REDES SOCIALES Y DINÁMICA DE PAREJA, UN ANÁLISIS DE LA INSEGURIDAD EMOCIONAL

Autora:

Emily Dayana Ramirez Urrutia, Universidad de Pamplona, emily.ramirez2@unipamplona.edu.co

1 Autor de Correspondencia emily.ramirez@unipamplona.edu.co /producto derivado de investigación

Resumen

En la sociedad contemporánea las redes sociales se han establecido como uno de los pilares fundamentales en la comunicación humana debido a que transforman la manera en la que las personas interactúan y construyen vínculos, plataformas como instagram, facebook y tiktok han transcendido su función principal para convertirse en espacios donde se comparten experiencias generando cambios significativos en las dinámicas sociales y específicamente en las relaciones de pareja. Menciona Castells, que las redes sociales son un modelo contemporáneo de comunicación social sustentado en la interconexión facilitada por las tecnologías de la comunicación y la información (Day M, 2018), evidenciando el papel que representan en la construcción de los vínculos humanos actuales.

En este contexto, la inseguridad emocional, definida como "la carencia de confianza, autoestima y la sensación constante de temor e indecisión asociada a la necesidad de aceptación y refuerzo externo" (Domenicone, 2020), incide sobre la dinámica de pareja siendo este el vínculo interpersonal más significativo para el ser humano. Por consiguiente, el presente estudio posee como objetivo indagar en la relación entre el uso de las redes sociales y la generación de dichas inseguridades emocionales en parejas universitarias, empleando una metodología cualitativa de diseño fenomenológico permitiendo comprender los fenómenos emocionales desde una perspectiva interiorizada y subjetiva.

Palabras clave: Inseguridad emocional, dinámica de pareja, redes sociales.

Referencias

Barrios-Sánchez, A y Linares-Mahecha, C. (2025). Influencia de las Redes Sociales en la Dinámica Relacional de Parejas Jóvenes de la Ciudad de Valledupar. Universidad de Santander. https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/12108/. Disponible en: Barbieri, L., R,B. (2025, 6 marzo). Dependencia digital. UCSC. Recuperado 9 de febrero de 2026, de https://ucsc.cl/medios-ucsc/blogs-academicos/dependencia-digital/.

Bosch, M., B. (2024, 5 octubre). Inseguridad emocional: cómo superarla y vivir una vida plena. Recuperado 13 de febrero de 2026, de https://www.psicologiacapia.com/inseguridad-emocional-como-superarla-y-vivir-una vida-plena/.

Benavides, Mayumi Okuda y Gómez Restrepo, Carlos (2005). Métodos en investigación cualitativa: Triangulación. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34(1), 118 124. Recuperado de :http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034 74502005000100008&lng=en&tlng=es.

Conde, R., C. (2024, 18 diciembre). Las dinámicas relacionales en pareja: cómo identificar y transformar relaciones abusivas. Terapia y Orientación Psicológica. Recuperado 11 de febrero de 2026, de https://psicologosantiago.com/2024/12/18/las dinamicas-relacionales-en-pareja-como-identificar-y-transformar relacionesabusivas/#:~:text=Las%20din%C3%A1micas%20relacionales%20son%20los,c r%C3%ADticas%20constantes%20o%20dependencia%20emocional

Domenicone (2020, Julieta Domenicone Psicología 12 octubre). Inseguridad emocional. Granada. https://www.psicologiajulieta.es/inseguridad emocional/.