmediatos y visibilizar cómo la tecnología interviene en procesos subjetivos profundos y sostenidos. A su vez contribuye a pensar al campo de la psicología como ciencia desde repensar el rol en función de los resultados obtenidos, las nuevas problemáticas que se presentan o desafíos a los que se enfrenta la psicología por las situaciones que se deriven de las consecuencias presentadas, y repensar formas de prevención, formación específica en función de la temática, etc.

Desde un punto de vista interdisciplinario, el trabajo realiza aportes relevantes tanto para la Psicología como para campos como la Sociología, la Educación, la Antropología y el Derecho. La investigación plantea que las bases éticas y morales, tanto en la esfera pública como en la privada, se ven reconfiguradas por la mediación tecnológica, exigiendo repensar constantemente los límites de lo legal, lo saludable y lo deseable en las relaciones humanas actuales.

Otro aporte significativo radica en su contribución a la construcción de nuevas preguntas de investigación. Al poner de relieve que la temática es aún “novedosa” y en permanente redefinición, el trabajo ofrece una base conceptual y bibliográfica actualizada que puede servir de sustento para investigaciones empíricas futuras, especialmente

aquellas interesadas en generar estrategias de intervención, prevención o psicoeducación en torno a la salud mental en entornos digitales.

Este trabajo no solo organiza el conocimiento disponible, sino que lo traduce en herramientas clínicas concretas que favorecen una escucha situada, crítica y empática frente a los nuevos modos de sufrimiento que emergen en la era digital. Se convierte así en un recurso valioso tanto para la evaluación clínica como para la construcción de intervenciones acordes a los desafíos actuales del ejercicio profesional. El avance tecnológico plantea desafíos permanentes a las ciencias sociales y humanas. Explorar estas líneas de investigación contribuirá a una comprensión más integral de las subjetividades contemporáneas y de los nuevos modos en que las personas se vinculan, se representan y experimentan afectivamente en la era digital.

10. Limitaciones de la Investigación

La presente investigación, centrada en el análisis de los vínculos mediados por tecnologías digitales en personas adultas y su impacto en la salud mental, reconoce ciertas limitaciones inherentes a su diseño y a la disponibilidad de fuentes. En primer lugar, se destaca la ausencia de resultados empíricos de corte longitudinal que permitan establecer relaciones causales o de seguimiento en el tiempo respecto del uso sostenido de tecnologías y sus efectos psicológicos en personas adultas. La mayoría de los estudios disponibles corresponden a investigaciones transversales y descriptivas, lo cual restringe la posibilidad de observar procesos evolutivos o transformaciones subjetivas sostenidas en adultos.

En segundo lugar, se identificó una escasa disponibilidad de investigaciones centradas específicamente en población adulta. Gran parte de la literatura revisada aborda poblaciones adolescentes, estudiantes universitarios o relaciones de pareja jóvenes, dejando un vacío en el análisis de las prácticas tecnológicas en etapas más avanzadas de

la adultez. Asimismo, se constató la falta de estudios sistemáticos que aborden directamente las características psicológicas de los vínculos mediados por tecnología, especialmente en lo que respecta a la salud mental, el autoconcepto y la regulación emocional en adultos.

Una tercera limitación relevante se vincula con la ausencia de datos estadísticos actualizados y específicos sobre el impacto del uso de plataformas digitales en la salud emocional y vincular de las personas adultas. Esto dificulta cuantificar la magnitud del fenómeno y delimitar con precisión sus principales variables asociadas. Finalmente, cabe señalar que no se han encontrado investigaciones empíricas que analicen el papel específico de la inteligencia artificial (IA) como mediadora de relaciones interpersonales, lo cual representa una línea emergente y poco explorada en el campo de estudio actual.

En cuarto lugar, una de las principales limitaciones de la presente revisión fue la reducción significativa del número de investigaciones seleccionadas. Si bien la búsqueda inicial arrojó una gran cantidad de resultados, al aplicar los criterios de inclusión y exclusión bajo el modelo PRISMA (focalización en población adulta, evidencia empírica, pertinencia temática y acceso al texto completo), muchos artículos debieron ser descartados por no ajustarse al objeto de estudio. De este modo, solo diez investigaciones cumplieron con todos los requisitos establecidos. Este recorte, aunque metodológicamente necesario para garantizar la rigurosidad y coherencia de la revisión, restringe el alcance de las conclusiones y limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos o poblaciones. Al tratarse de una revisión sistemática de la literatura bajo el enfoque PRISMA, presenta ciertas limitaciones metodológicas propias de este diseño, que es importante considerar para interpretar adecuadamente los resultados obtenidos:

Dependencia de la disponibilidad de estudios publicados: el corpus de análisis está limitado a las investigaciones accesibles en bases de datos académicas en línea, dentro del período seleccionado (2020-2025) y en idioma español. Esto puede haber dejado fuera

estudios relevantes no indexados, no disponibles en texto completo o publicados en otros idiomas.

Sesgo de publicación: existe el riesgo de que la revisión esté sesgada hacia estudios que han sido publicados por tener resultados estadísticamente significativos o positivos, lo cual puede limitar la visibilidad de hallazgos nulos o contradictorios que también serían relevantes para una comprensión integral del fenómeno.

Heterogeneidad de diseños y muestras: los estudios incluidos presentan enfoques metodológicos diversos (cuantitativos, cualitativos, mixtos), así como distintas poblaciones, contextos y herramientas de medición. Esta variabilidad impidió la realización de una síntesis cuantitativa (meta-análisis) y obligó a un análisis cualitativo interpretativo, con menor posibilidad de generalización.

Aplicación de criterios de inclusión y exclusión: si bien se establecieron criterios claros para seleccionar los estudios (por ejemplo, que sean empíricos, recientes, relacionados con población adulta y salud mental en contextos tecnológicos), estos criterios podrían haber restringido el alcance del análisis, dejando fuera producciones que, aunque no cumplieran todos los requisitos, podrían haber aportado perspectivas complementarias.

Evaluación de la calidad metodológica: aunque se utilizó una rejilla de evaluación basada en el instrumento CASP para valorar la calidad de los estudios incluidos, esta herramienta no sustituye una revisión crítica en profundidad de cada investigación. La interpretación de los hallazgos se basó en la información disponible en los artículos, lo cual puede implicar limitaciones si los autores originales no reportaron ciertos aspectos de forma clara.

No inclusión de literatura gris: esta revisión no incorporó tesis, documentos técnicos, informes institucionales ni comunicaciones no publicadas (literatura gris), lo cual podría haber restringido la diversidad de fuentes y enfoques considerados.

En conjunto, estas limitaciones no invalidan los hallazgos, pero sí invitan a tomarlos como aproximaciones contextualmente situadas, sujetas a revisión y actualización constante. Asimismo, abren nuevas oportunidades para realizar futuras investigaciones empíricas que complementen y amplíen los resultados aquí sistematizados. Estas limitaciones, lejos de constituir debilidades, permiten visualizar áreas aún inexploradas y proponen un marco novedoso para el desarrollo de investigaciones futuras que profundicen en la complejidad del vínculo entre tecnología, subjetividad y salud mental en la era digital.

11. Líneas de Investigación Futuras

En relación a las líneas de investigación se consideraron las siguientes: El desarrollo de estudios empíricos de tipo longitudinal que permitan observar, a lo largo del tiempo, cómo evolucionan los vínculos digitales en personas adultas, y cuáles son sus efectos en términos de bienestar emocional, estabilidad afectiva y procesos de construcción identitaria. En estrecha relación, se propone investigar específicamente el modo en que las personas adultas mayores adoptan, resignifican o resisten las tecnologías como medios de contacto, considerando sus particularidades subjetivas y contextuales.

Otra línea de investigación relevante radica en el diseño de estrategias preventivas en salud mental asociadas al uso de redes sociales. Comprender los mecanismos que generan malestar subjetivo o dependencia emocional en entornos digitales permitiría formular dispositivos psicoeducativos que promuevan un uso más saludable de las TIC. Asimismo, resulta necesario explorar los marcos éticos y legales que regulan (o aún no regulan) los vínculos mediados por tecnología, especialmente en lo relativo a la intimidad, la privacidad y el consentimiento en espacios digitales.

Desde una perspectiva psicosocial, se plantea también la necesidad de profundizar en los modos en que el entorno hiperconectado incide en la configuración del autoconcepto. La lógica de la visibilidad, la exposición constante y la búsqueda de validación social propia

de las redes puede impactar en la percepción del yo, generando identidades múltiples, adaptativas, pero también emocionalmente vulnerables.

Otra línea de indagación podría orientarse al impacto de la inteligencia artificial en las formas de relación humana y la salud mental. La creciente presencia de asistentes virtuales, algoritmos de recomendación o chatbots emocionales plantea nuevos escenarios relacionales que aún no han sido suficientemente explorados desde una mirada subjetiva y vincular.

Finalmente, se sugiere avanzar en estudios intergeneracionales que analicen las diferencias en el uso de tecnologías vinculares entre distintas cohortes etarias. Este enfoque permitiría identificar patrones de apropiación tecnológica, resistencias culturales, y transformaciones en las prácticas afectivas y comunicacionales a lo largo del tiempo.

12. Referencias Bibliográficas

- Aguado Martín, V. (2024). *Estudio sobre percepción de tecnología y relaciones humanas en Latinoamérica* [Presentación en foro]. Hispan Digital Forum, Santiago de Chile, Chile.
- Aibar, E., & Quintanilla, M. Á. (2008). *Tecnología y Sociedad: una introducción a los estudios sociales de la tecnología*. Editorial UOC.
- Alejandro, R. D. (1989). La evolución de la psique humana. En P. Mellars y C. Stringer (Eds.), *La revolución humana: Perspectivas conductuales y biológicas sobre los orígenes de los humanos modernos* (págs. 455–513). Princeton University Press.
- Alvarado, O., López, M., & García, P. (2018). Impacto de Instagram en la autopercepción juvenil. *Revista de Psicología Digital*, 12(3), 45–60
- Appel, H., Gerlach, AL, y Crusius, J. (2016). La interacción entre el uso de Facebook, la comparación social, la envidia y la depresión. *Opinión actual en psicología*, 9, 44–49.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Ames, MG (2019). *La máquina del carisma: La vida, la muerte y el legado de una computadora portátil por niño*. MIT Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amezaga Etxebarria, A., López Carrasco, C., & Sádaba Rodríguez, I. (2022). *La conexión como sociabilidad. Mediación de las redes sociales en las soledades juveniles*.
- Armstrong, T. (2012). *El poder de la neurodiversidad: Descubre las ventajas de tener un cerebro diferente* (E. C. López, Trad.). Ediciones Oniro. (Obra original publicada en 2010)

- Axt, J. C. P., Lagos, L. A., & Henríquez, V. B. (2019). Los celos como norma emocional en las dinámicas de violencia de género en redes sociales en las relaciones de pareja de estudiantes de Temuco, Chile. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 8(2), 180–203.
- Balaguera-Rojas, G., Forero-Trujillo, N. P., Buitrago-Márquez, V., & Cruz-Domínguez, L. D. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda*, 5(21), 194–211.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual* (M. Bernad, Trad.). Editorial Desclée De Brouwer.
- Bauman, Z. (2005). *Vida líquida*. Paidós.
- Bessenoff, GR (2006). ¿Pueden los medios de comunicación afectarnos? Comparación social, autodiscrepancia y el ideal de delgadez. *Psicología de la Mujer, Revista trimestral*, 30(3), 239–251.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Byrne, BM (1996). *Medición del autoconcepto a lo largo de la vida: cuestiones e instrumentación*. Asociación Americana de Psicología.
- Castro, J., & Márquez, L. (2017). *Identidad digital en redes sociales: Un análisis desde la psicología*. Editorial UOC.
- Chowdhury, R., 2021. *The Ethics of AI Decision-Making*.
- Cooley, CH (1902). *La naturaleza humana y el orden social*. Scribner.

- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24), 219–229.
- Cronin, P., Ryan, F., & Coughlan, M. (2008). Realización de una revisión de la literatura: un enfoque paso a paso. *Revista británica de enfermería*, 17(1), 38-43.
- De Francesco, R. (2023). *La vinculación en la virtualidad: Una propuesta de abordaje desde el diseño de experiencias* [Trabajo final de grado, Universidad de San Andrés]. Repositorio Institucional UdeSA. <https://repositorio.udesa.edu.ar/handle/10908/23712>
- Díaz, F. (2011). Redes sociales y construcción del autoconcepto en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 55(2), 1–12.
- Díaz, L. (2013). Autoconcepto y autoestima: Diferencias y relaciones. *Psicothema*, 25(2), 208–213.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 86–95.
- Escárcega, J. S., & Estrada, L. O. (2005). Amor.com: vínculos de pareja por Internet. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 43–56.
- Escurra Mayaute, L., Delgado, A., & Rodríguez, J. (2005). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 71–83.
- Fitts, WH (1972). El autoconcepto y el rendimiento. Centro de Investigación.
- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Verlag für Jugend und Volk.
- Frankl, V. E. (1959). *El hombre en busca de sentido*.

Frankl, V. E. (1969). *La voluntad de sentido: Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*.

Frankl, V. E. (1983). *El Dios inconsciente: Psicoterapia y religión*.

Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper & Row.

García, F., & Musitu, G. (2014). *Autoconcepto en adolescentes: Manual AF5*. TEA Ediciones.

Gergen, KJ (1997). *El yo saturado: Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Paidós.

Giri, L. A., & Federico, L. (2022). Sujetos en la era de la tecnociencia: un experimento filosófico interdisciplinario. *Tecnología & Sociedad*(11), 35–52.

Gonyi, E. (1996). *El autoconcepto personal: Estructura interna, medida y variabilidad*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.

González Urzúa, Á., & Villaseca Pineda, V. (2019). *Impacto de las redes sociales en el autoconcepto de inmigrantes digitales* [Tesina de Psicología, Universidad Miguel de Cervantes]. <https://repo.umc.cl/handle/umc/3088>

González Urzúa, M. A., & Villaseca Pineda, M. T. (2019). El concepto de self en la filosofía clásica. *Revista de Filosofía*, 45(2), 33–50.

Goñi, E., Fernández-Zabala, A., & Rodríguez-Fernández, A. (2012). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 17 (1), 121–138.

Granda Cabal, L., & Moral Jiménez, M. D. L. V. (2022). Dependencia emocional, celos románticos y ciberviolencia en parejas jóvenes: vigilancia y control emocional. *Revista Española de Drogodependencias*.

- Grant, MJ y Booth, A. (2009). Tipología de revisiones: Análisis de 14 tipos de revisión. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108.
- Grill, S., Sánchez Gallo, M., Castañeiras, C., & Posada, M. (2009). Vulnerabilidad psicológica al malestar subjetivo: un estudio en población general. II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina. En *Memoria Académica*.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12053/ev.12053.pdf
- Guirao Goris, S. J. A. (2015). Utilidad y tipos de revisión bibliográfica. *Ene*, 9(2).
<https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa: Cómo la gran reconfiguración de la infancia está causando una epidemia de enfermedades mentales*. Allen Lane.
- Halder, S., y Khatun, A. (2018). Autoconcepto y autoestima: un estudio comparativo. *Revista de Psicología y Psicoterapia*, 8(4), 1–5.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M., & Campbell, S. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010>
- Heaney, C. A., & Ashida, S. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. *Journal of Aging and Health*, 20(5), 527–548.
<https://doi.org/10.1177/0898264308324626>
- Herrera, E. H. (2025). Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en jóvenes universitarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (75), 97-126.
<https://doi.org/10.35575/rvucn.n75a5>

- Herrera, M., Pacheco, M., & Palomar, J. (2010). Adicción a redes sociales y autoconcepto en jóvenes. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(1), 91–99.
- Higgins, J. P. T., et al. (2022). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (versión 6.3). Cochrane. <https://training.cochrane.org/handbook>
- Hurtado, C. M. G., & Bustamante, A. R. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11–30.
- Illouz, E. (2017). *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires: Katz.
- i-Healthcare. (2024). *Salud digital en psicología: Herramientas tecnológicas para la evaluación y tratamiento*. <https://www.ihealthcare.es/salud-digital-en-psicologia-herramientas-tecnologicas-para-la-evaluacion-y-tratamiento/10265>
- i-Healthcare. (2024). *Salud mental en la era digital: Desafíos y oportunidades en la atención psicológica*. <https://www.ihealthcare.es/salud-mental-en-la-era-digital-desafios-y-oportunidades-en-la-atencion-psicologica/9903>
- Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) y Ministerio de Desarrollo Social (Chile). (2016). *Sondeo Violencia en el Pololeo 2016*. <https://www.injuv.gob.cl>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Linne, J. W. (2022). Entre afectos y algoritmos: Jóvenes, tecnologías y afectividad. *Entramados y Perspectivas*, 12, 719–743.
- López-Iglesias, M., & Carreño Villada, J. L. (2023). Riesgos de las redes sociales en la salud mental. CITEEN. <https://citeen.org/ponencia/riesgos-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental/>

- Lozada Tello, A. S., & Gordillo Breña, K. A. L. (2021). *Comunicación en redes sociales respecto a las relaciones de pareja en mujeres emocionalmente dependientes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14055>
- Matragnolo, G., Yaccarini, C., Olivera, M., & Simkin, H. (2022). Evidencias de validez de la Escala de Procesamiento Crítico de las Imágenes de Belleza en el contexto argentino. *Revista de Psicología*, 21(1), 65–79. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe133>
- Montemayor Garza, M. (2022). *Impacto y modos de uso de las redes sociales: Una revisión sistemática de literatura 2017–2021* [Tesis de maestría, Universidad de Monterrey]. <https://pure.udem.edu.mx/es/studentTheses/impacto-y-modos-de-uso-de-las-redes-sociales-una-revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1>
- Morala, M. de la V., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Moreno-Calderón, E. L., Chávez-Castro, M., Puerta-Cortés, D. X., & García-Murillo, A. C. (2022). El autoconcepto en mujeres usuarias de Instagram: un modelo de mediación de la autocompasión. *Tesis Psicológica*, 17(2), 1–22. <https://doi.org/10.37511/tesis.v17n2a4>.
- Moreno-Calderón, L. S., Ortega-Maldonado, A., & Guerra, J. (2022). Uso de Instagram y autoconcepto en mujeres jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 1–12.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>

- Pabago, G. M. (2021). Una aproximación teórica al autoconcepto. *Perspectivas: Revista científica de la Universidad de Belgrano*, 4(2), 52–64.
- Pabago, A. (2021). Autoconcepto y significados de la acción social. *Revista de Psicología Social*, 36(3), 455–470.
- Page, MJ, McKenzie, JE, Bossuyt, PM, Boutron, I., Hoffmann, TC, Mulrow, CD, ... y Moher, D. (2021). Actualización de la guía para la presentación de informes de revisiones sistemáticas: desarrollo de la declaración PRISMA 2020. *Revista de epidemiología clínica*, 134, 103-112.
- Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M. Á., Rincón-Roso, L. A., Trujillo-García, L., & Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1), e12573–e12573.
- Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A., & Tello Cabello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, 54(12), 102487. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosser Limiñana, A., Suriá Martínez, R., & Villegas-Castrillo, E. (2014). Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios.

Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E. & Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58.

<https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>

Renau, V., Oberst, U., & Carbonell, X. (2013). Construcción de la identidad en adolescentes: El rol de las redes sociales. *Anales de Psicología*, 29(3), 852–858.

Sampieri, R. H., & Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Smith, R., y Hung, L. (2010). Claridad del autoconcepto y adaptación social. *Revista de Personalidad*, 78 (2), 539–564.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.}

Suler, J. (2004). The online desinhibition effect. *Cyberpsychology y Behavior*, 7(3), 321-326.

Terán, M. J., Gaona, C. I. G., Alfes, Z. D., & Chicaiza, G. L. G. (2024). El papel de la inteligencia artificial en la promoción de la salud mental y el bienestar: una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 9(12), 1997-2014.

Taylor, L. (2011). Avatars and Emotional Engagement in Asynchronous Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 207-212.

<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0083>

Toma, CL y D'Angelo, JD (2021). Comunicación digital y reflexión emocional retardada: Un metaanálisis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26 (4), 12–30.

<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa015>

- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin.
- Turkle, S. (2021). *The Empathy Diaries: A Memoir*. Penguin Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Universidad FASTA. (2024). Estudio sobre uso de redes sociales en Argentina [Informe de investigación]. Universidad FASTA.
- Valkenburg, PM, Peter, J., y Schouten, AP (2006). Sitios de redes sociales y su relación con el bienestar y la autoestima social de los adolescentes. *Ciberpsicología y comportamiento*, 9(5), 584–590.
- Vazquez, M. D. J. A., Rodriguez, M. E. B., & Ivonne, M. N. R. C. Factores que Impactan en el Uso de la Red Social WhatsApp en las Generaciones Millennials y Centennials.
- Velásquez Camelo, E. E. (2020). El amor líquido en las relaciones de pareja: hacia la utopía viable de la alegría del amor. Aproximación desde Zygmunt Bauman y el Papa Francisco. *Escritos*, 28(61), 78–94.
- Vera, JA y Zebadúa, MC (2002). Autoconcepto y depresión en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 19(1), 43–52.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1996). *Teoría y método en psicología (Obras Escogidas, Vol. I)*. Visor.

Gibson, W. (1984). *Neuromante*. New York: Ace Science Fiction Books.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Hogarth Press.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

Wundt, W. (1897). *Outlines of psychology*. Wilhelm Engelmann.

Zambianchi, M. (2022). Tecnologías digitales y bienestar psicológico en adultos emergentes. *Revista de Psicología*, 41(1), 147–164. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.006>

Zapata, I., Vargas, J., & Marín-Cortés, A. (2021). Una revisión de alcance sobre las relaciones entre vínculos sexo-afectivos y tecnologías digitales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2), 20–36. <https://doi.org/10.15332/22563067.7075>

Zemaitis, S., Alessi, D. V., Barrena, M. A., & Ronconi, M. F. (2024). *¿Complacer o complacer?: De la sexualidad existista a los vínculos amorosos, libres y placenteros*. Libros de Cátedra

ANEXO I

Listado bibliográfico leído, preseleccionado, lecturas descartadas y otras seleccionadas.

Link de acceso:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WMk5XsdQTNfDorkCTPRvzTJSWwO3g8RI/edit?usp=drive link&oid=110058783588393224151&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WMk5XsdQTNfDorkCTPRvzTJSWwO3g8RI/edit?usp=drive_link&oid=110058783588393224151&rtpof=true&sd=true)