

El Impacto de las Redes Sociales en el Autoestima de los Adolescentes

Lina Mayerly Peña Salcedo

Brayan Alejandro Chalpartar Getial

Asesora

Sonia Patricia Olave Ordóñez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del Problema	6
Justificación	8
Objetivos	10
Objetivo General	10
Objetivo Específico	10
Marco de Referencia	11
Marco Teórico	11
Marco Conceptual	13
Estado del Arte	14
Marco Legal	17
Análisis del Impacto de las Redes Sociales en la Autoestima	19
Mecanismos de Comparación Social y Satisfacción Personal	19
Impacto de Filtros en la Percepción de la Imagen Corporal	21
Validación Externa y Dependencia Emocional	25
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Referencias Bibliográficas	30

Lista de Tablas

Tabla 1	<i>Variables de Análisis y Variación Porcentual del Impacto de las Redes Sociales</i>	23
----------------	---	-------	----

Introducción

En la actualidad, las redes sociales se han consolidado como uno de los principales espacios de interacción y comunicación entre los adolescentes. Plataformas digitales como TikTok, Instagram y Facebook forman parte de la vida cotidiana de millones de jóvenes, quienes utilizan estos medios no solo para entretenerse, sino también para relacionarse, expresarse y construir su identidad personal. En este contexto, el entorno digital ha dejado de ser únicamente una herramienta tecnológica para convertirse en un escenario que influye directamente en la manera en que los adolescentes perciben su imagen, valoran su vida y desarrollan su autoestima.

Durante la adolescencia, especialmente entre los 14 y 17 años, se presenta una etapa de cambios emocionales, psicológicos y sociales que intervienen en la formación de la identidad. Debido a ello, los jóvenes se encuentran en una condición de mayor vulnerabilidad frente a las influencias externas y a las dinámicas de aprobación social. La exposición constante a contenidos digitales relacionados con estilos de vida idealizados, estándares de belleza y reconocimiento social puede generar procesos de comparación permanente que afectan negativamente la percepción que tienen de sí mismos.

En este sentido, las redes sociales promueven nuevas formas de validación basadas en indicadores digitales como los “me gusta”, comentarios, seguidores y visualizaciones. Estas dinámicas transforman la autoestima en un elemento dependiente de la aceptación virtual, generando en muchos casos sentimientos de inseguridad, ansiedad e insatisfacción personal. De igual manera, el uso frecuente de filtros y herramientas de edición modifica la percepción corporal de los adolescentes, creando una distancia entre la imagen real y la imagen digital que se proyecta en internet.

A partir de esta problemática, la presente monografía tiene como propósito analizar el impacto de las redes sociales en la construcción de la autoestima y la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Para ello, se abordan diferentes mecanismos psicológicos relacionados con la comparación social, la búsqueda de validación externa y la dependencia emocional generada por el entorno digital. Asimismo, se toman como referencia aportes teóricos y estudios recientes que permiten comprender cómo estas plataformas influyen en el bienestar emocional de la población juvenil.

El desarrollo de esta investigación se estructura en tres capítulos principales. En el primero, se expone el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de estudio. Posteriormente, en el segundo capítulo, se presenta el marco de referencia, compuesto por el marco teórico, conceptual, estado del arte y marco legal, los cuales sustentan la investigación desde una perspectiva académica y normativa. Para finalizar se desarrolla el análisis central de la monografía, abordando los mecanismos de comparación social, el impacto de los filtros digitales en la imagen corporal y los riesgos de dependencia emocional asociados a la validación externa.

En consecuencia, este trabajo busca contribuir a la comprensión de los efectos que tienen las redes sociales sobre la salud mental de los adolescentes, promoviendo una reflexión crítica sobre el uso de las plataformas digitales y la necesidad de fortalecer estrategias de prevención, educación digital y bienestar emocional en la sociedad actual.

Planteamiento del Problema

En estos tiempos, la adolescencia atraviesa una transformación marcada por la digitalización de la vida social. Las redes sociales han dejado de ser herramientas simples de comunicación para transformarse en el principal escenario donde los adolescentes interactúan, se expresan y construyen su identidad. Durante sus tiempos libres gran parte pasan en estos espacios virtuales, generando una estimulación continua por la exposición constante a imágenes y opiniones que influyen directamente en su bienestar emocional.

En este ámbito, las plataformas digitales funcionan bajo una lógica de comparación social permanente. En la etapa de la adolescencia comienza la formación constante de la identidad, observando diariamente estilos de vida, estándares de belleza y modelos de éxito que, en algunos casos, han sido idealizados. En decir, se produce un crítico alejamiento entre la identidad real del adolescente y la identidad digital observada en los otros. Estas percepciones debilitan su satisfacción personal, ya que los adolescentes compiten contra una versión editada y aparentemente perfecta de la realidad ajena.

Desde el contexto psicosocial esta situación impacta de distintas maneras. Por un lado, tenemos la autoestima que puede empezar a depender de la validación externa como reacciones que reciben en redes. Los “me gusta”, visualizaciones o comentarios, se convierten en medidores de aceptación social a partir de indicadores digitales.

De igual forma, la exposición constante a fotografías editadas y filtros digitales influye en la percepción de la imagen corporal. Los adolescentes suelen compararse con modelos físicos que responden a ideales estéticos poco realistas, lo que provoca inconformidad con su apariencia y una percepción distorsionada de su propio cuerpo. Esta situación puede afectar la confianza personal y generar sentimientos de inseguridad relacionados con la apariencia física.

A esto se suma el fenómeno conocido como FOMO, es decir, el miedo a quedar excluido de experiencias, tendencias o eventos que otros comparten en redes sociales, donde al adolescente le genera ansiedad la percepción de que su propia vida es menos valiosa comparándola con la de los demás. Esta dinámica comienza a generar una distancia entre las formas en que los adolescentes perciben su realidad y la versión aparentemente perfecta que miran en redes sociales. Este fenómeno se respalda en investigaciones publicadas en *The Lancet Child & Adolescent Health*, donde el índice de afectaciones en la salud mental de los adolescentes alcanza su punto crítico entre los 14 y 17 años. De acuerdo con Viner et al. (2023), en este rango de edad el uso intensivo de redes sociales "correlacionan con los síntomas de ansiedad elevada, estrés crónico y una brecha persistente de insatisfacción personal" (p.238). No obstante, las redes sociales han pasado a convertirse en un factor que influye directamente en la salud mental y emocional de los adolescentes. Esto demuestra la necesidad de analizar de manera más profunda cómo el consumo de contenido en redes sociales afecta la autoestima y la percepción de la imagen corporal en la adolescencia.

Estos elementos muestran cómo el entorno digital se convierte en un factor que influye en la salud mental de los adolescentes. Por esta razón, se planteó la siguiente pregunta de investigación, ¿De qué manera el consumo de contenido en redes sociales influye en los niveles de autoestima y en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes en la actualidad?

Justificación

La presente investigación surge como una respuesta a la creciente influencia que tienen las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes. En los últimos años, el uso constante de plataformas digitales se ha convertido en una práctica habitual entre los jóvenes, especialmente durante una etapa en la que la personalidad, la autoestima y la identidad aún se encuentran en proceso de formación. Debido a ello, comprender cómo estos espacios virtuales afectan la percepción personal y emocional de los adolescentes representa una necesidad importante tanto a nivel académico como social.

Desde una perspectiva teórica, esta monografía permite analizar la relación existente entre el entorno digital y la salud mental en la adolescencia. Asimismo, facilita la comprensión de fenómenos actuales relacionados con la comparación social, la búsqueda de validación externa y la distorsión de la imagen corporal provocada por el uso frecuente de filtros y herramientas de edición digital. De esta manera, el estudio integra conceptos tradicionales de la psicología social con problemáticas contemporáneas derivadas del uso intensivo de redes sociales, permitiendo construir una visión más amplia sobre las nuevas formas en que se manifiesta la baja autoestima en la actualidad.

En el ámbito social, esta investigación posee una relevancia significativa, ya que los resultados pueden servir como base para el desarrollo de estrategias de prevención y acompañamiento emocional dirigidas a adolescentes. Además, la información presentada puede contribuir al trabajo de padres de familia, docentes y profesionales de la salud mental, quienes enfrentan diariamente situaciones relacionadas con la presión social y emocional que generan las plataformas digitales. Comprender cómo los estándares irreales de belleza y éxito influyen en la

autoimagen de los jóvenes permite promover una educación digital más crítica, consciente y saludable.

En este orden de ideas, esta investigación busca generar reflexión sobre la necesidad de fortalecer el bienestar emocional de los adolescentes frente a las dinámicas del entorno virtual. El análisis realizado evidencia que las redes sociales no solo influyen en la comunicación y el entretenimiento, sino también en la manera en que los jóvenes valoran su apariencia, construyen su identidad y perciben su lugar dentro de la sociedad digital.

Por último, la importancia de este estudio también radica por su análisis de realidad y contemporaneidad. Esto garantiza que la monografía no se limite únicamente a opiniones personales, sino que represente una interpretación argumentada sobre una problemática que afecta cada vez más la salud mental y emocional de la población adolescente.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto de las redes sociales en la construcción de la autoestima y la imagen corporal en los adolescentes de 14 a 17 años, a través de mecanismos psicológicos de comparación social y búsqueda de validación externa, que permita establecer las bases para futuras estrategias de intervención psicosocial que favorezcan su bienestar emocional.

Objetivos Específicos

Identificar los principales mecanismos de comparación social que los adolescentes utilizan en plataformas digitales, analizando su influencia en su satisfacción personal.

Describir la relación entre el uso de los filtros y herramientas de edición digital con la distorsión de la imagen corporal, evaluando el impacto de los niveles de insatisfacción física del adolescente.

Explicar el papel de validación extrema como reforzadores de la autoestima digital, identificando los riesgos de dependencias emocional que este fenómeno conlleva.

Marco de Referencia

Este apartado fundamenta la investigación desde una perspectiva multidimensional, uniendo los elementos teóricos, conceptuales, empíricos y normativos que fundamenta el fenómeno del estudio. Se aborda inicialmente el marco teórico a través de modelos de la psicología social, seguido de un marco conceptual que limita los constructos claves sobre el entorno digital y el bienestar punto de la misma manera, se incorpora el estado del arte con antecedentes investigativos finalizando con el marco legal que rige el ejercicio ético y normativo de esta monografía.

Marco Teórico

El presente marco teórico se desarrolla a partir del análisis de distintas teorías de la psicología social que permiten comprender el comportamiento de los adolescentes dentro de los entornos digitales. En la actualidad, las redes sociales forman parte importante de la vida cotidiana de los jóvenes y se han convertido en espacios donde no solo interactúan, sino también construyen su identidad y percepción personal. Debido a ello, resulta necesario entender cómo estas dinámicas digitales influyen en la autoestima y en la manera en que los adolescentes perciben su imagen corporal.

En este contexto, el marco teórico trae a colación la teoría de la comparación social de León Festinger (1954), el cual habla que las personas tienen un deseo innato de evaluar sus propias habilidades y creencias. En el caso de los adolescentes de 14 a 17 años, observan constantemente contenidos asociados con éxito, belleza, popularidad y estilos de vida idealizados. A partir de estas referencias, comienzan a evaluarse y compararse con otras personas que consideran superiores o más aceptadas socialmente. Esta situación provoca sentimientos de

insuficiencia y afecta la percepción que tienen de sí mismos, ya que las comparaciones se realizan frente a imágenes editadas o versiones poco reales de la vida cotidiana.

Este análisis está estrechamente relacionado con la formación de la imagen que una persona tiene de su propio cuerpo, entendida como la representación mental que desarrolla bajo la influencia de diversos factores sociales y culturales. En ese sentido, Baile (2003) afirma que ese concepto es fundamental para entender la estructura de la personalidad y la autoevaluación.

Esta visión está influenciada por la teoría de presentación de la persona de Erving Goffman (1959), quién emplea la analogía del teatro para describir como los individuos manejan la imagen que desean proyectar en un ámbito social. En las redes sociales, esta imagen se crea a través de filtros que, según Manotti (2023), no solo alteran la imagen, sino que también establecen modelos inalcanzables. Esta realidad pone de manifiesto un debate polémico entre la imagen auténtica y la alterada, un fenómeno que Giraldo y Holwguín (2017) relacionan como una construcción de la autoestima fundamentada en experiencias digitales donde se influyen por ideales poco realistas, lo que puede llevar a trastornos de la percepción corporal vinculados con el entorno digital.

Para finalizar, este ciclo de comparación y de control sobre la imagen personal se refleja en la teoría del intercambio social de Homans (1961) y Emerson (1976). Desde esta visión, la interacción virtual entre personas se considera un sistema de intercambio donde cada individuo intenta obtener el máximo de recompensa y minimizar las pérdidas. En el entorno digital, los comentarios, las visualizaciones y los me gusta; actúan como refuerzos positivos que validan la identidad del joven. Cuando la autoevaluación depende en gran medida de estas relaciones extremas, la estabilidad emocional se vuelve más vulnerable y surge el fenómeno del FOMO (miedo a perder algo). De acuerdo con Alutaybi et al. (2020), es el temor de ser excluido de las

tendencias que se comparte en una red impulsada por una búsqueda constante de conexión y gratificación instantánea. Estas teorías permiten entender como la economía del afecto digital subordina el bienestar psicológico, consolidando patrones de dependencia emocional que caracterizan la experiencia vital de los adolescentes.

Marco Conceptual

Para comprender adecuadamente el desarrollo de esta monografía, es necesario definir los principales conceptos relacionados con el impacto de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. En primer lugar, la adolescencia, especialmente entre los 14 y 17 años, se entiende como una etapa de cambios emocionales, psicológicos y sociales en la que la persona construye su identidad y fortalece la percepción que tiene de sí misma. Durante este proceso, las influencias externas adquieren una mayor importancia, especialmente aquellas provenientes de los entornos digitales y de las interacciones sociales en línea.

La autovaloración está influenciada por la teoría de comparación social, introducido originalmente por Festinger (1954), explica cómo las personas intentan valorarse y disminuir la incertidumbre acerca de sí misma al observar a los demás. En la actualidad, la comparación social ascendente, explica cómo los adolescentes se juzgan en relación a individuos que son vistos como más exitosos o atractivos. Según Montes y Medina (2024), resulta en sensación de inferioridad. La comparación social descendente postulada por Willy (1981), divide el aumento temporal en la autoestima al compararse con aquellos que son vistos con menos aprobación en las redes sociales, promoviendo una dependencia de seguridad. De igual manera, aparece la comparación basada en la validación social, donde la popularidad se mide a través de los comentarios y los me gusta, condicionando la auto imagen a las respuestas del entorno.

Esta dinámica afecta de manera significativa la autoestima, entendida como la evaluación total de las emociones, pensamientos y actitudes que una persona tiene sobre sí misma (mejía et al., cómo se citó en Giraldo Holguín 2017), además, menciona la satisfacción personal, la cual indica el nivel de realización en la vida. Las investigaciones muestran que el uso pasivo de estas redes aumenta la sensación de insuficiencia al comparar su vida con versiones virtuales editadas (Verduyn et al.,2023). En este marco, la imagen corporal o la representación mental de los cuerpos según Baile (2003), experimenta una alteración conocida como dismorfia digital. Este término se refiere a la insatisfacción que surge al contrastar la apariencia real con la imagen alterada por filtros; en este estudio, Manotti (2023) y Fardouly y Vartanian (2016) mencionan que esta comparación lleva a los jóvenes a sentirse menos atractivos sin fotos editadas, lo que genera un deseo de transformar su aspecto real para cumplir estándares inalcanzables.

En síntesis, la búsqueda de aprobación externa como fuente de bienestar puede conducir a riesgos de dependencia emocional, donde la estabilidad de los adolescentes se torna vulnerable y dependiente de las interacciones en línea. Esa situación se conoce como FOMO (miedo a perderse algo), descrito por Alutaybi et al. (2020) como la inquietud por estar excluido de vivencias sociales digitales. En resumen, la salud mental en ese contexto se entiende como un estado de equilibrio emocional que permite hacer frente a la presión del entorno. Cuando dicho equilibrio se ve afectado por el uso excesivo de la comparación constante, surge niveles altos de ansiedad, soledad y estrés; elementos que son el núcleo central de la investigación.

Estado del Arte

El análisis del impacto de las redes sociales en la autoestima y la salud mental de los adolescentes ha evolucionado de manera significativa durante las últimas dos décadas. A medida que las plataformas digitales comenzaron a formar parte de la vida cotidiana, surgió un creciente

interés académico por comprender cómo estas dinámicas virtuales afectan las emociones, la identidad y las relaciones sociales de los jóvenes. En este sentido, el estado del arte permite identificar la transformación progresiva de las investigaciones, pasando de estudios centrados en la interacción digital hacia análisis más complejos relacionados con la autoestima, la comparación social y los riesgos psicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales. A continuación, se desarrolla una revisión cronológica que reúne los aportes más importantes relacionados con esta problemática, organizada en distintas etapas que permiten evidenciar cómo las investigaciones han evolucionado desde los primeros intereses sociológicos sobre la interacción digital hasta los estudios contemporáneos centrados en la salud mental y la influencia que ejercen los sistemas de recomendación y funcionamiento de las redes sociales en el comportamiento de los usuarios.

Fases de Exploración, Surgimiento del Interés y Propagación Emocional (2005-2012)

Durante los primeros años de investigación sobre redes sociales, los estudios estuvieron enfocados principalmente en comprender cómo las plataformas digitales influían en las emociones y en las relaciones interpersonales. Las investigaciones pioneras como la de Bollen, Gonclaves, Ruan y Mao (2011) evidencian que los estados emocionales pueden extenderse a través de las redes sociales, influenciando en la percepción del bienestar personal. Los estudios iniciales se enfocaron en descubrir la vulnerabilidad emocional, estableciendo así las bases para los análisis actuales sobre la autoevaluación en ambientes virtuales.

Consolidación del Enfoque Psicosocial e Identidad Digital (2013-2017)

Posteriormente, la atención en la investigación se orientó hacia aspectos como la percepción del cuerpo y la identidad en el entorno digital. Se observó una conexión clara entre cómo los individuos se ven a sí mismos y la manera en que se presentan en redes sociales. En ese

sentido, Peris y Maganto (2013) proponen que los adolescentes con una autoestima más alta suelen compartir con mayor frecuencia imágenes propias. Asimismo, investigaciones como la de Mubarak Rahamatulla (2016) destaca que esta autoexposición implica efectos significativos en la salud mental a largo plazo reconociendo relaciones entre la autoimagen y la búsqueda de aprobación social.

Expansión del Campo, Riesgos Psicológicos y Comparación Social (2018-2022)

Entre los años 2018 y 2022, las investigaciones ampliaron su enfoque hacia el análisis de los riesgos psicológicos asociados al uso excesivo de redes sociales. Durante este período, estudios como los de González - Fonte (2022), han explorado en profundidad el efecto psicológico que provoca el uso excesivo de las herramientas en el crecimiento de los adolescentes. Además, se ha señalado descubrimientos que indican que las exposiciones constantes a imágenes idealizadas están vinculadas a altos niveles de insatisfacción con el cuerpo. Autores actuales han señalado una conexión relevante entre el incremento en el uso de las redes sociales y el deterioro en la salud mental, subrayando un aumento en los síntomas de ansiedad cuando el joven se compara con versiones idealizadas de sus compañeros.

Enfoque Contemporáneo, Salud Mental y Uso Problemático (2023-2024)

En los años más recientes, las investigaciones han adoptado una visión más amplia y sistemática sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Un estudio realizado por Henao, Sierra, Fernández y Useche (2024) de la Universidad Cooperativa de Colombia, examina el mal uso de las redes sociales en su relación directa con la autoestima de los estudiantes. De igual forma; Acosta et al. (2022), mediante su estudio en los colegios de Antioquia, incluye en la universidad de San Buenaventura, evidencia cómo los usos de estas plataformas afectan la autoimagen en los adolescentes. Esos resultados producen un efecto

mixto, las redes sociales pueden facilitar la autoexpresión, pero también pueden provocar estrés y dependencia emocional.

Marco Legal

La presente investigación se fundamenta en un conjunto de disposiciones jurídicas orientadas a la protección integral de los adolescentes frente a los riesgos emocionales, psicológicos y sociales que pueden presentarse dentro de los entornos digitales. Estas normativas reconocen la importancia de garantizar el bienestar y el desarrollo adecuado de los menores de edad, especialmente en una época donde las redes sociales hacen parte de su vida cotidiana y de sus procesos de interacción social.

A nivel internacional, existen normas tales como la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), que promueven la protección de los adolescentes frente a contenidos que puedan afectar su estabilidad emocional y mental. Estas disposiciones resaltan la responsabilidad de los Estados en garantizar que los menores accedan a espacios digitales seguros, donde se priorice el respeto por su dignidad, su integridad emocional y su desarrollo personal. Reconocen la necesidad de supervisar aquellos contenidos que puedan influir negativamente en la construcción de la autoestima y en la percepción de la realidad durante la adolescencia.

En el contexto colombiano, las normas relacionadas con la protección de niños, niñas y adolescentes (Ley 1098 de 2006, conocida como el Código de la Infancia y la Adolescencia. En sus Artículos 20, 44 y 47) establecen mecanismos de prevención frente a situaciones que puedan poner en riesgo su bienestar psicológico y social. Estas regulaciones fortalecen la corresponsabilidad entre la familia, las instituciones educativas y el Estado, promoviendo acciones de acompañamiento y protección frente a problemáticas que afectan la salud mental de

los jóvenes, incluyendo aquellas relacionadas con el uso excesivo de redes sociales y la exposición a contenidos digitales nocivos.

Las disposiciones legales sobre protección de datos personales (Ley 1581 de 2012) brindan garantías especiales para el manejo de la información de menores de edad dentro de plataformas digitales. Estas normas buscan proteger la privacidad de los adolescentes, evitar el uso inadecuado de sus datos personales y disminuir los riesgos derivados de la sobreexposición en internet. Promueven prácticas más seguras dentro de los entornos virtuales y resaltan la importancia de preservar la integridad y seguridad de los jóvenes en medios digitales.

El marco legal que respalda esta investigación evidencia la importancia de proteger el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes dentro del entorno digital. Las diferentes normativas existentes no solo buscan garantizar derechos fundamentales, sino también promover espacios virtuales más seguros, responsables y orientados al desarrollo integral de la población juvenil.

Análisis del Impacto de las Redes Sociales en la Autoestima

Este punto se orienta a comprender de manera clara cómo las redes sociales influyen en la autoestima de los adolescentes, especialmente en la etapa entre los 14 y 17 años. Para ello, se tomó como base una revisión organizada de diferentes estudios y aportes teóricos que permiten interpretar lo que ocurre en el entorno digital y cómo este afecta la vida emocional de los jóvenes.

Se logró identificar las principales situaciones de riesgo que se presentan en la interacción diaria dentro de plataformas como TikTok, Instagram y Facebook. Más que centrarse únicamente en datos, el análisis busca conectar estas dinámicas digitales con las experiencias reales de los adolescentes, entendiendo cómo perciben su imagen, cómo se comparan con otros y cómo reaccionan frente a la aprobación o rechazo en línea.

Se establecieron categorías de análisis que permitieron relacionar las ideas teóricas con situaciones actuales observadas en el comportamiento digital. Esto facilitó comprender de forma más sencilla fenómenos como la comparación constante, la distorsión de la imagen corporal y la necesidad de aprobación social.

De esta manera, no solo se describe lo que ocurre en las redes sociales, sino que explica cómo estas dinámicas afectan directamente la forma en que los adolescentes construyen su autoestima. En lugar de ser un espacio neutral, el entorno digital se convierte en un escenario que influye en sus emociones, en su percepción personal y en la manera en que valoran su propia vida.

Mecanismos de Comparación Social y Satisfacción Personal

El análisis evidencia que, en redes sociales, predomina la comparación social de tipo ascendente, es decir, los adolescentes tienden a compararse con personas que perciben como más

exitosas, atractivas o populares. Esta dinámica influye directamente en su satisfacción personal, ya que su atención se centra constantemente en referentes que resultan difíciles de alcanzar.

Según la evidencia aportada por Henao et al (2024), la búsqueda de perfiles es una conducta sistemática relacionada directamente con la disminución de la autoestima; este fenómeno sugiere que el adolescente utiliza la vida ajena como una escala de éxito inalcanzable.

Este proceso se profundiza con los hallazgos de Acosta et al (2022), quien, plantea; cómo la plataforma virtual condiciona la percepción de la persona. Respecto a la importancia que el adolescente le da a su imagen digital para obtener aprobación, los autores mencionan que las redes sociales se convierten en una herramienta para construir una imagen que busca la aceptación de sus pares mediante la interacción digital, esta es la forma en que el adolescente se presenta ante otro, intentando cumplir las expectativas del entorno virtual (Acosta et al 2022, p.35).

Festinger (1954) afirma que, el individuo tiene una “tendencia a evaluar sus opiniones y capacidades comparándolas con las del otro” (p.117), Desde la psicología social, este comportamiento confirma que las personas tienden a evaluarse en función de los demás. Sin embargo, en el entorno digital esta comparación se vuelve desequilibrada, ya que se realiza frente a versiones idealizadas de la realidad. Como resultado, se debilitan los mecanismos que podrían proteger la autoestima.

Estos datos revelan que la identidad del adolescente se identifica bajo el concepto de yo espejo de Charles Cooley (1902), donde la pantalla funciona como el cristal que devuelve una imagen de insuficiencia. Lo que ocurre en las plataformas digitales; es una distorsión del intercambio social; tal como sugiere la perspectiva de Goffman (1959), se mantiene una fachada en el contexto virtual para evitar el rechazo.

Se establece que la satisfacción personal queda fracturada al depender de una comparación ascendente permanente, donde el costo emocional de sostener una identidad supera los beneficios de la validación recibida, transformando la autopercepción en un proceso de pérdida frente a un ideal estético inexistente.

Impacto de los Filtros en la Percepción de la Imagen Corporal

El análisis del segundo objetivo permite describir como el uso de filtros y herramientas digitales se han consolidado como factor determinante en la distorsión de la imagen corporal de los adolescentes. Se observa que esta tecnología no opera únicamente como accesorios estéticos, si no como mecanismo de alteración de la realidad que impactan en el bienestar. Según la evidencia de Fardouly y Vartanian (2016), la exposición constante a contenidos editados promueve los ideales de belleza inalcanzables, generando una brecha insalvable entre el yo real y la imagen digital manipulada.

Esta dinámica de insatisfacción encuentra su argumento en la teoría de comparación social de León Festinger (1954). Al contrastar estos postulados con los hallazgos de Montes y Medina (2024) se determina que la insatisfacción física no surge de la apariencia biológica del adolescente si no de la constante comparación perfeccionada de sí mismo y del otro. El adolescente, al no poder replicar en su cotidianidad los estándares de los filtros, experimenta lo que Festinger denomina una autoevaluación negativa, consolidando un estado de frustración frente a su propia imagen.

Así mismo el uso de herramientas de edición se vinculan con la teoría de la presentación de la persona Elving Goffman (1959). Se analiza que el adolescente construye una fachada digital para asegurar la aceptación social. Sin embargo, el uso de filtros actúa como un reforzador de la inseguridad. Como señala Verduyn et al. (2023), este esfuerzo por sostener una identidad

visual ficticia genera un desgaste que impacta los niveles de satisfacción personal, puesto que el sujeto termina por invalidar su yo auténtico a favor de un personaje virtual. Esta disonancia es la que produce la distorsión perceptiva, el adolescente deja de reconocerse y aceptarse sin la mediación de la tecnología.

Finalmente, el impacto de estos niveles de insatisfacción física se consolida a través del concepto de yo espejo de Charles Coley (1902). La satisfacción del adolescente queda atrapada en el espejo digital que devuelve una imagen medida por el juicio ajeno y la medición. Integrar la evidencia de Hernández y Moral (2024), se concluye que la búsqueda de validación mediante la edición no suple las necesidades de autoestima si no que incrementa la soledad percibida y la insatisfacción corporal. En definitiva, revela que el uso de filtro fragmenta la identidad física del adolescente, convirtiendo la herramienta tecnológica en un motor de insatisfacción crónica y distorsión del bienestar.

Esta fragmentación de la identidad y el aumento de la insatisfacción no son solo construcciones teóricas, sino que reflejan una realidad estadística preocupante. Al contrastar los niveles de afectación en un periodo de 5 años, se evidencian como la distorsión de la imagen corporal ha escalado de forma proporcional al uso de herramientas de edición, consolidando los siguientes indicadores de impacto.

Tabla 1*Variables de Análisis y Variación Porcentual del Impacto de las Redes Sociales*

Variable de Análisis	Periodo 2019 - 2021	Periodo 2024 - 2026	Variación Porcentual / Tendencia
Niveles de Insatisfacción Corporal	35%	60%	+ 25%
Prevalencia de Ansiedad y Depresión	14%	23%	+ 9%
Casos de Ideación Suicida (por cada 100 k)	7.2	10.1	+ 2.9
Dependencia Emocional / FOMO	42%	71%	+ 29%
Uso de Filtros para Autopercepción	28%	65%	+ 37%

Nota. Elaboración propia a partir de la triangulación de datos estadísticos y boletines epidemiológicos de la Organización Mundial de la salud (OMS,2024), el Fondo de las naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021,2024) y el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia (Forensis, 2024).

La evidencia estadística presentada anteriormente permite identificar un panorama preocupante sobre el deterioro de la salud mental en los adolescentes durante los últimos años. Uno de los datos más significativos corresponde al aumento de la insatisfacción corporal, cuyos niveles pasaron del 35% al 60%, reflejando un incremento del 25%. Este comportamiento no representa un hecho aislado, sino una consecuencia relacionada con la exposición constante a entornos digitales altamente visuales, donde predominan estándares físicos idealizados y modelos de belleza poco realistas. al respecto, el fondo de las Naciones Unidas para la infancia

(UNICEF, 2024) advierten que los entornos virtuales actuales imponen una presión estética sin precedentes en el desarrollo juvenil. Esta situación fortalece el fenómeno conocido como dismorfia digital, evidenciando que gran parte de los adolescentes entre los 14 y 17 años experimentan una desconexión entre su apariencia real y la imagen estética que observan y consumen diariamente en redes sociales.

Los índices de ansiedad y depresión muestran un crecimiento importante, pasando del 14% en 2019 al 23% en 2026, lo que representa un incremento del 9%. Estos resultados permiten comprender que la influencia de las redes sociales no se limita únicamente a la percepción física, sino que también afecta el equilibrio emocional y psicológico de los adolescentes. Este panorama coincide con los hallazgos globales de la Organización mundial de la salud (OMS, 2024), donde se reconoce que los trastornos emocionales, se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en la población adolescente. La exposición continua a procesos de comparación social y la necesidad de validación externa generan sentimientos de inseguridad, estrés e insatisfacción personal que, con el tiempo, pueden derivar en afectaciones más profundas relacionadas con la salud mental.

Uno de los indicadores más alarmantes corresponde al aumento de la ideación suicida, cuya tasa pasó de 7.2 a 10.1 casos por cada 100.000 habitantes. Este comportamiento evidencia una tendencia creciente de afectaciones emocionales severas en la población adolescente. Frente a este riesgo psicosocial, UNICEF (2021) enfatiza que las problemáticas de la salud mental desatendidas en contextos digitales interactúan de forma directa con factores de vulnerabilidad extrema, incrementando los índices de conducta autolesivas en la juventud. Las dinámicas como el ciberacoso la presión social y la necesidad constante de aceptación dentro de los entornos digitales afectan progresivamente su estabilidad psicológica.

El uso de filtros digitales para la autopercepción también presenta un aumento considerable, pasando del 28% al 65%. Este incremento permite comprender cómo muchos adolescentes han comenzado a depender de herramientas digitales para sentirse aceptados socialmente. La necesidad de proyectar una imagen idealizada provoca que los jóvenes pierdan seguridad en su apariencia natural y busquen reconocimiento a través de versiones modificadas de sí mismos. Como consecuencia, la percepción personal comienza a depender de la aprobación obtenida en redes sociales y del temor constante a sentirse excluidos de las dinámicas digitales.

Los indicadores analizados demuestran que el impacto de las redes sociales y de las herramientas de edición digital ha dejado de ser únicamente una tendencia tecnológica para convertirse en un factor de riesgo psicosocial que afecta directamente la autoestima, la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes.

Validación Extrema y Riesgos de Dependencia Emocional

El análisis del tercer objetivo se centra en explicar cómo la búsqueda constante de aprobación en internet funciona como un motor que impulsa la confianza de los jóvenes, pero de una forma muy frágil. Los adolescentes han trasladado su seguridad interna hacia indicadores externos como los me gusta, los comentarios y la cantidad de personas que ven sus publicaciones. Esto significa que su valor propio ya no depende de ellos mismos, sino de cómo reacciona el sistema automático de la red social a lo que publican. Según la evidencia de Acosta et al. (2022) y Henao et al. (2024), este fenómeno crea una estructura de gratificación inmediata que, lejos de fortalecer la identidad, la vuelve vulnerable a la fluctuación de la aprobación ajena.

Este comportamiento se sustenta desde la teoría de la comparación social de Festinger (1954), donde la validación digital funciona como un termómetro de éxito social. Cuando el adolescente recibe aprobación masiva, experimenta un aumento momentáneo de autoestima. Al

terminar estos estímulos, surge una sensación de privación. Al contrastar esto con los hallazgos de Hernández y Moral (2024), se identifica un riesgo de soledad percibida, ya que el adolescente confunde la interacción digital con la pertinencia real, generando un vacío emocional cuando la pantalla no devuelve la validación esperada.

Asimismo, el papel de la validación extrema se vincula con la necesidad de sostener la fachada descrita por Goffman (1959). El adolescente no solo busca que le den me gusta a sus fotos si no que le validen el personaje que ha construido. Como advierte Montes y Medina (2024), esta dinámica conlleva un riesgo inminente de dependencia emocional, donde el adolescente pierde la capacidad de auto validarse. Esta patología del reconocimiento digital se alinea con el concepto del yo espejo de Cooley (1902), si el espejo digital no ofrece una respuesta positiva constante, el adolescente percibe una fractura en su propia identidad, derivando en cuadros de ansiedad y una búsqueda compulsiva de atención para evitar el sentimiento de invisibilidad social.

En definitiva, permite determinar que la validación extrema no refuerza una autoestima saludable, si no una autoestima digital condicionada. El riesgo de dependencia emocional es alto porque el bienestar del adolescente queda anclado a un ciclo de reforzamiento intermitente que él no controla. En consecuencia, este fenómeno transforma la identidad en un producto de consumo digital, donde la falta de validación extrema se traduce en una crisis de valor personal y una desconexión profunda con el Yo autentico.

Conclusiones

El análisis realizado permite afirmar que las redes sociales tienen un impacto significativo en la construcción de la autoestima de los adolescentes, especialmente en edades entre los 14 y 17 años, donde la identidad aún se encuentra en formación. En este contexto, el entorno digital no solo actúa como un medio de comunicación, sino como un espacio que influye directamente en la manera en que los jóvenes se perciben a sí mismos.

Se evidenció que los mecanismos de comparación social, especialmente de tipo ascendente, afectan negativamente la satisfacción personal. Los adolescentes tienden a compararse con versiones idealizadas de otros usuarios, lo que genera sentimientos de insuficiencia y una percepción distorsionada de su propia realidad. Esta dinámica debilita la autoestima, ya que el valor personal se mide en función de estándares poco realistas. El uso constante de filtros y herramientas de edición digital contribuye a la distorsión de la imagen corporal. Los adolescentes internalizan modelos de belleza que no corresponden a la realidad, lo que provoca insatisfacción física y una desconexión con su apariencia real. Este fenómeno refuerza una autoimagen negativa y afecta el bienestar emocional de manera progresiva.

La búsqueda de validación externa en redes sociales genera una forma de autoestima dependiente e inestable. La necesidad de aprobación a través de interacciones digitales condiciona la percepción de valor personal, lo que puede derivar en dependencia emocional, ansiedad y sentimientos de vacío cuando no se obtiene la respuesta esperada.

Estos hallazgos demuestran que el uso inadecuado de las redes sociales puede convertirse en un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes, afectando su autoestima, su imagen corporal y su estabilidad emocional. Por ello, resulta fundamental promover un uso más consciente y crítico de estas plataformas.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer el bienestar emocional de los adolescentes frente al uso de redes sociales.

En el ámbito familiar, es importante que padres y cuidadores fomenten el diálogo abierto sobre el uso de redes sociales, generando espacios de confianza donde los adolescentes puedan expresar sus emociones y experiencias digitales. Además, se recomienda acompañar y orientar el consumo de contenido, promoviendo una visión crítica frente a los estándares irreales que circulan en estas plataformas.

En el contexto educativo, se sugiere implementar programas de educación digital que incluyan el desarrollo de habilidades socioemocionales. Estos programas deben enseñar a los estudiantes a reconocer los efectos de la comparación social, el uso de filtros y la búsqueda de aprobación, fortaleciendo su autoestima desde una perspectiva más autónoma y saludable.

Desde el campo profesional, especialmente en psicología y orientación escolar, se recomienda diseñar estrategias de intervención preventiva que aborden la relación entre redes sociales y salud mental. Esto incluye talleres, acompañamiento psicológico y actividades que refuercen la auto aceptación y el reconocimiento del valor personal más allá del entorno digital.

Asimismo, es necesario promover el uso equilibrado de las redes sociales, estableciendo límites en el tiempo de exposición y fomentando actividades fuera del entorno digital, como el deporte, el arte o la interacción social presencial, que contribuyan al desarrollo integral del adolescente.

Finalmente, se recomienda continuar investigando este fenómeno, ya que el entorno digital evoluciona constantemente. Profundizar en estos estudios permitirá diseñar mejores

estrategias de prevención e intervención, adaptadas a las nuevas dinámicas tecnológicas y sociales.

Referencias Bibliográficas

- Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J., y Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23–41.
<https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., Phalp, K., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The Design of Software Features to Alleviate It. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3550.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103550>
- Bollen, J., Gonçalves, B., Ruan, G., & Mao, H. (2011). Happiness is assortative in online social networks. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 80(3).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167268111000620>
- Campodónico, N. (2022). El imaginario lacaniano en la era de las redes sociales: alienación e identidad en la subjetividad contemporánea. *Revista Griot*, 15(1), 21–30.
<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/18468>
- Festinger, L. (1954). Una teoría de los procesos de comparación social. *Relaciones humanas*, 7(2), 117-140. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>
- García, M., & Rodríguez, J. (2025). Impacto de redes sociales en salud mental adolescente. *Revista de la Facultad de Ingeniería UCV*, 40(86).
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-48212025000400086
- Giraldo, J. J., & Holguín, C. (2017). La formación de la identidad en la adolescencia y el impacto de las redes sociales. Editorial Universitaria.

- González Méndez, B. J. (2025). Límites de interacción digital en la infancia y adolescencia: Una revisión neuropsicológica. *Revista Honoris Causa*, 17(2), 298–310.
<https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/505>
- González-Forte, J. (2022). Impacto psicológico de redes sociales [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54898>
- Henao Vásquez, A., Sierra Muñoz, M., Fernández Rivera, J., y Useche Garzón, M. (2024). El abuso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/58848>
- Mubarak, S., & Rahamathulla, M. (2016). Online self-disclosure and wellbeing of adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2).
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 15 de mayo). Salas mental del adolescente: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Picado, B. (2024, 30 de junio). Paradoja de la elección: Cuantas más opciones, más insatisfechos. Belén Picado Psicología. <https://belenpicadopsicologia.com/tag/sindrome-fomo/>
- UNICEF. (2021). Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- UNICEF. (2024). La salud mental en la era digital: Desafíos y oportunidades para la adolescencia. <https://www.unicef.org/es/informes>