Universidad "Laica Eloy Alfaro" de Manabí
Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar

Carrera de Comunicación

MODALIDAD: ENSAYO ACADÉMICO

Previo a la obtención del título de grado de:
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

TEMA:

ENTRE BYTES Y EMOCIONES: LA PSICOLOGÍA EN LA COMUNICACIÓN DIGITAL DESDE SUS BASES TEÓRICAS

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Comunicación, cultura y desarrollo sostenible

AUTORA:
Wendy Rosari Varela Cevallos

TUTOR:
Lic. Mauro Ilich Andino Chancay, Mg

Manta – Manabí – Ecuador
2025

TEMA:

ENTRE BYTES Y EMOCIONES: LA PSICOLOGÍA EN LA COMUNICACIÓN DIGITAL DESDE SUS BASES TEÓRICAS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHO DEL AUTOR

Yo, **WENDY ROSARI VARELA CEVALLOS**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 131468056-0, declaro que el presente trabajo de investigación y criterios emitidos, respetan rigurosamente en todo momento las normas éticas, previstas en la Ley de Propiedad Intelectual, asumo responsabilidad en lo referente a criterios, doctrinas, que contenga el trabajo de investigación, titulado: **"ENTRE BYTES Y EMOCIONES: LA PSICOLOGÍA EN LA COMUNICACIÓN DIGITAL DESDE SUS BASES TEÓRICAS"**, son de mi autoría, y autorizo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que haga de la investigación o parte de ella, documento disponible para, consultas de investigación, según las normas de la Institución, cediendo y aprobando la reproducción de los derechos patrimoniales del trabajo, con fines de difusión pública, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción, no suponga ganancia económica, y realice los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento, en concordancia, con el Art. 144 de la Ley de Educación Superior.

Para constancia firmo a continuación.

WENDY ROSARI VARELA CEVALLOS
C.I. 1314680560

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Facultad Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la carrera de Comunicación de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de investigación bajo la autoría de la estudiante Wendy Rosari Varela Cevallos, legalmente matriculada en la carrera de Comunicación, período académico 2024(2), cumpliendo el total de 400 horas, bajo la opción de titulación de Ensayo Académico, cuyo tema es **"ENTRE BYTES Y EMOCIONES: LA PSICOLOGÍA EN LA COMUNICACIÓN DIGITAL DESDE SUS BASES TEÓRICAS".**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 19 de diciembre de 2024.

Lo certifico,

Lcdo. Mauro Ilich Andino Chancay, Mg.
Docente Tutor
Facultad Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar
Carrera de Comunicación

AGRADECIMIENTO

Dios, mi padre, mi mejor amigo, mi lugar seguro, el centro de mi vida, mi principio y mi fin. Mi gratitud hacia a ti es infinita, porque a lo largo de esta etapa me has demostrado que tus planes siempre son perfectos y mejores que los míos. Desde antes de formarme en el vientre de mi madre, ya conocías mi propósito y sabías que mi lugar estaba aquí, en el campo de la Comunicación. Por eso, agradezco profundamente que las puertas que no eran para mí se cerraran, guiándome con amor hacia el camino profesional que habías diseñado para mi vida. Aunque el trayecto no ha sido sencillo, cada sacrificio y esfuerzo han valido la pena. Siempre me has dado la fortaleza, la sabiduría y el discernimiento para avanzar y tomar decisiones acertadas. Nunca me has permitido enfrentar algo que no pudiera superar, y en todo momento has sido mi guía y mi mayor sustento.

A mi linda familia de nueve, el pilar fundamental de mi vida y la razón de este acontecimiento. Siempre dicen que la mejor herencia que nuestros padres nos pueden dejar son los estudios, y sí, totalmente. A ustedes mamá y papá, por darme la oportunidad que ustedes siempre anhelaron, por ser mi mayor inspiración y enseñarme con su ejemplo el verdadero significado del esfuerzo, la perseverancia y el amor incondicional. Su sacrificio y fe en mí han sido una fuente de vitalidad, siendo parte del motor que me impulsó a seguir adelante.

A mis hermanos, VALERIA e ITER, por su compañía, su ejemplo de excelencia, su apoyo silencioso y sus palabras de ánimo que me han recordado que nunca estoy sola. Su confianza en mis capacidades y su cariño absoluto me han brindado la seguridad para enfrentar cualquier obstáculo y luchármela realmente por lo que quiero.

A mis cuñados, KAREN y JOEL, gracias por ser parte de este camino y brindarme su ayuda cuando la he necesitado. A LUCIANA y ANDREA, mis dos princesas del alma y las niñas de mi vida, que llegaron a mitad de este trayecto, pero llenaron mis días de alegría y calma. Su amor puro y cálido fue el bálsamo para aliviar el estrés y el cansancio tras largas jornadas de clases.

A mi amada carrera de Comunicación, que me vio aprender, crecer, enfrentar desafíos, reír, llorar y, sobre todo, vivir intensamente cada uno de estos maravillosos cuatro años y medio. Desde las horas de clases hasta los eventos más importantes, gracias por priorizar siempre a nosotros, sus estudiantes e impulsarnos a buscar la excelencia cada día.

A mis profesores por su entrega y disposición constante, por compartir sus conocimientos con amor y por brindarme sus valiosas experiencias. De manera especial, al MG. JEAN CARLOS SANTOS PALMA, quien no solo ha sido un docente excepcional en mi formación académica, sino también una figura de gran apoyo, convirtiéndose en un padre, amigo y cotutor de tesis, transmitiéndome no solo sus conocimientos, sino también su sabiduría, apoyo y orientación en los momentos de duda. Su dedicación y compromiso trascienden el ámbito académico, ya que siempre ha velado por el desarrollo integral de sus estudiantes, tanto personal como profesional.

A través de sus consejos, ha demostrado una genuina preocupación por nuestro crecimiento, brindándonos en cada interacción su generosidad, temple y estoicismo, lo cual ha sido fuente de respaldo y superación en los desafíos que han surgido a lo largo de este camino. Gracias, querido profesor, ahora amigo y colega, por valorar siempre lo más importante: la esencia, por su capacidad de llegar a

nosotros con una bondad auténtica, inspirándonos a enamorarnos más de esta carrera. Gracias por recordarnos que, por más éxito y logros que alcancemos, nunca debemos olvidar de dónde venimos. Por enseñarnos a creer en nosotros mismos, incluso cuando nos equivocamos, y por mostrarnos que los límites solos están en nuestra mente.

A mi tutor de tesis, MG. MAURO ANDINO CHANCAY, por ser mi guía y apoyo durante mi proceso de titulación. Su amplia experiencia y conocimientos fueron claves para el desarrollo de este trabajo. Agradezco su comprensión y paciencia en momentos de alta carga académica y responsabilidades adicionales, su disposición para resolver mis dudas y la confianza que depositó en mí al permitirme elegir el tema de mi ensayo con total libertad.

A mi querida y linda NIKITA, quien no solo fue mi compañera de clases, sino también una amiga invaluable. Tu amistad ha sido un pilar esencial en este proceso. Gracias por tu paciencia, por escucharme cuando necesitaba desahogarme, y por cada momento compartido, desde las largas jornadas de trabajo académico hasta esos desacuerdos que, lejos de separarnos, nos fortalecieron. Gracias por ser mi almohadita en los viajes del bus de regreso a casa, por abrirme las puertas de tu hogar y permitirme formar parte de tu vida personal, así como tú lo has hecho con la mía. Y, sobre todo, gracias por tu capacidad de hacerme reír con tu esencia única en los momentos más difíciles.

Y, por último, pero no menos importante a mis amigas más cercanas MELINA, MILENA y MECHE. Gracias por ser un apoyo constante y por su amistad incondicional. Su comprensión y aliento han sido importantes para mantenerme equilibrada en los momentos de tensión.

DEDICATORIA

A Dios, quien es mi pilar y la salvación de mi vida, dedico este logro. Tú, que siempre has conocido mis pasos y descifrado los anhelos más profundos de mi corazón con tu infinito amor. Desde el momento en que elegí este camino, trazaste un sendero perfecto, incluso cuando mi entendimiento no alcanzaba a comprenderlo.

Este trabajo es el reflejo de tu fidelidad y gracia en mi vida, fruto de una oración desesperada que tú contestaste con tu inmensa bondad. Con tus amorosas maneras de hablarme, me recuerdas cada día que si te doy a ti el primer lugar lo demás vendrá por añadidura. Este logro es para glorificarte y exaltarte, porque todo lo que soy y he alcanzado provienen de ti.

A mi amada familia, por ser el refugio donde siempre encuentro fuerza. Este logro es tan suyo como mío, por eso dedico este trabajo con el corazón rebosante de amor y gratitud eterna, porque son parte del cimiento de todo lo que soy y una de las razones por las cuales nunca dejo de luchar por mis sueños.

A mis padres, ITER y JOSEFINA, este logro es un testimonio de su inmenso amor y dedicación. Sus lecciones de vida me han enseñado a valorar el esfuerzo y trabajo diario que han invertido por asegurarme una educación, permitiéndome crecer y prepararme profesionalmente. Desde pequeña, me enseñaron el significado de la responsabilidad y la importancia de alcanzar mis metas por mérito propio. Me llena de mucho orgullo poder honrarlos y hacerlos sentir felices de esta manera, los amo profundamente.

A mi hermana, VALERIA, la mejor amiga y compañera de vida que Dios y mi mamá me regalaron para siempre. Por haber sido la primera en confiar en mí y por impulsarme a perseguir mis sueños con valentía. Siempre has sido mi apoyo

inquebrantable, la que me da alas para volar alto y la que, con cariño y sabiduría, me devuelve a tierra cuando pierdo perspectiva. Tu presencia en mi vida es uno de los regalos más valiosos que me han sido otorgados, y este logro, sin duda, también lleva tu nombre.

A ese ser especial e invaluable en mi vida, cuya luz y energía han iluminado mis días de manera inigualable, conectando profundamente conmigo. Tu apoyo, protección, amor, generosidad, enseñanza y respeto han sido un faro constante en cada momento. Por estar a mi lado en cada paso de este camino, compartiendo tu historia y resiliencia, convirtiéndote en mi fortaleza cuando sentía que flaqueaba. Eres el ángel terrenal que nunca imaginé encontrar y que ha llenado mi vida de mucho color. Aunque este espacio no es de agradecimiento, mi gratitud hacia ti es infinita. Y este acontecimiento alcanzado no solo es fruto de mi esfuerzo, sino también de tu amor, confianza y el respaldo incansable que siempre me ofreciste. Mi respeto y admiración hacia ti crecen cada día. Ha sido un privilegio conocerte, coincidir contigo y verme reflejada en ti ¡Te debo mucho, te amo profundamente, y este triunfo también es tuyo!

Hoy celebro no solo este éxito, sino también el coraje de nunca rendirme, de continuar a pesar de las adversidades. Gracias, WENDY, por poner tu brillo y esencia en cada habilidad que Comunicación te permitió descubrir, dentro y fuera de su campus. A mi niña interior, por siempre recordarme lo que valgo y lo que merezco. Por enseñarme a priorizar mi humanidad, por rememorar en mí lo esencial que es detenerse para poder avanzar, y que escuchar a nuestro templo, el cuerpo, es elemental para dar lo mejor de nosotros mismos. Con amor y pasión, prometo seguir escribiendo historias tan bonitas como esta y alcanzando aspiraciones que realmente llenen mi alma.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen XI
Abstract XII
Introducción 13
Desarrollo temático 15
Bases teóricas de la psicología en la comunicación digital 15
Teorías de la comunicación 15
Psicología cognitiva 16
Psicología social 17
Psicología positiva y bienestar digital 18
Bienestar emocional en la era digital: prácticas y recomendaciones para un uso sano de la tecnología 18
Intervenciones psicológicas digitales 19
Promoción de la salud mental en redes sociales 20
Emociones y comportamiento digital 21
Emociones y redes sociales 21
Uso problemático de la tecnología 23
Ciberpsicología 24
Identidad y relaciones interpersonales en la era digital 25
Construcción de la identidad digital 25
Relaciones interpersonales y conectividad 27
Estudio de caso 28
La comparación social y el dolor emocional en redes sociales 28
Conclusiones 30
Referencias 31

Resumen

El ensayo busca analizar cómo las bases teóricas de la psicología, específicamente desde las perspectivas cognitiva, social y positiva, se integran al estudio de la comunicación digital para evaluar su impacto en la percepción, comportamiento y emociones de los usuarios. Con una metodología basada en un enfoque deductivo, que incluyó una revisión bibliográfica, análisis de contenido y una guía de observación, se exploraron las interacciones entre las teorías psicológicas y las dinámicas digitales. Los resultados destacan que factores como la carga cognitiva y los sesgos limitan la capacidad de los usuarios para procesar información y tomar decisiones, mientras que las dinámicas grupales y la construcción de identidades digitales influyen significativamente en el comportamiento en línea. Asimismo, la psicología positiva resalta estrategias para promover el bienestar digital y un uso más consciente de la tecnología. Un estudio de caso sobre la comparación social negativa en redes sociales demuestra los efectos emocionales adversos de proyectar identidades desconectadas de la realidad personal. En conclusión, las bases teóricas de la psicología son herramientas fundamentales para comprender y mejorar las dinámicas digitales, fomentando interacciones más conscientes y equilibradas en un entorno tecnológicamente complejo.

Palabras claves: Comunicación, emociones, psicología, usuarios, tecnología.

Abstract

The essay aims to analyze how the theoretical foundations of psychology, specifically from cognitive, social, and positive perspectives, are integrated into the study of digital communication to evaluate their impact on users' perception, behavior, and emotions. Using a methodology based on a deductive approach, which included a bibliographic review, content analysis, and an observation guide, the interactions between psychological theories and digital dynamics were explored. The results highlight that factor such as cognitive load and biases limit users' ability to process information and make decisions, while group dynamics and the construction of digital identities significantly influence online behavior. Likewise, positive psychology emphasizes strategies to promote digital well-being and more mindful technology use. A case study on negative social comparison in social networks demonstrates the emotional effects of projecting identities disconnected from personal reality. In conclusion, the theoretical foundations of psychology are fundamental tools for understanding and improving digital dynamics, fostering more conscious and balanced interactions in a technologically complex environment.

Keywords: Communication, emotions, psychology, users, technology.

Introducción

La comunicación digital ha revolucionado la forma en que las personas interactúan y comparten información, convirtiéndose en un componente esencial de la vida moderna, este fenómeno ha creado un entorno donde los mensajes fluyen de manera rápida y constante, pero también ha generado nuevos desafíos relacionados con la percepción, el comportamiento y la interacción de los usuarios, la psicología, como disciplina dedicada a estudiar los procesos mentales y el comportamiento humano, ofrece herramientas teóricas para analizar cómo las personas responden a las complejidades del entorno digital.

En este contexto, las bases teóricas de la psicología se convierten en un pilar fundamental para comprender cómo los usuarios interpretan, procesan y responden a los estímulos en línea, aspectos como la carga cognitiva, los sesgos, la influencia social y la construcción de identidad digital permiten explicar de manera profunda las dinámicas que rigen el comportamiento en las plataformas digitales, estos elementos son esenciales para entender cómo la comunicación digital afecta la percepción de los individuos y, a su vez, cómo influye en sus decisiones y emociones.

El objetivo principal de este ensayo es analizar los resultados clave de las bases teóricas de la psicología en la comunicación digital y su impacto en la percepción y el comportamiento de los usuarios, para alcanzar este propósito, se utilizó un enfoque metodológico deductivo, que parte de lo general para llegar a lo particular, apoyándose en una revisión bibliográfica exhaustiva, un análisis de contenido y la aplicación de una guía de observación, este método permite explorar de manera rigurosa las interacciones entre las teorías psicológicas y el comportamiento digital.

El análisis realizado demuestra como principal contribución que las bases teóricas de la psicología no solo explican las dinámicas digitales, sino que también ofrecen herramientas prácticas para mitigar los efectos negativos de la hiperconexión, factores como la carga cognitiva, los sesgos y la comparación social negativa, que afectan la percepción y el bienestar emocional, pueden abordarse mediante estrategias conscientes promovidas por la psicología positiva.

El documento está estructurado en varias secciones que ofrecen un análisis detallado de los temas abordados. En primer lugar, se presentan las teorías de la comunicación, esenciales para comprender cómo los mensajes son transmitidos e interpretados en el ámbito digital, luego, se aborda la psicología cognitiva, que examina los procesos mentales que afectan la interacción digital, incluyendo la memoria, los sesgos y la toma de decisiones.

Posteriormente, se analiza la psicología social, con énfasis en la influencia de las dinámicas grupales y la identidad social en el comportamiento en línea, también se incluye una sección sobre psicología positiva y bienestar digital, que explora estrategias para promover un uso saludable de la tecnología. Por último, se concluye con un estudio de caso que ilustra cómo las teorías psicológicas se aplican en situaciones reales, permitiendo una comprensión más práctica y aplicada del tema.

Esta estructura busca proporcionar una visión integral del impacto de las bases teóricas de la psicología en la comunicación digital, destacando su relevancia para analizar y mejorar las dinámicas de interacción en un mundo cada vez más conectado.

Desarrollo temático

Bases teóricas de la psicología en la comunicación digital

Teorías de la comunicación

Las teorías de la comunicación proporcionan el marco conceptual necesario para entender cómo los mensajes son transmitidos y recibidos en el contexto digital, la teoría de la información de Shannon y Weaver (1949) es una de las más influyente, esta teoría se centra en la transmisión de mensajes desde un emisor a un receptor, y cómo el ruido puede interferir en este proceso, por ello, en el ámbito digital, el ruido puede ser representado por la sobrecarga de información, los mensajes no deseados (spam) y la mala calidad de los contenidos.

Por otro lado, la teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick y sus colegas en la Escuela de Palo Alto, Watzlawick *et al.,* (1985), destacan que toda comunicación tiene dos niveles: el contenido (lo que se dice) y la relación (cómo se dice), por lo que, este enfoque es especialmente relevante en las interacciones digitales, donde las señales no verbales y contextuales son limitadas, lo que puede llevar a malentendidos y conflictos.

La teoría de usos y gratificaciones se enfoca en cómo y por qué las personas eligen y utilizan determinados medios para satisfacer sus necesidades y deseos, en el contexto digital, esta teoría ayuda a explicar por qué los individuos prefieren ciertas plataformas o contenidos, como redes sociales, blogs o foros, para obtener información, entretenimiento, socialización o una combinación de estos.

La teoría de la agenda-setting (establecimiento de la agenda) analiza cómo los medios de comunicación pueden influir en la percepción pública de la importancia de los temas, por ello, "la teoría de la agenda setting establece como hipótesis central que existe un fenómeno

de transferencia de relevancia desde la agenda de los medios de comunicación hasta la agenda del público" (Ardévol-Abreu, et al., 2020), en el entorno digital, los algoritmos de las redes sociales y los motores de búsqueda juegan un papel crucial en determinar qué contenidos son más visibles y, por lo tanto, percibidos como más importantes por los usuarios.

Psicología cognitiva

La psicología cognitiva investiga los procesos mentales que subyacen en la percepción, memoria, pensamiento y resolución de problemas, en la era digital, estos procesos se ven profundamente afectados por la forma en que consumimos información en línea, la teoría de la carga cognitiva, propuesta por John Sweller (2003), sugiere que la cantidad de información que podemos procesar y retener es limitada, por ello, en un entorno digital saturado de información, esta carga cognitiva puede ser fácilmente excedida, llevando a la fatiga mental y disminuyendo nuestra capacidad de tomar decisiones informadas.

Los sesgos cognitivos son otro aspecto crítico a considerar, el sesgo de confirmación, por ejemplo, nos lleva a buscar y valorar más la información que confirma nuestras creencias preexistentes, ignorando o subestimando la información contraria, en las redes sociales, donde los algoritmos personalizan el contenido para ajustarse a nuestras preferencias, este sesgo puede ser exacerbado, creando cámaras de eco y polarización.

Además, la teoría del procesamiento dual de Kahneman (2011), distingue entre dos modos de pensamiento: el sistema 1, que es rápido, automático y emocional, y el sistema 2, que es lento, deliberado y lógico, por otra parte, en el entorno digital, el sistema 1 es a menudo predominante, ya que estamos constantemente bombardeados con información que requiere respuestas rápidas e intuitivas, esto puede afectar nuestra capacidad para evaluar críticamente la información y tomar decisiones racionales.

La memoria también juega un papel importante en cómo interactuamos con la tecnología, la naturaleza transitoria de la información digital, con contenidos que desaparecen rápidamente de nuestras pantallas y la constante actualización de las plataformas, puede afectar nuestra capacidad para retener información a largo plazo, la teoría de la memoria de trabajo de Baddeley (1986), proporciona un marco para entender cómo manejamos y procesamos esta información en tiempo real, y cómo la sobrecarga de información puede llevar a la saturación y el olvido.

Psicología social

La psicología social estudia cómo los individuos piensan, sienten y se comportan en un contexto social, en la era digital, este campo examina cómo las interacciones en línea y las comunidades virtuales influyen en nuestras actitudes y comportamientos, la teoría de la identidad social de Tajfel y Turner (1979), es particularmente relevante aquí, ya que explica cómo las personas se definen a sí mismas en términos de pertenencia a grupos sociales, en las redes sociales, los usuarios tienden a formar grupos basados en intereses comunes, lo que puede reforzar la identidad del grupo y aumentar la conformidad con las normas del grupo.

La teoría de la autocategorización, también desarrollada por Turner, amplía esta idea al sugerir que las personas se categorizan a sí mismas en diferentes niveles de abstracción, desde lo personal hasta lo grupal, en las plataformas digitales, esta autocategorización puede influir en cómo los individuos presentan su identidad y cómo se comportan en diferentes contextos en línea.

La teoría del comportamiento planificado y la teoría de la acción de Ajzen y Fishbein (1974) proporcionan marcos para entender cómo las creencias y actitudes hacia el uso de la tecnología afectan las intenciones y comportamientos de los usuarios, estas teorías sugieren que el comportamiento está determinado por la intención, que a su vez está influenciada por

las actitudes, las normas subjetivas y el control percibido sobre el comportamiento, en el contexto digital, estas teorías pueden ayudar a explicar por qué algunas personas son más propensas a participar en ciertas actividades en línea, como compartir contenido o participar en debates.

Psicología positiva y bienestar digital

El bienestar digital ha surgido como una necesidad en la era de la hiperconectividad, en la que millones de personas interactúan a diario en plataformas virtuales y se exponen a flujos de información constante, desde el enfoque de la psicología positiva, "surge como una herramienta que ayuda a las personas a perseguir sus metas, "reseteando" su estructura de pensamiento y adoptando medidas que les permitan ver el lado bueno de la vida" (Molina-Montes, et al. 2022, p. 126), por lo que, esta se centra en promover aspectos saludables y fortalecedores del ser humano, el bienestar digital busca que los usuarios desarrollen un uso más consciente y saludable de la tecnología, este objetivo implica prácticas específicas, intervenciones terapéuticas, y campañas de salud mental en redes sociales para fomentar una relación equilibrada con el entorno digital.

Bienestar emocional en la era digital: prácticas y recomendaciones para un uso sano de la tecnología

La promoción del bienestar emocional en un contexto digital requiere de prácticas que ayuden a los usuarios a gestionar el tiempo y la calidad de su exposición a la tecnología, en la educación, "la primera clave para alcanzar el bienestar digital es ser consciente del uso que cada alumno hace de la tecnología para identificar si ésta es fuente de estrés y ansiedad o facilita las comunicaciones significativas" (Torres, 2021, p. 1), algunas recomendaciones incluyen el establecimiento de límites claros sobre el tiempo de uso, especialmente en redes sociales, por ello, "el uso de estas redes no para de crecer cada año y su uso es cada vez más

extendido" (Ojeda-Martín, *et al.* 2021, p. 1289). Por lo que, para reducir el riesgo de dependencia y el impacto de la comparación social, hay que establecer "zonas libres de tecnología," como en momentos de comida o descanso, puede ayudar a disminuir la hiperconexión y fomentar momentos de atención plena en las relaciones cara a cara.

Además, es beneficioso que los usuarios seleccionen cuidadosamente las cuentas que siguen en redes sociales, priorizando aquellas que inspiran positividad, aprendizaje y bienestar, en lugar de aquellas que generan ansiedad o presión social, estas prácticas, al fomentar un uso moderado y significativo de la tecnología, buscan minimizar los efectos negativos en la salud mental, como el estrés y la ansiedad, y fomentar una experiencia digital que potencie el crecimiento personal.

Intervenciones psicológicas digitales

Las intervenciones psicológicas digitales, que abarcan terapia y asesoría psicológica en línea, han ganado popularidad en la última década, especialmente con el auge de la telemedicina y la necesidad de servicios a distancia, según Romero *et al.* (2023) señalan que "la transformación digital de la atención psicológica puede ser entendida como parte de la progresiva digitalización de los servicios en salud, y de las nuevas tendencias en telesalud" (p. 1), por ello, estas intervenciones permiten a los pacientes recibir apoyo emocional y tratamiento psicológico desde la comodidad de su hogar, ampliando el acceso a personas en áreas remotas o a quienes prefieren un entorno privado para el tratamiento.

Modalidades como la terapia cognitivo-conductual en línea, asesorías breves de apoyo emocional y aplicaciones móviles para la salud mental ofrecen a los usuarios la posibilidad de realizar un seguimiento de sus emociones y recibir recomendaciones en tiempo real, sin embargo, aunque las intervenciones digitales han demostrado ser efectivas, presentan desafíos, como la dificultad para establecer una conexión emocional profunda entre el

terapeuta y el paciente y la gestión de la privacidad en entornos virtuales, aun así, estas herramientas son de gran valor para el bienestar emocional, ya que ofrecen un recurso accesible y continuo para el autocuidado en el entorno digital, por ello, Escobar *et al.* (2022) sostienen que la experiencia en el ámbito virtual, aunque no ocurra en un espacio físico palpable, sigue siendo genuina; la mente, al sumergirse en la realidad virtual, facilita la creación de entornos etéreos e intangibles que, sin embargo, poseen un carácter material y auténtico (p. 220).

Promoción de la salud mental en redes sociales

Las redes sociales han servido como una poderosa plataforma para promover la salud mental, por ello, "la divulgación científica ha encontrado en las redes sociales una herramienta efectiva para adaptarse a los nuevos usos de interacción de audiencias jóvenes" (Bonete, *et al.*, 2024, p. 2), gracias a la capacidad de difusión masiva y el potencial para construir comunidades de apoyo, movimientos como #MentalHealthAwareness o #BreakTheStigma han ayudado a crear un espacio donde las personas pueden expresar sus experiencias y recibir apoyo sin sentirse juzgadas, además, organizaciones y profesionales de la salud mental han implementado campañas educativas para aumentar el conocimiento sobre temas como la ansiedad, la depresión y los efectos del ciberacoso, promoviendo una mayor comprensión y aceptación social.

Estas iniciativas no solo buscan normalizar la conversación sobre salud mental, sino también informar sobre recursos de ayuda disponibles y técnicas de autocuidado que los usuarios pueden implementar, la accesibilidad a estas campañas en redes sociales contribuye a romper barreras de estigmatización y a crear una cultura digital más empática, donde se reconocen las necesidades emocionales y se promueve el cuidado del bienestar en la vida digital, sin embargo, Abidin *et al.* (2021) señalan que se han documentado múltiples casos en

los que los influencers, ya sea de manera consciente o inconsciente, han difundido información incorrecta, promovido falsos rumores o dado mayor alcance a teorías conspirativas.

Emociones y comportamiento digital

Emociones y redes sociales

Las emociones juegan un papel central en nuestras interacciones en las redes sociales, según Hernández (2020) las emociones actúan como herramientas que permiten responder de forma inmediata frente a situaciones que suceden instantemente, la cual se operan de manera instintiva y sin intervención consciente, las plataformas digitales no solo facilitan la comunicación, sino que también actúan como espacios donde se expresan y comparten emociones, por lo que, investigaciones han demostrado que el contenido emocional tiene una mayor probabilidad de ser compartido, lo que contribuye a la viralidad de ciertos mensajes, por lo que, "para los neurocientíficos en general, las emociones aparecen causadas por necesidades del organismo detonadas internamente o por acontecimientos externos" (García, 2019), este fenómeno se debe a la capacidad de las emociones para captar la atención y resonar con los usuarios, creando una conexión emocional que motiva a la acción, como el compartir o comentar.

Las emociones positivas, como la alegría y la gratitud, pueden fortalecer las conexiones sociales y fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo, además "las emociones positivas se consideran activadoras de cambios emocionales y fisiológicos, mejorando entre otras cosas el juicio, la memoria, la creatividad y las decisiones de quien las experimenta" (Garrido y Trimiño, 2020), por lo que, las redes sociales permiten a los usuarios compartir momentos felices, logros y eventos significativos, lo que puede aumentar el bienestar emocional tanto del emisor como del receptor, incluso los políticos han adoptado

el uso del lenguaje emocional en sus discursos, y el aumento de investigaciones sobre este tema se ha trasladado en los últimos años a las redes sociales, estas plataformas se han convertido en una herramienta fundamental para las estrategias de las campañas online, complementando las actividades offline de los partidos (Rivera, *et al.,* 2021), sin embargo, también pueden surgir problemas cuando los usuarios comparan sus propias vidas con las representaciones idealizadas que ven en las redes sociales, lo que puede llevar a sentimientos de insuficiencia y envidia.

Por otro lado, las emociones negativas como la ira y la tristeza también tienen un impacto significativo en las redes sociales, por lo que, "el control de las emociones negativas como la tensión, preocupación, ansiedad, ira y tristeza, permite un equilibrio en la inteligencia emocional" (Castro-Paniagua, *et al.,* 2023), la ira, en particular, puede propagarse rápidamente y desencadenar discusiones y conflictos en línea, este fenómeno puede ser amplificado por el anonimato y la falta de señales no verbales, que a menudo conducen a malentendidos y escaladas en los conflictos, la tristeza y la depresión también pueden ser compartidas en las redes sociales, lo que puede tener tanto efectos positivos como negativos, por ello, compartir experiencias de tristeza puede proporcionar un sentido de apoyo y empatía, pero también puede llevar a la propagación de sentimientos negativos y el reforzamiento de estados emocionales negativos.

El contagio emocional es otro concepto clave en este contexto, "el objetivo de este es la sincronía de la conducta y el seguimiento de las emociones en cada momento, acciones que se vuelven importantes en el desarrollo de relaciones personales" (Pasquel-López y Valerio-Ureña, 2021), este concepto se refiere a la capacidad de las emociones para transferirse de una persona a otra, influyendo en el estado emocional de una comunidad en línea, por lo que,

estudios han demostrado que las emociones pueden propagarse a través de las redes sociales, afectando no solo a los individuos directamente involucrados, sino también a sus conexiones.

Uso problemático de la tecnología

El uso problemático de la tecnología, según Gutiérrez *et al.* (2022) "puede generar una disminución en el tiempo dedicado a los estudios y con ello verse afectado los niveles de motivación hacia el aprendizaje y el rendimiento académico", pero, especialmente en el contexto de las redes sociales, es un fenómeno cada vez más reconocido y estudiado, la adicción a las redes sociales se caracteriza por un uso compulsivo y excesivo de estas plataformas, que puede interferir con las actividades diarias y el bienestar emocional, los factores que contribuyen a este comportamiento incluyen la búsqueda de gratificación inmediata, la necesidad de aprobación social y el miedo a perderse algo (FOMO), "el Fomo tiene un papel importante en el uso de Internet; sin embargo, no hay evidencia de interacción o asociación bidireccional entre los factores mencionados" (Akbari, *et al.,* 2021).

La gratificación inmediata se refiere a la satisfacción instantánea que los usuarios obtienen al recibir notificaciones, "me gusta" y comentarios en sus publicaciones, este sistema de recompensas intermitentes, similar al utilizado en las máquinas tragamonedas, puede crear un ciclo de refuerzo que fomenta el uso continuo de las redes sociales, por lo que, esta teoría plantea que los individuos son activos y permite evaluar acciones cognitivas (información y comprensión), afectivas (emocionales y estéticas), integradoras (credibilidad y estatus), sociales (vínculos) y de evasión (Cebollero, *et al.*, 2021, p. 46).

La necesidad de aprobación social es otro factor clave, las redes sociales proporcionan una plataforma donde los individuos pueden recibir validación y reconocimiento de sus pares, esta búsqueda de aprobación puede llevar a un comportamiento compulsivo, donde los

usuarios sienten la necesidad de estar constantemente conectados y actualizando su estado para recibir retroalimentación positiva.

El Fomo es una sensación de ansiedad que surge cuando los individuos sienten que están perdiendo experiencias valiosas o importantes al no estar constantemente conectados. Este miedo puede llevar a un uso excesivo de las redes sociales, ya que los usuarios intentan mantenerse al tanto de las actividades y eventos de sus amigos y seguidores.

Las consecuencias del uso problemático de la tecnología incluyen una disminución en la calidad de las relaciones personales, una reducción en el rendimiento académico o laboral y un aumento en los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, estudios han demostrado que el uso excesivo de las redes sociales está asociado con mayores niveles de estrés, insomnio y síntomas depresivos.

Ciberpsicología

La ciberpsicología es considerada como una disciplina emergente dentro de la psicología, la cual se basa en el estudio de cómo las plataformas digitales influyen en el comportamiento de los seres humanos, esta área se centra en investigar cómo se interactúa en las plataformas, como van afectando las emociones y que implicaciones tiene el uso prolongado de la misma para la salud mental.

"El despliegue de nuevas tecnologías de la información y la comunicación lleva a plantear la ciberpsicología como la integración de los medios digitales a la vida y las relaciones humanas, así como la inmersión tecnológica en la práctica profesional" (Ballesteros-de Valderrama, et al. 2022, p. 237), por lo que, la ciberpsicología ha ganado terreno, convirtiéndose en un campo clave para evaluar y comprender los nuevos patrones de comportamiento y relación que llegase a tener la sociedad.

Uno de los enfoques más importantes de la ciberpsicología es el impacto de las interacciones que se tienen dentro de la tecnología en la salud mental de todos, llegando a identificar problemas severos como la adicción a las redes sociales, el uso excesivo de teléfonos y los efectos negativos del ciberacoso, siendo una problemática grave, las cuales han generado que se preste mayor atención por los riesgos psicológicos que se puede obtener a través de tener una vida en línea, sin embargo, también tiene sus pros, ya que se ha llegado a estudiar como las tecnologías pueden ser utilizadas para el bienestar mental.

Un aspecto interesante es la construcción de la identidad en las plataformas digitales, la ciberpsicología investiga como las personas crean, proyectan e incluso modifican su identidad dentro de las redes sociales, siendo así un aspecto vital para entender fenómenos como personas que llegan a tener una doble vida y como la percepción de lo real puede cambiar en función de la interacción.

Identidad y relaciones interpersonales en la era digital

Construcción de la identidad digital

La construcción de la identidad digital es el proceso mediante el cual una persona, empresa o institución desarrolla y gestiona su presencia en el entorno virtual, por lo que, "la construcción de las identidades virtuales en las redes sociales es un proceso espontáneo y ponderado donde la atención sobre toda la información disponible se hace esencial, ya que es a través de ésta que las identidades se proyectan"(Antón y Levratto, 2021, p. 23), por ello, esta identidad no solo se refiere a la imagen que se proyecta en internet, sino también a la percepción que otros tienen de esa imagen, influida por las interacciones en redes sociales, blogs, sitios web, y cualquier plataforma digital, la identidad digital se convierte en una extensión de la identidad personal o corporativa, y su construcción debe ser coherente con los valores, metas y propósito que se desean transmitir.

Uno de los elementos fundamentales de la identidad digital es la imagen visual, esto incluye el diseño gráfico, logotipos, paletas de colores, tipografía y otros aspectos visuales que conforman la representación de una marca o persona en el ámbito digital, por lo que, además "se ha construido una narrativa visual colectiva donde las vivencias cotidianas se integran en una memoria social y la experiencia fotográfica" (Santacruz, 2024), estos elementos visuales deben ser consistentes en todas las plataformas para generar un reconocimiento sólido, la coherencia visual ayuda a que las personas asocien ciertos colores, formas o diseños con una identidad específica, lo que facilita la diferenciación en un espacio tan amplio como el digital.

Otro aspecto crucial es el contenido, ya que, constituyen un contexto propicio para explorar y comprender cómo se interconectan el conocimiento, la tecnología y los procesos de comunicación (Álvarez-Cadavid y González-Manosalva, 2021), por ello, el contenido que se publica en las plataformas digitales, ya sean redes sociales, blogs o sitios web, debe ser auténtico y estar alineado con los valores y objetivos de la identidad digital que se está construyendo, este contenido puede ser informativo, entretenido, educativo o inspirador, pero siempre debe contribuir a fortalecer la imagen que se desea proyectar, además, es necesario que el contenido sea relevante para la audiencia a la que se dirige, para así lograr mayor conexión y compromiso.

La interacción es una parte esencial de la identidad digital, las respuestas a comentarios, la manera en que se gestiona la retroalimentación y la forma en que se interactúa con la comunidad en línea contribuyen a la construcción de una reputación digital, por lo que, Ballesteros (2019), plantea una definición temporal de engagement como un proceso de interacción mutua que implica la participación activa de individuos, como ciudadanos, empleados, clientes o usuarios de redes sociales, con entidades como

administraciones públicas, empresas o plataformas digitales (p. 226). Esta interacción debe ser coherente con la imagen que se quiere proyectar, cuidando siempre la comunicación y el tono para mantener una relación positiva con la audiencia.

Relaciones interpersonales y conectividad

Las relaciones interpersonales en la era digital han sido transformadas por la conectividad constante que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación, no obstante, Cuadra (2023) explica que:

> A pesar de sus muchos beneficios, existe una creciente preocupación por el impacto que las redes sociales están teniendo en nuestras relaciones interpersonales, así como por las formas en que nuestros rasgos de personalidad pueden dar forma a nuestro comportamiento en línea.

Es decir, que se ha cambiado la forma de comunicación, tradicionalmente, las relaciones interpersonales implicaban una interacción cara a cara, con elementos como el lenguaje no verbal y la proximidad física jugando un papel crucial.

Actualmente, la conectividad digital ha modificado estos aspectos, facilitando la comunicación instantánea a través de múltiples plataformas, por lo que, "las redes sociales se han convertido en una parte omnipresente de la comunicación moderna, conectando a personas de todo el mundo y transformando la forma en que las personas interactúan y comparten información" (Cuadra, 2023), pero también desafiando algunas de las dinámicas sociales tradicionales, las interacciones en línea permiten mantener relaciones a distancia, colaborar en tiempo real y compartir experiencias de manera inmediata, lo que ha ampliado el concepto de comunidad y cercanía.

La conectividad ha generado un nuevo tipo de interacción en las relaciones interpersonales, donde la distancia física ya no es un obstáculo para mantener contacto regular, por lo que, "la conectividad digital emerge como una oportunidad para que las personas por medio del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) puedan ejercer sus derechos" (Chávez, *et al.*, 2022, p. 456). Las redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea y otras herramientas digitales permiten que las personas estén siempre conectadas, independientemente de su ubicación geográfica, esto ha traído beneficios, como la posibilidad de mantener vínculos con personas en diferentes partes del mundo o de acceder a diversas redes profesionales y sociales, sin embargo, también ha generado nuevos retos, como la superficialidad en las interacciones o la dependencia de la validación a través de las redes sociales, lo que puede afectar la calidad y profundidad de las relaciones.

Estudio de caso

La comparación social y el dolor emocional en redes sociales

Underwood y Ehrenreich (2017) expusieron sobre un caso que se trató sobre la comparación social y el dolor emocional en redes sociales, el cual, será expuesto.

Madison Holleran, una estudiante universitaria de primer año en la Universidad de Pensilvania y corredora de largas distancias enfrentó serias dificultades emocionales y psicológicas al adaptarse a su nuevo entorno académico y deportivo, durante este periodo, utilizó Instagram para compartir imágenes que proyectaban una vida feliz y equilibrada, creando una percepción externa de bienestar que no reflejaba su realidad interna de dolor y confusión. En un acto trágico, Madison decidió acabar con su vida, poco después de publicar una fotografía del centro de Filadelfia, evidenciando la desconexión entre su experiencia interna y la imagen pública que proyectaba en redes sociales.

Este caso destaca los efectos devastadores de la comparación social negativa en las plataformas digitales, donde los usuarios, especialmente los jóvenes, tienden a medir su valor personal frente a versiones cuidadosamente editadas de la vida de los demás. este caso ilustra cómo las redes sociales influyen en las emociones humanas y cómo las bases psicológicas ayudan a entender estos procesos, la teoría de la construcción, que sostiene que los usuarios co-crean su entorno digital al interactuar en él, explica cómo Madison utilizó Instagram para gestionar la percepción de los demás, proyectando una imagen idealizada de su vida, sin embargo, esta desconexión entre la vida real y la vida proyectada generó una intensa comparación social negativa, exacerbada por las características propias de Instagram, como la edición y selección de imágenes.

El caso de Madison Holleran destaca la complejidad de la relación entre la comunicación digital y las emociones humanas, y refuerza la importancia de aplicar las bases teóricas de la psicología para entender y abordar los desafíos emocionales en el contexto de las redes sociales, al analizar cómo los bytes pueden influir en las emociones, se abren caminos para desarrollar estrategias que promuevan un uso saludable y equilibrado de las plataformas digitales.

Conclusiones

Se delibera que, análisis de las bases teóricas de la psicología aplicado a la comunicación digital demuestra una profunda interconexión entre los aspectos psicológicos y las dinámicas tecnológicas, las teorías de la comunicación, junto con las perspectivas de la psicología cognitiva, social y positiva, aportan una comprensión valiosa sobre cómo los usuarios procesan información, toman decisiones y construyen su identidad en entornos digitales.

Entre los principales hallazgos, se identifican limitaciones significativas derivadas de la carga cognitiva y los sesgos cognitivos, que dificultan la capacidad de los usuarios para tomar decisiones informadas en un entorno saturado de información, por otro lado, las dinámicas grupales y la construcción de la identidad social evidencian cómo las interacciones colectivas pueden influir profundamente en el comportamiento y la percepción de los individuos en plataformas digitales, a su vez, se resalta la creciente necesidad de fomentar el bienestar digital mediante prácticas conscientes, que permitan evitar los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología y promover un equilibrio en el manejo de estas herramientas.

El estudio de caso presentado ilustra cómo los conceptos psicológicos pueden aplicarse para comprender fenómenos como la comparación social y sus consecuencias emocionales en redes sociales, este enfoque práctico refuerza la importancia de integrar estas teorías en el análisis de las dinámicas digitales, ofreciendo nuevas perspectivas para diseñar estrategias que impulsen interacciones más saludables y equilibradas.

En definitiva, las bases teóricas de la psicología constituyen un marco esencial para abordar los desafíos que plantea la comunicación digital, contribuyendo no solo a un entendimiento más profundo de estas dinámicas, sino también a su transformación hacia un uso más consciente y efectivo de las tecnologías en un mundo en constante evolución.

Referencias

Abidin, C., Lee, J., Barbetta, T. y Miao, S. (2021). Influencers y COVID-19: reviewing key issues in press coverage across Australia, China, Japan, y South Korea. *Media International Australia Incorporating Culture y Policy*, 178(1), 114-135. https://doi.org/10.1177/1329878X20959838

Ajzen, I. & Fishbein, M. (1974). *Factors influencing intentions and the intention behavior relation.* New York: Human Relations.

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G. y Spada, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions,* 10(4), 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

Álvarez-Cadavid, G. y González-Manosalva, C. (2021). Apropiación de TIC en docentes de la educación superior: una mirada desde los contenidos digitales. *Prax. educ. [online],* 26, (1). https://dx.doi.org/https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2022-260104.

Antón, R. y Levratto, V. (2021). La construcción de la identidad digital en las redes sociales: un estudio cuantitativo en Argentina y España. La imagen como elemento determinante en la identidad y acción digital. R*evista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, (36), 23-32. https://relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/448/428

Ardèvol-Abreu, A., Gil de Zúñiga, H., & McCombs, M. (2020). "Orígenes y desarrollo de la teoría de la agenda setting en Comunicación. Tendencias en España (2014-2019)". *Profesional de la información*, 29(4). https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.14

Baddeley, A. (1986). *Working memory.* New York: Oxford University Press

Ballesteros-de Valderrama B., Uribe-Cerdas O., Vera-Márquez A., Acero-Rodríguez P. y Jiménez-Jiménez A. (2022). Perspectiva del cuidado en la ciberpsicología: reflexiones éticas. *MedUNAB,* 25(2),237-245. https://doi.org/10.29375/01237047.4425

Ballesteros, C. (2019). La representación digital del engagement: hacia una percepción del compromiso a través de acciones simbólicas. *Revista de Comunicación*, (18)1, 215-233. http://doi.org/10.26441/RC18.1-2019-A11

Castro-Paniagua, W., Chávez-Epiquén, A. & Arévalo-Quijano, J. (2023). Inteligencia emocional: Asociación con las emociones negativas y desempeño laboral en personal docente universitario. *Educare,* 27(1). http://dx.doi.org/10.15359/ree.27-1.14391

Cebollero, A., Cano, J. y Orejudo, S. (2021). Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable. Implicaciones educativas y familiares. *Digital Education Review*, 39, 42-59. https://doi.org/10.1344/der.2021.39.42-59

Chávez, M., Benavides, A. y Rivera, D. (2022). Acceso a la justicia ante los retos de conectividad digital. *Revista de Filosofía,* 39(especial), 455-471. https://doi.org/10.5281/zenodo.6468773

Cuadra, J. (2023). *Influencia de los 5 grandes rasgos de la personalidad en la calidad de las relaciones interpersonales en las redes sociales Whatsapp e Instagram durante el primer semestre del año 2022 con las generaciones Z y millennials.* https://doi.org/10.31234/osf.io/v34qn

Escobar, F., Florez, A., Estrada, J. & Agudelo, A. (2022). Panorama de las intervenciones psicológicas virtuales en Hispanoamérica y España antes de la pandemia COVID-19. Revisión documental. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (67), 217-248. https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n67a9

García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociología*, 34(96). Obtenido de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039

Garrido, C. & Trimiño, B. (2020). Emociones positivas del docente: una reflexión desde las realidades que enfrenta la educación escolar mexicana. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 11 (2), 12-25 https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.201102.02

Gutiérrez, T., Sotelo, M. & Ramos, D. (2022). Uso problemático de la tecnología, motivación y rendimiento académico en escolares. *Revista ProPulsión,* 4(2), 92-106. https://doi.org/10.53645/revprop.v4i1.78

Hernández, G. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *UCV Hacer,* 9(4), 55–64. https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v9i4.2634

Kahneman, D. (2011). *Pensar, rápido y despacio*. Doubleday Canada. https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2019/01/doctrina47315.pdf

Molina-Montes, A., Pérez-Villamizar, D. y Domínguez-Angarita, D. (2022). Investigación y desafíos educativos en el contexto mundial en torno a la educación emocional bajo la perspectiva de la psicología positiva. *AIBI revista de investigación, administración e ingeniería,* 10(3), 125-136. https://doi.org/10.15649/2346030X.3099

Ojeda-Martín A., López-Morales M., Jáuregui-Lobera I. y Herrero-Martín G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *JONNPR,* 6(10), 1289-307. https://doi.org10.19230/jonnpr.4322

Pasquel-López C. y Valerio-Ureña, G. (2021). Contagio emocional en las redes sociales: el caso de COVID-19 en Facebook. *Comunicação e Tecnologia*, 14(1). https://doi.org/10.35699/1983-3652.2021.29080

Rivera, J., Lagares, N., Jaráiz, E. & López, P. (2021). Emociones y engagement en los mensajes digitales de los candidatos a las elecciones generales de 2019. *Cultura, Lenguaje y Representación,* 28, 229-245. http://dx.doi.org/10.6035/clr.5844

Romero, F., Solano, E. & Osorio, H. (2023).Transformación digital de la atención psicológica: estado actual de la telepsicología en Colombia. *Psicoespacios,* 17(31). https://doi.org/10.25057/21452776.1509

Santacruz, M. (2024). *Instantes Desglosados: Un viaje visual a traves del "Photo Dump".* [Tesis de pregrado, Universitat Politècnica de València]. http://hdl.handle.net/10251/209009

Shannon, C. y Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.

Sweller, J. (2003) *Evolution of Human Cognitive Architecture, In the Psychology of Learning and Motivation,* (43). Brian Ross (eds.). San Diego: Academic Press.

Tajfel, H., y Turner, J. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict.* En W.G. Austin y S. Worchel (Eds.): The Social Psychology of intergroup relations (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks- Cole.

Torres, M. (2021). El bienestar tecnológico: la relevancia de la educación en la propaganda de la era digital. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23(3), 1-3. https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e3r.5008

Underwood, M. y Ehrenreich, S.(2017). The Power and the Pain of Adolescents' Digital Communication: Cyber Victimization and the Perils of Lurking. Am Psychol, 72(2). 144-158. https://doi.org/10.1037/a0040429

Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1985). *Teoría de La Comunicación Humana,* Barcelona: Editorial Herder.