

VIVIR SIN REDES SOCIALES.

UNA DECISIÓN DESDE OTRA PERSPECTIVA



Coordinadora de Comunicaciones y Gestión de la Fundación Convivencia - Centro de investigación educativa. Comunicadora y periodista de la Universidad Central. Especialista en educación

Palabras clave: Redes sociales, Inteligencia Artificial, Tecnología, Plataformas digitales, Desconexión, Algoritmos.

10

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 39
Septiembre - Diciembre 2025

“Tener claridad sobre lo que importa nos permite tener claridad sobre lo que no importa.”

– Cal Newport, escritor estadounidense de no ficción y profesor de informática en la Universidad de Georgetown.

Al hablar de redes sociales nos referimos a los espacios virtuales en los que gran parte de las relaciones sociales, económicas y culturales se configuran en el mundo actualmente. Lugares para comunicarse, hacer presencia, efectuar negocios, buscar empleo, encontrar amigos, compartir información, crear y establecer conexión. Puntos de encuentro en los que no hay fronteras culturales o físicas. Donde la interacción puede ser sincrónica o asincrónica, es decir, ocurre en tiempo real, simultáneamente o, lo contrario, no se está conectado en el mismo momento, ni lugar.

En dichas plataformas digitales las personas, grupos e instituciones establecen conexión y/o comparten intereses a partir de fotos, textos, vídeos, enlaces y demás, conformando comunidad.

Según las cifras actuales más del 60% de la población mundial utiliza las redes sociales, tendencia que, según proyecciones, sigue en aumento.

Un análisis detallado realizado por el equipo de Kepios muestra que a principios de octubre de 2025 existían 5.660 millones de “identidades de usuario” en redes sociales en todo el mundo... Esta impresionante cifra indica que más de dos de cada tres personas en el mundo utilizan las redes sociales cada mes...” (Estadísticas, 2025.)

Es a través de los encuentros y desencuentros en estos lugares, que actualmente muchos determinan su identidad y/o validan la personalidad de los demás. El componente social se establece como algo esencial en estos espacios, porque en este momento son un tipo de soporte para vincularse con el mundo.

Por medio de las redes sociales se puede saber con quién interactúa una persona, a qué grupos pertenece (familiares, conocidos y desconocidos) con quién comparte intereses y/o vínculos digitales. Es una forma de accionar en colectivo.

11

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 39
Septiembre - Diciembre 2025

Comunicarse, interactuar y consumir información a través de estos medios digitales trae consigo inmediatez, pluralidad, masificación y sobre exposición. Características que no se llegan a dimensionar por completo hasta analizarlas en un uso, dependiendo del cual, pueden llegar a ser positivas o negativas.

Ahora, en términos generales, uno de los campos donde se puede decir que los mecanismos usados por las redes sociales son positivos son los concernientes a entretenimiento y diversión, donde prevalece la producción audiovisual y la interactividad. Sobresale el desarrollo en los videojuegos, porque además de las posibilidades de comunicación, socialización y pertenencia que ya traen consigo las redes, en estos sitios se comparten logros e información, se promueve y discute sobre pormenores, al punto de consolidarse como un nuevo canal de consumo y fidelización, como un nuevo tipo de red social.

Según el Dentsu Gaming Trends Report 2025, el 70% de los gamers asegura que los videojuegos les ayudan a conectar con otras personas, convirtiéndose en un espacio de interacción y desplazando a plataformas como Facebook, Instagram o X (...)

“El fandom gamer es el nuevo motor de las relaciones sociales”, concluyó Juan Camilo Suárez, CEO de Dentsu Colombia. Para las marcas, el desafío ya no es solo tener presencia en redes sociales tradicionales, sino aprender a integrarse de forma orgánica en los ecosistemas de juego. (Suárez, 2025.)

Otras áreas donde se pueden apreciar ventajas están relacionadas con el ámbito político, la libertad de pensamiento, expresión y difusión de realidades. Son variados los ejemplos que encontramos en campañas de activismo y concientización social. El uso de redes sociales en estos casos permite una rápida difusión, organización y movilización, logrando crear conciencia y amplificar ideas.

Con la mediación de las redes se ha logrado recaudar fondos, exigir respuestas, romper con censuras y consolidar ideas, sin la necesidad de exponer un líder.

(...) el papel de las redes sociales en la Primavera Árabe demostró su potencial para empoderar a la ciudadanía y catalizar el cambio político en entornos represivos. El movimiento Black Lives Matter (BLM) surgió en Estados Unidos tras la absolución de George Zimmerman por el asesinato a tiros de Trayvon Martin en 2012. El movimiento adquirió relevancia mundial tras el asesinato de Michael Brown en Ferguson, Misuri, en 2014. Las redes sociales, en particular Twitter, se convirtieron en una herramienta esencial para organizar protestas, compartir historias personales y concienciar sobre la violencia policial y la injusticia racial. (Jena, 2025, Pág. 21)

La mayor utilidad de estas plataformas está en los usos económicos. La visibilidad que da a las marcas y la interacción que permite con los clientes, las convierte en herramientas influyentes de promoción. Las empresas las utilizan como canales

de marketing y publicidad, llegando a audiencias más amplias y promoviendo sus productos o servicios de manera más efectiva. Del mismo modo, los emprendedores y los profesionales independientes las aprovechan para promover sus habilidades y establecer redes de contactos. Un manejo efectivo en redes sociales representa mayor beneficio y menores costos, una puesta difícil de lograr por otros medios.

Las empresas suelen ser de las primeras en aprovechar el poder de las nuevas tecnologías, por lo que resulta lógico que, en un entorno empresarial cada vez más digital, el 77 % de las pequeñas empresas utilicen las redes sociales para conectar con sus clientes. Además de generar reconocimiento de marca (44%), un número significativo de pequeñas empresas (41%) también dependen de las redes sociales como fuente de ingresos. (Wong, 2023.)

También podríamos señalar ventajas del uso de las redes sociales en las posibilidades de aprendizaje, en la conexión sin barreras, en la facilidad de acceso a la información, en la oportunidad

de contactos profesionales, en el encuentro con asociaciones de interés común y en los medios para desarrollar y compartir ideas creativas.

Sin embargo, más allá de las posibilidades de conexión, de acceso a conocimiento y cultura, nos ocupa ahondar en los trastornos que las redes sociales conllevan. Referir lo que pasa detrás, los riesgos y aspectos negativos por los que algunos desean alejarse de su influencia, buscando recuperar un sentido de autenticidad, autonomía y bienestar.

Puede parecer un acto extraño o incluso radical, pero cada vez son más los individuos que deciden renunciar a estas plataformas, abandonar o limitar su presencia digital.

Partiendo de las ventajas ya mencionadas, vamos a explorar algunas de las principales motivaciones psicológicas, sociales, económicas y culturales que llevan a las personas a vivir sin redes sociales. Porque lejos de ser una simple tendencia, esta decisión refleja tensiones

más amplias en torno al papel de la tecnología en la sociedad contemporánea.

Al iniciar relacionamos el uso positivo de los mecanismos empleados por las redes sociales en lo concerniente a entretenimiento y diversión, donde sobresale la producción audiovisual y la interactividad. Pero es necesario registrar que en esos espacios hay mayor posibilidad de estar expuestos sin filtros a situaciones violentas, imágenes sexuales, actuaciones ilegales, e innumerables contenidos inapropiados que afectan la salud mental y emocional de los usuarios

(...) sabemos que la exposición a violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes en cuadros sociales inestructurados. Se produce, además, un alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía en usuarios de internet y existe una mayor exposición en individuos vulnerables (con tendencia a la delincuencia, con depresión y/o que han sido victimizados). Se genera una baja capacidad de lectura facial



y de habilidades sociales directas. Los videojuegos tienen la capacidad de inducir a corto plazo comportamientos neutrales y/o prosociales en los niños, independientemente de variables temperamentales (especialmente en menores de siete años). (Arab & Díaz, 2015, pág. 10)

Las redes sociales están inmersas en una cultura de exhibicionismo que genera problemas de distinción entre lo público y lo privado. Una cultura que fomenta una visión superficial en la que se mantienen una búsqueda de validación externa.

En un juego continuo de comparación entre estándares irreales y vidas aparentemente perfectas —cuerpos ideales, viajes exóticos, logros profesionales—, se pierde la privacidad, se genera frustración y se crea la sensación de estar perdiéndose de algo.

El médico estadounidense y vicealmirante del Cuerpo Comisionado del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos el Cirujano General Vivek H. Murthy emitió

una advertencia pública: Las redes sociales representan un riesgo para la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes. (Velarde, 2023)

Por esta cultura del exhibicionismo, hay quienes optan por proteger su privacidad. La decisión de no participar en redes sociales es un rechazo a la idea de que todo debe mostrarse públicamente y un recordatorio de que la vida puede tener sentido sin validación externa. Para estas personas, la intimidad se convierte en un valor que las redes amenazan.

En la lógica de las redes sociales se sustenta la exposición constante. Desde la conformación familiar, el nacimiento de un nuevo hijo, las fotografías de viajes hasta las preocupaciones internas, los logros profesionales, la adquisición de nuevos inmuebles, etc. Son muchas las personas que aun comparten aspectos íntimos con audiencias amplias, muchas veces desconocidas.

En el futuro, el proceso se llevará a cabo con algo más de complejidad; el metaverso y las tecnologías inmersivas

jugarán un papel relevante. Según los expertos, las redes sociales se convertirán en espacios tridimensionales donde la presencia digital tendrá tanto peso como la física. Desde ya esta evolución, plantea interrogantes sobre la identidad.

Con la ayuda de la IA, los usuarios podrán crear avatares hiperrealistas que los representen en entornos digitales, capaces de interactuar de forma autónoma en conversaciones o transacciones virtuales.

...las interacciones en redes sociales podrían incluir reuniones virtuales en espacios digitalizados, donde los avatares de los usuarios representen sus identidades online. Esto facilitará experiencias de socialización más cercanas a la realidad física. (Sambrizzi, 2024.)

La IA ya está participando activamente en la producción de contenido y transformando el consumo. Herramientas de generación automática de texto, imágenes y videos ya están revolucionando la forma en que los creadores trabajan. En el futuro,

influencers, marcas y usuarios emplearán asistentes virtuales capaces de diseñar publicaciones completas, en cuestión de segundos.

Esto democratizará la producción de contenido, pero también incrementará la saturación informativa. El reto será identificar qué proviene de un ser humano y qué fue creado por algoritmos. La autenticidad se convertirá en un valor central dentro de las redes sociales, pues los usuarios buscarán diferenciar entre lo artificial y lo genuino.

Existen y se siguen creando herramientas y medidas para sostener la privacidad y proteger a los usuarios de contenido inapropiado y/o irreal en redes sociales. Actualmente se cuenta con controles parentales, filtros de seguridad, controles de privacidad, reportes de contenido, además de líneas de ayuda, leyes y proyectos de regulación que obligan a las plataformas a tomar acciones y/o a promover la educación digital.

Paradójicamente la Inteligencia Artificial (IA) está inmersa en los dos procesos. Por un lado, contribuye en la saturación de



18

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 39
Septiembre - Diciembre 2025

contenido. Por otro, contrarresta el alto volumen de información, que hace mucho desbordó el análisis y la clasificación que podemos enfrentar los humanos. Apoya la revisión de información inapropiada, los discursos de odio, los abusos, las comunicaciones ilegales o de acoso, etc. Casos se siguen multiplicando.

Mediante diversos métodos automatizados, la IA puede liberar a los moderadores humanos ... ayuda a protegerlos del contenido ofensivo, mejora la seguridad de los usuarios y la marca, y optimiza las operaciones generales. Combinar la IA con la experiencia humana podría ser una estrategia ideal para que las marcas regulen el contenido dañino en línea y mantengan un entorno seguro para los usuarios. (Darbinyan, 2022)

La salud mental y emocional es la mayor preocupación. Existen numerosos estudios y estadísticas que relacionan el uso excesivo de las redes sociales con ansiedad, baja autoestima, déficit de atención, hiperactividad, depresión, insomnio y distorsión en la percepción social real.

Se habla de aislamiento social y preferencia por los vínculos virtuales, de adicción y dependencia a estar conectados, especialmente en niños y adolescentes, quienes cuentan con pocas herramientas relacionales para afrontar los efectos negativos, lo que se ve reflejado en el bajo rendimiento y desinterés en sus actividades estudiantiles, familiares, recreativas y laborales.

Las redes sociales tienen otra cara, una sobre la que los expertos en salud mental llevan años alertando: la similitud entre nuestro consumo de redes sociales y la adicción a la cocaína o al alcohol. Y cómo esto contribuye a una creciente crisis de salud mental entre los jóvenes. (Velarde, 2023.)

El vínculo entre salud mental y bienestar digital es un tema cada vez más estudiado. Hoy por hoy se analiza el papel ambivalente que puede desempeñar la IA. Por un lado, puede tener la capacidad de detectar signos de depresión, ansiedad o aislamiento en los patrones de interacción de los usuarios, ofreciendo recomendaciones de apoyo. Por otro lado, asiste a la intensificación de

19

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 39
Septiembre - Diciembre 2025

problemas de autoestima y adicción, con la hiperpersonalización de los algoritmos para mantener una identidad digital individual

El reto siempre estará en encontrar el equilibrio.

Para Diana María Agudelo Vélez, decana de Estudiantes de la Universidad de los Andes: La IA puede ser útil como apoyo inicial, pero nunca como reemplazo del contacto humano. “Tenemos que rescatar el valor de la palabra y de la conversación”. (La IA puede ayudar, 2025)

Se puede llegar a creer que las redes sociales facilitan la comunicación y promueven la amistad, por aquello de los numerosos seguidores y/o amigos que reportan algunas cuentas. Pero en realidad la mayor parte de esas relaciones son frágiles, basadas en la apariencias o en un interés momentáneo. Es una ilusión de cercanía que se traduce en lazos poco profundos.

En la lógica de los algoritmos donde se ajusta una realidad y/o verdad diferente para cada persona, los puntos de encuentro son menos. Con búsquedas, hilos de contenido, flujos y demás elementos personalizados, se agota la capacidad de empatizar, de escuchar al otro y relacionar contextos. Cada vez nos entendemos menos.

Vivir sin redes sociales responde entonces a la intención de fortalecer las relaciones cara a cara, priorizando el contacto directo, las conversaciones prolongadas y los vínculos comunitarios. En un mundo cada vez más mediado por pantallas, la desconexión simboliza la búsqueda de una comunicación más genuina.

Anna Lembke, profesora de psiquiatría y medicina de las adicciones en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford Lembke explica que las redes sociales han eliminado el esfuerzo de cómo nos conectamos con otros seres humanos, trasladando ese esfuerzo a internet y añadiendo tres ingredientes principales: novedad, accesibilidad y cantidad, convirtiendo el desplazamiento en una droga muy potente. (Velarde, 2023.)

De otro lado, volviendo a lo referenciado, relacionamos el manejo positivo de las redes sociales en el ámbito político, la libertad de pensamiento, expresión y difusión de realidades. Se citó como ejemplo el movimiento Black Lives Matter (BLM) que surgió en Estados Unidos. Al respecto, podemos contextualizar lo que algunos encontraron más allá, según Jaron Lanier, la fase inicial era optimista y estaba proporcionando a los activistas negros un nuevo canal de influencia y poder, pero paralelamente bajo la maquinaria algorítmica se estaba fraguando su revés.

(...) durante esa misma luna de miel, entre bastidores, se estaba gestando un juego de poder más profundo e influyente. El juego más importante no estaba a la vista y tenía lugar en la maquinaria algorítmica oculta en gigantescos centros de datos de todo el mundo.

...De manera mecánica y ciega, se descubrió y cultivó una población de supremacistas blancos y racistas latentes que hasta entonces no habían estado bien identificados, conectados o

empoderados..., eso habría sido imposible sin que INCORDIO¹ hubiese cultivado antes una población de activistas negros y hubiese determinado mediante algoritmos cómo enmarcar su protesta como una provocación...

«Black Lives Matter» tuvo más repercusión como provocación y objeto de mofa que como grito de auxilio. Cualquier mensaje puede reformularse para incitar a una determinada población si los vándalos que buscan ese objetivo saben cómo servirse de los algoritmos...

Mientras tanto, los racistas se organizaron a través de INCORDIO como no se había visto en varias generaciones. (Lanier, 2018, Pág. 85)

Ese cambio de enfoque hace parte de las razones políticas y éticas por las que algunas personas abandonan las redes sociales. Son usuarios críticos con el modo en que estas plataformas influyen en la opinión pública o facilitan la polarización

¹ En el texto, INCORDIO hace referencia a una “máquina estadística que vive en las nubes computacionales”, haciendo referencia a “conductas de usuarios modificadas y convertidas en un imperio en alquiler”.

política. Ciudadanos preocupados por el papel de las redes en la manipulación electoral o en la promoción de discursos de odio.

La decisión de desconectarse se interpreta como un modo de resistir a la concentración del poder en manos de corporaciones tecnológicas globales. Es una postura ética frente a las estructuras de poder que controlan el flujo de información.

Se plantean preguntas sobre cómo funcionan los algoritmos que moldean

las experiencias digitales. Vacilaciones sobre privacidad, manipulación de información, transparencia algorítmica y responsabilidad social. Se espera que gobiernos y organizaciones internacionales establezcan marcos regulatorios claros para garantizar que la tecnología se use de forma justa y segura.

En el mencionado ejemplo se resaltó las ventajas de difusión, organización y movilización que manejan las redes sociales. Pero hay que anotar que la efectividad se refleja tanto en la propagación de información, como en la de desinformación y noticias falsas.

Con las redes sociales se multiplicó la oferta de fuentes noticiosas, y con ellas la reproducción de información sin sustento, donde se da prioridad a los seguidores y no a la verdad.

Múltiples espacios acomodan versiones para ajustarse a creencias y convicciones, para responder a un interés o para lograr que un tema convoque. Bajo esa lógica es habitual que se generen dudas, polémicas y descrédito hacia diferentes actores, instituciones y medios. En este contexto encontramos desinformación, discriminación, radicalización de posturas, incitación al odio y a la violencia. Lo que impiden un diálogo real para llegar a acuerdos.

resulta mucho más difícil para los individuos verificar la fiabilidad de una información, ya que perciben una señal difundida de un contacto en su red sin necesariamente conocer su origen. Esto permite que personas con intereses particulares influyan en las opiniones de forma indirecta (por ejemplo, alcanzando una audiencia más amplia) y con mucha mayor eficacia (por ejemplo, enviando más mensajes simultáneamente). (Azzimonti & Fernandes, 2023.)

Se dice que “la verdad ha muerto” y que las mayores sospechas recaen sobre las redes sociales. Aunque sigue en investigación la forma en que estás confabulan y alteran la verdad. En internet, a menudo tenemos poca capacidad de conocer el contexto en el cual se está interpretando alguna información.

En esta era de INCORDIO, la información que les llega a las personas es el resultado de la interacción entre anunciantes manipuladores, empresas tecnológicas ebrias de poder y desquiciadas, y competiciones por el estatus social prediseñadas. Eso significa que hay menos autenticidad en la exploración social que nos ayuda a encontrar la verdad. Se divide a las personas en grupos paranoicos de iguales porque así es más fácil y predecible manipularlas. Esa agrupación es automática, estéril y, como siempre, extrañamente inocente. (Lanier, 2018, Pág. 46)

En el entramado de información es difícil hablar de falso o verdadero, lo justo

o cierto está enlazado con verdades subjetivas. Cuesta aceptarlo, pero dependemos de la percepción social.

Cualquier cosa que nosotros podamos hacer, los bots son capaces de hacerla un millón de veces en un visto y no visto... los hackers hacen que un ejército de bots bombardeen un sitio web con tal cantidad de tráfico que ninguna persona real pueda acceder a él. Esta es una forma habitual que tienen los actores malintencionados de hacer uso de los virus informáticos: infectan millones de ordenadores y a continuación hacen que todos se conecten simultáneamente al sitio web de la víctima. O, más frecuentemente, venden la capacidad de hacerlo como un servicio. (Lanier, 2018, Pág. 43)

La IA se presenta entonces como una herramienta clave en el problema y en la solución. Se espera que ayude a enfrentar algunos de los inconvenientes, mediante sistemas de detección automática que analicen lenguaje, imágenes y patrones de interacción.

En el futuro, los algoritmos serán capaces de identificar con mayor precisión

contenidos nocivos y eliminarlos en tiempo real, evitando su viralización. Asimismo, podrán verificar la autenticidad de información antes de que se difunda masivamente. No obstante, existe el riesgo de una censura algorítmica, en la que los sistemas eliminen contenidos legítimos o limiten la libertad de expresión, lo que abrirá debates éticos y legales sobre la regulación de estas tecnologías.

Volviendo a la exposición constante de noticias, notificaciones y publicaciones, reales o no, debemos incluir la sobrecarga informativa, un estado de saturación mental conocido como infoxicación. El cerebro humano no está diseñado para procesar simultáneamente tantas fuentes de información, lo que conduce a fatiga cognitiva, dificultad para concentrarse y disminución de la productividad.

La sobrecarga cognitiva también se ha relacionado con la idea del multitasking, es decir, con realizar múltiples tareas a la vez. Alternar la atención de una cosa a otra, afecta el procesamiento de la información, provocando saturación.

Técnicamente no podemos dar igual atención a dos tareas cognitivas exigentes”, afirmó a BBC Mundo Edward Hallowell, autor y psiquiatra de niños y adultos con consultorios en Nueva York y Boston. Hallowell dice que cuando alguien se refiere a hacer tareas múltiples simultáneas, lo que está haciendo es cambiar rápidamente su foco de atención de una tarea a otra. (Márquez, 2011)

Vivir sin redes sociales se convierte entonces en una estrategia de higiene mental, que permite recuperar la calma y enfocarse en interacciones más significativas. Personas que deciden desconectarse reportan mayor capacidad de atención en sus estudios, trabajos y actividades personales.

Además de mejorar la atención, la desconexión también evita la pérdida de tiempo que trae consigo el consumo de redes sociales. Estudios muestran que el usuario promedio pasa entre 2 y 3 horas diarias conectado a estas plataformas. En un año, esto equivale a casi un mes completo, o más tiempo, dedicado exclusivamente a navegar en publicaciones, videos o historias.

El Global World Index hizo un estudio sobre los países que más tiempo consumen redes sociales.... En el primer lugar del listado está la única nación africana del ranking: Kenia, que consume redes sociales cuatro horas y 13 minutos diarios. Le siguen Chile, con un tiempo de tres horas y 39 minutos, y Brasil, que acumula tres horas y media de contenidos en línea. En cuarto lugar, está Colombia, con cinco minutos menos que el tercero en el ranking. (Pinzón, 2025.)

Quienes deciden prescindir de las redes lo hacen con la intención de emplear ese tiempo en actividades más productivas: leer, practicar deportes, compartir con la familia o dedicarse a proyectos creativos. Esta motivación suele estar vinculada con el deseo de llevar una vida más equilibrada, donde la tecnología no absorba las horas de ocio disponibles y algunas horas más de productividad.

...esta permanencia ocasiona distracciones en el trabajo o en el tiempo de estudio, ya que las famosas “notificaciones” hacen que las personas suspendan sus actividades y

empiecen a navegar en la red durante horas mirando contenidos que se destacan por publicidad dirigida al consumismo. (Falta de atención, 2023.)

Finalmente relacionamos los beneficios económicos. En conexión con los canales de promoción y servicios hay que exponer las firmes preocupaciones por la privacidad y seguridad de los datos personales. Estas plataformas acostumbran a recopilar masivamente información privada, detalles de identificación (edad, número de hijos, lugar de residencia, datos financieros, tarjetas de crédito y otros datos sensibles), sin un consentimiento claro y sin un compromiso ético de fidelidad hacia sus usuarios. Aunque se trabaja en el tema, la protección de datos parece depender del azar, encontrarse a la suerte entre compañías rivales, ciberdelincuentes y hackers.

(...) Es así, que las plataformas han implementado diversas medidas de seguridad, como la encriptación de datos y la autenticación en dos pasos. Sin embargo, también han surgido nuevos desafíos, como el rastreo de usuarios a



través de múltiples dispositivos y el uso de algoritmos avanzados para personalizar contenidos y publicidad. Estos avances tecnológicos han aumentado la capacidad de las redes sociales para recopilar y analizar datos, incrementando las preocupaciones sobre cómo se utiliza y se protege esta información.... (Chávez, et al., 2024, Pág. 13)

Todo el mecanismo está impulsado por un modelo de negocio dispuesto para buscar y/o encontrar clientes resueltos a pagar para modificar el comportamiento de otras personas... las compañías miden si los individuos han cambiado su comportamiento, y la información que se hace llegar a cada uno se ajusta continuamente para conseguir esa modificación del comportamiento. Esta modificación de nuestra conducta se ha transformado en un producto...” (Lanier, 2018, Pág. 22)

En esa línea hay que mencionar las herramientas tecnológicas de vigilancia y control, y los programas espía, que permiten acceder a toda la información

almacenada en nuestros móviles y se transforman en un arma para vigilar nuestras vidas, amenazando el derecho a la intimidad, como lo precisan las Naciones Unidas.

El análisis se centra en tres áreas específicas: el abuso que cometen las autoridades estatales con las herramientas de piratería intrusiva (los programas espía, o “spyware”); el papel clave que desempeñan los métodos de encriptación en la protección de los derechos humanos en línea; y las repercusiones de la vigilancia digital generalizada de los espacios públicos, tanto en línea como fuera de internet. (ONU,2022)

Se espera que los avances se gestionen con responsabilidad ética y social. Que la eficiencia de las plataformas también contribuya a construir comunidades digitales más inclusivas, seguras y transparentes. Que exista un equilibrio entre el progreso tecnológico y el compromiso humano por mantener la esencia de la comunicación: la búsqueda de conexión auténtica entre personas.

Mientras tanto, en la espera, eliminar las redes sociales o minimizar su uso aparece como repuesta ante el extremado control y vigilancia al que nos someten las herramientas tecnológicas. Pero ¿podríamos tomar otro camino?

Si pudiésemos deshacernos del pernicioso modelo de negocio, la tecnología en la que se sustenta no sería tan perjudicial. Al menos hemos de intentarlo, porque de lo contrario llegará un momento en que nos veremos obligados a destripar todo un universo de tecnología digital. La tecnología era el último «dios que no fracasó», el último bastión del optimismo. No podemos permitirnos tirarlo por la borda. (Lanier, 2018, Pág. 23.)

Para quienes adoptan este enfoque, eliminar las redes sociales es parte de un proceso más amplio de simplificación de la vida. El minimalismo digital es una corriente cada vez más popular que promueve el uso consciente y limitado de la tecnología.

La idea es reducir estímulos innecesarios, disminuir la dependencia tecnológica y enfocarse en lo esencial. En este marco, la

desconexión de las redes no es vista como una pérdida, sino como una ganancia de libertad y claridad mental.

Finalmente, como con cualquier herramienta, las redes sociales dependen de su uso. Son tan beneficiosas o perjudiciales como el conocimiento y el criterio lo permitan. Conocer sus ventajas y desventajas es obligatorio y fundamental para mantenerse en un entorno sano y productivo. Aunque muchos prefieran vivir sin redes como mecanismo de protección emocional y seguridad personal.

En los últimos años, se han multiplicado los testimonios de figuras públicas y personas comunes que narran su experiencia al abandonar las redes. Algunos artistas, escritores y profesionales de la tecnología han denunciado los efectos nocivos de estas plataformas y han optado por retirarse de ellas.

A la par, han surgido movimientos como el Digital Detox o el Screen-Free Week, que invitan a la desconexión voluntaria durante periodos determinados. Estas iniciativas muestran que la decisión de

vivir sin redes sociales no es aislada, sino parte de una tendencia social más amplia que cuestiona el impacto de la hiperconectividad.

Vivir sin redes sociales puede parecer una renuncia a la vida moderna, pero en realidad es una respuesta crítica a sus excesos y limitaciones. La sobrecarga informativa, los impactos en la salud mental, la explotación de la atención, la superficialidad de las relaciones y la invasión de la privacidad son solo algunos de los motivos que impulsan esta decisión.

Para muchos, desconectarse significa recuperar el control sobre su tiempo, su bienestar emocional y su capacidad de relacionarse de manera auténtica. También representa una postura ética frente a los modelos económicos y políticos que dominan el ecosistema digital.

La decisión de vivir sin redes sociales es un recordatorio de que la tecnología debe estar al servicio de las personas, y no al

revés. En un mundo donde la conectividad parece obligatoria, elegir la desconexión puede ser, paradójicamente, una de las formas más radicales de libertad.

Referencias

Estadísticas globales de redes sociales. (octubre de 2025) Datareportal. <https://datareportal.com/social-media-users>

Suárez Bernal, L. (16 septiembre 2025) El gaming desplaza a las redes sociales tradicionales entre los jóvenes. Mobiletime Latino. <https://mobiletime.la/noticias/16/09/2025/gaming-desplaza-redes-sociales/>

Jena, N. (30 de enero de 2025) El activismo en redes sociales y su influencia en los movimientos políticos: un análisis comparativo de las protestas globales. Revista Internacional de Investigación Social / Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. Volumen 18. Número 120. Pg.21 <https://www.sosylarastirmalar.com/articles/social-media-activism-and-its-influence-on-political-movements-a-comparative-analysis-of-global-protests-1102268.html#:~:text=Las%20redes%20sociales%20permiten%20a,manifestantes%20y%20socavar%20sus%20esfuerzos>

Wong, B. (18 de mayo de 2023) Principales estadísticas y tendencias en redes sociales. Forbe. <https://www.forbes.com/advisor/business/social-media-statistics/#:~:text=The%20most%20used%20social%20media,t%20just%20statistics%2C%20either>

Arab, E. & Díaz, A. (enero-febrero de 2015) Impacto De Las Redes Sociales e Internet En La Adolescencia: Aspectos Positivos Y Negativos. Revista Médica Clínica Las Condes. Volumen 26. Número 1. Pág. 10 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048#:~:text=Otro%20elemento%20a%20considerar%20es,y%20autodirecci%C3%B3n%20en%20la%20red>.

Velarde, L. (14 de julio de 2023) Cómo el desplazamiento infinito es adictivo y perjudicial para la salud mental. The Washington Post. Ciencia. <https://www.washingtonpost.com/science/2023/07/14/social-media-mental-crisis-youths/>

Sambrizzi, J. (19 mayo 2024) ¿Cómo serán las redes sociales del futuro? Innovaciones y tendencias. Sambrizzi. Blog. Pág. 21. <https://www.sambrizzi.com/como-seran-las-redes-sociales-del-futuro-innovaciones-y-tendencias/>

Darbinyan, R. (14 de junio de 2022) El creciente papel de la IA en la moderación de contenido. Forbes. <https://www.forbes.com/councils/forbestechcouncil/2022/06/14/the-growing-role-of-ai-in-content-moderation/>

La IA puede ayudar, pero la salud mental necesita de otros vínculos (18 de julio del 2025) Universidad de los Andes. <https://www.uniandes.edu.co/es/noticias/tecnologia/la-ia-puede-ayudar-pero-la-salud-mental-necesita-de-otros-vinculos>

Lanier, J. (2018) Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato. Epublibre. XcUiDi. <https://catedratos.com.ar/media/Lanier-Laron-Diez-razones-para-borrar-tus-redes-sociales-de-inmediato-XcUiDi-2018.pdf>

Azzimonti, M & Fernandes, (enero de 2023) Redes sociales, noticias falsas y polarización. Revista Europea de Economía Política. Volumen 76. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0176268022000623>

Márquez, W. (18 noviembre 2011) Los límites del cerebro humano frente a las exigencias de la era digital. BBC Mundo, Washington. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/11/1111118_ciencia_cerebro_informacion_wbm

Pinzón, M. (8 de marzo de 2025) Colombia es el cuarto país que consume más tiempo contenidos en redes sociales. La República, Tecnología. <https://www.larepublica.co/internet-economy/colombia-es-el-cuarto-pais-que-consume-mas-tiempo-contenidos-en-redes-sociales-4080938#:~:text=Juegos%20y%20redes%20sociales%2C%20las:%20India%2C%20China%20y%20Jap%C3%B3n>

Falta de atención, un problema en aumento a causa de las redes sociales y las notificaciones. (25 de julio de 2023). Periódico UNAL, Salud. <https://periodico.unal.edu.co/articulos/falta-de-atencion-un-problema-en-aumento-a-causa-de-las-redes-sociales-y-las-notificaciones>

Chávez, A. Cristales, S. Hernández, E. Hernandez, C. Lartundo, F. (29 de noviembre de 2024) Análisis del Uso de Datos Personales en Redes Sociales: Privacidad y Seguridad. REIA. Pág 11-25. <https://reia.iteshu.edu.mx/descargables/ediciones/2024/02.pdf>

El derecho a la intimidad en línea está más amenazado que nunca por los programas espía (16 septiembre 2022) Organización de Naciones Unidas (ONU). Derechos humanos. <https://news.un.org/es/story/2022/09/1514531>