

Documento de trabajo.

CONEXIÓN DIGITAL Y EL SISTEMA DE RECOMPENSA: IMPACTO INTERPERSONALES.

CÁRCAMO. JOS.

Cita:

CÁRCAMO. JOS (2025). *CONEXIÓN DIGITAL Y EL SISTEMA DE RECOMPENSA: IMPACTO INTERPERSONALES*. Documento de trabajo.

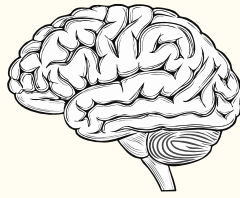
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jos.carcamo/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pV48/8KM>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

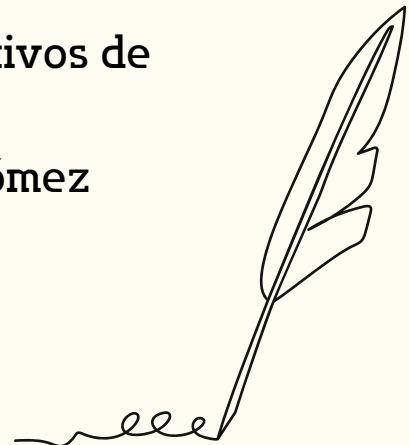
Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



PSICOLOGÍA 1ER SEM.
UNIVERSIDAD HISPANA DE PUEBLA

CONEXIÓN DIGITAL Y EL SISTEMA DE RECOMPENSA: IMPACTO INTERPERSONAL

Materia: Métodos Cualitativos de
Investigación
Prof: José Guillermo Gómez



Abordar este tema de estudio es crucial y complejo en la era actual. La **conexión digital** (principalmente a través de redes sociales y aplicaciones) afecta significativamente nuestro **sistema de recompensa cerebral** e impacta nuestras **relaciones interpersonales**.

SISTEMA DE RECOMPENSA Y DOPAMINA:

El núcleo de este impacto radica en la liberación de **dopamina**, un neurotransmisor clave en el sistema de recompensa del cerebro, que regula el placer, la motivación y el esfuerzo del comportamiento.

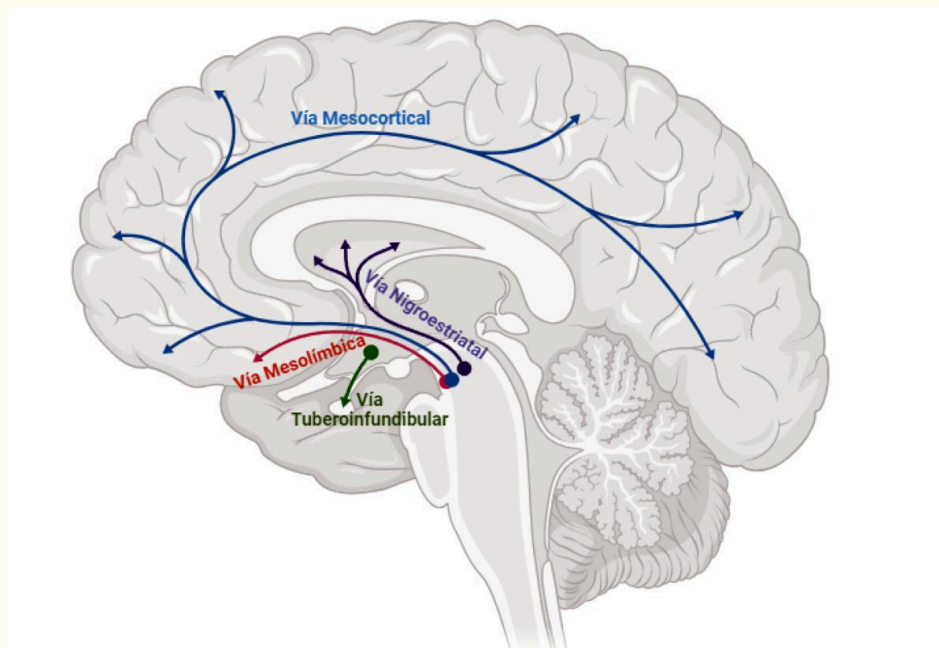


Imagen 1
Vías dopaminérgicas principales

Recompensa instantánea: Actividades digitales como recibir un *"like"*, un comentario o una notificación activan este sistema. El cerebro interpreta estas interacciones como **recompensas sociales** o novedades, lo que genera una liberación de dopamina.

Ciclo adictivo: Esta liberación de dopamina refuerza la conducta de usar la plataforma:

- revisar el teléfono
- publicar
- deslizar sin parar

Así creando un **ciclo de búsqueda y recompensa** que puede convertirse compulsivo o adictivo.

Tolerancia y necesidad: Con el tiempo, el cerebro puede desarrollar una especie de "tolerancia", necesitando **interacciones más frecuentes o intensas** para obtener la misma sensación de placer, similar a otros comportamientos adictivos.

IMPACTO INTERPERSONAL DE LA CONEXIÓN DIGITAL:

La alteración del sistema de recompensa por las interacciones digitales tiene consecuencias directas y a menudo negativas en las relaciones cara a cara y la salud mental.

Aspectos negativos:

1. Comparación social y autoestima.

Las plataformas digitales suelen mostrar versiones idealizadas de las vidas de otros. La constante comparación con estas "vidas perfectas" (recompensadas con muchos likes) puede generar sentimientos de **inferioridad, envidia, ansiedad y baja autoestima** en los usuarios, afectando cómo se perciben a sí mismos en sus relaciones **reales**.

2. Disminución de Habilidades Sociales.

Priorizar las interacciones en línea por su recompensa inmediata y controlable puede llevar a la **pérdida de práctica y desarrollo de habilidades sociales** en contextos reales. La conexión digital a veces ofrece una "falsa sensación de acompañamiento" que puede conducir al aislamiento social.

3. Interacciones Superficiales.

La búsqueda constante de **validación externa** (el like) puede hacer que las interacciones se vuelvan más superficiales y menos significativas que el contacto cara a cara, donde la comunicación es más rica y compleja.

4. Ansiedad y depresión.

El uso problemático o excesivo de las redes sociales se ha correlacionado con mayores riesgos de **ansiedad y depresión**, que inevitablemente impactan la calidad de las relaciones interpersonales (ej. irritabilidad, retraimiento).

Aspectos positivos:

1. Mantenimiento de Redes a Distancia.

La tecnología permite mantener y reforzar lazos con amigos y familiares que están lejos, actuando como un **sistema de apoyo social** que de otro modo se perdería.

2. Formación de comunidades.

Permite encontrar y conectar con personas que tienen intereses o experiencias similares (ej. diversos grupos de apoyo) fomentando una **sensación de pertenencia** que es recompensante.

DATOS CUALITATIVOS: (NACIONAL, LOCAL E INTERNACIONAL)

NIVEL NACIONAL.

En México, los estudios resaltan la **alta intensidad** de uso y cómo esto se traduce en riesgos sociales y afectaciones directas en la conducta interpersonal, especialmente en jóvenes.

1. Riesgo de Irritabilidad y Aislamiento Familiar.

Hallazgo:

Los adolescentes y jóvenes mexicanos expresan una **gran irritabilidad** o **ira** cuando son interrumpidos o se les obliga a desconectarse, lo que se considera un **indicador de adicción** (fenómenos de abstinencia).

Mecanismo de recompensa:

La interrupción del ciclo de recompensa genera una **respuesta emocional negativa** (frustración o enojo) afectando directamente las relaciones familiares y sociales más cercanas.

Impacto Interpersonal:

Se reporta una **disminución afectiva** en las relaciones familiares y un **descuido** de actividades importantes como el estudio y el contacto social directo.

2. Impacto en la confianza y las Relaciones de Pareja.

Hallazgo:

En las relaciones de pareja el uso de tecnologías ha introducido fenómenos como el **"phubbing"** (ignorar a la pareja por el celular), los **celos patológicos** y la **vigilancia** de la actividad en línea del otro.

Mecanismo de recompensa:

La búsqueda de novedades o recompensas en el teléfono se prioriza sobre la interacción presente con la pareja (phubbing), y las redes se convierten en herramientas para **"investigar y vigilar"** (reforzamiento de la conducta de control).

Impacto Interpersonal:

Se observan **conflictos severos** y la pérdida de valores como el respeto y la conexión directa . En rupturas, la **eliminación del contacto** y el perfil digital de la expareja se convierte en un ritual emocional significativo.

NIVEL LOCAL:

Los datos obtenidos se centran principalmente en la población universitaria y adolescente, estos estudios revelan tendencias cualitativas que se alinean con la sobreestimulación del sistema de recompensa y su consecuencia en las interacciones cotidianas.

1. La red como escape y la Sustitución Social.

Hallazgo:

Los jóvenes en Puebla a menudo perciben las redes sociales y el internet como un **"medio de escape"** del mundo real o un **"refugio"** de la falta de socialización física.

Experiencia Cualitativa:

Los universitarios y adolescentes manifiestan frases como **"veo las redes sociales como un escape del mundo real"** y **"prefiero usar las redes sociales a pesar de estar acompañado"** (items de escalas de adicción que reflejan una vivencia subjetiva). Esto indica que la recompensa digital (inmediata y controlada) se prefiere adictivamente sobre la complejidad y el esfuerzo de las interacciones cara a cara.

Impacto Interpersonal:

Esta preferencia conduce a un "**descuido de vida social**" y una **pérdida de los lazos afectivos** en el entorno real, sustituyendo la satisfacción emocional profunda con la euforia momentánea de la conexión virtual.

2. Desarrollo de Competencias versus Habilidades Interpersonales.

Hallazgo:

Aunque la conexión digital ha ayudado a los estudiantes universitarios poblanos a desarrollar competencias como la **comunicación digital** y el **trabajo colaborativo**, existe una preocupación por la falta de desarrollo de otras habilidades esenciales.

Experiencia Cualitativa:

Las redes son vistas como un "**espacio de reflexión**", lo que es positivo, pero los mismos estudios señalan que no están aportando elementos como el **pensamiento crítico** y, crucialmente, pueden estar obstaculizando las habilidades socioemocionales y la gestión de conflictos en ambientes directos.

Impacto Interpersonal:

La habilidad para mantener buenas relaciones con otras personas (**competencia social**) se ve comprometida si se domina sólo la comunicación digital, perdiendo la riqueza de la comunicación no verbal y la empatía en tiempo real.

3. Riesgos Emocionales y el Factor de Vulnerabilidad.

Hallazgo:

Especialistas en Puebla señalan que el uso masivo de dispositivos y redes está detonando casos de **ansiedad, depresión y soledad** en niños y adolescentes, lo que se correlaciona directamente con el uso del celular.

Experiencia Cualitativa:

Los jóvenes son más propensos a desarrollar una **adicción** a internet, manifestando irritabilidad si se les interrumpe y una sensación de que **"una vida sin redes sociales no tiene sentido"** (dependencia emocional).

Impacto Interpersonal:

La dependencia a la recompensa digital afecta a la **autoestima** (por la comparación social) y la salud mental, lo que a su vez dificulta la construcción de relaciones sanas y aumenta la **vulnerabilidad** interpersonal, incluyendo riesgos como el **ciberacoso**

(un riesgo que Milenio reporta un aumento en la Zona Metropolitana de Puebla).

NIVEL INTERNACIONAL:

Los estudios cualitativos a nivel internacional se centran en cómo las dinámicas de las redes sociales alteran la **calidad** de las relaciones y la **autoestima** de los usuarios.

1. Sustitución de la Calidad por la Cantidad (Vínculos Superficiales)

Hallazgo:

Existe una percepción general de que la tecnología permite mantener una gran cantidad de "amistades" o contactos (network), pero a costa de la **profundidad** y la **calidad** de las relaciones más cercanas.

Mecanismo de recompensa:

El sistema de recompensa digital promueve la acumulación de seguidores o **likes** (recompensa inmediata), lo que desvía la energía de cultivar lazos interpersonales complejos y con menor recompensa instantánea.

Impacto Interpersonal:

Se produce un reemplazo de las relaciones cara a cara por los vínculos virtuales, afectando la comunicación no verbal y la intimidad.

2. La búsqueda de Autoafirmación Externa

Hallazgo:

Muchos usuarios expresan una fuerte dependencia de la **validación externa** a través de los *likes* y comentarios. La autoafirmación se obtiene de la aprobación digital, independientemente de quién provenga.

Mecanismo de recompensa:

El like funciona como una **micro-dosis de dopamina** que refuerza el ego. Los usuarios sienten que necesitan esta recompensa digital para sentirse ***aceptados, conectados y no aislados.***

Impacto Interpersonal:

La autoestima se vuelve frágil y condicional, ligada al rendimiento en línea, generando un vínculo vicioso de **comparación social** e inseguridad fuera de la pantalla.

DATOS CUANTITATIVOS: (NACIONAL, LOCAL E INTERNACIONAL)

NIVEL NACIONAL.

Los estudios en México reflejan una alta intensidad de uso que se traduce en síntomas emocionales específicos, donde la adicción a las redes se correlaciona con la ansiedad y la depresión en jóvenes adultos.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Vulnerabilidad Depresiva	Un estudio indicó que hasta el 25% de la población estudiantil puede ser susceptible a desarrollar rasgos depresivos causados por las redes sociales.
Correlación con el Malestar	Se evidenció una asociación positiva entre la adicción a redes sociales y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes adultos mexicanos.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Riesgos de Imagen Corporal	Se ha encontrado una relación significativa entre el uso de redes y la vigilancia corporal, la comparación, el ejercicio excesivo y conductas que fomentan el riesgo de Transtornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

NIVEL LOCAL:

Los datos específicos de Puebla, concentrados en universitarios y adolescentes, señalan la magnitud del uso problemático y su efecto directo en las áreas funcional y relacional.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Aumento del Uso	El uso de redes sociales en la Zona Metropolitana de Puebla ha llegado a aumentar hasta un 70% en ciertos periodos.
Correlación Ansiedad/Autoestima	Los análisis de varianza muestran que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima y de forma significativa con el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Impacto Escolar/Productividad	Los jóvenes universitarios en Puebla sí presentan ciertas conductas adictivas, lo que se relaciona con un desempeño escolar negativo. El factor "omito mis tareas orque paso mucho tiempo en las redes sociales" puntúa alto en las escalas de adicción.

NIVEL INTERNACIONAL:

Los datos globales y de metaanálisis confirman la relación directa entre el uso excesivo (sobrestimulación del sistema de recompensa) y el deterioro de indicadores psicológicos clave.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Tiempo de Uso Problemático	Cerca del 40% de los adolescentes se conecta a redes sociales tres o más horas diarias.
Habilidades Sociales	Aproximadamente el 40% de los adolescentes en una muestra de estudio no se sentía cómodo hablando en público.
Autocontrol	Más del 50% de los adolescentes en una muestra afirmó ue actuaban sin pensar en las consecuencias (impulsividad) y no evitaban hacer cosas aún sabiendo que estaban mal.

INDICADOR	DATO CUANTITATIVO (MÉXICO)
Salud Mental	Múiples estudios confirman una correlación significativa y positiva entre el uso excesivo de redes sociales y el mayor riesgo de problemas de salud mental (ansiedad, depresión).

CONCLUSIÓN GENERAL

La conexión digital estimula artificialmente el sistema de recompensa, lo que puede conducir a un uso compulsivo que, a su vez, distorsiona la percepción de la realidad interpersonal y puede debilitar las relaciones auténticas al generar dependencia de la validación digital.

Gracias a la investigación cualitativa y cuantitativa es que podemos obtener datos medibles y comprobables de todos estos fenómenos, teniendo así una idea más clara de como la conexión digital impacta directamente nuestro entorno interpersonal, además que nos permite, mediante datos medibles y reales, tener una perspectiva más amplia al respecto a nivel internacional, nacional y local.

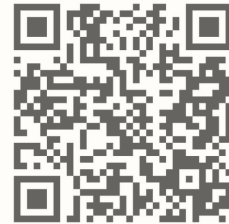
Los datos cuantitativos en los tres niveles de análisis convergen en un punto clave: el uso excesivo de redes sociales, impulsado por un ciclo de recompensa inmediata, se correlaciona fuertemente con un deterioro en la salud mental (ansiedad, depresión) y las habilidades interpersonales (autocontrol, autoestima, comodidad social).

FUENTES

TÍTULO

LINK

Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales.
Un estudio en universitarios poblanos.
(Pineda y Taxis, 2024)



Adicción a las Redes Sociales y Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios de México, 2025.
(Contexto UDLAP, 2025)



Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental: Un estudio cuantitativo en jóvenes adultos.
(UANL, 2025)



Influencia de las Redes Sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes: (Generación Z y Millennials). (González y López, 2022)

