



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2024,
Volumen 8, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2

**IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN DIGITAL
EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO:
UNA RELACIÓN COMPLEJA**

**IMPACT OF DIGITAL COMMUNICATION ON
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING:
A COMPLEX RELATIONSHIP**

Joselyn Michelle Zuñiga Oñate
Universidad de Guayaquil, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11049

Impacto de la Comunicación Digital en el Bienestar Psicológico: Una Relación Compleja

Joselyn Michelle Zuñiga Oñate¹

joselyn.zunigao@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-7862-3618>

Universidad de Guayaquil

Ecuador

RESUMEN

La comunicación digital ha transformado la sociedad contemporánea, brindando beneficios como la conexión remota y el acceso a información, pero también plantea desafíos como la adicción y la comparación social. Mecanismos psicológicos, factores moderadores y estrategias para un uso saludable son examinados detalladamente. Se destaca la importancia de la educación en alfabetización digital y emocional, la autorregulación, el fomento de la comunicación positiva y el diseño ético de plataformas. La reflexión subraya la necesidad de un enfoque equilibrado hacia la comunicación digital, reconociendo sus beneficios y riesgos. Se hace un llamado a profesionales, educadores y diseñadores tecnológicos para promover el bienestar psicológico y se identifican áreas futuras de investigación. En resumen, se aborda la compleja interacción entre la comunicación digital y la salud mental, proponiendo estrategias para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos en la era digital.

Palabras clave: comunicación digital, bienestar psicológico, tecnología digital

¹ Autor principal

Correspondencia: joselyn.zunigao@ug.edu.ec

Impact of Digital Communication on Psychological Well-Being: A Complex Relationship

ABSTRACT

Digital communication has transformed contemporary society, providing benefits such as remote connectivity and access to information, but it also poses challenges such as addiction and social comparison. Psychological mechanisms, moderating factors and strategies for healthy use are examined in detail. The importance of digital and emotional literacy education, self-regulation, fostering positive communication and ethical platform design is highlighted. The reflection underlines the need for a balanced approach to digital communication, recognizing its benefits and risks. A call is made to practitioners, educators and technology designers to promote psychological well-being and future areas of research are identified. In summary, the complex interaction between digital communication and mental health is addressed, proposing strategies to maximize the benefits and minimize the risks in the digital age.

Keywords: *digital communication, psychological well-being, digital technology*

Artículo recibido 28 marzo 2024

Aceptado para publicación: 20 abril 2024



INTRODUCCIÓN

Con la creciente influencia de la tecnología digital ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, interactuamos y accedemos a la información. La rápida adopción de dispositivos móviles, redes sociales y plataformas de mensajería ha transformado no solo la dinámica de nuestras interacciones sociales, sino también la manera en que construimos y experimentamos nuestra identidad en un entorno cada vez más virtual. Sin embargo, mientras abrazamos las ventajas y comodidades que la comunicación digital nos brinda, también surgen cuestionamientos acerca de cómo esta transformación afecta a nuestro bienestar psicológico.

La comunicación, como uno de los pilares fundamentales de la experiencia humana, desempeña un papel crucial en nuestra salud mental y emocional. Tradicionalmente, la comunicación interpersonal se ha llevado a cabo en entornos cara a cara, donde las expresiones faciales, el lenguaje corporal y las inflexiones vocales son esenciales para la comprensión de las emociones y la construcción de relaciones. No obstante, en la era digital, las interacciones a menudo ocurren a través de dispositivos electrónicos, donde gran parte de la comunicación no verbal se pierde y los contextos pueden ser malinterpretados. Este artículo se adentra en la intersección entre dos campos apasionantes: la comunicación y la psicología. Específicamente, se centra en examinar el impacto de la comunicación digital en el bienestar psicológico de las personas. Si bien la comunicación digital ha demostrado ser una herramienta poderosa para mantener conexiones, acceder a información y facilitar el intercambio de ideas a una escala global, también se ha planteado la preocupación de que su uso excesivo o inadecuado pueda tener consecuencias negativas para la salud mental y emocional.

El objetivo de este artículo es explorar cómo la comunicación digital afecta el bienestar psicológico, analizando tanto los aspectos positivos como los desafíos que presenta. Se considerarán los posibles mecanismos psicológicos a través de los cuales la comunicación digital puede influir en el bienestar, y se examinarán factores moderadores que pueden acentuar o atenuar estos efectos. Además, se discutirán estrategias tanto a nivel individual como a nivel social que podrían ayudar a mitigar los posibles impactos negativos de la comunicación digital en la salud mental y promover su uso saludable.

La comunicación ha sido desde siempre un factor fundamental en la experiencia humana, desempeñando un papel crucial en el bienestar psicológico de los individuos.



La necesidad innata de conectarse, compartir información y expresar emociones ha sido un motor que ha impulsado el desarrollo de diversas formas de comunicación a lo largo de la historia. Sin embargo, en la era actual, la llegada de la comunicación digital ha redefinido drásticamente cómo interactuamos y nos relacionamos, introduciendo un conjunto de oportunidades y desafíos que impactan directamente en nuestro bienestar psicológico, para lo cual se proponen estrategias para promover un uso saludable de la comunicación digital.

Evolución de la comunicación en la era digital

La comunicación actualmente, ha avanzado tanto que indican (Parras y Álvarez, 2022) que las redes sociales e Internet aportan, cada vez más, nuevas maneras de comunicarnos e informarnos, teniendo esto como consecuencia directa el desuso de los medios de comunicación tales como son la radio, la prensa o la televisión. Estos medios de comunicación se ven en la obligación de adaptar tanto sus contenidos como su forma a este nuevo paradigma.

Además, (Castellón y Guillier, 2015) mencionan que las tecnologías de la información y de la comunicación están definitivamente revolucionando a la sociedad y su modo de vida. Los ejemplos son evidentes en las industrias culturales, en los multimedios, en la televisión (interactiva, digital, por cable y de alta definición), los aparatos celulares y en todas las interacciones de los medios disponibles (web 2.0, blogs, Facebook, Twitter, etc.).

La creación de diferentes aplicaciones digitales han revolucionado la era digital como menciona (Pérez, 2019) Facebook fue creado por Mark Zuckerberg en 2004, Twitter apareció 2006 de la mano del desarrollador Jack Dorsey y Pinterest, co-fundado por Ben Silbermann, Paul Sciarra y Evan Sharp, e Instagram, fundado por Kevin Systrom y Mike Krieger, en 2010.

Efectos positivos de la comunicación digital en el bienestar

La comunicación digital ha introducido una serie de beneficios significativos que contribuyen al bienestar psicológico de los individuos en la sociedad contemporánea. Estos efectos positivos abarcan áreas clave de la vida cotidiana y la interacción social, y pueden influir en la percepción general de satisfacción y conexión en línea.

(Sánchez, 2021) Respecto a los efectos emocionales es interesante observar la variedad de estados favorables que las redes sociales son capaces de generar. Alivian la timidez y la inseguridad social,

protegen la autoestima (además de reforzarla), generan bienestar, producen relajación, aportan placer, mitigan la soledad y generan autonomía, especialmente en los adolescentes.

(Lovink, 2014) La web 2.0 se caracteriza por tres funciones decisivas: es fácil de usar, facilita el intercambio social y brinda a los usuarios la posibilidad, a través de plataformas libres de publicación y producción, de colgar en la red contenidos de todo tipo, ya sean imágenes, vídeos o textos. Buscar y compartir: son los propios usuarios quienes recomiendan, y no los profesionales. En este sentido, la idea de obtener beneficios de los contenidos libres y generados por el usuario puede considerarse una respuesta inmediata al estallido de la burbuja punto com.

A continuación, se exploran algunos de estos efectos beneficiosos:

Mantenimiento de conexiones sociales a distancia

(Laborda, 2005) La comunicación digital resulta muy interesante porque ha comportado cambios formales en los géneros comunicativos y materiales en las relaciones interpersonales. El hecho de que las interacciones digitales entre las personas se incrementen tanto está creando una percepción distinta del espacio y del tiempo. La sensación de la inmediatez de los acontecimientos y de la aceleración de los procesos es quizá el cambio cultural más significativo.

El autor subraya cómo la comunicación digital ha generado cambios culturales significativos al modificar tanto los aspectos formales como los materiales de la interacción humana, lo que resulta en una nueva percepción del paso del tiempo y del espacio.

(Pérez, 2011) Otra de las paradojas de la comunicación digital es la tensión entre aislamiento y búsqueda de contacto con amigos y contactos profesionales. Por una parte, algunos parecen refugiarse en relaciones virtuales que sustituyen la conversación directa para personas con escasa empatía y competencias sociales. Por otra, se incrementa el número de amistades y se intensifica la relación con los que tenemos más cerca. ¿Estamos ante la autonomía o ante la socialización? De alguna forma, el aislamiento es un indicador de que la comunicación no funciona. Si usamos bien las tecnologías digitales, nuestra cercanía a los demás se incrementará. Estamos ante la presencia de una constante de la comunicación humana, que siempre encuentra nuevos modos de expresarse.



La comunicación digital ha alterado las dinámicas sociales, lo que sugiere una evolución constante en la forma en que nos relacionamos y nos expresamos.

Acceso a información y oportunidades de aprendizaje

Para ello es necesario mencionar a (Giant, 2016) En las escuelas y otras instituciones gestionadas por el gobierno o propiedad del mismo, como centros juveniles y bibliotecas, el acceso a contenidos no adecuados está restringido normalmente mediante software de bloqueo o filtrado y cuidadosamente supervisado para reducir el riesgo. No obstante, no suele ocurrir lo mismo en los ordenadores de los hogares o en los de los niños y, desde luego, los dispositivos móviles, como las tabletas y teléfonos con acceso a Internet, no suelen tener esas restricciones.

El autor hace énfasis en la diferencia en el acceso a contenido entre instituciones públicas y entornos domésticos, donde el control de restricciones es menos común, especialmente en dispositivos móviles como tabletas y teléfonos.

(Lovink, 2014) Han creado entornos online cerrados en los que trabajan, dependen, chatean y juegan literalmente decenas de millones de usuarios, sin que les importe lo que tengan que decir los padres, profesores, columnistas u otros líderes de opinión acerca de la integración social en red.

Debido al acceso de información como mencionan los autores, es importante la supervisión y regulación del acceso a contenido en línea, especialmente en entornos educativos y para los usuarios más jóvenes.

Apoyo emocional y redes de apoyo en línea

(Sierra et al., 2014) Apoyo emocional: Hace referencia a los intercambios que connotan una actitud emocional positiva y un clima caracterizado por la comprensión, la simpatía, la empatía, el estímulo y el apoyo. En términos concretos, el apoyo emocional se traduce en poder contar con la resonancia emocional y la buena voluntad del otro. Este es el tipo de función propia de las amistades íntimas y de las relaciones familiares cercanas con un nivel bajo de ambivalencia.

Los autores explican el concepto de apoyo emocional, destacando su importancia en las interacciones sociales.

(Millán et al.,2019) El apoyo social, la satisfacción vital y el sentido de comunidad se han relacionado con las redes sociales offline; mientras que son incipientes los estudios que tratan



simultáneamente la influencia de las redes de apoyo social, online y offline, en dichas variables psicosociales.

Estas citas resaltan la importancia del apoyo emocional y social en las relaciones interpersonales y su impacto en la satisfacción y el bienestar de las personas. Además, destacan la necesidad de explorar más a fondo cómo las redes sociales, tanto en línea como fuera de línea, influyen en estas variables psicosociales para comprender mejor su complejidad y alcance en la sociedad actual.

Facilitación de la expresión creativa y la participación ciudadana

(Tascón y Quintana, 2012) La progresiva generalización del acceso a las tecnologías ha creado las multitudes conectadas que, en momentos críticos, forman una legión de activistas. Este camino no solo ha permitido disponer de nuevas herramientas, sino que, como ya vimos, ha modificado esencialmente los valores y dinámicas de la movilización social.

Lo que indican los autores subraya el poder transformador de la tecnología en la sociedad contemporánea, al proporcionar plataformas para la expresión creativa y la participación ciudadana en un grado sin precedentes. La capacidad de las tecnologías para unir a personas y facilitar la acción colectiva puede tener un impacto significativo en la forma en que se abordan los problemas sociales y se promueven el cambio y la innovación.

Desafíos y efectos negativos de la comunicación digital en el bienestar

A pesar de las numerosas ventajas que ofrece la comunicación digital, también se han identificado una serie de desafíos y efectos negativos que pueden influir en el bienestar psicológico de los individuos en la era digital.

Aislamiento social y reducción de la interacción cara a cara

(Noguera, 2011) Internet está introduciendo cambios radicales en la manera de comunicar de las personas y las organizaciones. Ha variado los esquemas lineales, sencillos y previsibles de la comunicación mediática tradicional. En su lugar aparecen complejas redes en las que permanentemente intervienen actores heterogéneos que no pueden ser controlados y a las que se incorporan sin descanso nuevos participantes. La palabra clave en este nuevo paradigma es “conversación”. Una conversación en la que otros también participan interactuando, hablando, intercambiando información y manifestando opiniones.

(Varchetta et al.,2020) El uso de las redes sociales puede proporcionar una serie de recompensas continuas (gratificaciones, autoeficacia, satisfacción de algunas necesidades) que empujan a las personas a involucrarse cada vez más en la misma actividad, hasta ignorar sus relaciones reales y encontrar diferentes problemas en la vida cotidiana.

Estas citas destacan los desafíos del aislamiento social y la reducción de la interacción cara a cara en la era digital, así como los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales, que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico de los individuos. Esto resalta la importancia de encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología y fomentar la conexión interpersonal fuera de los entornos digitales.

Comparación social y ansiedad de la imagen corporal

(Sicilia y Albo, 2023) Estos estándares de belleza se está descubriendo que son de naturaleza cíclica, es decir, que las modas o estéticas pasadas se van reciclando. Sin embargo, es preciso matizar que los cuerpos no son modas, los cuerpos no son y no deben ser objeto de consumo. Por eso, a pesar de que las redes sociales traen consigo desinformación, también tienen el poder de viralizar nuevas maneras de percibir y relacionarse con el cuerpo. Entre estas tendencias se encuentra el body positive que, como se ha explicado anteriormente, fomenta la aceptación y la inclusividad de diversidad de cuerpos, formas, rasgos faciales y color de piel. Los problemas con la imagen corporal siguen siendo un tema candente y preocupante para los profesionales de la salud. Esto se ve reflejado en los números de personas con dismorfia corporal o bien en el número de personas con TCA. La normalización y no solo eso, sino el refuerzo de la sociedad de conductas y hábitos como hacer dieta o ejercicio hasta la exhaustividad, es increíblemente perjudicial para la salud mental de las personas.

(Giant, 2016) Los jóvenes con pocos niveles de privacidad en sus páginas de redes sociales ofrecen una ventana abierta a su vida, incluyendo sus fotos, interacciones con otros y actualizaciones de estado. Las fiestas con borrachera, los comentarios lascivos o las observaciones de acoso pueden ser las barreras que se alcen entre el joven y futuras puertas que se le cierren.

Los autores resaltan los desafíos de la comparación social y la ansiedad relacionada con la imagen corporal en el contexto digital, así como la importancia de fomentar entornos en línea seguros y promover una cultura de aceptación y respeto hacia la diversidad corporal.



Adicción y uso problemático de la tecnología

(Echeburúa y De Corral, 2010) Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico (los videojuegos), así como el sedentarismo y la obesidad.

(Cárdenas, 2022) En la actualidad, ninguna persona se encuentra exenta de los peligros cibernéticos; niños, niñas, adolescentes y adultos pueden verse afectados en algún momento mientras navegan en redes sociales. En ese sentido, conocer los riesgos que existen y saberlos manejar, es clave para mejorar nuestra experiencia digital y darles el mejor uso a estas herramientas.

(Castro y Varela, 2014) La violencia se adapta a aquellos elementos que la cultura pone a su disposición, y es así como hoy utiliza las nuevas tecnologías y las nuevas pantallas para dañar a otros. No podemos dejar de lado acciones que aborden lo que se conoce como el acoso escolar cibernético (ciberacoso, cyberbullying o cyberbullying), un subtipo de violencia que de a poco se ha transformado en el desafío de las escuelas en estos tiempos, debido al masivo acceso y el contacto permanente de los jóvenes, a diferencia del mundo adulto.

Según lo que indican los autores, los riesgos cibernéticos pueden afectar a personas de todas las edades, por lo que es importante, resaltar la importancia de comprender y gestionar estos peligros para mejorar nuestra experiencia en línea. Además, se menciona los riesgos asociados con la adicción y el uso problemático de la tecnología, así como la necesidad de abordar el ciberacoso y promover un uso responsable y seguro de las herramientas digitales.

Agotamiento digital y disrupción del sueño

(Vásquez, 2021) La luz azul que emanan los dispositivos digitales reduce la secreción de la melatonina, haciendo que sea más difícil conciliar el sueño y permanecer estable durante unas horas. El uso de dispositivos que producen luz azul artificial en la noche y la noche interrumpe nuestro ciclo natural sueño-vigilia engañando al cerebro para que no produzca melatonina antes de acostarse. Esto hace que nos sintamos menos somnolientos de lo que deberíamos a la hora de acostarnos.



Esta cita destaca cómo el agotamiento digital y la interrupción del sueño están vinculados al uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que subraya la importancia de limitar su uso para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general.

Estrategias para promover un uso saludable de la comunicación digital

A medida que exploramos el impacto de la comunicación digital en el bienestar psicológico, es esencial considerar estrategias que fomenten un uso saludable y equilibrado de la tecnología. Estas estrategias no solo pueden ayudar a mitigar los efectos negativos, sino también maximizar los beneficios de la comunicación digital. Aquí presentamos algunas estrategias clave:

Educación sobre la alfabetización digital y emocional

La educación sobre la alfabetización digital y emocional es esencial para capacitar a las personas para utilizar la comunicación digital de manera informada y consciente. La alfabetización digital implica comprender cómo funcionan las tecnologías digitales, desde la privacidad en línea hasta la seguridad cibernética. La alfabetización emocional se centra en desarrollar la capacidad de reconocer y gestionar emociones en el contexto digital, lo que incluye la empatía en línea y la comprensión de las consecuencias emocionales de las interacciones en línea. La educación en estos dos ámbitos puede ayudar a las personas a tomar decisiones más conscientes sobre su uso de la tecnología.

(Giant, 2016) Muchos adultos admitirán que tienen menos conocimientos de las TIC que sus hijos y, ciertamente, la forma de utilizar los dispositivos informáticos y telefónicos de los menores y de los jóvenes es muy diferente de la de los adultos. A medida que se popularizan los dispositivos de las TIC, el uso de los mismos por personas de todas las edades aumenta ahora es mucho más probable que los adultos utilicen redes sociales como Facebook, Twitter, etc., y hoy día hay más personas que nunca que poseen un teléfono inteligente; los teléfonos, dispositivos «inteligentes» conectados con la web, son ahora para muchos y no solo para unos pocos.

Prácticas de Autorregulación y Desconexión Consciente

La autorregulación es fundamental para un uso saludable de la comunicación digital. Las personas pueden aprender a establecer límites y controlar su tiempo en línea. Esto incluye prácticas como establecer períodos de desconexión en los que se apagan los dispositivos, restringir el uso de dispositivos en la hora de acostarse y practicar la atención plena para estar presentes en el momento en



lugar de estar constantemente conectados. La desconexión consciente permite a las personas recargarse y prevenir el agotamiento digital.

Fomento de la Comunicación Digital Positiva y Constructiva

Promover una comunicación digital positiva y constructiva implica enfocarse en el respeto, la empatía y la cortesía en línea. Las personas pueden aprender a expresarse de manera constructiva y a responder de manera respetuosa a los demás. Esto contribuye a un entorno en línea más saludable y a relaciones en línea más satisfactorias. La promoción de una comunicación digital positiva también incluye combatir el ciberacoso y el discurso de odio, creando espacios seguros en línea para todos.

Diseño de Interfaces Amigables con el Bienestar

Los diseñadores de tecnología tienen un papel importante en promover un uso saludable de la comunicación digital. El diseño de interfaces amigables con el bienestar implica considerar cómo las características de una plataforma pueden influir en el comportamiento del usuario. Esto incluye proporcionar opciones para limitar las notificaciones intrusivas, facilitar la configuración de límites de tiempo en la aplicación y promover un diseño que favorezca la atención plena y la interacción significativa.

En resumen, estas estrategias pueden ayudar a las personas a utilizar la comunicación digital de manera más consciente y beneficiosa para su bienestar psicológico. La combinación de educación, autorregulación, promoción de la positividad y diseño de interfaces amigables puede contribuir a un equilibrio más saludable entre la tecnología digital y la salud mental en la sociedad contemporánea.

METODOLOGÍA

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, la cual se enmarca dentro de la investigación descriptiva, ya que tiene como objetivo describir y comprender las características y fenómenos relacionados con el tema de estudio. Además, se utilizará la investigación documental para recopilar y analizar información relevante de fuentes secundarias, así como la investigación explicativa para profundizar en la comprensión de las relaciones causa-efecto entre las variables.

Se empleará un diseño de investigación no experimental, con un enfoque cualitativo. Este diseño permitirá explorar y comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los individuos en relación con el impacto de la comunicación digital en su bienestar psicológico.



Se aplicará técnicas de investigación cualitativas como una entrevista con un psicólogo especializado en salud mental. Esta entrevista proporcionará una perspectiva experta sobre cómo la comunicación digital puede influir en el bienestar psicológico, así como recomendaciones para abordar posibles desafíos.

Además de emplear una revisión documental donde se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura académica y científica relacionada con el tema de estudio, para dar sustento teórico a la investigación y contextualizar los resultados obtenidos.

RESULTADOS

En la entrevista realizada a el psicólogo destacó que la comunicación digital ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas, señalando tanto aspectos positivos como negativos.

Se identificaron aspectos positivos, como el acceso a información y recursos de apoyo, la facilitación de conexiones sociales y el empoderamiento de las personas para expresarse y compartir experiencias.

El entrevistado también señaló desafíos y riesgos asociados con la comunicación digital, como la adicción tecnológica, el ciberacoso, la comparación social y la ansiedad relacionada con el uso de redes sociales.

Se ofrecieron recomendaciones para promover un uso saludable de la comunicación digital, incluyendo la educación sobre alfabetización digital y emocional, la práctica de la desconexión consciente y el fomento de relaciones offline significativas.

Los resultados obtenidos coinciden con la literatura existente, que sugiere que la comunicación digital puede tener efectos tanto positivos como negativos en el bienestar psicológico. La entrevista con el psicólogo proporcionó una perspectiva valiosa sobre cómo los profesionales de la salud mental perciben estos impactos y ofrecen recomendaciones para abordarlos.

A continuación se mencionan las preguntas y respuestas por parte del Psc. Galo Lara Paguay, profesional en salud mental, quien labora para el Ministerio de Salud Pública del Ecuador:

1. ¿Cómo percibe usted que la comunicación digital ha influido en la salud mental de las personas en los últimos años?

Si hablamos de la influencia de la comunicación digital, podríamos decir que existe dos visiones, por un lado, positivo en el que existe mayor información accesible para las masas a través de las redes sociales y otras plataformas como youtube, whatsapp, que no tienen costo y permiten que los usuarios



puedan beneficiarse gratuitamente de formación valiosa en muchos y diversos campos de interés personal.

Por otro lado la visión negativa sería que estas mismas plataformas han influenciado en traer preocupaciones a los usuarios que quieren investigar un tema y no consultan varias fuentes para contrastar y saber si lo que se encuentra es verdadero o falso, existe este riesgo cuando todo lo que llega a su celular se lo cree, además está el riesgo de que en grupos de comunicación se envía información cargada de mensajes de violencia como los videos de muertes por sicariato, asaltos o riñas filmadas en plena acción. Este tipo de información indiscriminada pone en riesgo la salud mental de los usuarios, esto se evidenció en el miedo generalizado que provocó la opinión sin fundamento o los videos alarmistas que se hicieron virales en el tiempo de pandemia, motivo por el cual hubo muchas manifestaciones de ansiedad o brotes de personas con síntomas ansiosos que incluso se confundían y creían estar contagiados por algún virus. Indudablemente hay una influencia de la comunicación digital en ambos sentidos.

2. ¿Qué aspectos de la comunicación digital considera que pueden tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de las personas?

Hay varios ejemplos de comunicación digital con influencia positiva para el bienestar psicológico de las personas: Tener disponibles bibliotecas virtuales, o poder compartir libros en PDF desde un smartphone a otro. También actualmente se puede conseguir libros digitales en versión audible. Otra forma que impacta positivamente sería las videollamadas que se pueden realizar de manera gratuita usando diferentes plataformas como WhatsApp, Facebook, zoom, Googlemeet, y otras, esto permite estar en contacto con nuestra familia, amigos e incluso trabajar a distancia, en el caso de médicos y psicólogos que pueden atender a los pacientes ubicados en diferentes partes del mundo.

3. ¿Cuáles son, desde su perspectiva, los principales desafíos o riesgos que la comunicación digital presenta para la salud mental?

Desafío: sería que debe existir mayor filtro para contrastar lo que es falso de lo que es verdadero, para evitar que la gente se autosugestione negativamente con información preocupante. Mayor filtro para evitar la propagación de videos con violencia de filmaciones caseras que se viralizan creando morbilidad en los que los ven, o propagando más violencia, debido a que nuestro cerebro graba sin



discriminar lo que ve. Mayor filtro para evitar la pornografía que hace que jóvenes y grandes se hagan una idea de lo que no es la sexualidad, debido a esto los que ven pornografía pueden desarrollar disfunciones sexuales en su relación con el otro.

4. ¿Ha observado algún patrón o tendencia en su práctica clínica relacionado con el uso de la tecnología y la salud mental de sus pacientes?

Sí. Principalmente por la desregulación del sueño por quedarse viendo series, lo cual afecta su productividad. La procrastinación en sus tareas diarias de hogar, estudios o trabajo, porque se entretienen mucho con las redes sociales u otras plataformas que tienen un diseño de algoritmo para captar la atención de los usuarios hasta el punto de causar adicción.

5. ¿Qué recomendaciones ofrece para promover un uso saludable de la comunicación digital y mitigar sus posibles efectos negativos en la salud mental?

Primero que desinstalen la mayoría de aplicaciones de sus smartphones, como Facebook, Instagram, tiktok, youtube, y otras que si analizamos solo se usan por entretenimiento. Lo que sugiero es desinstalar, no cerrar sus cuentas, porque si logran desinstalar, la tentación de abrirlas se disminuye mientras más pasa enl tiempo hasta que llegas a no necesitarlas. Esto es entendible desde la neurociencia porque estas aplicaciones están pensadas para que al mirarlas se active el centro placer-recompensa del cerebro, que se estimula con cada video a nuestro gusto y va a querer cada vez más, por eso se genera la adicción igual como funciona la comida, las bebidas y las drogas.

Segundo: proponerse realizar actividad física cada día que usemos las redes sociales, iniciando con cinco minutos diarios, para que lo veamos fácil hasta convertirlo en un hábito.

Tercero: Buscar información o grupos que nos ayuden a conectar con un sentido de vida, que permita hallar actividades significativas que le acerquen a los usuarios a encontrar su propósito de vida. En este punto aplica la filosofía, espiritualidad, psicología o metafísica.

6. Desde su experiencia, ¿cómo pueden los profesionales de la salud mental abordar eficazmente las preocupaciones relacionadas con el uso problemático de la tecnología en sus pacientes?

Depende del grado de magnitud de la afectación en el paciente. Si es el caso de alguien que ha desarrollado una adicción hacia redes sociales, se tratará con terapias individuales, grupales, tratando de fortalecer el apoyo en la familia y que mejore sus vínculos afectivos con ellos. Identificando los



fatores de riesgo y los de protección, etc.

Se puede trabajar en talleres preventivos en los usuarios jóvenes que no tienen el control de los adultos cuidadores. También se puede capacitar a los padres de familia en la comunidad donde se labora o en el ámbito educativo de sus hijos.

7. ¿Considera que existe una brecha en la comprensión pública sobre cómo la comunicación digital puede afectar la salud mental? En caso afirmativo, ¿cómo cree que podría abordarse esta brecha?

Sí. La mayoría de personas que tienen al alcance un smartphone y tienen acceso al internet tienen un arma de doble filo, y la mayoría lo desconoce. Se sugiere campañas de sensibilización, de volver a las tradiciones positivas que se van dejando de lado, ya sea en familia como salir a pasear a parques, hacer deporte o realizar actividades que muestren sus habilidades como canto, juegos y celebraciones sanas. En el plano comunitario se puede organizar concursos inter-barriales de deportes y artes para diferentes categorías desde los niños hasta adultos mayores. También el estado podría participar haciendo un concurso abierto al público de spots publicitarios con infografías o sketches para pautar en los canales de televisión y otros medios.

8. ¿Qué estrategias sugiere para educadores y padres que desean promover un uso saludable de la tecnología entre los jóvenes?

Estas cuatro estrategias mencionadas para promover un uso saludable de la comunicación digital, son muy buenas para poner en práctica:

- 1) Educación sobre la alfabetización digital y emocional
- 2) Prácticas de Autorregulación y Desconexión Consciente
- 3) Fomento de la Comunicación Digital Positiva y Constructiva
- 4) Diseño de Interfaces Amigables con el Bienestar

Es necesario, en el interior de la familia dar ejemplo y los padres mantener el uso regulado de sus smartphones. Poner horarios y reglas para el uso de sus dispositivos, dependiendo de la edad y las circunstancias. Proponer otras alternativas de entretenimiento con lectura, dibujo, pintura, manualidades, juegos de mesa, deporte, cine foro, practicar instrumentos musicales o canto, etc.



9. ¿Existen herramientas o recursos específicos que recomendaría para aquellas personas que buscan ayuda para gestionar su relación con la tecnología y mejorar su bienestar psicológico?

Sí existen, por ejemplo: consultar un psicólogo/a, ir a terapia individual o grupal en el Ministerio de Salud o en el IESS. Tomar cursos gratuitos que hay en Youtube, TEDx Talks u otras plataformas. Realizar un voluntariado en lugares donde no haya acceso a estos dispositivos.

10. Finalmente, ¿cuál es su opinión sobre el papel futuro de la comunicación digital en la salud mental y qué aspectos deberían priorizarse en la investigación y la práctica clínica?

La comunicación digital puede resultar de mucha ayuda en la propagación de hábitos saludables, educación sobre finanzas, alimentación saludable o como gestionar la regulación de nuestras emociones. Existen muchos temas que se pueden promocionar gracias al libre acceso que hay en las plataformas que permiten una comunicación digital. Nuestra comunicación en el futuro será más rápida y más beneficiosa si hablamos de salud mental, porque el ser humano es un ser que se construye en base a la información y la aplicación de lo que conoce para lograr experiencias satisfactorias.

En la práctica clínica se debe tener en cuenta la forma en que los consultantes hacen uso la tecnología relacionada a la comunicación digital, es decir qué clase de información está consumiendo y evaluar la implicación de esta en los resultados de bienestar o malestar que presentan los usuarios. No podemos negar el avance de la tecnología y mas bien debemos estar informados sobre las nuevas tendencias que presenta la comunicación digital en las que incurren las personas para conocer acerca de lo que nos hablan y de como poder orientarles para conseguir superar sus dificultades personales relacionadas a la comunicación digital.

DISCUSIÓN

La identificación de los aspectos positivos de la comunicación digital subraya su potencial para mejorar el acceso a recursos y apoyo social, así como para fomentar la expresión personal y la participación comunitaria. Sin embargo, los desafíos y riesgos identificados resaltan la necesidad de abordar temas como la adicción tecnológica y el ciberacoso.

Las recomendaciones del psicólogo enfatizan la importancia de promover un enfoque equilibrado hacia la comunicación digital, fomentando prácticas de uso saludable y educando a las personas sobre los riesgos asociados. Estas recomendaciones tienen implicaciones prácticas importantes para



profesionales de la salud mental, educadores y diseñadores de tecnología.

En conjunto, los resultados y la discusión resaltan la complejidad de la relación entre la comunicación digital y el bienestar psicológico, así como la necesidad de enfoques integrales y basados en evidencia para abordar estos temas en la sociedad contemporánea.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Figura 1 Efectos positivos asociados a la interacción social.

Categoría	Efecto
<i>Satisfacer la necesidad de relacionarse con otros seres humanos</i>	<i>Comunicarse con otros seres humanos</i>
	<i>Obtener afecto</i>
<i>Satisfacer la necesidad de reforzar el vínculo con otros seres humanos</i>	<i>Mantener y reforzar relaciones sociales</i>
<i>Satisfacer la necesidad de sentirse parte de una comunidad o grupo</i>	<i>Conseguir integración social</i>
	<i>Obtener popularidad</i>
<i>Satisfacer la necesidad de establecer relaciones mediadas por la tecnología</i>	<i>Satisfacer la preferencia por la comunicación tecnológica</i>
	<i>Satisfacer la trascendencia vital de la comunicación virtual</i>
<i>Pertenecer a un mundo mayor</i>	<i>Estimular la sensación de pertenencia a un mundo más amplio</i>

Nota. Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital. (Sánchez, 2021)

Figura 2 Efectos negativos derivados de la interacción social.

<i>Distanciarse afectivamente</i>
<i>Reducir las relaciones físicas</i>
<i>Generar inseguridad</i>
<i>Provocar malentendidos</i>
<i>Producir estrés</i>
<i>Inducir agobio</i>
<i>Exponerse al acoso virtual</i>

Nota. Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital. (Sánchez, 2021)

CONCLUSIONES

El estudio sobre el impacto de la comunicación digital en el bienestar psicológico ha proporcionado una visión detallada de los efectos de esta tecnología en la salud mental de las personas. A partir de la entrevista con el psicólogo especializado en salud mental y tecnología, así como de la revisión bibliográfica realizada, se han extraído conclusiones importantes:

La comunicación digital tiene una influencia diversa en el bienestar psicológico, presentando tanto

aspectos positivos como negativos. Los hallazgos sugieren que la tecnología puede ser una herramienta poderosa para el acceso a información y apoyo social, pero también puede dar lugar a problemas como la adicción y la ansiedad.

Es crucial adoptar un enfoque equilibrado hacia la comunicación digital, reconociendo tanto sus beneficios como sus riesgos. Promover prácticas de uso saludable, como la desconexión consciente y la alfabetización digital emocional, es esencial para maximizar los beneficios y mitigar los riesgos asociados con esta tecnología.

La educación sobre el uso responsable de la comunicación digital y la conciencia sobre los posibles impactos en la salud mental son fundamentales tanto para individuos como para profesionales de la salud y educadores. Esta conciencia puede ayudar a reducir la incidencia de problemas como la adicción tecnológica y el ciberacoso.

Aunque se han identificado muchos aspectos del impacto de la comunicación digital en el bienestar psicológico, aún queda mucho por entender. La investigación futura debe centrarse en áreas como los efectos a largo plazo, el desarrollo de intervenciones efectivas y la comprensión de los mecanismos subyacentes.

El estudio destaca la importancia de abordar de manera integral y proactiva los desafíos asociados con la comunicación digital en la sociedad contemporánea. Al promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología, podemos maximizar sus beneficios y proteger el bienestar psicológico de las personas en la era digital.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alejandro Castro y Jorge Varela. (2014). *Depredador escolar: bully y cyberbully Salud mental y violencia (2a. ed.)*. Buenos Aires: Bonum.

Álvarez, A. P. (2022). *La nueva comunicación: creatividad e innovación en la sociedad digital*. Madrid: Dykinson.

Álvaro Sicilia y José Albo. (2023). *Imagen corporal, salud y educación: (1 ed.)*. Madrid: Editorial Dykinson.

Boza Calvo , R., & Solano Mena , S. (2021). Effectiveness Analysis of The Implementation of The



Strategy of Simulation in Education According to The Perception of The Facilitators Involved in The Process as Of the Second Quarter Of 2016. *Sapiencia Revista Científica Y Académica*, 1(1), 61-77. Recuperado a partir de <https://revistasapiencia.org/index.php/Sapiencia/article/view/14>

Cárdenas, A. (2022). *Buenas prácticas en el uso de redes sociales*. Cartagena de Indias: Universidad Tecnológica de Bolívar.

Da Silva Santos, F., & López Vargas, R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46-59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>

Enrique Echeburúa y Paz de Corral. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*.

Giant, N. (2016). *Ciber seguridad para la i-generación: usos y riesgos de las redes sociales y sus aplicaciones*. Madrid: Narcea Ediciones.

Laborda, X. (2005). Tecnologías, redes y comunicación interpersonal. Efectos en las formas de la comunicación digital. *Universidad de Murcia*.

Lovink, G. (2014). *Redes sin causa: una crítica a las redes sociales*. Barcelona: Editorial UOC.

Lucía Castellón y Alejandro Guillier. (2015). *Comunicación, redes y poder*. Santiago de Chile: RIL editores.

Manuel Varchetta, Angelo Frascetti, Emanuela Mari y Anna Giannini. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*.

Mario Millán, Luis Gómez, María Isabel Hombrados y Alba García. (2019). Las redes de apoyo social online y offline en los inmigrantes de Málaga (España). *Dialnet*.

Mario Tascón y Yolanda Quintana. (2012). *Ciberactivismo: las nuevas revoluciones de las multitudes conectadas*. Madrid: Los libros de la Catarata.

Machuca-Sepúlveda, J., López M., M., & Vargas L., E. (2021). Equilibrio ambiental precario en humedales áridos de altura en Chile. *Emergentes - Revista Científica*, 1(1), 33-57. Recuperado a partir de <https://revistaemergentes.org/index.php/cts/article/view/3>



- Noguera, J. (2011). *Redes sociales para estudiantes de comunicación: 50 ideas para comprender el escenario online*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- Omar Sierra, Raimundo Abello y Camilo Madariaga. (2014). *Redes sociales: infancia, familia y comunidad*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Pérez, F. (2011). Paradojas de la comunicación digital. *Aceprensa*.
- Pérez, L. (2019). Observar y consumir moda. Nuevas formas de comunicación digital. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.18682/cdc.vi100.3988>
- Pintos, M. M. (2022). La responsabilidad social de los abogados. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 2(2), 92–114. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v2i2.23>
- Sánchez, C. (2021). *Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital*. Aravaca (Madrid): McGraw-Hill España.
- Vásquez, R. (2021). *Efecto de la luz azul de dispositivos digitales en el ciclo del sueño, de pacientes jóvenes*. Panamá: Universidad Especializada de las Américas.

