

**Incidencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes: Comprensión de las
dinámicas de interacción y autopercepción**

Juliana Roldan Vallecilla

Shannen Tatiana Vargas Valdés

Asesor

Melisa Ortiz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Resumen

El uso de redes sociales tiene una influencia significativa en la autoestima de los adolescentes. La constante exposición a vidas idealizadas y la comparación social pueden generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. La presión por alcanzar estándares de belleza y popularidad en línea, sumada al ciberacoso y la dependencia de la validación externa (likes y comentarios), impactan negativamente la autopercepción de los jóvenes. Es crucial fomentar un uso consciente de estas plataformas, desarrollar habilidades de pensamiento crítico y fortalecer el apoyo emocional para mitigar los riesgos en esta etapa vulnerable. Es por esto que una de las principales preocupaciones radica en la comparación social. Los adolescentes se exponen constantemente a perfiles cuidadosamente seleccionados que resaltan los aspectos más positivos y a menudo idealizados de la vida de otros. Esta presentación irreal puede llevar a comparaciones "ascendentes", donde los jóvenes se perciben a sí mismos como menos exitosos, atractivos o felices que sus pares en línea. Esta brecha percibida entre su propia realidad y la imagen en línea de los demás puede generar sentimientos de inferioridad, inseguridad y baja autoestima.

Palabras clave: Autoestima, adolescencia, autopercepción, redes sociales

Tabla de Contenido

Introducción.....	7
Planteamiento del Problema.....	9
Justificación.....	11
Objetivos.....	14
Marco Conceptual y Teórico.....	15
Adolescencia.....	15
Red Social.....	17
Red Social Online.....	18
Agrupación de las Redes Sociales	20
Autoestima.....	22
Imagen Corporal.....	23
Principales Implicaciones en la Autopercepción.....	25
Fundamentación Teórica del Problema.....	27
Metodología.....	30
Técnica.....	31
Desarrollo Social en la Adolescencia.....	33
Factores Protectores y de Riesgo en la Adolescencia.....	36
Construyendo el Yo: La Búsqueda de Identidad en la Adolescencia.....	37
Entre Emociones y Relaciones: Navegando el Mundo Social del Adolescente.....	38
La Familia en la Adolescencia: Pilares y Retos en la Formación del Joven.....	42
El Adolescente Actual: Desafíos y Realidades en un Mundo en Cambio.....	44
Redes Sociales On Line.....	47

Nomofobia.....	48
Instagram y su Impacto Social, Psicológico y Económico.....	49
Tik Tok.....	52
Impacto Social, Psicológico y Económico de Tiktok.....	55
Facebook.....	56
Impacto Social, Psicológico y Económico de Facebook.....	57
Aspectos Positivos de las Redes Sociales.....	58
Aspectos Negativos de las Redes Sociales.....	59
Interacción Social.....	60
El Desarrollo de las Habilidades Sociales.....	61
Relaciones Socio Afectivas.....	62
Habilidades Sociales en Adolescentes.....	63
Factores de Riesgo y Protección.....	64
Autoestima y Redes Sociales.....	67
Construyendo la Autoestima en la Adolescencia: El Reflejo de la Propia Identidad.....	67
Redes Sociales y Autoestima Adolescente: Entre Likes y Auto percepción.....	68
Reflejos Digitales: Imagen Corporal y Autoestima en la Era de las Redes Sociales.....	72
Conectados y Vulnerables: Adicción a las Redes Sociales e Impacto en la Autoestima	76
Auto percepción en la Búsqueda de la Identidad en la Adolescencia.....	80
La Auto percepción.....	80
La Imagen Corporal.....	81
Cánones de Belleza.....	83
La Cultura de la Selfie.....	84

Impacto de las Redes Sociales en la Insatisfacción con la Imagen Corporal.....	88
Impacto Psicológico y Social.....	88
Comparación Social.....	89
Los Filtros y su Influencia.....	90
Narcisismo.....	93
Discusión Reflexiva.....	96
Redes Sociales y Adolescencia: Un Viaje entre la Aprobación, y la autenticidad.....	96
Adolescencia una Etapa de Búsqueda de Identidad.....	97
Comparación Social y Autoestima.....	98
La Paradoja Digital.....	100
Quien Soy en Línea: Adolescencia, Comparación y Búsqueda de Identidad.....	101
Perspectivas Desde el Ámbito de la Psicología de la Salud.....	104
Hacia un Acompañamiento en la Era Digital.....	102
Conclusiones.....	115
Referencias Bibliográficas.....	117

Introducción

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que los adolescentes se relacionan e interactúan con el mundo. Si bien ofrecen múltiples beneficios, como la conexión social y la expresión personal, también pueden tener un impacto significativo en la autoestima de los jóvenes, todo esto es posible gracias al uso de la internet, la cual ha permitido a través de sus diferentes espacios en un mundo virtual, una conexión cercana entre personas, acortando distancias y atravesando barreras de lenguaje. Tales espacios virtuales llevan el nombre de redes sociales, las cuales según Boyd y Ellison (2007):

Se definen como un servicio que permite a los individuos (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y (3) ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. (p. 211)

La exposición constante a imágenes idealizadas y a la comparación social puede generar sentimientos de inferioridad o baja autoestima en los adolescentes, y la búsqueda constante de aprobación a través de "likes" y comentarios puede llevar a una dependencia emocional de la validación externa. Además, el ciberacoso y los comentarios negativos en línea pueden tener consecuencias devastadoras para la salud mental de los jóvenes. En este sentido, cobra relevancia la autoestima, que según lo expuesto por Branden (2001), “es entendida como la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad” (p. 78).

Por otro lado, las redes sociales también pueden ser una herramienta positiva para fomentar la autoestima al permitir a los adolescentes conectarse con personas que comparten sus intereses y valores, pueden desarrollar un sentido de pertenencia y fortalecer sus relaciones

sociales. Asimismo, las redes sociales pueden ser una plataforma para expresar la creatividad y recibir retroalimentación positiva, pero el feedback virtual descrito por Arab y Díaz (2015), puede tener efectos negativos en el proceso de formación de la identidad en los jóvenes, ya que las respuestas o comentarios que reciben pueden influir de manera perjudicial “con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo nivel de empatía, con una utilización del “pensamiento hablado” y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en el otro” (p. 8).

Por lo tanto, en la presente monografía de compilación se presentan aspectos relevantes que permiten comprender el desarrollo social en la adolescencia, las diferentes redes sociales teniendo en cuenta tanto los aspectos positivos como negativos, la importancia de la interacción social y la influencia de las redes sociales en la autoestima.

Planteamiento del Problema

La irrupción de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes ha transformado radicalmente la forma en que se relacionan, interactúan y construyen su identidad. Esta nueva realidad digital plantea interrogantes cruciales sobre el impacto que estas plataformas tienen en aspectos fundamentales del desarrollo adolescente, como la autoestima y la autopercepción. El problema central que se plantea en esta monografía es comprender desde investigaciones actuales cómo las redes sociales, con su inmediatez, conectividad y capacidad de influencia, moldean la imagen y percepción que los adolescentes tienen de sí mismos.

Según Moreno y Perez (2023) La adolescencia es una fase fundamental en la formación de la identidad y la autovaloración, durante este periodo, los jóvenes se encuentran en una constante búsqueda de aprobación social y construyen una imagen de sí mismos a partir de las interacciones con sus pares (p. 5). Las redes sociales, al proporcionar un escenario virtual para estas interacciones, adquieren una gran relevancia, en este proceso comprender cómo plataformas como Instagram y TikTok influyen en la autoestima adolescente es fundamental para diseñar intervenciones preventivas y promover el bienestar psicológico de los jóvenes.

La proliferación de estas plataformas ha generado un entorno digital complejo en el que los adolescentes se enfrentan a una presión constante por proyectar una imagen positiva de sí mismos. La necesidad de obtener "likes", comentarios y seguidores puede alimentar la búsqueda de aprobación y validación externas, lo que puede tener un impacto significativo en su autoestima, tal como lo indica Moreno y Perez (2023), “el uso persistente de redes sociales en los adolescentes se asocia con falta de habilidades sociales, baja autoestima, depresión, que demuestran las bajas percepciones de autoconcepto, apariencia física e inteligencia” (p.2).

Por lo tanto, la pregunta que subyace a esta monografía es: ¿Cómo desde las investigaciones previas en psicología se han comprendido las dinámicas propias de las redes sociales como la comparación social, la búsqueda de validación externa, la exposición a contenidos idealizados y la afectación a la autoestima en adolescentes?

Justificación

Existe una presión significativa para conformarse con estándares de belleza poco realistas. Como menciona Bertilsson y Gillberg, (2017), en un estudio en el cual: “identifica cómo las imágenes presentadas en redes sociales revelan la imposibilidad que se ve alterada por el estigma social que influye en los ideales de belleza actual, es decir, la mujer actualmente debe ser encantadora, delgada, tener un abdomen plano, senos voluptuosos, caderas estrechas y cuerpo tonificado” (p 82).

Así, la creciente preocupación por los efectos negativos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes ha puesto de manifiesto la necesidad de investigar a fondo esta problemática. En estudios como el realizado por Sádaba, Charo. (2024) que analiza cómo las redes sociales, especialmente plataformas como Instagram, refuerzan cánones de belleza que fomentan insatisfacción corporal y aumentan el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), se ha sugerido una relación estrecha entre el uso intensivo de estas plataformas y el aumento de síntomas asociados a trastornos depresivos y ansiosos. Como lo menciona Sádaba (2024) “Es evidente que los contenidos a los que este grupo de edad accede a través de internet pueden influir en la configuración de los estándares de lo que es socialmente aceptable, deseable o bueno” (p.1).

Asimismo, un estudio realizado en Trujillo, Perú, por Moreno y Pérez (2023), destaca la preocupante relación entre el uso intensivo de redes sociales y la autoestima de los adolescentes. Los resultados revelaron que el 65,2% de los adolescentes encuestados reportaron un uso intensivo de redes sociales, y de este grupo, el 53,3% mostró niveles bajos de autoestima. Estos resultados muestran que existe una relación importante entre el tiempo que los jóvenes pasan en redes sociales y una baja en la manera en que valoran su propia persona. A partir de esto, se hace

evidente la importancia de seguir investigando cómo el uso de estas plataformas digitales puede afectar la salud mental en la adolescencia., especialmente en Iberoamérica, donde el uso de estas plataformas continúa en aumento (Moreno y Pérez, 2023).

Otros estudios como el de Trujillo (2023) revelan que una cuarta parte de los adolescentes podría estar en peligro de desarrollar una dependencia a internet, como resultado del uso intensivo de las redes sociales. Según el Child mind institute, una plataforma como Instagram, que se basa en las imágenes que vemos, es la que aparece en diferentes encuestas como la que reporta más síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes ante su imagen corporal; de otro lado en la revista médica Clínica Las Condes de salud y ciencia se puede encontrar como el uso de redes sociales puede ir aumentando la depresión y ansiedad en adolescentes pues en un estudio realizado con estos se vieron reflejados resultados sorprendentes que dan cuenta de cómo el uso de las mismas expone al adolescente a interacciones sociales negativas afectando la salud mental y el ánimo (Arab y Diaz, 2015)

Es importante destacar que la adolescencia representa un momento clave en la construcción de la identidad y la percepción personal. En este periodo, los jóvenes atraviesan transformaciones corporales, afectivas y en sus vínculos sociales, y son particularmente sensibles a la influencia externa. Las redes sociales amplifican estas influencias al ofrecer un espacio donde las comparaciones con pares, celebridades o influencers son constantes. Como lo señala Moreno y Pérez (2023) al afirmar que:

En este sentido, el uso persistente de redes sociales en los adolescentes se asocia con falta de habilidades sociales, baja autoestima, depresión, que demuestran las bajas percepciones de autoconcepto, apariencia física e inteligencia, vulnerabilidad, mala percepción de la relación persona a persona, falta de confianza e inseguridad sobre sus

propias habilidades y cualidades personales, corriendo un mayor riesgo de volverse adictos a las redes sociales. (p. 2)

Al identificar los factores de riesgo como la tendencia de los adolescentes a compararse con imágenes idealizadas en redes sociales disminuyendo su autoestima, la búsqueda de validación externa, el ciberacoso y factores de protección como la resiliencia personal, el apoyo social, el autoconocimiento y la autoaceptación, nos permitirán explorar cómo influyen en la autoestima en el contexto del uso de las redes sociales y así, desarrollar estrategias para fomentar el bienestar psicológico de los adolescentes en el entorno digital. Más exactamente en plataformas como Instagram y TikTok, la intensidad con que son utilizadas y el contenido que más consumen en cada interacción (Moreno y Perez, 2023).¹ y

Por lo tanto, la presente monografía busca aportar una comprensión profunda de los efectos de las redes sociales en la autoestima adolescente, lo cual es crucial para el desarrollo de políticas públicas y programas educativos más efectivos. Al identificar los factores de riesgo y protección asociados al uso de estas plataformas, este estudio puede orientar la creación de intervenciones que promuevan un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes, preparando a los adolescentes para desenvolverse con responsabilidad y criterio en el mundo digital. Al sensibilizar a los responsables de la formulación de políticas y a las instituciones educativas sobre estos temas, se podría fomentar la implementación de estrategias preventivas y de apoyo que fortalezcan la autoestima juvenil en la era digital.

Objetivos

Objetivo General

Realizar una monografía de compilación que evidencie el desarrollo de las investigaciones en Iberoamérica sobre el uso de redes sociales y su relación con la autoestima de los adolescentes a través de una revisión bibliográfica y teórica entre los años 2014 y 2024.

Objetivos Específicos

Identificar los principales conceptos y teorías relacionadas con la autoestima y el uso de redes sociales en adolescentes mediante la revisión de literatura científica y estudios previos.

Describir las dinámicas de interacción más comunes en las redes sociales utilizadas por los adolescentes en Iberoamérica y su relación con la construcción de la autoestima por medio de una revisión teórica e investigativa

Discutir sobre estudios previos que aborden la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes, con el fin de identificar patrones y tendencias que puedan ser relevantes para la población estudiada, en su desarrollo socioemocional.

Marco Conceptual y Teórico

Adolescencia

La adolescencia es una etapa intermedia entre la niñez y la adultez, que generalmente ocurre durante la segunda década de la vida. Se trata de un periodo complejo y transformador, en el que ocurren importantes cambios a nivel físico, emocional, biológico, cognitivo y social.

Según Ramos (2012) “El término adolescencia proviene del vocablo latino “adolescere” cuyo significado se refiere a crecer o hacerse mayor, lo cual supone transformaciones y cambios, y en cierto modo ruptura de las relaciones y reglas de la infancia” (p. 70).

Desde el punto de vista psicológico, la adolescencia implica la búsqueda de independencia y autonomía y por ende de cambios y transformaciones como lo especifica Ramos (2012) al decir que:

La adolescencia es una época de cambios, pero también implica que cada persona empiece a definir y establecer una serie de aspectos que serán fundamentales para su correcto funcionamiento en esta etapa y en resto de la vida, como por ejemplo la imagen que la persona tiene de sí misma, su orientación sexual, su estilo y hábitos de vida, su forma de relacionarse con los demás, su ideología, su religión, aquellos valores con los que está de acuerdo (p. 77).

Según Moreno y Pérez (2023):

En esta etapa, se otorga mucho valor a las relaciones sociales y al placer que estas generan. Sin embargo, los adolescentes de hoy están creciendo en una sociedad digital, en un mundo hiperconectado y globalizado, donde la tecnología impulsa su crecimiento, convirtiendo a los dispositivos electrónicos en el medio más importante para sus

actividades de socialización, dejando de lado la relación de persona a persona, que es la que ayuda al desarrollo de las emociones, autonomía, libertad e identidad (p. 2).

La adolescencia como un periodo de transformaciones profundas, se caracteriza por una búsqueda de identidad y autonomía, en esta etapa las relaciones interpersonales cobran especial relevancia (Ramos 2012); en este sentido, el contexto digital actual plantea nuevos desafíos, ya que los adolescentes están cada vez más inmersos en un mundo virtual que, aunque facilita la conexión, puede limitar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales más profundas (Moreno y Pérez, 2023).

La adolescencia como una construcción social y cultural se puede comprender como lo indica Calderón (2018):

La juventud como un grupo cultural con manifestaciones diversas y en medio de una acelerada diferenciación generacional implica abordar las condiciones socioculturales, desde su producción y sus formas de manifestación... En este sentido, se pueden distinguir diferentes formas de agrupación de la juventud, teniendo los medios de comunicación y la industria cultural un papel fundamental, ya que proveen modelos de identidad social y personal que son procesados por los individuos y grupos para la construcción de las propias identidades personales y sociales. Las culturas juveniles tienen en común la conciencia de ser o sentirse jóvenes, diferentes de los niños y niñas y de los adultos, desarrollando una identidad social global que define comportamientos y formas de comunicación esperados tanto para el propio grupo etario como para los otros grupos (p. 16).

Por lo tanto, se entiende la juventud contemporánea como un grupo cultural diverso y en cambio constante, con expresiones que dependen de género, etnia, clase social y contexto

cultural. Los medios de comunicación y la industria cultural ayudan a formar identidades juveniles, que buscan autonomía y se diferencian de la infancia y la adultez.

Red Social

El antropólogo inglés Barnes (1972) definió la red social como “un conjunto de puntos que se conectan entre sí a través de líneas. Los puntos de la imagen son personas o a veces grupos” (Barnes, 1972, citado Villalba 1993). Esta representación elemental de las redes sociales, clara en su forma, pero limitada en su enfoque, sienta las bases para definiciones posteriores que profundizan en su dinámica y utilidad como la de Speck y Atneave (1982) que interpretaron la red social como "las relaciones humanas que tienen un impacto duradero en la vida de un individuo". Por su parte Garbarino (1983) incorpora aspectos funcionales y estructurales definiéndola como: "conjunto de relaciones interconectadas entre un grupo de personas que ofrecen unos patrones y un refuerzo contingente para afrontar las soluciones de la vida cotidiana". Las redes sociales pueden entenderse desde una perspectiva individual o familiar, o bien como un sistema interconectado de múltiples redes

Como se cita en Villalba (1993) dentro de las características estructurales e interaccionales de una red social física se destacan el tamaño que se refiere a la cantidad total de individuos que integran la red de una persona, observándose variaciones importantes entre distintos grupos poblacionales. En cuanto a la composición, esta dimensión evalúa la diversidad de vínculos (familiares, amigos, vecinos, compañeros, etc.), donde una mayor heterogeneidad suele asociarse con una mayor flexibilidad en roles y relaciones. La densidad mide el grado de conexión entre los miembros de la red, independientemente del individuo central. Mientras que una red densa puede ofrecer un sólido apoyo, también puede ejercer un mayor control social, limitando en ocasiones cambios beneficiosos. Por otro lado, la dispersión refleja la proximidad

física y temporal entre los integrantes, lo que influye en la accesibilidad del apoyo, y por último encontramos la multiplicidad alude a relaciones que cumplen múltiples funciones, mientras que el contenido transaccional abarca los intercambios concretos (emocionales, materiales o instrumentales) entre la persona y su red. La direccionalidad indica el equilibrio en estos intercambios, destacando la reciprocidad o asimetría en el flujo de apoyo (p. 114).

Este marco permite evaluar tanto la estructura como la calidad funcional de las redes sociales en la vida de las personas.

Red Social Online o Virtual

Entre los enfoques más citados en la literatura se encuentra el de Boyd y Ellison (2007), que establecen que:

Una plataforma digital que brinda a los usuarios la capacidad de crear un perfil visible para otros o bien sea semipúblico dentro de un sistema acotado; articular una lista de usuarios con quienes comparten una conexión; y ver y atravesar sus listas de conexiones y las de otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro (p. 211).

Según Boyd y Ellison (2007), las plataformas de redes sociales representan un avance contemporáneo en comunicación digital, donde los usuarios pueden generar perfiles (públicos o privados) para establecer interacciones sincrónicas dentro de sus círculos sociales. Castañeda y Gutiérrez (2010), explican que:

Las redes sociales son aquellas herramientas telemáticas de comunicación que tienen como base la Web, se organizan alrededor de perfiles personales o profesionales de los usuarios y tienen como objetivo conectar secuencialmente a los propietarios de dichos

perfiles a través de categorías, grupos, etiquetados personales, etc., ligados a su propia persona o perfil profesional. (p. 18).

Una red social es una plataforma digital que permite la creación y el intercambio de información, contenidos y mensajes entre usuarios conectados por intereses comunes, relaciones personales o profesionales, según Levy (2007) Hoy en día, plataformas digitales como Facebook, Instagram y Twitter han transformado profundamente la vida diaria de los individuos, creando “un estilo de relación casi independiente de los lugares geográficos y de la coincidencia de los tiempos, aunque no se le pueda fijar en ninguna coordenada espacio-temporal, lo virtual es sin embargo real” (p. 135).

Como lo explica Moreno y Pérez (2023) “Las redes sociales son diferentes espacios virtuales ofrecidos a la comunidad en línea, en la cual se tiene el poder de crear perfiles públicos, interactuar de manera rápida con individuos cercanos o lejanos, generando un círculo social dinámico” (p.3). Actualmente las interacciones en estas redes por parte de los adolescentes han crecido vertiginosamente y es por esto se hace necesario investigar la influencia que estas plataformas tienen en la autoestima adolescente no sin antes entender su concepto y definición.

Plataformas, como Facebook, Instagram y Twitter, han revolucionado la forma en que nos relacionamos, permitiendo interacciones en tiempo real y a larga distancia. Según Boyd y Ellison (2007), las redes sociales facilitan la construcción de redes sociales personales, mientras que Castañeda y Gutiérrez (2010) enfatizan su carácter telemático y la creación de perfiles personalizados. Levy (2007) destaca el impacto de las redes sociales en la cotidianidad, generando un nuevo tipo de relación social que trasciende las limitaciones geográficas y temporales. En este contexto, es fundamental comprender cómo estas plataformas influyen en la vida de los adolescentes, especialmente en su desarrollo de la autoestima.

Las redes sociales pueden categorizarse según su funcionamiento y objetivos principales (Klimova y Poulouva, 2015). Entre los tipos más destacados se encuentran las redes basadas en perfiles, en contenido, de marca blanca, microblogs y redes virtuales:

Agrupación de las Redes Sociales

Las redes sociales basadas en el perfil son en las que la interacción entre usuarios es fundamental. El perfil personal juega un papel clave, ya que permite establecer conexiones, compartir opiniones, fotografías y eventos relevantes. Ejemplos emblemáticos incluyen Facebook y Google+, donde la identidad digital facilita la comunicación y el intercambio social (Klimova y Poulouva, 2015).

En las redes sociales basadas en el contenido el enfoque principal no está en el perfil del usuario, sino en el material compartido, como videos, música o imágenes. Este contenido suele ser accesible incluso para quienes no están registrados en la plataforma. YouTube es el ejemplo más conocido, permitiendo subir y visualizar videos, mientras que Instagram destaca como una red centrada en el intercambio de fotografías. Las redes sociales de marca blanca ofrecen a los usuarios la posibilidad de desarrollar su propia red social independiente, utilizando una plataforma base. De esta manera, pueden crear comunidades personalizadas adaptadas a sus necesidades, funcionando como una versión privada de redes como Facebook o Twitter. También se las conoce como "redes de marca privada", ya que permiten a individuos o empresas gestionar sus propios espacios de interacción digital. Esta clasificación ayuda a comprender la diversidad de redes sociales y sus distintos enfoques, desde la interacción personal hasta el intercambio de contenido y la creación de comunidades especializadas (Klimova y Poulouva, 2015).

Como lo explican en su estudio Espinel-Rubio et al. (2020) “aunque son innegables las ventajas que lo presencial brinda a las interacciones, especialmente en la percepción y las emociones, se comprobó que las TIC tienen un efecto capaz de transformar conductas e influir en la toma de decisiones” (p.108).

Los adolescentes son ávidos usuarios de las redes sociales, “En el año 2018, el 70% de adolescentes, entre 13 y 17 años, acceden a redes sociales más de una vez al día, frente al 34% del mismo estudio en 2012. Además, para el 2018, el 89% de los adolescentes tienen su propio teléfono inteligente, en comparación con el 41% en 2012” (Rideout y Robb, 2018, p. 137).

En Colombia, los adolescentes de 14 a 20 años representan el grupo etario que dedica mayor tiempo al uso de redes sociales, según datos del Interactive Advertising Bureau Colombia, NetQuest y Dot Research (2017). Un estudio posterior realizado por TigoUne y la Universidad EAFIT (2018) reveló que las plataformas digitales preferidas por niños, niñas y adolescentes colombianos presentaban la siguiente distribución de preferencias: Facebook lideraba con un 37% de uso, seguido por WhatsApp (26%), Messenger (8%), Instagram (7%) y YouTube (7%).

En cuanto a los dispositivos de acceso, la investigación evidenció que el 75% de los jóvenes encuestados utilizaban principalmente teléfonos móviles para conectarse a estas plataformas. Las tabletas y iPads ocupaban el segundo lugar con un 55% de uso, mientras que los computadores portátiles eran empleados por el 28% de esta población. Estos datos reflejan la predominancia de los dispositivos móviles en los hábitos de conexión digital de la juventud colombiana.

Rial et al. (2014) al explorar los comportamientos, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes concluyen que “Su impacto a nivel psicológico y conductual

se traduce a menudo en la aparición de conductas de riesgo, fracaso escolar y problemas familiares.” (p. 55)

Autoestima

Según Branden (2011) para que la autoestima sea legítima, la persona debe evaluar sus habilidades o logros desde la realidad, sin negar debilidades ni exagerar capacidades. La autoestima no debe depender de sentimientos o deseos, sino de decisiones voluntarias.

Según lo dicho por Roca (2013) se identifican 4 tipos de autoestima frágil que es posible comparar con sus equivalentes de autoestima sana. Las cuales son: “Autoestima Sana (óptima): Genuina, verdadera, estable, congruente; Autoestima frágil: Defensiva-inflada, inestable, contingente, discrepante” (p.94). Como lo explica Díaz et al., (2024) “la autoestima sana es la contraria a la autoestima frágil, la cual se expone cuando nuestros propios sentimientos son vulnerables y necesitan de aprobación, promoción y protección continua por parte de los demás” (p. 9).

Por su parte, Moreno y Pérez (2023) indican que “La autoestima, se define como el conjunto de pensamientos, creencias positivas o negativas y sentimientos sobre sí mismo. Por ello, la autoestima, la autoidentidad y la autoeficacia son partes importantes del concepto que tiene la persona de sí mismo” (p. 2).

La autoestima está profundamente relacionada con la autoconfianza y la manera en que el individuo se percibe y se valora en función de sus propias expectativas y las de su entorno social. Según Moreno y Pérez (2023) la autoestima favorece las habilidades sociales; niveles altos generan confianza, felicidad y mejoran la interacción social, el aprendizaje y la salud. De otro lado, la baja autoestima tiene componentes negativos, ya que “se convierte en un factor de riesgo para problemas psicológicos y sociales como: trastornos alimentarios, baja autoestima física,

ideación e intenciones suicidas, sentimientos de inferioridad, aislamiento social, depresión, consumo de drogas, deserción escolar y otros” (p. 2).

En este sentido las habilidades sociales que se aprenden a lo largo del ciclo vital le permiten al adolescente interactuar asertivamente con los demás, lo cual influye en la percepción que tienen de sí mismos (autoestima) (Díaz et al., 2024). Según Roca (2013) “La autoestima alta se caracteriza por un sentimiento de competencia y valor personal. Las personas con autoestima alta suelen tener una actitud positiva hacia sí mismas y la autoestima baja se ve reflejada en la inseguridad, la duda, y el temor a la crítica” (p. 35). “La autoestima sana ...incluye la tendencia comportamental, es decir, cómo pensamos, sentimos y actuamos ...se debe tener en cuenta el momento presente, esto es, se debe ajustar a un contexto real y se debe proyectar en el tiempo en un mediano y largo plazo.” (p.38).

Asimismo, el autoconcepto incluye aspectos como la identidad personal, las habilidades, la apariencia, los valores y las creencias. Perales (2021) lo define como “las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta, así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual” (p. 3).

Por lo tanto, la autoestima y el autoconcepto son constructos psicológico complejos, que se refieren a la valoración que una persona tiene de sí misma. Según diversos autores, la autoestima puede ser sana o frágil, influyendo significativamente en el bienestar emocional y social del individuo. Como señalan Moreno y Pérez (2023), la autoestima está estrechamente ligada a la autoconfianza y al autoconcepto, y desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades sociales y en la adaptación al entorno.

Imagen Corporal

Esta etapa vital conlleva profundas transformaciones físicas y psicológicas que generan en el joven una urgencia por reconocer y adaptarse a su nuevo cuerpo. Los cambios puberales despiertan una intensa necesidad de validación, tanto personal como social, sobre la imagen corporal que se está desarrollando. Según Unobravo (2023) el impacto de las transformaciones físicas en los adolescentes se hace evidente cuando: se aumenta la conciencia e interés por el cuerpo, impulsado por el desarrollo cognitivo; al inicio, los adolescentes se enfocan más en su apariencia que en otros aspectos; las mujeres suelen estar más insatisfechas con su aspecto que los varones; hay una relación evidente entre la belleza física y la aceptación social.

Colás y Castro (2011) la imagen corporal percepción del propio cuerpo constituye un elemento fundamental en la formación de la identidad durante la adolescencia. Esta etapa crucial del desarrollo se caracteriza por significativas transformaciones físicas que impactan directamente en la imagen corporal, la cual ejerce una influencia determinante en la construcción del autoconcepto y la autoestima juvenil.

La configuración de la imagen corporal en este período no se limita a una mera apreciación objetiva del físico, sino que, se ve matizada por evaluaciones personales subjetivas, está profundamente influenciada por factores socioculturales y representa una amalgama compleja entre lo biológico y lo psicosocial. Santrock (2004, citado en Colás y Castro, 2011, 347) refiere que:

La imagen corporal se construye de forma paralela al desarrollo evolutivo y cultural de la persona. La sociedad establece unos cánones ideales corporales cuyo grado de ajuste a estos referentes culturales se relaciona, en los sujetos, con su grado de bienestar o malestar subjetivo, y con su satisfacción o insatisfacción personal. (P. 32).

Según Arévalo (2021), el cuerpo humano es el medio para socializar en nuestro entorno, permitiendo aprender y reproducir formas de vida. La imagen corporal ha sido importante en la historia, siendo vista como esquema corporal, apariencia corporal, conciencia y propiedad corporales. Contreras y García (2005) El concepto de imagen corporal ha sido abordado desde múltiples perspectivas, como la definición clásica que describe la representación del cuerpo que cada persona crea en su mente; la definición neurológica, que la muestra como una representación mental de la conciencia corporal; y la concepción dinámica que incluye sentimientos y actitudes hacia el cuerpo. Además, algunos autores subrayan la importancia de diferenciar entre la representación interna del cuerpo y los sentimientos y actitudes hacia él.

La adolescencia representa una fase crítica donde la internalización de cánones de belleza inalcanzables afecta particularmente a hombres y mujeres, generando dinámicas de auto exigencia corporal que pueden comprometer su desarrollo saludable. Así, al no corresponder con el “ideal” se puede generar malestar corporal que según Vásquez (2016) se refiere a cualquier inconformidad que presenta la mayoría hacia algún rasgo de su apariencia física.

Implicaciones en la Autopercepción

Caballo (2000), expresa que el “yo corporal (autopercepción del cuerpo) es el primer aspecto de toma de contacto con el propio ser. Esta percepción corporal está presente durante toda la vida, es fuente del autoconocimiento” (p. 216). En cuanto a Baile (2002), explica que la autopercepción corporal es la imagen que cada persona tiene de su cuerpo, siendo la realidad física la primera fuente de información en la interacción social; por lo que la imagen corporal y la apariencia física son diferentes, pero están conectadas, pero su importancia varía entre hombres y mujeres, afectando el auto concepto. Citando a Arévalo (2021):

La autopercepción corporal consta de una estructura cognitiva que brinda al hombre el reconocimiento de su propio cuerpo en cualquier situación y la información necesaria para establecer las relaciones con el medio. Partiendo de la conciencia, la situación e información necesaria para establecer las relaciones con el medio, a partir de la conciencia y la situación en el ambiente (p. 53).

Existen dos conceptos de la autopercepción corporal. Por una parte, está el esquema corporal, que se manifiesta en la adaptación entre las estructuras internas del cuerpo y su percepción. Por otra parte, la imagen corporal, que se basa en las características físicas y en la percepción subjetiva del propio cuerpo frente a la percepción que tienen los demás (Arévalo, 2021).

Según Lopez y Perez (2007). “La falta de apoyo en las relaciones sociales entre iguales y problemas como el bullying pueden ser detonantes de baja autoestima y problemas de salud mental” (p. 23). En cuanto a Aliri (2013), señala que “los adolescentes de ambos géneros con altas puntuaciones de victimización en bullying presentan significativamente un menor nivel de autoestima” (p. 32). “Numerosos factores influyen en la autopercepción y autoestima de los adolescentes, incluyendo el estilo de crianza, las relaciones familiares, la aceptación social, el rendimiento académico, la apariencia física y la influencia de los medios de comunicación” (López, 2023, p. 54).

Así, la autopercepción corporal, que incluye tanto el esquema corporal (la representación mental del cuerpo) como la imagen corporal (la valoración subjetiva del cuerpo), desempeña un papel fundamental en la construcción de la identidad personal y en el bienestar emocional de los adolescentes.

En este sentido, la adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos que influyen significativamente en la alineación de la imagen corporal. Según diversos autores, la imagen corporal es una construcción compleja que involucra aspectos cognitivos, afectivos y sociales. Durante la adolescencia, los jóvenes se vuelven más conscientes de su cuerpo y lo comparan con los ideales de belleza establecidos por la sociedad, lo que puede forjar insatisfacción corporal y afectar su autoestima. La imagen corporal no solo influye en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos, sino también en cómo interactúan con los demás y cómo se desenvuelven en su entorno social.

Fundamentación Teórica del Problema

Es importante destacar que la adolescencia se inicia con el sentido de identidad como lo ratifican Massa y Álvarez (2000); “La tarea del adolescente es conseguir la identidad del yo, que definirá la conciencia de quién es uno mismo y hacia dónde va. El sentido de identidad se inicia en la adolescencia y se continuará durante toda la vida.” (p. 84).

En la presente monografía la teoría en la cual se centra la búsqueda de información y discusión es la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson especialmente en el estadio que corresponde a lo que acontece en la adolescencia, pues al tratarse del adolescente y el impacto que tiene en su autoestima el uso de redes sociales y teniendo en cuenta que la primera red social son las relaciones que se crean con los pares y el contexto que rodea al adolescente, es una teoría que permite entender un poco más lo que el adolescente experimenta en esta etapa. En cuanto a la autoestima adolescente en esta monografía se tiene presente la teoría de Rosemberg que la define como “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto” (Villalobos, 2019, p. 26). “Rosenberg entiende a la autoestima como un

fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales” (Góngora y Casullo, 2009, p. 181).

La autoestima de una persona está influida por la brecha entre cómo se percibe a sí misma y cómo idealmente quisiera ser como lo ratifica Góngora, V. C., Casullo, M. M. (2009), a menor distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real, mayor es la autoestima.

En este sentido, Erikson (1968 citado por Craig, 2009) describe la adolescencia como una etapa crucial en su teoría. En esta etapa, que denomina "Identidad vs. Confusión de roles", el adolescente enfrenta el desafío de construir su propia identidad mientras experimenta cambios físicos, cognitivos y emocionales y es por esto que podríamos remontarnos a su teoría al hablar del adolescente como tema central de la monografía. Como lo expone Feixa (2019) “La crisis de identidad que viven muchos jóvenes está más relacionada con las presiones y expectativas impuestas por la sociedad y la cultura, que con conflictos internos o personales. Tiene más que ver con cómo los demás los etiquetan o encasillan, que con una verdadera búsqueda de originalidad propia (p. 14); El mayor riesgo en esta fase es la incertidumbre sobre quién se es, algo que puede aparecer cuando los jóvenes tardan mucho en construir su identidad.

Erikson (1968) propuso que el desarrollo humano ocurre en etapas psicosociales, cada una con una crisis que debe resolverse para avanzar. En la adolescencia, la crisis central es identidad versus confusión de roles, aquí se debe enfrentar la tarea de integrar las diversas experiencias y roles adquiridos previamente para formar una identidad coherente. Como lo explica Bordignon (2005), al hablar de la etapa de identidad versus confusión de roles planteada por Erikson, la relación social significativa es la creación de grupos de iguales, donde el adolescente busca empatía e identificación emocional, cognitiva y conductual, superando confusiones de roles.

La teoría de Erikson proporciona un marco útil para comprender cómo la autopercepción y la autoestima se desarrollan durante la adolescencia ya que, durante la etapa de identidad versus confusión de roles, los adolescentes exploran diferentes identidades, experimentan con roles sociales y buscan un sentido de pertenencia. Este proceso de exploración puede generar incertidumbre y confusión, lo que puede afectar negativamente a la autopercepción y la autoestima. Si los adolescentes logran resolver satisfactoriamente esta crisis, desarrollarán una identidad sólida y positiva, lo que a su vez contribuirá a una alta autoestima. Por el contrario, si no logran integrar las diferentes facetas de su identidad, pueden experimentar confusión de roles, baja autoestima y dificultades para establecer relaciones interpersonales saludables.

Metodología

Esta sección describe el enfoque metodológico adoptado para la recopilación y análisis de la literatura científica sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima adolescente. Se enmarca en el enfoque de investigación documental, específicamente en la modalidad de monografía de compilación que se caracteriza por la selección y revisión crítica de literatura especializada, lo que permite estructurar un cuerpo de conocimiento basado en estudios previos. De acuerdo con Naranjo y Romero (2024), este tipo de estudio tiene como propósito reunir, analizar y sintetizar información relevante proveniente de diversas fuentes científicas para proporcionar un panorama integral sobre el impacto en la autoestima de los adolescentes. Para ello, se lleva a cabo una revisión teórica con un enfoque cualitativo y un carácter descriptivo, considerando investigaciones publicadas en la última década.

Así, se tuvieron en cuenta diversas fuentes de búsqueda en bases de datos y artículos científicos como Scielo, Redalyc, Google académico y Dialnet, Base de datos de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD y de otras Universidades de Latinoamérica y España, utilizando palabras clave como "redes sociales", "autoestima" "adolescentes" y "Desarrollos social", artículos de revistas de psicología, tesis, investigaciones (análisis bibliográficos sistemáticos, monografías, trabajos teórico-críticos). Se consideraron como criterios de inclusión aquellos estudios que abordan la relación entre el uso de redes sociales y la construcción de la autoestima en la adolescencia, con énfasis en la comparación social y la validación externa.

Con este enfoque metodológico se ha buscado comprender de manera amplia y fundamentada la influencia de las redes sociales en la autoestima adolescente, aportando un marco conceptual que pueda servir como base para futuras investigaciones y estrategias de intervención en diferentes ámbitos.

Técnica

Se construyó una matriz en Excel donde se recolecta información como, resumen del artículo, link, contexto, instrumento de medición del estudio. Entre los criterios de inclusión se seleccionaron artículos publicados en los últimos diez años en revistas de psicología, repositorios, tesis, proyectos de investigación priorizando aquellos que aborden específicamente la relación entre redes sociales y autoestima en adolescentes y redes sociales y la influencia en la auto percepción de estos en español y se priorizan los desarrollados en Iberoamérica. Se excluyen artículos que no se enfoquen en esta población, que no presenten datos empíricos o que sean de fuentes no confiables. Se incluyeron estudios que se centraran en redes sociales como Instagram, Facebook y Tik Tok.

Se seleccionaron artículos cuyo título y resumen diera cuenta del tema a investigar que sobre es la influencia de las redes sociales en los adolescentes e investigaciones sobre el impacto en la autoestima y la auto percepción de estos. En la figura 1 se observan los principales términos incluidos en los documentos encontrados.

Desarrollo Social en la Adolescencia

La adolescencia es un periodo de cambio que marca el paso de la niñez a la edad adulta, y se distingue por transformaciones significativas en los aspectos corporales, emocionales y sociales. “El término adolescencia proviene del vocablo latino "adolescere" cuyo significado se refiere a crecer o hacerse mayor, lo cual supone transformaciones y cambio, y en cierto modo ruptura de las relaciones y reglas de la infancia” (Ramos 2012, p. 71). Además, en español, el término también puede interpretarse de dos maneras: por un lado, hace referencia a una falta o imperfección, y por otro, al proceso de desarrollo y maduración. (Hidalgo et al., 2014).

Esta fase abarca transformaciones corporales, mentales, afectivas y sociales; inicia con la pubertad y finaliza hacia el final de la adolescencia, cuando el crecimiento físico llega a su etapa de madurez; no es solo una adaptación a los cambios, sino una fase de búsqueda de mayor independencia psicológica y social (Hidalgo et al., 2014; Pérez y Santiago, 2002).

Es importante resaltar que la teoría psicosocial, representada por autores como Ana Freud (1936) y Erikson (1971), plantea que la adolescencia comienza con los cambios impulsivos propios de la pubertad; estos cambios alteran el equilibrio psicológico alcanzado durante la infancia, lo que genera vulnerabilidad en la personalidad, desajustes emocionales y la necesidad de desarrollar defensas psicológicas que, en algunos casos, pueden dificultar el proceso de adaptación (García y Parada, 2018).

Como lo indica Hidalgo et al. (2014) “En la base de todos los cambios que se producen durante esta época, existe una complicada activación e interacción de varios sistemas hormonales que previamente han estado inactivos, así como aspectos propios del desarrollo adolescente” (p.234). Además, es imposible que cualquier modelo del desarrollo capture de manera precisa a todos los adolescentes, ya que no constituyen un grupo uniforme; hay una gran diversidad en su

desarrollo tanto biológico como psicosocial; es necesario saber que la adolescencia no es un proceso continuo y uniforme, diferentes aspectos pueden madurar a ritmos distintos.

Las diferentes transformaciones que se dan en la adolescencia suceden en tres etapas:

La adolescencia inicial (de 11 a 14 años) se caracteriza por cambios puberales, un rápido crecimiento físico y maduración de características sexuales. Los jóvenes muestran menos interés en actividades de sus padres y son reacios a aceptar consejos, lo que puede causar problemas de comportamiento y bajo rendimiento escolar. Además, suelen experimentar cambios abruptos en conducta y emoción, mientras exploran su identidad social y de género (Hidalgo et al., 2014; Pérez & Santiago, 2002). Como lo afirma también Mancilla (2000) “En cuanto a lo psicológico aparece una inquietud dirigida a explorarse a sí mismo y el entorno; asimismo, en este período definen su identidad social y de género” (p.109).

La adolescencia media (de 14 a 17 años) se caracteriza por un aspecto físico similar al de un adulto y el desarrollo de una identidad propia. Las relaciones sociales se fortalecen con amigos de ambos sexos y aumenta la independencia de los padres. Los conflictos familiares son comunes debido a la influencia del grupo. A los 15 años, muchos adolescentes creen que pueden cambiar el mundo, lo que a veces los abruma (Hidalgo et al., 2014; Mancilla, 2000).

La adolescencia tardía (17 a 21 años) es una etapa crucial para el desarrollo de la identidad personal, valores y objetivos vitales. Durante este período, los jóvenes asumen roles sociales y sexuales, consolidan su seguridad en sí mismos y en sus relaciones interpersonales. Se observa una reaceptación de los valores familiares y una mayor apreciación por los consejos de los padres. Además, se logra un crecimiento físico y el cumplimiento de metas psicosociales necesarias para alcanzar la adultez, como la independencia, la aceptación de la imagen corporal y la formación de amistades significativas. Sin embargo, se identifica un "limbo social" donde los

jóvenes pueden ser percibidos negativamente debido a su comportamiento. Al final de esta etapa, se produce una transición hacia la mayoría de edad, y es esencial que los adultos en formación desarrollen competencias para actuar con autonomía y asumir responsabilidades en sus futuras relaciones y familia. (Hidalgo et al., 2014; Mancilla, 2000).

Como lo subraya Moreno (2007) en su libro la adolescencia “En la adolescencia asistimos a dos puntos de cambio fundamentales, al principio se abandona la infancia y se entra en la adolescencia, al final los jóvenes pasan a integrarse en el mundo adulto” (p.16). Según Gaete (2015) La principal tarea de esta etapa, tomando como referencia a Erikson, es la búsqueda de la identidad. Este concepto se refiere a desarrollar un sentido claro y estable de quién es uno mismo, manteniendo coherencia en distintas situaciones. Esta identidad permite que cada individuo se diferencie de su familia, sus amigos y del resto de las personas.

Ramos (2012) indica que la adolescencia es una etapa de transformaciones significativas, durante la cual cada individuo comienza a definir y establecer aspectos esenciales que serán determinantes para su desarrollo en esta etapa y a lo largo de su vida. Entre estos aspectos se encuentran la construcción de la autoimagen, la definición de su orientación sexual, la adopción de un estilo y hábitos de vida y la manera en que se relaciona con los demás.

Sin embargo, como lo aclara Gaete (2015) “Ningún esquema único de desarrollo psicosocial puede aplicarse a todo joven, pues la adolescencia constituye un proceso altamente variable en cuanto al crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social de las diversas personas” (p. 438).

Según lo anterior la adolescencia es una etapa de transición caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que impactan en la identidad, la autonomía y las relaciones interpersonales en cada una de sus tres fases (inicial, media y tardía),

cada una con desafíos particulares, como la adaptación a los cambios corporales, la consolidación de la identidad y la integración en la vida adulta. Dado que no es un proceso uniforme, la adolescencia requiere un enfoque integral para comprender los factores de riesgo y protección que inciden en su desarrollo.

Factores de Riesgo y Factores Protectores en Adolescentes

Se deben tener en cuenta los factores de riesgo que son aquellas condiciones, situaciones o características que aumentan la probabilidad de que enfrenten dificultades en su desarrollo físico, emocional o social. Como lo asegura Pérez y Santiago (2002) son “considerados como efectos con altas probabilidades de daño o resultados no deseados para el adolescente, sobre los cuales debe actuarse” (p.20). Estos pueden ser: comportamientos peligrosos, entornos familiares inestables, uso de sustancias como el alcohol y las drogas entre otras (Pérez y Santiago, 2002).

En lo que respecta a los factores protectores, estos pueden ser alterados, y no suceden de forma automática ni fortuita. En la adolescencia se han identificado factores protectores como: “Estructura y dinámica familiar que satisface los procesos físicos y funciones de la familia; autoestima y sentido de pertenencia familiar y social; posibilidades de elaborar proyectos de vida asequibles en congruencia con una escala de valores sociales y morales apropiados” (Pérez y Santiago, 2002, p. 21).

Así, los factores de riesgo en la adolescencia incluyen condiciones y comportamientos que pueden afectar negativamente su desarrollo, como familias disfuncionales, deserción escolar y consumo de alcohol y drogas. Estos pueden generar dificultades emocionales y sociales que impactan su bienestar y adaptación. Por otro lado, los factores protectores, como una estructura familiar estable, una autoestima positiva y la posibilidad de proyectar un futuro con valores sólidos, pueden fortalecer la resiliencia y el desarrollo saludable del adolescente. Comprender

estos factores es clave para apoyar a los jóvenes en la búsqueda de su identidad, aspecto fundamental en esta etapa.

Construyendo el Yo: La Búsqueda de Identidad en la Adolescencia

La identidad en la adolescencia no es algo fijo, sino un concepto dinámico que se construye a partir de la interacción con la familia, los amigos, la cultura y los valores sociales.

Como lo afirma Ramos (2012):

En la década de los 60 Erikson afirmó que la principal tarea que el ser humano debe realizar durante la adolescencia es formar su identidad personal, desde este momento la construcción de la identidad pasó a tener un papel muy relevante en el estudio de la adolescencia (p. 81).

Según Hidalgo et al. (2014), los adolescentes critican mucho los contextos en los que viven y tienen problemas para encontrar una base sólida para su identidad; el sentimiento de identidad no solo aparece en la adolescencia, sino que se forma por primera vez en esta etapa como un logro personal, gracias al desarrollo físico, las habilidades cognitivas y las expectativas sociales. Es importante mencionar que el desarrollo de la identidad implica elegir valores y creencias, hitos educativos y profesionales, y una orientación de género que afecta las relaciones entre hombres y mujeres (Moreno, 2007; Grimaldo, 2019).

Hay una crisis de identidad en la adolescencia que involucra inseguridad, miedo y ansiedad; la identidad en esta etapa es importante, ya que depende de la conexión entre el pasado y el futuro de la adolescente, así como de cómo se ve a sí misma y cómo la ven los demás. El autoconocimiento no surge automáticamente, sino que es el resultado de un proceso de búsqueda que permite al adolescente diferenciar entre su verdadero yo y el yo que desea ser; el entorno

social en el que están influye en sus valores, creencias y comportamientos (Moreno, 2007; Gaete, 2015; Ramos, 2102).

También es relevante su entorno, según Gaete (2015) “Los jóvenes pueden experimentar con distintas conductas, estilos y grupos de pares como una forma de buscar su identidad, proceso que también involucra algún grado de rebeldía respecto de la imagen familiar” (p. 440).

La aceptación en el grupo de iguales prueba las habilidades personales y sociales adquiridas en la infancia, por lo que la influencia de los amigos puede ser positiva o negativa en los aspectos académicos y de salud según la autoestima y seguridad de cada uno. Además, los adolescentes son críticos con su entorno y deben buscar bases sólidas para formar su identidad, enfrentan cambios biológicos y cognitivos mientras establecen relaciones sociales en un contexto de demandas confusas (Hidalgo et al., 2014; Moreno, 2007; Rodríguez, 2014).

Se puede constatar que la identidad en la adolescencia es un proceso dinámico influenciado por la familia, los amigos, la cultura y los valores sociales; la principal tarea en esta etapa es la formación de la identidad personal, un proceso que implica autoconocimiento, exploración y toma de decisiones. Su entorno social juega un papel clave en esta construcción, ya que la influencia de los pares y las expectativas sociales pueden impactar positiva o negativamente en su desarrollo y por lo tanto, en sus emociones como un aspecto fundamental en el desarrollo de la identidad. A continuación, se da paso al análisis de las emociones en la adolescencia.

Entre Emociones y Relaciones: Navegando el Mundo Social del Adolescente

Según Espinosa (2004):

La adolescencia es una etapa que representa la transición entre el adiós a la infancia, junto con el yo y los vínculos del pasado, y el inicio progresivo en la vida adulta. Este proceso

implica una reorientación personal, importantes transformaciones estructurales, así como una profunda reorganización de la estructura psíquica (p.62).

El mundo social del adolescente está marcado por un intenso proceso de interacción y conexión con su entorno, en esta etapa, las relaciones con los pares adquieren una importancia fundamental, ya que los jóvenes buscan pertenecer a grupos, compartir experiencias y encontrar aprobación. Según Gaete (2015) como parte de este proceso, el adolescente empieza a establecer lazos emocionales más intensos, como amistades íntimas o relaciones sentimentales, con personas de su misma edad. De esta manera, el centro de su mundo emocional se desplaza gradualmente de la familia hacia el grupo de amigos.

Según Ramos (2102), Los adolescentes comienzan a ver a sus amigos como un grupo de referencia clave y perciben la amistad como un vínculo duradero basado en el conocimiento mutuo entre las personas involucradas. El vínculo afectivo establecido, la elección de los amigos de acuerdo con características personales, el apoyo y la seguridad emocional. Como lo afirma Ardila- Serrano (2012) en su libro “Desarrollo emocional”:

El desarrollo emocional durante la adolescencia es una etapa fundamental en la formación del individuo, caracterizada por cambios significativos que afectan tanto la percepción de uno mismo como las relaciones interpersonales. Durante este periodo, los adolescentes experimentan fluctuaciones emocionales intensas debido a la maduración del cerebro, especialmente en áreas asociadas con la toma de decisiones y la regulación emocional. Esto puede generar comportamientos impulsivos, búsqueda de nuevas experiencias y una tendencia a experimentar emociones más intensamente (p. 83).

Los adolescentes tienen conciencia de sus estados afectivos, son sensibles a factores personales, y a comprender cambios emocionales entre pares, conocen tácticas que les ayudan a

gestionar sus emociones y la empatía se desarrolla de manera positiva. Según Ramos (2012) cabe resaltar que la imagen que se tiene del adolescente es la de poseer un desequilibrio emocional ya que es en esta etapa en la que estos tienen que enfrentar transformaciones en su percepción física, la influencia de sus amigos, la presión por el rendimiento académico, el establecimiento de una identidad personal, la exploración y aceptación de su sexualidad, la búsqueda de equilibrio entre su independencia y su familia, así como las experiencias amorosas y los posibles desengaños.

De ahí la importancia de la competencia emocional que se desarrolla en los adolescentes que se refiere a “la capacidad de reconocer, comprender, regular y expresar emociones de manera adecuada. Hay evidencias de que las competencias emocionales son un factor básico de prevención” (Cerón, 2016, p. 122). Es importante resaltar la relevancia de la educación emocional en el adolescente que bien llevada acarrea grandes resultados en su bienestar social como parte de una sana competencia emocional como lo afirma Berastegui (2021) al decir que:

Una de las áreas donde se encuentran mayores beneficios tras intervenciones de programas de educación emocional es la del desarrollo positivo adolescente. Los resultados indican que al promover las competencias emocionales se potencia el desarrollo positivo adolescente en términos de beneficios en resiliencia (p. 62).

Cabe resaltar que las habilidades sociales en los adolescentes son fundamentales para su desarrollo personal, su integración en diferentes entornos y la construcción de relaciones saludables.

Las habilidades sociales son habilidades prosociales que se desarrollan a lo largo de la vida y ayudan a los adolescentes a adaptarse a su entorno; estas habilidades tienen un efecto protector en la vida de los jóvenes, fortaleciendo la autoeficacia, mejorando la autoestima y

promoviendo relaciones interpersonales saludables. El entorno sociocultural y las interacciones con las personas influyen en el desarrollo biológico, psicológico y social del adolescente; asimismo, el grupo de iguales es crucial en esta etapa, y establecer interacciones positivas con ellos es fundamental para el desarrollo psicosocial (Andrade et al., 2019; Pereira et al., 2016; González y Molero, 2022; Lorente, 2014).

Establecer relaciones sanas lleva a tener una conducta prosocial que hace referencia a aquellas acciones intencionales que favorecen a otras personas, como asistir, compartir, colaborar o brindar apoyo emocional. Como lo ratifica Lorente (2014) “La conducta prosocial aprendida en un contexto social con iguales aporta al adolescente el elemento preventivo fundamental ante diversos trastornos psicológicos” (p. 116).

Uno de los investigadores iberoamericanos más importantes dentro de esta temática como Caballo (1991), citado en Gonzalez & Molero (2022) afirma que las habilidades sociales incluyen comportamientos adecuados en interacciones sociales, con el objetivo de comunicar emociones negativas y proteger los propios derechos. Es por esto por lo que las habilidades sociales en la adolescencia son el sustento de las relaciones interpersonales en esta etapa, y “la habilidad para resolver problemas sociales, es decir, la competencia social está significativamente relacionada con el desarrollo social de los adolescentes” (Lorente, 2014, p. 253).

Teniendo en cuenta que la adolescencia es un periodo de transición marcado por intensos cambios emocionales y sociales es acá donde los vínculos con los pares adquieren gran relevancia, desplazando progresivamente el centro emocional desde la familia hacia el grupo de amigos. La educación emocional y el desarrollo de competencias emocionales resultan clave para la regulación emocional, lo mismo que las habilidades sociales desempeñan un papel

protector en la adolescencia, favoreciendo la autoestima, la autoeficacia y la construcción de relaciones saludables. A continuación, se explora el papel de la familia en la adolescencia y su impacto en el desarrollo integral del joven.

La Familia en la Adolescencia: Pilares y Retos en la Formación del Joven

Como lo afirma Rodríguez (2014) “la familia es el lugar donde se desarrolla el adolescente desde el nacimiento y en ella se satisfacen todas las necesidades del desarrollo y la adaptación del adolescente” (p.263). “Esta es considerada como la unidad básica de salud y debe educar con normas y límites, ejerciendo una autoridad afectiva, compartida y responsable” (Orcasita y Uribe, 2010, p. 75)

También es el primer lugar donde una persona comienza a desarrollarse como ser social; todo lo que se aprende en el hogar sirve como base para formarse dentro de un entorno específico, adquiriendo valores, normas y habilidades que serán clave para su interacción con los demás y su vida en sociedad (Giler et al., 2023). “Cuando no existe ese núcleo familiar o la propia familia no educa correctamente es cuando se observan una serie de dificultades en la resolución de conflictos, la comunicación con otras personas o problemas con la autoestima” (González y Molero, 2022, p. 116).

El respaldo familiar es esencial durante la adolescencia, incluso cuando existen diferencias de opinión entre padres e hijos. En esta etapa del desarrollo, los jóvenes enfrentan no solo conflictos dentro del núcleo familiar, sino también presiones por parte de su entorno social y de su grupo de pares (Pérez y Santiago, 2002).

Una de las características del desarrollo emocional en la adolescencia es la búsqueda de autonomía, que genera conflictos con los padres y figuras de autoridad, por lo que existen dos imágenes del adolescente: el rebelde en conflicto y el que comparte valores familiares. En este

sentido, implica reafirmar la identidad, lo que frecuentemente provoca conflictos con los padres y los adolescentes empiezan a crear vínculos de amistad fundamentados en la igualdad, y en muchos casos, intentan replicar este tipo de interacción con sus familiares (Ramos, 2012).

Es importante resaltar lo que afirma Rodríguez (2014) “La familia es el lugar donde se desarrolla el adolescente desde el nacimiento y en ella se satisfacen todas las necesidades del desarrollo y la adaptación del adolescente” (p. 263). Comino y Raya (2014) ratifican que la familia es el principal responsable en la socialización del adolescente; por lo que cobra especial relevancia el apoyo y aceptación incondicional que se reciba de la familia (Orcasita y Uribe, 2010), pero cuando no es así, el adolescente buscará apoyo en amigos, lo que puede ser positivo o negativo.

La socialización es fundamental para los adolescentes su interacción y su rol en la sociedad, siendo la familia clave como el primer vínculo entre el individuo y la sociedad, lo que la convierte en la principal responsable del proceso de socialización. Según Comino y Raya (2014) los padres, al controlar la conducta de los hijos, ayudan a desarrollar su competencia social y son más importantes que otros factores, como la escuela o el grupo de amigos, en el ajuste social de los adolescentes.

Así, se comprueba que familia sigue siendo un pilar esencial en el desarrollo adolescente, ya que proporciona las bases para su crecimiento personal, aunque pueden surgir conflictos debido a la búsqueda de independencia, el apoyo y la orientación familiar siguen siendo fundamentales para que los adolescentes tomen decisiones adecuadas y desarrollen una identidad sólida; en este sentido es relevante comprender que actualmente los adolescentes enfrentan nuevos retos derivados de la digitalización y la globalización. En el siguiente apartado se

presentan estos retos para apoyar el desarrollo de los adolescentes en un mundo en constante transformación.

El Adolescente Actual: Desafíos y Realidades en un Mundo en Cambio

Es importante cuestionar la idea del ciclo vital como un proceso único y uniforme para todos, ya que la adolescencia no es una etapa que se experimente de la misma manera en todas las personas. Por el contrario, esta fase de la vida está profundamente influenciada por los contextos socioculturales y los momentos históricos, lo que hace que cada individuo la viva de forma diversa (García y Parada, 2018).

Según Palacios (2019): Los adolescentes actuales son personas que nacieron justo en el proceso del cambio de milenio (entre finales de los años 90 y 2008), inmersos en un contexto tecnológico, donde las redes sociales son su principal fuente de interacción social y de comunicación, se promueve el trabajo en casa y la virtualización de los procesos educativos y, en el que la soledad es un elemento común en su vida (p. 6).

La adolescencia y su acción social Universitas-XXI. (2005) señala que “Un primer impacto de los cambios operados por la adolescencia en la sociedad actual ha sido la profunda transformación de las estructuras generacionales, reduciendo la edad de la infancia, a causa de una ampliación de la edad adolescente” (p.7).

La adolescencia es una etapa difícil con requerimientos específicos en diferentes áreas del desarrollo, por lo que es fundamental analizar la competencia emocional y los factores que influyen en las relaciones y el bienestar psicológico. Así, las redes sociales son importantes en este análisis, ya que su uso excesivo puede causar problemas en el desarrollo y la competencia social, llevando a relaciones principalmente virtuales (Palacios 2019; Mairal et al., 2021). Como afirma Duran (2015) “También con los cambios producidos en la cultura del ocio, relacionados

con las nuevas tecnologías, han aparecido nuevos riesgos en los adolescentes, por ejemplo, disminuye su actividad física, leen y escriben menos, frivolizan la violencia y pueden generar adicción” (p. 19).

En este sentido, es fundamental tener en cuenta la incidencia que esas redes pueden tener en el mundo social adolescente, ya que la adicción a las Redes Sociales como lo indica Mairal et al (2021) afecta las habilidades sociales de los adolescentes, quienes tienden a pasar más tiempo en solitario y tienen pocas interacciones personales, distorsionando su percepción de la realidad al establecer principalmente relaciones virtuales, lo que lleva a un "analfabetismo relacional". Además, los adolescentes dependientes de estas plataformas suelen tener problemas de autoestima, comunicación e inestabilidad emocional, evidenciando un déficit en habilidades sociales (Gonzales y Morero, 2022).

Como conclusión de este primer capítulo, se puede afirmar que el desarrollo social en la adolescencia es un proceso complejo en el que convergen factores individuales y contextuales que moldean la identidad y las interacciones del joven con su entorno. En esta etapa, la construcción de la identidad se ve influenciada por la familia, las emociones y las experiencias sociales, lo que permite el desarrollo de habilidades clave como la competencia social y la prosocialidad. Asimismo, estas capacidades no solo facilitan la adaptación del adolescente en distintos entornos, sino que también impactan en su bienestar emocional y en la forma en que se percibe a sí mismo.

Además, la identidad personal se consolida a partir de la exploración de valores, creencias y roles sociales, influidos tanto por la familia como por el grupo de pares; por lo que la búsqueda de identidad es crucial para la formación de un sentido de pertenencia y autoestima, ya que el adolescente comienza a definirse a sí mismo en relación con los demás. Y en cuanto al

contexto actual, donde la socialización digital juega un papel fundamental, los adolescentes enfrentan nuevos desafíos y oportunidades para su desarrollo social y la definición de su identidad.

Las redes sociales han cambiado la forma en que se establecen y mantienen las relaciones, proporcionando plataformas para recibir aprobación de los demás y compararse con otros. Estos cambios pueden influir en la autoestima y en la manera en que los adolescentes interpretan su propio valor, destacando la importancia de fomentar una educación socioemocional que les ayude a gestionar de manera saludable su interacción en estos entornos digitales; lo cual hace evidente la necesidad de comprender estos procesos para promover un desarrollo adolescente positivo y resiliente en un mundo en constante cambio.

En el siguiente capítulo, se amplía este panorama que nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de equilibrar las dinámicas tradicionales del desarrollo social con las nuevas formas de interacción que han surgido en la era digital.

Redes Sociales Online

En la actualidad digital, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental del día a día. Plataformas como Instagram, TikTok y Facebook han transformado la manera en que las personas se comunican, comparten información y construyen sus identidades. Este capítulo explora los aspectos positivos y negativos de estas redes sociales, así como su impacto psicológico en la sociedad (Correa, 2018).

Según Rosell (2015) los adolescentes habitan un entorno digital donde las redes sociales les permiten conectar con sus intereses personales y círculos sociales. Estas plataformas web, al crear un perfil de usuario, facilitan la comunicación e interacción entre individuos dentro de una misma red, permitiendo el intercambio de diversos contenidos como mensajes, imágenes y videos.

Estos espacios virtuales han evolucionado hacia perfiles de entretenimiento y ocio, transformándose en un fenómeno masivo entre la juventud. Su arquitectura en red posibilita no solo la conexión directa entre usuarios, sino también la expansión constante de contactos, generando una estructura social dinámica donde las oportunidades de interacción se multiplican exponencialmente. La naturaleza interconectada de estas plataformas crea un ecosistema social digital en permanente crecimiento.

Autores como Muñoz y Briones (2019) señalan que las redes sociales constituyen un componente fundamental de la Web 2.0, surgidas junto con los avances en tecnologías de información (como smartphones, computadoras y tabletas). Estas plataformas han dado forma a una sociedad interconectada donde facilitan comunicación instantánea y global, experimentan un crecimiento constante de usuarios, son el servicio digital más popular para mantener relaciones interpersonales, estas herramientas tecnológicas no solo han revolucionado la forma de

interactuar, sino que también se han integrado en múltiples ámbitos de la vida cotidiana, desde el ocio hasta el trabajo, consolidándose como un fenómeno cultural y social de alcance mundial.

La pubertad representa una etapa crucial en la formación de la identidad personal. Según Rosell (2015), la omnipresencia de las redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes ha generado la necesidad de desarrollar paralelamente una identidad digital coherente con su yo real. Estos espacios virtuales se han convertido en plataformas donde los adolescentes Satisfacen diversas necesidades psicológicas y sociales, experimentan con diferentes facetas de su personalidad y negocian su imagen pública (Parra, 2010).

Para los jóvenes, las redes sociales ofrecen una forma de comunicación escrita que les permite gestionar con mayor control sus interacciones, a diferencia de los encuentros presenciales donde las respuestas deben ser inmediatas y espontáneas. Esta modalidad les brinda la ventaja de poder reflexionar y editar sus mensajes, así como acceder posteriormente a los historiales de conversación, lo que facilita la revisión de diálogos pasados y una presentación más cuidadosa de su imagen personal. Así, las plataformas digitales se convierten en espacios donde los adolescentes pueden manejar con mayor deliberación sus relaciones sociales, aprovechando el carácter asincrónico y registrado de estas interacciones virtuales. (Megías y Rodríguez, 2014).

Nomofobia

En la actualidad, el teléfono celular se ha convertido en un dispositivo prácticamente insustituible. La nomofobia entendida como el miedo intenso a estar sin el móvil refleja esta dependencia, manifestándose como una necesidad compulsiva de usarlo y una angustia ante la idea de separarse de él. Este comportamiento se explica porque actividades cotidianas, incluso básicas como comunicarse, dependen ahora del smartphone. Su capacidad para proporcionar

acceso inmediato a internet, redes sociales y múltiples servicios lo ha vuelto un objeto indispensable en la vida moderna.

La relación actual con la tecnología móvil ha creado una nueva realidad donde el celular parece una prolongación del cuerpo. Esta dependencia tecnológica ha transformado hábitos esenciales: las personas ya no conciben relacionarse, informarse o entretenerse sin usar su dispositivo. La velocidad y facilidad que ofrece el móvil han reconfigurado las dinámicas sociales, llevando a asumir que una vida funcional requiere inevitablemente de este aparato. En este contexto, el triunfo de la tecnología es evidente: ha logrado reemplazar habilidades humanas básicas, convirtiéndose en un intermediario obligatorio para casi todas las interacciones cotidianas. (Márquez, 2018).

Instagram y su Impacto Social, Psicológico y Económico

Según Soledad, C. M., & María, (2018) Instagram ofrece funciones como IGTV para videos más largos, Instagram Live para transmisiones en vivo e Instagram Shopping, que permite a las empresas vender productos directamente desde la plataforma. Su algoritmo personalizado muestra contenido basado en los intereses del usuario, lo que fomenta la interacción y el tiempo de permanencia en la aplicación. "Instagram es una plataforma centrada en el contenido visual, donde los usuarios pueden compartir fotos, videos, historias efímeras (que desaparecen después de 24 horas) y reels (videos cortos similares a los de TikTok)" (Soledad y María, 2018, p. 136).

En el actual contexto posdigital donde la tecnología se ha naturalizado completamente, observamos cómo los adolescentes -en esa compleja transición entre la infancia y la adultez- han convertido las redes sociales en su principal espacio de socialización, consumiendo contenidos digitales de manera intensiva durante su tiempo libre y estableciendo conexiones virtuales que, si bien satisfacen su necesidad de pertenencia e interacción, conllevan potenciales riesgos al

entablar lazos con desconocidos, evidenciando así el papel ambivalente que juegan estas plataformas en su desarrollo psicosocial, donde se mezclan oportunidades de construcción identitaria con desafíos para su seguridad emocional y física (Gil 2020).

Instagram se ha posicionado como la red social preferida y más atractiva para los adolescentes, permitiéndoles crear y compartir contenido audiovisual de forma inmediata desde sus dispositivos móviles (Oropesa y Sánchez, 2016). Esta plataforma no solo fomenta el intercambio de imágenes y videos, sino que también satisface la necesidad de pertenencia al grupo, ya que los jóvenes alternan entre ser consumidores activos (compartiendo contenido, dando "me gusta" y comentando) y pasivos (observando la vida de otros). Además, impulsa la creatividad colaborativa a través de la cultura del remezcla, donde los usuarios reinterpretan y transforman contenidos visuales (Gil-Quintana, 2020). Sin embargo, su impacto es ambivalente: aunque predominan las usuarias femeninas y se promueven estándares de belleza cuestionables (Muñoz y Briones, 2019), también alberga movimientos que desafían estos cánones, convirtiéndose en un espacio de reivindicación feminista y empoderamiento (García y Solana, 2019), lo que refleja la complejidad de las dinámicas sociales en el entorno digital.

Las interacciones adolescentes en Instagram, fuertemente mediadas por dispositivos digitales (Vidales, 2017), presentan una compleja dualidad: mientras facilitan la exploración identitaria y la conexión social, simultáneamente generan riesgos como la distorsión de la realidad, la gestión problemática de la privacidad y la ilusión de igualdad en un espacio altamente curatorial; este ecosistema digital -basado en un ciclo constante de consumo, producción y validación a través de notificaciones- condiciona su desarrollo personal al fomentar tanto la adicción a la aprobación social como potenciales afectaciones a la autoestima mediante la comparación con estándares irreales, planteando así interrogantes fundamentales sobre el

impacto psicosocial de esta plataforma en su proceso de crecimiento. Impacto social, psicológico y económico de Instagram

Instagram ha redefinido la forma en que las personas presentan sus vidas, fomentando una cultura de la imagen y la estética. Sin embargo, también ha sido criticado por promover comparaciones sociales y estándares de belleza poco realistas, lo que puede afectar la autoestima de los usuarios (Verona y Álvarez 2024). Por otro lado, “Instagram ha sido una herramienta poderosa para movimientos sociales y activismo. Campañas como #MeToo y #BlackLivesMatter han utilizado la plataforma para difundir mensajes y generar conciencia. Sin embargo, también ha sido criticado por la propagación de desinformación y contenido dañino” (Anderson y Jiang, 2020, p.67)

El impacto psicológico de Instagram es uno de los temas más estudiados en el ámbito de las redes sociales; las investigaciones han demostrado que el uso excesivo de la plataforma puede estar asociado con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos de la imagen corporal; las mujeres jóvenes que pasan más tiempo en Instagram tienden a compararse con imágenes idealizadas, lo que genera insatisfacción con su apariencia física (Wang y Fardouly et al., 2019).

Asimismo, según Harter (1997) la formación de la identidad en las mujeres presenta mayores conflictos debido a los estereotipos de género arraigados en los procesos de socialización, donde tradicionalmente se han valorado las cualidades consideradas masculinas (como la fortaleza y autonomía) por encima de las asociadas a lo femenino (como la empatía y el cuidado), percibidas frecuentemente como secundarias o complementarias. Esta jerarquización de atributos, perpetuada desde la educación formal e informal, genera una contradicción fundamental en el desarrollo identitario femenino: mientras la sociedad espera que las mujeres

cumplan con estos roles tradicionales, simultáneamente devalúa estas mismas características, creando tensiones internas en la construcción de un autoconcepto coherente y positivo. Esta dinámica explica por qué las adolescentes y jóvenes enfrentan mayores desafíos que sus pares masculinos al definir su identidad personal.

Scoconi (2022) dice que “la plataforma ha sido vinculada a fenómenos como la adicción a las redes sociales, donde los usuarios experimentan una necesidad compulsiva de verificar notificaciones y actualizaciones. Esto puede afectar la calidad del sueño, la concentración y el bienestar emocional” (p. 14). Según un informe de Al-Zoubi (2022), los influencers y creadores de contenido también han encontrado en Instagram una fuente de ingresos con los patrocinios, colaboraciones con marcas y la monetización de reels, por lo que el mercado de influencers en Instagram superó los \$8,000 millones en 2019, y se espera que siga creciendo.

En el contexto digital actual, plataformas como Instagram han transformado significativamente las dinámicas sociales, modificando tanto las formas de interacción como los procesos de construcción identitaria, especialmente entre adolescentes. Para este grupo etario, el espacio virtual se ha convertido en un escenario fundamental donde se desarrollan dos procesos clave: la formación de la identidad personal y la búsqueda de pertenencia a grupos de referencia. Estas redes sociales no solo median las relaciones interpersonales, sino que se han integrado plenamente a la cotidianidad juvenil, redefiniendo los patrones tradicionales de socialización y generando nuevas formas de conexión y expresión personal en el entorno digital.

TikTok

Desde su lanzamiento en 2016 por ByteDance, TikTok ha emergido como una de las plataformas sociales más dinámicas y con mayor penetración a nivel global, superando los mil millones de usuarios activos mensuales. Esta aplicación china ha transformado radicalmente los

hábitos de consumo digital entre las generaciones más jóvenes, ofreciendo un formato innovador para la creación, distribución y descubrimiento de videos breves. Inicialmente limitados a 15-60 segundos, los contenidos han evolucionado permitiendo actualmente producciones de hasta 10 minutos, lo que refleja la adaptación constante de la plataforma a las demandas de sus usuarios mientras mantiene su esencia de inmediatez y creatividad visual (Garat, 2023).

La sección "Para Ti" en TikTok funciona como un feed altamente personalizado donde el algoritmo analiza minuciosamente las interacciones del usuario (me gusta, compartidos, tiempo de visualización) para curar un flujo constante de contenido adaptado a sus preferencias. Este sofisticado sistema de recomendación no solo optimiza la experiencia individual, sino que actúa como catalizador de tendencias virales, incentivando la participación en desafíos colectivos que abarcan desde coreografías y sketches cómicos hasta transformaciones de estilo y lip sync. Al promover estos retos colaborativos, la plataforma facilita tanto el descubrimiento de nuevos creadores como la formación de comunidades en torno a contenidos específicos, potenciando así la visibilidad de los usuarios mientras fomenta un ecosistema de creación participativa y constante renovación temática (Quiroz, 2020).

Además, la aplicación permite realizar videos en vivo, donde el usuario transmite lo que hace en tiempo real y otros pueden verlo simultáneamente, comentar y enviar regalos monetizados al transmisor; también se pueden invitar a más personas de TikTok a participar en la transmisión, ya sea de forma audiovisual o solo por audio (Fernández, 2021).

Según Aparicio Marino & García Marín (2018), Los adolescentes actuales, pertenecientes a la Generación Z o "centennials" (nacidos entre 1994-2010), representan la primera cohorte demográfica que ha crecido en plena coexistencia con el desarrollo de las redes sociales, mostrando una naturalización sin precedentes del consumo y producción de contenido digital.

Como señala Quiroz (2020), el éxito de TikTok radica precisamente en esta dualidad usuario-creador, donde los jóvenes alternan fluidamente entre ambos roles. Investigaciones como las de Bossen y Kottasz (2020) revelan matices importantes en este comportamiento: mientras los preadolescentes muestran mayor actividad buscando reconocimiento social, predomina el consumo pasivo en la plataforma - fenómeno que Edelman (2017) ya había identificado como característica fundamental de la interacción digital, donde la observación y visualización de contenidos constituyen prácticas igualmente significativas que la creación activa, completando así el ecosistema participativo que define a estas generaciones nativas digitales.

El estudio de Godofredo (2017) demuestra el impacto significativo de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de secundaria. La investigación revela que los adolescentes dedican entre 3 y 4 horas diarias -o incluso más- a interactuar en estas plataformas, tiempo que sustraen de otras actividades recreativas. Según los hallazgos, los jóvenes justifican este uso intensivo argumentando que las redes les permiten expresarse con libertad y mantener comunicación constante con sus amistades. Este patrón de comportamiento evidencia cómo las plataformas digitales han pasado a ocupar un espacio central en la vida cotidiana de esta generación.

Aunque son escasos los estudios específicos sobre TikTok y autoestima, Quiroz (2020) identificó patrones preocupantes en su análisis de contenido durante el periodo de aislamiento. La investigación mostró que el algoritmo de la sección "Para Ti" privilegia sistemáticamente a creadores que encarnan ideales hegemónicos de belleza (especialmente delgadez) o que exhiben logros personales y profesionales excepcionales. Esta curatoria algorítmica invisibiliza a quienes no se ajustan a estos estándares dominantes, creando así un ecosistema digital que refuerza

estereotipos limitantes y excluyentes, con potenciales efectos negativos en la autopercepción de los usuarios que no cumplen con estos parámetros.

Impacto Social Psicológico y Económico de Tiktok

Un estudio realizado por Montag et al. (2021) asegura que el diseño adictivo de TikTok, con su flujo constante de contenido personalizado, puede afectar la concentración y el bienestar mental y llevar a un uso compulsivo asociado con síntomas de adicción a las redes sociales, como la pérdida de control sobre el tiempo y la interferencia con las responsabilidades diarias.

Por otro lado, Huang, W (2023) indica que TikTok también ofrece beneficios psicológicos, como la posibilidad de conectarse con comunidades afines y encontrar apoyo emocional. La plataforma ha sido utilizada para difundir mensajes positivos sobre salud mental, autoaceptación y bienestar, lo que ha ayudado a muchos usuarios a sentirse menos solos y más comprendidos. Sin embargo, como afirma Sherlock y Wagstaff, (2019) la presión por participar en tendencias virales puede generar ansiedad y estrés, especialmente entre los adolescentes; la comparación social y la búsqueda de validación a través de likes y comentarios también pueden afectar negativamente la autoestima.

Garat (2023) afirma que TikTok ha revolucionado la industria del entretenimiento y el marketing, atrayendo a marcas que buscan conectarse con audiencias más jóvenes y a través del programa TikTok Creator Fund, los usuarios por generar contenido popular al igual que influencers y creadores pueden obtener ingresos a través de patrocinios y colaboraciones con marcas. Según un informe de Cross-Device (2017), los ingresos publicitarios de TikTok superaron los \$4,000 millones en 2021, y se espera que sigan aumentando en los próximos años, sin embargo, la plataforma también ha enfrentado críticas por su impacto en las pequeñas

empresas y creadores independientes, que a menudo deben competir con grandes marcas y algoritmos que favorecen a los usuarios con mayor alcance.

Facebook

Facebook se distingue de otros medios de comunicación masiva por poseer características únicas que generan formas particulares de interacción, uso y apropiación por parte de sus usuarios. A diferencia de los medios tradicionales, esta plataforma permite una comunicación bidireccional y multimodal que combina elementos textuales, visuales y audiovisuales, facilitando diversos tipos de intercambios sociales. Su arquitectura tecnológica posibilita desde conversaciones privadas hasta difusión masiva de contenidos, creando así un ecosistema comunicativo híbrido donde convergen lo interpersonal y lo colectivo. Al respecto, Espinel et al. (2020) señala que uno de sus usos “más allá del deseo de acumular relaciones en Facebook se corresponde con una voluntad de ser popular. La popularidad aparece aquí como una de las principales gratificaciones” (p. 53).

Investigadores como Linne (2014) menciona que “para los adolescentes, Facebook se ha convertido en el entorno central de comunicación y entretenimiento. De allí que ...se ha convertido en el entorno central de los adolescentes” (p. 193). Esta red social se ha convertido en una extensión natural de la cotidianidad juvenil, integrando todos los ámbitos de su vida y transformándose en un espacio social digital donde el medio y el efecto se retroalimentan constantemente. Para los adolescentes, Facebook trasciende las barreras físicas -accesible desde el hogar, la escuela o cualquier lugar con conexión a internet- y se configura como un territorio simbólico donde ejercen su autonomía. Como señalan Espinel et al. (2020), los jóvenes seleccionan estratégicamente los espacios de mayor independencia del control adulto para generar sus contenidos visuales, evidenciando cómo esta plataforma no solo refleja sino que

también moldea sus prácticas sociales y sus formas de habitar tanto el mundo físico como el digital.

El uso de Facebook ha reconfigurado las dinámicas relacionales juveniles, trasladando progresivamente las interacciones sociales del plano físico al virtual a través de herramientas como el chat, el muro de publicaciones, los perfiles y los álbumes fotográficos. Si bien las relaciones presenciales han disminuido en frecuencia, no han perdido su esencia, sino que se han complementado con nuevas formas de conexión digital. Como evidencian Espinel et al. (2020), muchas actividades tradicionales como los juegos al aire libre, el deporte y las salidas con amigos están siendo reemplazadas por opciones de entretenimiento digital dentro de la plataforma. Esta migración hacia lo virtual ha dado origen a una nueva generación de internautas que construyen complejas redes socio-culturales en línea, tejiendo una trama digital de conexiones interpersonales que conforman los cimientos de una sociedad cada vez más inmersa en el mundo digital, donde los espacios virtuales se convierten en escenarios primarios de socialización.

Facebook es una plataforma multifuncional que permite a los usuarios crear perfiles personales, conectarse con amigos y familiares, unirse a grupos, compartir publicaciones, fotos, videos y eventos. Con el tiempo, ha evolucionado para incluir funciones como Marketplace (para compras y ventas), Facebook Watch (para videos y series), y herramientas publicitarias avanzadas. Su algoritmo personalizado muestra contenido basado en los intereses y el comportamiento del usuario, lo que fomenta la interacción y el tiempo de permanencia en la plataforma (Garat, 2023).

Impacto Social Psicológico y Económico de Facebook

Facebook ha revolucionado la comunicación global, permitiendo que las personas se mantengan conectadas sin importar la distancia. Ha facilitado la formación de comunidades en línea, desde grupos de apoyo hasta movimientos sociales y políticos. Sin embargo, también ha sido criticado por su papel en la propagación de noticias falsas y la manipulación política. El escándalo de Cambridge Analytics, por ejemplo, reveló cómo los datos de los usuarios fueron utilizados para influir en elecciones y campañas políticas (Cadwalladr, 2018). Según Anderson y Jiang, 2020 “Facebook ha sido una plataforma clave para el activismo social. y organizar protestas, pero ha recibido críticas por la falta de moderación del contenido, permitiendo la difusión de discursos de odio y desinformación” (p.67).

El impacto psicológico de Facebook ha sido ampliamente estudiado, demostrando que el uso excesivo de la plataforma puede estar asociado con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y sentimientos de soledad, así como disminuciones en el bienestar subjetivo (Garat, 2023). De acuerdo con Andreassen et al. (2016) la plataforma se ha relacionado con la adicción a las redes sociales, afectando el sueño, la concentración y el bienestar emocional. Además, Facebook ha transformado el panorama del marketing digital y el comercio electrónico, convirtiéndose en una herramienta esencial para marcas que buscan llegar a audiencias globales; las herramientas publicitarias avanzadas de Facebook permiten a las empresas segmentar audiencias con precisión, lo que ha impulsado las ventas en línea.

Aspectos Positivos de las Redes Sociales

Smith, 2020 dice que “Las redes sociales han democratizado el acceso a la información y han facilitado la conexión entre personas de diferentes partes del mundo. Instagram, por ejemplo, permite a los usuarios compartir momentos de sus vidas a través de imágenes y videos, fomentando la creatividad y la expresión personal” (p 34). Otros autores como Johnson, 2021

afirma que “TikTok, por su parte, ha revolucionado el entretenimiento con su formato de videos cortos, brindando una plataforma para que creadores emergentes muestren su talento” (p 67). Por su parte, Brown (2019) afirma que “Facebook, como una de las redes más antiguas, sigue siendo un espacio para mantener relaciones personales y profesionales, además de ser una herramienta clave para campañas de marketing digital” (p 89).

La implementación supervisada de redes sociales en procesos de rehabilitación demuestra ventajas significativas, particularmente en pacientes con trauma cerebral, quienes desarrollan estrategias compensatorias más efectivas que aquellas obtenidas mediante métodos tradicionales. Estas plataformas ofrecen múltiples beneficios psicosociales y educativos, como señala Arab (2015) facilitan la creación de contenidos digitales (blogs, videos, páginas web) que fomentan sentimientos de autoeficacia; sirven como herramientas para la educación sexual y la promoción de hábitos saludables (prevención de adicciones, alimentación balanceada, conductas sexuales responsables); y fortalecen las relaciones interpersonales establecidas fuera del ámbito digital. En el ámbito académico, los datos revelan que el 84% de los usuarios las consideran útiles para tareas escolares, el 81% para procesos de aprendizaje, mientras que el 68% reconoce desventajas cuando carecen de acceso a internet, evidenciando así su relevancia como recurso educativo contemporáneo.

Aspectos Negativos de las Redes Sociales

A pesar de sus beneficios, las redes sociales presentan desafíos importantes, siendo uno de los problemas principales su impacto en la salud mental, como el aumento de ansiedad y depresión. debido a la comparación constante con estándares de belleza no alcanzables que afectan la autoestima (Anderson, 2021). Además, García (2023) menciona que “TikTok, aunque

entretenido, ha sido criticado por su algoritmo adictivo, que puede llevar a los usuarios a pasar horas desplazándose por contenido sin sentido” (p 34)

Asimismo, Facebook ha sido usada para manipular opiniones y difundir desinformación, causando problemas en elecciones y polarización social; y otro aspecto negativo es el ciberacoso que afecta a jóvenes y adolescentes (López, 2020). Por lo tanto, el abuso de redes sociales ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales, mostrando una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico y abandono escolar. Algunos estudios han revelado dificultades en la toma de decisiones en los adolescentes que juegan de forma excesiva, disminuyendo su capacidad de procesar el feedback en las decisiones y en los procesos de aprendizaje (Arab 2015).

Las redes sociales pueden ser herramientas útiles para la comunicación y la conexión, es crucial ser conscientes de su huella en la autoestima de los adolescentes, representando un riesgo cuando se convierten en un espacio de comparación, presión y validación externa. Ya que las plataformas digitales han redefinido la manera en que los adolescentes se comunican, construyen relaciones y observan el mundo que los envuelve; la promoción de un uso saludable y la educación sobre los riesgos son esenciales para proteger el bienestar de los jóvenes en la era digital.

Interacción Social

Al hablar del impacto general de las redes sociales, en este capítulo podemos inferir en términos generales que las redes sociales han redefinido la forma en que las jóvenes interactúan y consumen información. Por un lado, han facilitado la globalización y el acceso al conocimiento, pero por otro, han generado nuevos desafíos en términos de privacidad, salud

mental y ética digital. Es crucial que los usuarios desarrollen una conciencia crítica sobre su uso y que las plataformas implementen políticas más estrictas para proteger a sus usuarios.

Las habilidades sociales (HHSS) constituyen un componente esencial del bienestar humano, producto de un prolongado proceso evolutivo que ha consolidado nuestra naturaleza gregaria. Estas competencias, denominadas también como destrezas sociales, capacidades de interacción interpersonal o conductas relacionales, representan herramientas adaptativas fundamentales que permiten al individuo responder efectivamente a las exigencias de su entorno social. Su estudio sistemático se justifica por su papel determinante en la calidad de vida, ya que funcionan como mecanismos de protección ante las adversidades ambientales y como facilitadores de la integración social. La diversidad terminológica (habilidades de interacción social, relaciones interpersonales, competencias interactivas) refleja la multidimensionalidad de este constructo psicológico que sigue evolucionando paralelamente al desarrollo de las sociedades humanas. Es así como las HHSS son esenciales para los adolescentes, ya que influyen en su desarrollo psicológico y de su personalidad, en su comportamiento y autoestima (Rodríguez 2022).

El Desarrollo de Habilidades Sociales

El dominio de habilidades sociales capacita al individuo para enfrentar situaciones cotidianas de forma asertiva, facilitando la gestión adecuada de conflictos interpersonales. Estas competencias engloban la capacidad de expresar de manera constructiva emociones, opiniones, necesidades y derechos personales, al mismo tiempo que permiten reconocer y validar los de los demás. Este doble proceso comunicativo -de expresión y reconocimiento- actúa como regulador de las dinámicas sociales, minimizando significativamente los roces y malentendidos en las relaciones interpersonales. Al desarrollar estas aptitudes, las personas no solo mejoran su

capacidad resolutive ante problemas diarios, sino que también establecen bases más sólidas para una convivencia armónica y mutuamente satisfactoria.

Este progreso es esencial para el progreso de las personas, ya que afecta aspectos personales, familiares, sociales, laborales y académicos, permitiendo establecer relaciones sanas y adecuadas, siendo importante que las personas mejoren estas habilidades para adaptarse a diferentes interacciones. Además, su desarrollo no es informal; requiere intervención directa y un aprendizaje vicario, que generalmente se da en la familia y se complementa en el ámbito educativo (Rodríguez 2022).

Según Rodríguez (2022) las habilidades sociales (HHSS) funcionan como instrumentos clave para el trabajo colaborativo, facilitando la integración y cooperación grupal. Estas competencias, que se manifiestan mediante la interacción comunicativa, desempeñan un papel crucial en la formación de la identidad y personalidad individual. A diferencia de capacidades innatas, las HHSS son conductas aprendidas y perfeccionadas a lo largo de la vida, cuyo dominio se consolida precisamente en situaciones de intercambio social. Entre sus múltiples beneficios destacan su capacidad para mediar en la resolución de conflictos mediante enfoques asertivos que promueven el reconocimiento mutuo, así como su potencial para enfrentar a los individuos a experiencias novedosas que amplían su repertorio de aprendizajes sociales. Esta combinación de características convierte a las HHSS en un pilar fundamental tanto para el crecimiento personal como para la construcción de relaciones interpersonales efectivas.

En síntesis, las habilidades sociales incluyen tres elementos clave: conductual, cognitivo y contextual, los cuales determinan el nivel de habilidades de una persona, aunque no siempre se desarrollan de manera equitativa.

Relaciones Socio-Afectivas

Durante la etapa adolescente, las habilidades sociales adquieren especial relevancia en el desarrollo de vínculos afectivos y relaciones interpersonales significativas. Esta fase crítica del crecimiento humano se caracteriza por una intensa búsqueda de sentido vital y experiencias novedosas, donde las conexiones sociales cumplen una función fundamental. La ausencia de estos lazos socioafectivos representa un problema de consideración, ya que puede generar vacío existencial y conducir a elecciones poco acertadas. Las relaciones interpersonales actúan como moldes del desarrollo biográfico, respondiendo a la necesidad humana básica de afecto y validación social. Incluso las metas más personales requieren, en última instancia, de la participación y apoyo de otros para su consecución. Esta interdependencia social demuestra que el bienestar emocional está intrínsecamente ligado a la capacidad de establecer y mantener conexiones significativas con los demás, siendo su carencia fuente de malestar psicológico y limitación del potencial humano (Rodríguez, 2022).

Habilidades Sociales en Adolescentes

El desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes representa un proceso dinámico y complejo de adaptación social, donde la socialización secundaria adquiere especial relevancia al diversificarse los agentes socializadores más allá del núcleo familiar. Esta transición requiere constantes ajustes en sus creencias, valores y conductas para adaptarse a los cambios propios de esta etapa evolutiva. A diferencia de la socialización primaria (familiar), la secundaria enfrenta al joven a un mundo social más amplio donde debe aprender a posicionarse dentro de estructuras sociales más complejas. Este proceso, aunque variable según cada contexto, resulta fundamental para su desarrollo integral, especialmente considerando la característica necesidad adolescente de experimentación y búsqueda de nuevas vivencias que les permitan comprender su lugar en la

sociedad y desarrollar su identidad social. La adquisición de estas competencias sociales se convierte así en un requisito indispensable para su integración social efectiva (Rodríguez, 2022).

Factores de Riesgo y Protección

Según Odriozola (2014) identifica a los adolescentes como población vulnerable debido a sus características conductuales típicas: frecuentes actitudes desafiantes hacia las figuras parentales, búsqueda constante de experiencias novedosas y emociones intensas, junto con un uso masivo de tecnologías digitales. Este grupo demográfico destaca por ser los principales consumidores de Internet, redes sociales y dispositivos móviles inteligentes, dominando especialmente aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp y mostrando una adaptación casi innata a las innovaciones tecnológicas, lo que los expone a riesgos particulares en el entorno digital.

La investigación de Odriozola (2014) identifica varios comportamientos alarmantes que señalan una posible adicción a las TIC y redes sociales: reducción drástica del sueño (menos de 5 horas) para permanecer conectado durante períodos excesivos; abandono de actividades esenciales como estudios, relaciones familiares y autocuidado; reclamos frecuentes de familiares sobre el uso excesivo; obsesión constante por el dispositivo incluso sin conexión, con reacciones de irritabilidad ante fallos técnicos; intentos fallidos de autorregular el tiempo de uso; engaños sobre la duración real de conexión, deterioro del rendimiento académico y aislamiento social progresivo y estados de euforia anormales al interactuar con dispositivos. Estos patrones conductuales representan una clara transición del uso habitual al comportamiento adictivo en el entorno digital.

Contrariamente a los elementos de riesgo, existen características individuales y dinámicas familiares que actúan como escudo protector contra las conductas adictivas. La prevención

efectiva de adicciones debe centrarse precisamente en fortalecer estos aspectos positivos, lo que requiere una acción coordinada entre padres y educadores. Estos factores protectores, cuando son adecuadamente desarrollados y mantenidos, crean una base sólida que reduce significativamente la probabilidad de que los jóvenes caigan en patrones de comportamiento adictivos, promoviendo en cambio un desarrollo saludable y adaptativo.

Desde los primeros años de vida, la autoestima se erige como base fundamental de la personalidad, influyendo directamente en cómo una persona define sus metas, enfrenta desafíos, interactúa socialmente y ejerce autocontrol. Esta valoración personal se construye a partir de múltiples dimensiones -aparición física, relaciones familiares y sociales, capacidades intelectuales, logros y características personales- que en conjunto determinan el equilibrio emocional y la capacidad para afrontar adversidades con una actitud positiva. Sin embargo, la autoestima puede manifestarse de forma desequilibrada: tanto por deficiencia (subestimación de las propias capacidades) como por exceso (sobreevaluación que deriva en arrogancia). Como analogía ilustrativa, podríamos compararla con un globo que requiere la presión adecuada: demasiado aire lo hace estallar (vanidad), mientras que muy poco impide que se eleve (desvalorización). Por tanto, desarrollar una autoestima saludable no significa promover el egocentrismo, sino lograr una valoración realista y positiva de uno mismo (Odriozola, 2014).

En conclusión, a partir de lo expuesto en este segundo capítulo, las redes sociales son un instrumento poderoso que ha redefinido la interacción social en los adolescentes, ofreciendo oportunidades únicas para la conexión, el aprendizaje y la expresión personal. Sin embargo, también presentan desafíos significativos que requieren vigilancia, como el impacto en la salud mental, la autoestima y la eficacia de las relaciones interpersonales. Es fundamental que los adolescentes, junto con sus familias y educadores, desarrollen un uso consciente y equilibrado de

estas plataformas, fomentando habilidades críticas para navegar en el mundo digital de manera segura y positiva.

Redes Sociales y Autoestima

La autoestima en la adolescencia tiene un papel fundamental en el desarrollo personal, social y emocional. La construcción de la autoestima se ve influida por diversos factores, como la familia, el entorno escolar, las amistades y, en la actualidad, las redes sociales (Alvarado, 2018).

Construyendo la Autoestima en la Adolescencia: El Reflejo de la Propia Identidad

Según lo dicho por Moreno y Pérez (2023) “La autoestima, se define como el conjunto de pensamientos, creencias positivas o negativas y sentimientos sobre sí mismo. Por ello, la autoestima, la autoidentidad y la autoeficacia son partes importantes del concepto que tiene la persona de sí mismo.” (p.2). Además, como lo señala Fernández (2015) “más recientemente, se ha desarrollado una nueva línea de pensamiento que incorpora como fuentes de la autoestima la pertenencia a grupos o categorías sociales; la autoestima colectiva” (p.55).

Por lo tanto, se puede decir que la autoestima también es en sí algo propio del ser humano, su interacción con el mundo, y una reflexión de lo que las personas de las diferentes redes sociales (reales y/o virtuales) piensan que uno es o vale y la imagen que uno posee de sí mismo (Fernández, 2015). La autoestima es cómo una persona se ve a sí misma y puede ser negativa o positiva, y estar asociada a factores como la adaptación social, la percepción de felicidad y las valoraciones que hace la persona (Luna, 2022; Rodríguez y Caño, 2012).

En este sentido, la autoestima estado (o experiencia momentánea de autoestima) es variable y cambia según los logros y fracasos de una persona en situaciones relacionadas con su valor personal (Rodríguez y Caño, 2012). En un entorno competitivo, tener una autoestima saludable es esencial para enfrentar desafíos y alcanzar el máximo potencial (Alban 2024).

Así, es importante destacar lo que una alta autoestima puede influir en el bienestar mental adolescente, las personas con una autoestima elevada tienden a tener una percepción positiva de sí mismas, de su vida y de sus perspectivas futuras. Además, una buena autoestima se relaciona con un mejor rendimiento en el ámbito laboral, mayor capacidad para resolver problemas, una actitud extrovertida, independencia y autenticidad, así como con relaciones interpersonales más saludables y satisfactorias (Alban (2024). Según Alban (2024):

El desarrollo de la autoestima comienza en la niñez, sin embargo, la adolescencia es una de las épocas más críticas para su desarrollo. Esto se debe a la búsqueda de identidad en el proceso de cambio, las tareas evolutivas y las interacciones sociales positivas con la familia, la escuela, los pares y los medios de comunicación (p.23).

Teniendo en cuenta esta perspectiva, en un mundo cada vez más digitalizado, la construcción de la autoestima no solo depende del entorno familiar y escolar, sino también de la interacción en plataformas virtuales. Es aquí donde las redes sociales comienzan a desempeñar un rol crucial, moldeando la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y de su valor en la sociedad.

Redes Sociales y Autoestima Adolescente: Entre Likes y Auto percepción

Actualmente existe un término relacionando con la autoestima y las redes sociales denominado según Fernández y Quiles (2015) “autoestima virtual” que alude a la autoevaluación o auto percepción que el adolescente hace sobre sí mismo en diferentes espacios de interacción virtual como Instagram o Facebook.

Por su parte Soria y Villegas (2023) hacen referencia a la interacción de los adolescentes como “Una forma de comunicación adaptada a las reglas y roles, pero, sobre todo, esta interacción primera con el seno familiar, lo estimulará a formar un auto concepto, autoimagen y

finalmente una autoestima adecuada” (p. 20). Asimismo, es importante tener en cuenta que, durante la adolescencia, los jóvenes reciben información de diversas fuentes como la familia, la escuela, la sociedad y hoy en día las redes sociales, al mismo tiempo, buscan ser aceptados por sus pares, adaptándose a ciertas normas para integrarse y sentirse parte del grupo y esto es clave a la hora de indagar sobre el correcto manejo que hacen de las mismas.

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa en la que el individuo aún está en proceso de desarrollo tanto a nivel psicológico como cognitivo, esto lo vuelve más vulnerable a factores externos, ya que los contenidos que ve en redes sociales pueden influir de manera notable en cómo forma sus pensamientos y cómo se percibe a sí mismo (Luna, 2022).

Es importante resaltar también que las relaciones sociales juegan un papel fundamental en la construcción de la autoestima durante la adolescencia, asimismo las redes sociales forman una parte importante de la vida diaria y también influyen en la manera en que se desarrolla el sentido común. Además, la percepción que una persona tiene de sí misma se construye en gran medida a partir de la forma en que es vista y valorada por los demás (Fernández (2015).

En la vida cotidiana, la diferencia entre lo que una persona es y lo que le gustaría ser suele ser mínima, pero en Internet esta distancia puede aumentar significativamente. Esto se debe a que las personas pueden seleccionar qué aspectos de sí mismas mostrar, lo que en algunos casos puede llevar al desarrollo de una identidad digital distorsionada. Esta construcción de la identidad en redes sociales influye directamente en la autoestima y en la forma en que los individuos se perciben y presentan ante los demás, aun mas en el caso de los adolescentes que son más vulnerables a la opinión ajena (Fernández (2015).

En innegable que las redes sociales han transformado la forma en que los adolescentes interactúan, ofreciendo plataformas para la conexión y la expresión personal, han amplificado la

comparación social, haciendo que los jóvenes evalúen su apariencia, logros y estilo de vida en función de lo que ven en línea. Esto puede generar frustración y ansiedad si sienten que no cumplen con ciertos estándares de belleza o éxito. Sin embargo, su uso excesivo puede afectar negativamente la autoestima de los jóvenes. La constante exposición a modelos irreales y el deseo de aceptación a través de los "likes" o "me gusta" y comentarios pueden llevar a comparaciones sociales perjudiciales, incrementando sentimientos de ansiedad y depresión (Alvarado, 2018).

Hoy en día, estas plataformas influyen directamente en la forma en que los adolescentes perciben su propia identidad y valor personal. Al ser nativos digitales en pleno proceso de desarrollo, construyen su autoconcepto y autoestima a partir de la interacción con sus pares y la influencia de figuras mediáticas, quienes se convierten en referentes que guían sus comportamientos y aspiraciones (Alvarado, 2018). Las redes sociales juegan un papel clave en la construcción y exploración de la identidad en los adolescentes, lo cual puede tener efectos tanto positivos como negativos. A través de ellas, pueden desarrollar una identidad auténtica y otra digital, compartiendo aspectos de su vida que les permitan ganar visibilidad o reconocimiento en esos espacios (Chuquitoma, 2017). En su libro *la generación ansiosa* Haidt (2024) lo señala al decir que:

Las redes sociales alimentan la inseguridad de la adolescencia, un período en el que ya existe una inmensa preocupación por la posibilidad de ostracismo, y por lo tanto han alejado a una generación de niñas del modo descubrir y adoptar el modo defender. (p. 98).

Es por esto por lo que en ocasiones el mal uso de estar conectado a redes puede desencadenar problemas que afectan directamente la autoestima, como lo afirma Huertas, Pardo

y Barrera (2020) al indicar que el impacto de las redes sociales en la autoestima y la imagen propia aumenta con una frecuencia alta en su uso. Asimismo, en la actualidad el afán por la búsqueda de un “like” entre los adolescentes en plataformas como Instagram, Facebook o TikTok, repercute y perjudica directamente en la imagen que estos tengan de sí mismos dependiendo del número de “likes” que obtengan en sus publicaciones o interacciones con los pares.

Alvarado (2018) asevera que en el momento en que el adolescente forma su identidad y autoconcepto a partir de un yo ideal digital, el papel de los “likes” en la autoestima es claro, es decir, al repercutir en la autoestima en cuanto al juicio que hacemos de nuestro autoconcepto. También hay que señalar que en general, publicar en redes sociales tiene como propósito alcanzar a una amplia audiencia y fortalecer la imagen personal a través de la aprobación de otros, reflejada en la cantidad de "me gusta" recibidos; comprendiendo que este reconocimiento social actúa como un refuerzo positivo, lo que puede generar un incremento en la autoestima, ya que la validación externa influye significativamente en la percepción que cada individuo tiene de sí mismo (Fernández y Quiles, 2015).

En un estudio realizado por Herrera et al. (2010) citado en Chalco et al. (2016) se encuentra que el uso frecuente de las redes sociales puede estar vinculado a impactos perjudiciales en la salud emocional de los adolescentes. El estudio señala que el uso constante de estas plataformas puede contribuir a síntomas de depresión, dificultades en la interacción social y una disminución de la autoestima; lo cual se refleja en una visión negativa de sí mismos, tanto en su apariencia física como en sus capacidades intelectuales, lo que puede generar sentimientos de inseguridad y afectar sus relaciones interpersonales,

La incidencia de las redes sociales en la autoestima adolescente es innegable, ya que la validación externa y la evaluación frente a otros moldean la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos. Dentro de este contexto, la imagen corporal adquiere un papel central, pues muchas de estas interacciones giran en torno a la apariencia física y los ideales estéticos promovidos en el entorno digital.

Reflejos Digitales: Imagen Corporal y Autoestima en la Era de las Redes Sociales

La imagen corporal en la adolescencia juega un papel clave en la construcción de la identidad y la autoestima. Durante esta etapa, los jóvenes suelen comparar su apariencia con los estándares impuestos por la sociedad y los ideales promovidos en redes sociales. En el mundo digital, gran parte de la interacción ocurre a través de imágenes, las cuales funcionan como una representación del individuo en el entorno virtual; en cuanto a las imágenes estas no son aleatorias, sino que suelen ser seleccionadas estratégicamente con un propósito específico antes de ser compartidas con los demás (Hernández, 2013).

En este sentido cabe mencionar que las personas tienden a compararse con los demás para evaluar sus propias habilidades y opiniones, lo que se explica a través de la teoría de la comparación social. Particularmente durante la adolescencia, etapa clave en la construcción de la identidad, este proceso puede volverse más complejo, ya que los jóvenes aún están desarrollando la capacidad de autorregular diferentes aspectos de su vida (Luna, 2022).

Como lo sostiene Haidt (2024) “Los adolescentes son particularmente vulnerables a la inseguridad porque sus cuerpos y sus vidas sociales cambian muy rápidamente a medida que abandonan la niñez.” (p. 115).

En el caso de plataformas como Facebook e Instagram en las que los adolescentes esperan a través de un “like” generar aprobación o desaprobación es interesante constatar que la

búsqueda de esto genera ansiedad y repercute en la autoestima; de acuerdo con Fernández (2015) quienes no logren apoyos esperados volverán a compartir, si la respuesta continúa siendo desfavorable, esto podría afectar su autoestima o generar ideas negativas acerca de sí mismos. Los estudios sobre autoestima muestran que, a menor autoestima, más problemas de imagen corporal tienen adolescentes y jóvenes, lo cual provoca confusión en su identidad (Hernández, 2013).

Es por esto por lo que resulta perjudicial cuando la baja autoestima manifiesta sus consecuencias como lo resalta Alban (2024) al indicar que la baja autoestima puede causar dificultades emocionales y relacionales, como desórdenes en la alimentación, síntomas depresivos, desconexión social y consumo problemático de sustancias.

Así, un estudio realizado en Arequipa con estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Manuel Muñoz Najar reveló una relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima. Se encontró que aquellos adolescentes que las utilizan de manera inadecuada tienden a presentar una autoestima baja, mientras que quienes las manejan con un uso moderado muestran una autoestima media. Por otro lado, los jóvenes que hacen un uso adecuado de estas plataformas reflejan una autoestima más alta; estos resultados evidencian que el uso de las redes sociales influye en la interpretación que los adolescentes tienen de sí mismos (Chuquitoma, 2017).

Otro aspecto a tener en cuenta es cómo la autoestima puede verse influenciada por la interacción en las redes sociales, como las reacciones, comentarios y respuestas a las publicaciones, que pueden ser percibidas de manera negativa por la persona, dependiendo de cómo se vea a sí misma (Luna, 2022).

Como se evidencia en un estudio realizado en Estonia por Siibak (2009) a partir de una encuesta aplicada a 713 adolescentes entre 11 y 18 años en su mayoría publican en sus perfiles imágenes en las que se ven atractivos, en entornos agradables y rodeados de amigos; para ellos, es fundamental proyectar una imagen positiva que refleje diversión, belleza y un sólido círculo social (Siibak, 2009 citado en Fernández, 2015).

La satisfacción con la imagen corporal parece estar estrechamente relacionada con la autoestima, lo que implica que la conexión entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción con la propia imagen es significativa y sugiere que estas plataformas fomentan la comparación y la competencia entre los jóvenes en términos de apariencia física y atractivo. El vínculo con una percepción negativa de la propia imagen es evidente, ya que influye indirectamente en la autoestima y en la forma en que cada persona se valora a sí misma. Esto se debe a que las redes sociales promueven la presentación de una imagen idealizada del usuario, enfocándose en mostrar su mejor versión (Ladera, 2016).

Volviendo al tema de la interacción de los adolescentes en las redes los estudios coinciden con lo planteado por Campodonico (2024), quien señala que, al compartir una imagen, comentario o video en redes sociales, los adolescentes quedan expuestos a opiniones tanto positivas como negativas. Esta retroalimentación puede influir directamente en su bienestar emocional, al punto de que factores superficiales lleguen a impactar su estado de ánimo y su salud mental.

Esto coincide por lo dicho por Fernández y Quiles (2015) quienes consideran que la autoestima se alimenta del juicio entre pares, ya que las personas usan publicaciones de otros para construir su identidad y buscar aprobación, lo que puede bajar la autoestima. De acuerdo con lo dicho, una investigación realizada en España con 50 adolescentes identificó que las redes

sociales pueden servir como un medio para que los adolescentes exploren y definan su identidad, así como la manera en que desean mostrarse ante los demás y su uso puede estar relacionado con la formación de vínculos emocionales, la percepción que tienen de sí mismos y el desarrollo de su autoestima (Morán y Castaño, 2021).

Otros resultados encontrados determinan que Instagram es una de las redes sociales que más perjudica la salud mental de los adolescentes, ya que genera altos niveles de ansiedad y disminuye la autoestima al comparar su imagen real con los estándares editados y llenos de filtros que se promueven en la plataforma. (De la Osa et al., 2021).

Es importante destacar lo dicho por Campodonico (2024) en su investigación cuando afirma que “El ciberacoso, conocido como cyberbullying, emerge como uno de los principales problemas asociados, el cual puede incidir negativamente en la autoestima de los jóvenes, especialmente en relación con su percepción de la apariencia física” (p.84). Así, cuando un adolescente recibe comentarios negativos u ofensivos en redes sociales mientras interactúa con otros o sigue a figuras públicas, puede generar sentimientos de rechazo y frustración; y la falta de aceptación respecto a estándares de belleza, apariencia o estatus social puede afectar directamente su bienestar emocional, provocando inseguridad y contribuyendo a una disminución en su autoestima. Se da el fenómeno de querer parecerse a un líder como lo asegura Haidt (2024):

En las plataformas de redes sociales, el antiguo vínculo entre excelencia y prestigio se puede romper más fácilmente que nunca, por lo que, al seguir a personas influyentes que se hicieron famosas por lo que hacen en el mundo virtual, los jóvenes a menudo aprenden formas de hablar, comportarse y expresar emociones que puede resultar contraproducente en una oficina, familia u otro entorno del mundo real (p. 48).

Según un estudio realizado en Córdoba las opiniones de los jóvenes sobre su imagen corporal muestran que, en el caso de las mujeres, su nivel de satisfacción está fuertemente relacionado con la frecuencia con la que usan las redes sociales, la manera en que presentan su apariencia y la influencia de la publicidad; en cambio, en los hombres, este impacto no es tan significativo (Castilla y Vicente, 2018). La influencia de las redes sociales en la imagen corporal y la autoestima es evidente, ya que la exposición constante a estándares de belleza irreales puede generar inseguridad y descontento con la propia apariencia. Sin embargo, más allá de la imagen, el uso excesivo de estas plataformas puede convertirse en una dependencia que impacta aún más la autoestima, dando paso a la problemática de la adicción a las redes sociales.

Conectados y Vulnerables: Adicción a las Redes Sociales y su Impacto en la Autoestima

La exigencia por cumplir con estándares inalcanzables impacta tanto a hombres como a mujeres, fomentando una mayor dependencia de la tecnología y desencadenando emociones negativas como la frustración y una disminución en la autoestima. La influencia de figuras populares en redes sociales y la constante exposición a imágenes idealizadas promueven comparaciones poco saludables, generando insatisfacción y afectando el bienestar emocional adolescente (Alban, 2024).

Cabe resaltar los resultados obtenidos del estudio sobre la relación entre la dependencia a las redes y la baja autoestima en el que se identifica que los adolescentes en el paso de la niñez a la adultez son especialmente propensos a desarrollar dependencia a las redes sociales; las estadísticas muestran que una parte significativa de esta población presenta síntomas psicológicos asociados, como baja autoestima, afectando a 167 de 406 adolescentes estudiados. En esta etapa de gran sensibilidad, la inmadurez emocional y la necesidad de aceptación por

parte de sus pares pueden influir negativamente en su autoestima, ya que buscan validación y reconocimiento a través de estas plataformas (Soria y Villegas, 2020)

También un estudio realizado en México con adolescentes tuvo como propósito analizar la conexión entre la dependencia de las redes sociales y su impacto en la autoestima. Los resultados mostraron una relación negativa significativa, lo que significa que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, la autoestima de los estudiantes tiende a disminuir, y a la inversa (Portillo et al., 2016).

De igual manera, según afirma Luna (2022) los jóvenes universitarios tienden a tener adicciones y una de las más frecuentes en la actualidad es a los smartphones, implicando afectaciones a la autoestima. Hay que tener en cuenta que el uso de las redes sociales ha crecido considerablemente en los últimos años y si bien ofrece una ventaja en la interacción social, pueden generar dependencia entre los adolescentes. Cuando esto ocurre, no solo afecta su relación con estas plataformas, sino que también impacta su autoestima y puede generar consecuencias negativas en su bienestar emocional (Alban, 2024).

Un estudio realizado en Perú indica que los adolescentes con baja autoestima suelen recurrir con mayor frecuencia a las redes sociales para relacionarse con los demás, ya que su inseguridad y miedo al rechazo les dificultan la interacción cara a cara. Como resultado, pueden volverse más dependientes de estas plataformas, aumentando el riesgo de desarrollar una adicción a su uso (Challco et al., 2016). Lo cual coincide con el estudio realizado por Bedoya (2021) en el que afirma que “Dentro de las poblaciones de mayor vulnerabilidad ante la adicción de las redes sociales, se encuentran los adolescentes. Esto, debido a características inherentes a su nivel de desarrollo psicológico” (p. 9). Por lo tanto, si un adolescente cree que su valor personal depende de la popularidad en redes sociales, puede desarrollar adicción a su uso

Otro estudio realizado en Perú por Rojas (2019) analizó cualitativamente el impacto de la adicción a las redes sociales en 60 estudiantes de secundaria con el objetivo de evaluar los riesgos y consecuencias en la estructura familiar, el contexto social y las formas de uso; los resultados indicaron que el 67% de los adolescentes presentaba un alto riesgo de adicción, con una mayor prevalencia en hombres y en los estudiantes de mayor edad. Además, esta problemática afectó la convivencia familiar y social, lo que a su vez influía negativamente en su autoestima (Rojas, 2019 citado en Alban, 2024).

Por esto es relevante revisar en los adolescentes el abuso de las redes sociales, ya que su uso desmedido se ha relacionado con diversas afectaciones en la salud mental, según los estudios recientes. Entre los efectos negativos se encuentran la depresión, una disminución en la autoestima, altos niveles de estrés, ansiedad, fatiga, alteraciones en el sueño y agotamiento emocional (Alban, 2024).

En Ecuador una investigación realizada con estudiantes de la institución educativa Chillanes de secundaria que buscaba hallar la influencia del uso de redes sociales y autoestima, permitió identificar que un mayor uso de redes sociales está relacionado con cambios en la autoconfianza de los adolescentes, quienes suelen verse influenciados por el contenido y las interacciones en estas plataformas. El análisis de los resultados mostró que los jóvenes que dedicaban más tiempo a las redes sociales presentaban niveles más bajos de amor propio en comparación con aquellos que las usaban con menor frecuencia; y este patrón se mantuvo en todas las evaluaciones realizadas, indicando una relación constante entre el uso excesivo de estas plataformas y una autoestima reducida (Alban, 2024).

Como lo expone Jonathan Haidt (2024) en su libro la generación ansiosa al referirse a la generación adolescente:

Triunfar socialmente en ese universo les exigía dedicar gran parte de su conciencia a gestionar lo que se convirtió en su marca online. Esto ahora era necesario para ganar la aceptación de los compañeros, que es el oxígeno de la adolescencia, y para evitar la vergüenza en línea, que es la pesadilla de la adolescencia (p. 9).

Como lo menciona Haidt (2024) “No podemos esperar que los niños y adolescentes desarrollen habilidades sociales en el mundo real a nivel de adultos cuando sus interacciones sociales ocurren en gran medida en el mundo virtual” (p. 57).

En conclusión, la autoestima en la adolescencia es un aspecto clave en la construcción de la identidad y su desarrollo está influenciado por múltiples factores, entre ellos, las redes sociales, que han adquirido un papel central en la autopercepción juvenil y el bienestar emocional. Si bien estos espacios virtuales pueden ofrecer espacios de interacción y reconocimiento, también fomentan la comparación social y la búsqueda de validación externa, lo que puede afectar negativamente la autoestima. Asimismo, la exposición constante a estándares idealizados de belleza y éxito puede generar inseguridades, ansiedad e insatisfacción con la propia imagen; por ello, se hace necesario promover un uso consciente y balanceado de las redes sociales comprendiendo la autopercepción y la búsqueda de la identidad en la adolescencia.

Autopercepción en la Búsqueda de la Identidad en la Adolescencia

La adolescencia es un período crucial en la formación de la identidad, donde el auto concepto y la autopercepción juegan un papel fundamental. Durante este periodo, los adolescentes exploran y cuestionan quiénes son, cómo son vistos por los demás y cómo se ven a sí mismos, en un proceso dinámico influenciado por factores sociales, emocionales y culturales. La autopercepción actúa como un espejo interno que, aunque a veces distorsionado, guía la construcción de una identidad coherente y auténtica. Comprender este mecanismo es esencial para analizar los desafíos y las oportunidades que enfrentan los adolescentes en su camino hacia la definición personal.

La Autopercepción

La autopercepción constituye un fenómeno psicológico complejo que integra múltiples dimensiones: engloba tanto la conciencia corporal global y segmentaria (incluyendo la percepción de movimiento y límites físicos), como los procesos subjetivos de evaluación emocional y cognitiva sobre uno mismo. Este constructo abarca simultáneamente las actitudes internas, los patrones de pensamiento, las valoraciones personales y los estados afectivos, los cuales convergen para dar forma a un sistema coherente de conductas manifestadas. En esencia, representa la síntesis dinámica entre nuestras experiencias corporales, procesos mentales y respuestas comportamentales, configurando así el núcleo fundamental de la identidad personal. (Baile, 2002).

Este proceso de autopercepción corporal no solo afecta la autoimagen, sino que también juega un papel crucial en la formación de la identidad personal; es decir, que la manera en que los individuos se perciben físicamente puede influir en la autoestima, bienestar emocional y en la forma que se relacionan con los demás. Según lo mencionado por (Ayensa 2003) la capacidad de

autopercepción es una característica única de los seres humanos, lo que les permite desarrollar una imagen de sí mismos y comprender su estado emocional, mental y afectivo. Este proceso inicia desde la infancia, influenciado tanto por el entorno familiar como por las experiencias y la información proporcionada por el medio ambiente.

La autopercepción es influenciada por experiencias personales, opiniones externas y la imagen del entorno, por lo que la presión social puede distorsionarla, priorizando valores externos sobre necesidades internas y afectando negativamente la autopercepción (Cucche, 2021).

Por lo tanto, la autopercepción basada en redes sociales es un proceso dinámico en el que la identidad y la autoimagen se ven influenciadas por la interacción digital, el parangón con otros y la exploración de validación en un entorno virtual. Este fenómeno puede tener implicaciones tanto positivas como el empoderamiento y negativas como la ansiedad o la baja autoestima.

La Imagen Corporal

El concepto de imagen corporal engloba las percepciones, valoraciones cognitivas y respuestas emocionales que un individuo desarrolla sobre su propio cuerpo. Cuando esta representación mental se distorsiona, surge lo que denominamos alteración de la imagen corporal, manifestándose como una discrepancia significativa entre la apreciación objetiva del cuerpo y su percepción subjetiva. Estas distorsiones pueden originarse tanto en componentes cognitivos (pensamientos negativos o creencias irracionales sobre el cuerpo) como perceptuales (errores en la estimación de dimensiones o características corporales), dando lugar a una representación mental alterada que frecuentemente se asocia con diversos trastornos psicológicos y de conducta alimentaria. Esta construcción mental dinámica no solo refleja cómo vemos nuestro cuerpo, sino también cómo lo sentimos y valoramos, constituyendo un elemento

fundamental en la autopercepción global y el equilibrio psicológico. (Grogan 1999 citado en Mahon y Hevey, 2021)

Según Cuervo (2016) plantea que la definición de la imagen corporal resulta de examinar sus componentes constitutivos por separado. El primer elemento clave lo constituye la representación mental del cuerpo, que corresponde a la percepción física que el individuo tiene de sí mismo - cómo visualiza y conceptualiza su apariencia externa. Esta auto representación física funciona como un espejo interno donde se proyectan las características corporales percibidas, formando la base cognitivo-perceptual sobre la cual se construye progresivamente la imagen corporal integral. Al desagregar analíticamente estos elementos, obtenemos una comprensión más precisa de los mecanismos mediante los cuales las personas elaboran esta dimensión fundamental de su identidad personal.

Por lo tanto, la inseguridad de la imagen corporal es una problemática de impacto en la población adolescente. Los estudios realizados demuestran un aumento de este fenómeno y en gran medida se debe por el ideal de belleza sociocultural que existe y la influencia que ejerce sobre este problema las redes sociales; Un estudio de Vaquero (2013) revela una conexión significativa entre los medios de comunicación y la imagen corporal, demostrando que las comparaciones sociales con pares del mismo sexo respecto al peso y figura corporal están directamente asociadas con mayores niveles de insatisfacción corporal. Específicamente, se observó que a mayor frecuencia de estas comparaciones, mayor era el grado de insatisfacción con la propia imagen. El estudio también destaca que los individuos naturalmente tienden a autoevaluarse mediante la comparación con otros, mostrando preferencia por contrastarse con aquellos que consideran similares, pero más atractivos, un mecanismo que en teoría debería impulsar la superación personal y la búsqueda de mejora (Vaquero 2013).

Según (Albornoz, 2018), que son: La percepción del cuerpo (que se refiere al tamaño y forma física); Aspectos cognitivos y emocionales (como creencias y preocupaciones); Aspectos conductuales (que incluyen la evitación de la propia imagen); Problemas psicológicos (como depresión y ansiedad); Dimensiones de personalidad (incluyendo autoestima y habilidades sociales).

Diversos estudios, incluyendo el de Rodríguez y Alvis (2015), identifican cuatro dimensiones esenciales que conforman la imagen corporal: el primer componente perceptual, relacionado con la manera en que la persona interpreta y representa mentalmente su cuerpo (ya sea en su totalidad o por partes), el segundo es el componente cognitivo, que abarca las evaluaciones, creencias y pensamientos sobre las características físicas propias, el tercer el componente es el afectivo, vinculado a las emociones y actitudes (positivas o negativas) hacia el cuerpo y por último el componente conductual, que se manifiesta en acciones concretas (como evitación de espejos o uso de ropa holgada) derivadas de la percepción y valoración personal. Estos elementos interactúan dinámicamente, configurando una visión integral que trasciende lo meramente físico para incorporar aspectos psicológicos y comportamentales.

Cánones de Belleza

Canales (2018), en su investigación "Ideal de belleza femenino en Instagram", examina la evolución histórica de los cánones estéticos dirigidos a las mujeres y su manifestación contemporánea en las redes sociales. El trabajo analiza críticamente cómo tanto los medios de comunicación tradicionales como las plataformas digitales -particularmente Instagram- contribuyen a mantener y difundir estándares de belleza irreales, generando un impacto perjudicial en la autopercepción corporal femenina. El estudio demuestra que estos medios actúan como agentes de socialización que refuerzan estereotipos de apariencia física, lo que

frecuentemente deriva en insatisfacción corporal y distorsiones en la imagen que las mujeres construyen de sí mismas.

Martín (2022) señala que los influencers más populares frecuentemente promueven ideales de belleza tradicional, caracterizada por la hipersexualización del cuerpo y rasgos caucásicos predominantes, lo que genera un impacto significativo en la autopercepción de sus seguidores. Estos estándares estéticos, amplificados a través de las redes sociales, crean estereotipos poco realistas que distorsionan la imagen corporal de los usuarios, quienes internalizan estos modelos inalcanzables como referentes de belleza. Esta dinámica refuerza patrones de comparación social negativa, afectando especialmente la construcción de la identidad y autoestima de las audiencias más vulnerables

Arévalo y López (2021) conceptualizan el ideal de belleza como un fenómeno bélico, donde la construcción de la imagen corporal se desarrolla en un contexto de permanente confrontación. Según esta perspectiva, la búsqueda de lo estético se enmarca en una dinámica de hostilidad dual: por un lado, un conflicto interno con la propia autopercepción, y por otro, una lucha externa contra estándares sociales tanto concretos como abstractos. Este enfoque interpreta el embellecimiento como un proceso agónico donde el individuo libra una batalla constante - tanto consigo mismo como con su entorno- para alcanzar unos cánones de belleza que, lejos de ser neutrales, se presentan como un terreno de disputa y tensión permanente.

Los cánones varían significativamente a lo largo de la historia y entre diferentes culturas, y su influencia puede ser profunda en la percepción individual y colectiva de la belleza.

La Cultura de la Selfie

Según Canga (2015), la selfie representa una evolución del autorretrato tradicional adaptada al contexto tecnológico actual, donde confluyen múltiples dimensiones: por un lado,

funciona como acto creativo y herramienta comunicativa, mientras que por otro, facilita procesos de construcción identitaria y establecimiento de nuevas dinámicas relacionales en el entorno digital. Esta práctica fotográfica autogenerada no solo refleja los avances técnicos en dispositivos móviles, sino que también encarna las transformaciones en las formas de autoexpresión y socialización características de la era digital, constituyéndose así en un fenómeno cultural complejo que trasciende lo meramente fotográfico para convertirse en un vehículo de interacción social y exploración identitaria.

La práctica del selfie trasciende la mera captura fotográfica para convertirse en un acto comunicativo complejo, donde la pose, la expresión facial y los elementos contextuales (vestuario, maquillaje, escenario) transmiten una narrativa cuidadosamente construida sobre la identidad y experiencias del individuo. Esta búsqueda de visibilidad y aprobación social se manifiesta a través de la presentación de versiones idealizadas de uno mismo -como "atractivo", "divertido" o "interesante"- que frecuentemente se alinean con los cánones de belleza dominantes. La democratización de herramientas de edición, desde filtros de Instagram hasta aplicaciones especializadas, ha intensificado este fenómeno, permitiendo que cualquier usuario pueda ajustar su imagen a estos estándares con facilidad, continuando así -aunque con medios técnicos más accesibles- la tradición de retoque fotográfico que antes requería programas profesionales como Photoshop.

La investigación de Sabando (2017) reveló actitudes significativas entre jóvenes respecto al uso de selfies: un 28% manifestó inseguridad al publicar imágenes sin filtros que mejoraran su apariencia. El 35% asoció el exhibicionismo corporal, especialmente en mujeres, con mayor aceptación social, utilizando la exposición física como estrategia para captar atención. La mayoría (58%) mostró preferencia por selfies donde las mujeres aparecen arregladas,

percibiendo esto como fórmula para ganar aprobación. Sobre los elementos estéticos, el 62% consideró que el maquillaje excesivo incrementa el atractivo en estas fotos, mientras que el 31% reconoció la artificialidad de las imágenes en Instagram debido al uso de filtros y retoques. Un 14% adicional vinculó directamente la práctica del autorretrato con la búsqueda de validación social a través de "likes", evidenciando cómo estas dinámicas digitales reflejan y refuerzan estándares de belleza y necesidades de aceptación.

Como señala Gil (2017), la necesidad de reconocimiento constituye un aspecto fundamental del bienestar psicológico humano que se manifiesta a través de diversas formas de interacción social. Sin embargo, cuando esta búsqueda se canaliza predominantemente mediante la publicación constante de autorretratos digitales, frecuentemente revela problemas subyacentes de autoestima e inseguridad emocional. Esta dinámica expositiva de la vida personal en redes sociales se convierte así en un indicador de la dependencia de la aprobación externa para construir la autovaloración, mostrando cómo en la era digital la validación social se ha vinculado estrechamente con mecanismos de exhibición personal que buscan llenar vacíos de aceptación y seguridad interior.

Estudios sobre el impacto de las redes sociales en la insatisfacción con la imagen corporal

La investigación sobre la influencia de las redes sociales en la autopercepción corporal de los adolescentes se ha desarrollado principalmente en la última década, aunque estas plataformas existen desde 2003. Según Infante (2017), el fenómeno adquirió relevancia global tras la expansión masiva de Facebook en 2006, cuando su apertura al público general permitió observar sus efectos a gran escala. Este hito marcó el inicio del análisis sistemático de cómo los entornos digitales transforman la construcción de la imagen corporal juvenil, pasando de ser un tema marginal a convertirse en un campo de estudio prioritario en psicología social y medios digitales,

especialmente al evidenciarse su impacto en la autoestima y los trastornos de conducta alimentaria en poblaciones adolescentes.

Inicialmente, el estudio del impacto en la percepción corporal se centró en los medios de comunicación tradicionales -televisión, revistas y publicidad- antes del auge de las plataformas digitales (Tiggemann y Pickering, 1996; Capapé, 2020). Estas investigaciones pioneras demostraron cómo estos medios promovían ideales de belleza irreales, mostrando predominantemente cuerpos extremadamente delgados que requerían esfuerzos excepcionales para lograrse. Esta representación distorsionada, que excluía la diversidad corporal real, fue criticada por perpetuar estándares estéticos poco inclusivos y contribuir a problemas de autoimagen en la población. Estos hallazgos sentaron las bases para comprender posteriormente el impacto de las redes sociales digitales, que heredaron y amplificaron estos mismos patrones de representación corporal poco realistas.

El estudio de Ladera (2016), realizado con 123 mujeres de 18 a 27 años, analizó mediante cuatro instrumentos validados (EAT-40, BSQ, Escala de Rosenberg y Test de Adicción a Redes Sociales) la relación entre uso de redes sociales, satisfacción corporal y autoestima. Los resultados revelaron una correlación directa: a mayor exposición a redes sociales, mayor insatisfacción con la imagen corporal, lo que a su vez se asoció con conductas orientadas a la pérdida de peso. Curiosamente, aunque se encontró que la insatisfacción corporal afectaba negativamente la autoestima, no se detectó una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y los niveles generales de autoestima. Estos hallazgos sugieren que mientras las plataformas digitales impactan significativamente la percepción del cuerpo, su influencia en la valoración personal global podría estar mediada por otros factores no medidos en esta investigación.

Las redes sociales incentivan la comparación constante con imágenes idealizadas de cuerpos "perfectos" o estilizados, lo que puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima y sentimientos de inferioridad, la exposición frecuente a fotos editadas, filtros y contenido que promueve ideales de belleza inalcanzables como cuerpos delgados, musculosos o "perfectos" distorsiona la percepción de la normalidad y puede llevar a la internalización de estos estándares.

Impacto Psicológico y Social

El tema del impacto de las redes sociales en la autopercepción y la imagen corporal de los adolescentes se comprende desde la psicología al estudiar el desarrollo humano en la adolescencia y en particular en cuanto al desarrollo psicosocial y la formación de la imagen corporal (Goncalvez y Bedin, 2015). Los adolescentes enfrentan el reto de formar su identidad en un contexto digital donde su vulnerabilidad psicosocial se ve particularmente expuesta. Como señala Cruz (2016), en este entorno virtual el proceso de construcción del "yo" adquiere una naturaleza construida, donde la identidad individual se moldea significativamente mediante la interacción con opiniones, tendencias y valores predominantes en el espacio digital. Para muchos jóvenes, esta validación externa proveniente del mundo virtual adquiere una relevancia desmedida, transformando lo que debería ser un proceso de autodescubrimiento en una búsqueda constante de adaptación a estándares y expectativas digitales frecuentemente irreales. Esta dinámica convierte el desarrollo de identidad adolescente en un fenómeno particularmente complejo, donde los límites entre lo auténtico y lo superficial se difuminan bajo la presión de las valoraciones virtuales.

Las redes sociales facilitan el acceso directo a perfiles de marcas reconocidas, figuras públicas e influencers -estos últimos definidos por Pérez y Campillo (2016) como creadores de contenido con capacidad para moldear opiniones y comportamientos en sus seguidores. Esta

exposición constante genera un fenómeno de identificación y emulación, particularmente marcado en adolescentes, quienes frecuentemente intentan replicar los estilos de vida, hábitos y patrones estéticos promovidos por estas figuras mediáticas. La influencia ejercida por estos referentes digitales trasciende lo meramente informativo, estableciendo estándares de aspiración que muchas jóvenes internalizan como propios, modificando sus conductas y preferencias para aproximarse a esos modelos idealizados que perciben en sus redes sociales.

La evidencia muestra que las redes sociales afectan negativamente la valoración de la imagen corporal, lo que indirectamente repercute en la autoestima y la autoevaluación personal (Ladera, 2016). Esto se explica por la naturaleza curatorial de estas plataformas, donde los usuarios presentan versiones idealizadas de sí mismos, enfatizando especialmente el atractivo físico como criterio de valoración social. Sin embargo, la solución no radica en abandonar las redes sociales, sino en comprender su papel transformado en la vida juvenil, promover una autoestima basada en valores auténticos más allá de la apariencia, y fomentar patrones de uso consciente y adaptativo que minimicen los efectos negativos mientras se aprovechen las potencialidades comunicativas de estas herramientas digitales.

Comparación Social

Uno de los impactos más significativos de la baja autoestima es la tendencia a la comparación social constante, particularmente entre mujeres, quienes se enfrentan diariamente a contenidos digitales altamente editados que promueven ideales de perfección inalcanzables. Este fenómeno genera consecuencias profundas tanto a nivel psicológico -afectando la salud mental- como sociocultural, al normalizar discursos que equiparan el valor personal con estándares estéticos extremos. Estos modelos irreales, solo posibles mediante procedimientos quirúrgicos invasivos o el uso intensivo de filtros digitales que distorsionan la apariencia real, crean un ciclo

perverso de auto exigencia donde la autenticidad corporal queda subordinada a representaciones ficticias de la belleza, profundizando la insatisfacción con el cuerpo genuino.

Duarte et al. (2019) menciona que las consumidoras de redes sociales “refieren realizar más comparaciones de su aspecto físico y tener más internalizado el ideal de la delgadez que las no usuarias y esa relación se predice por la frecuencia y cantidad de uso” (p.3).

Las plataformas digitales presentan una paradoja fundamental en su influencia sobre los jóvenes: mientras revolucionan la comunicación acortando distancias geográficas, simultáneamente fomentan peligrosas comparaciones sociales a través de contenidos cuidadosamente curados. Los feeds armonizados exhiben realidades distorsionadas -cuerpos esculpidos, pieles impecables, experiencias idílicas- que borran la línea entre lo auténtico y lo artificial. Esta sobrexposición a perfección digitalizada, donde resulta imposible discernir qué es real y qué es producto de edición, crea un ecosistema tóxico de estándares inalcanzables que reconfiguran la autopercepción juvenil, generando una brecha cada vez mayor entre los cuerpos reales y sus representaciones idealizadas en el mundo virtual.

Los Filtros y su Influencia

Según Pérez (2019), los filtros de embellecimiento facial en plataformas como Instagram y Snapchat se han convertido en herramientas psicológicas para que los usuarios ajusten su apariencia a los estándares de belleza predominantes en el ecosistema digital. Esta práctica responde a una doble necesidad: por un lado, permite a las personas sentirse temporalmente conforme con su imagen al aproximarla a los ideales virtuales, y por otro, facilita la construcción de una versión socialmente aceptable de sí mismos mediante la edición de selfies. El fenómeno revela una búsqueda constante de validación externa, donde la modificación digital de la imagen

física se convierte en un mecanismo para obtener aprobación social dentro de los parámetros estéticos que dictan las redes sociales.

Según Manotti (2023), el uso recurrente de filtros de belleza en redes sociales está generando un impacto negativo en la autopercepción de los jóvenes menores de 30 años, fenómeno que se ha denominado "dismorfia digital". Esta distorsión de la imagen corporal es particularmente preocupante en mujeres, quienes en muchos casos llegan a someterse a procedimientos estéticos para parecerse a sus propias selfies editadas. La investigación revela cómo la exposición constante a estas versiones artificialmente perfeccionadas de la realidad crea un ideal estético inalcanzable, llevando a muchas personas a buscar modificaciones físicas permanentes para adecuarse a estándares que solo existen en el mundo digital. Este fenómeno evidencia el poder transformador que tienen las herramientas de edición en la construcción de la identidad corporal contemporánea.

Castro (2022) destaca que los usuarios que recurren habitualmente a filtros para alterar su apariencia desarrollan una necesidad compulsiva de mostrarse siempre impecables en sus publicaciones digitales. Esta dependencia de herramientas de embellecimiento artificial, lejos de solucionar inseguridades, puede generar a largo plazo mayores complejos y problemas de autoaceptación, ya que crea una brecha cada vez más amplia entre la imagen real y la versión editada que se proyecta en las redes. El estudio advierte sobre cómo esta práctica perpetúa un ciclo de insatisfacción corporal, donde la persona termina por normalizar su apariencia retocada y rechazar su aspecto natural.

Díaz y colaboradores (2018) identifican un comportamiento paradójico en usuarios de redes sociales: aquellos con autopercepción grandiosa muestran una necesidad compulsiva de actualizar constantemente sus perfiles para proyectar una imagen excepcional, mientras que

simultáneamente revelan fragilidad emocional al depender excesivamente de la validación ajena. Esta dinámica combina un aparente exceso de confianza con una profunda inseguridad, manifestada en la monitorización constante de reacciones y comentarios. Los investigadores explican que este patrón responde a la búsqueda ansiosa de aprobación social, donde la identidad digital se moldea continuamente para adaptarse a los estándares del entorno virtual, creando un ciclo de auto presentación perfeccionista y dependencia emocional de la retroalimentación externa.

Rubio-Hurtado (2022) analiza cómo la popularización de las selfies a través de las redes sociales ha generado un fenómeno paradójico: mientras facilitan nuevas formas de interacción social, también han normalizado la sobreexposición personal. Esta práctica ha servido como vehículo para difundir estereotipos de belleza homogenizados y ha transformado aspectos íntimos en contenido público, dejando a los usuarios vulnerables a un escrutinio constante mediante likes, comentarios y otras formas de validación o crítica digital. La investigación revela que lo que comenzó como un simple autorretrato se ha convertido en un mecanismo complejo que refleja las presiones sociales por cumplir con estándares estéticos, al tiempo que expone la necesidad humana de reconocimiento en espacios virtuales cada vez más invasivos de la privacidad individual.

Según Murolo (2015), la práctica de tomar selfies responde fundamentalmente al deseo de gestionar activamente la percepción que los demás tienen de uno mismo. Este fenómeno representa un intento por ejercer dominio sobre la imagen proyectada en el mundo digital, donde el individuo busca moldear cuidadosamente la representación mental que otros construyen sobre su identidad. La investigación destaca cómo este comportamiento está frecuentemente orientado a aproximarse lo máximo posible a los estereotipos de belleza socialmente vigentes, convirtiendo

la selfie en un instrumento para cumplir con las expectativas estéticas contemporáneas. Más que un simple autorretrato, se configura, así como una estrategia consciente de autopresentación que busca controlar la narrativa visual de la propia identidad en los espacios digitales.

Narcisismo

Los estudios sobre narcisismo en Instagram se han centrado principalmente en analizar los motivos de uso de esta plataforma y los patrones de autopresentación mediante selfies, particularmente cómo los usuarios proyectan una imagen cuidadosamente construida de sí mismos (Kocak, 2020). Esta línea de investigación parte del reconocimiento del narcisismo como un rasgo psicológico relevante en la era digital, especialmente vinculado a las dinámicas de autoestima contemporáneas. La publicación constante de selfies se interpreta como una manifestación conductual de esta característica de personalidad, donde el individuo busca tanto la validación externa como la reafirmación de un autoconcepto idealizado. Estos hallazgos sugieren que las redes sociales, especialmente aquellas basadas en imágenes como Instagram, proporcionan el escenario perfecto para la expresión y reforzamiento de tendencias narcisistas en la generación actual.

Barry y colaboradores (2017) identificaron dos manifestaciones clave de narcisismo en el contexto de las selfies: el narcisismo patológico, caracterizado por grandiosidad, tendencia a la explotación interpersonal, fantasías de éxito ilimitado, vulnerabilidad emocional encubierta y mecanismos de defensa basados en devaluar a otros; y el narcisismo no patológico, que se expresa mediante conductas exhibicionistas, búsqueda de estatus/autoridad, sentimientos de superioridad y preocupación por la imagen pública. La investigación demostró cómo estas variantes se manifiestan diferencialmente en los patrones de publicación de selfies, revelando

que lo que superficialmente parece vanidad puede en muchos casos esconder fragilidad emocional o necesidades psicológicas más complejas.

Los estudios de Barry et al. (2017) y Lee (Kocak 2020) revelan distintos matices en la relación entre el narcisismo y el uso de redes sociales. Mientras Barry y su equipo encontraron que los rasgos narcisistas influyen en la tendencia a publicar selfies, pero no en la frecuencia de publicación, demostrando una conexión clara entre este rasgo de personalidad y el uso estratégico de Instagram. Según esto, las personas con características narcisistas emplean esta plataforma para proyectar una imagen constantemente "perfecta", invirtiendo tiempo excesivo en editar sus fotos antes de compartirlas, lo que sugiere una cuidadosa construcción de su personaje digital para mantener una apariencia idealizada.

Barry et al. (2017) encontraron que no existe una correlación significativa entre los niveles de autoestima y la frecuencia de publicación de selfies en Instagram. Sin embargo, su investigación sí reveló una conexión entre el número de seguidores y la tendencia a compartir autorretratos, sugiriendo que la motivación para publicar selfies podría estar más vinculada a la búsqueda de validación social que a la autoestima personal. El estudio también destacó que estas prácticas de autopresentación digital están frecuentemente orientadas a lograr satisfacción con la propia imagen corporal, indicando que los usuarios utilizan las selfies como herramienta para gestionar y reforzar su autopercepción física mediante la retroalimentación obtenida en redes sociales.

En definitiva, la autopercepción en la adolescencia funciona como un puente entre la exploración interna y la interacción con el mundo exterior, moldeando la construcción de una identidad única y auténtica. Aunque este proceso puede estar marcado por inseguridades y contradicciones, también ofrece una oportunidad valiosa para el autodescubrimiento y el

crecimiento personal. Fomentar una autoimagen saludable, basada en la aceptación y la reflexión crítica, es clave para que los adolescentes naveguen esta etapa con mayor seguridad y claridad, sentando las bases de una identidad sólida en la vida adulta.

Discusión Reflexiva

Redes Sociales y Adolescencia: Un Viaje entre la Aprobación y la Autenticidad

La adolescencia, entendida como una etapa de transición entre la infancia y la adultez, se presenta como un periodo profundamente complejo, tanto en lo físico como en lo psicológico y social. Como se menciona, desde el desarrollo social el propio origen etimológico del término “adolescencia” sugiere crecimiento y transformación, pero también imperfección y carencia, lo que resalta la ambigüedad inherente a esta etapa. Esta dualidad refleja la tensión entre que el adolescente ya no es un niño y lo que aún no ha alcanzado, la adultez plena.

Desde una perspectiva psicosocial, autores como Ana Freud (1936) y Erikson (1968) han señalado que los cambios impulsivos de la pubertad desestabilizan el equilibrio alcanzado en la infancia. En ese sentido, la adolescencia no puede ser comprendida como una simple evolución lineal, sino como un proceso lleno de contradicciones, avances y retrocesos.

Un punto particularmente relevante es la idea de que la adolescencia no es una experiencia homogénea. Cada adolescente la vive de forma distinta, influido por su contexto familiar, cultural, biológico y social. La maduración biológica y la evolución psicosocial no siempre avanzan al mismo ritmo, lo que refuerza la necesidad de un enfoque más flexible, comprensivo y respetuoso de las diferencias individuales.

Además, los cambios hormonales no explican por sí solos la complejidad del desarrollo adolescente. Las emociones, los vínculos sociales, las expectativas familiares y las presiones culturales forman un entramado que moldea profundamente esta etapa. No se trata únicamente de adaptarse a cambios, sino de reconstruirse, de encontrar un nuevo sentido del yo, más autónomo, más consciente y, muchas veces, más conflictivo.

Ahora bien, las redes sociales se han convertido en un componente estructural de la vida adolescente. Su uso ha trascendido la función comunicativa para incidir en los procesos de construcción de identidad, autoestima, y dinámicas relacionales. Desde una perspectiva psicológica, comprender este fenómeno implica analizar cómo influyen en el desarrollo psicosocial, la autopercepción y la regulación emocional, entre otros aspectos fundamentales del crecimiento en esta etapa.

Adolescencia: Una Etapa de Búsqueda e Identidad

La adolescencia, entendida como un período de transición marcado por la consolidación del yo, presenta una alta vulnerabilidad a los factores externos. Según Erikson (1968), esta etapa se caracteriza por la búsqueda de la identidad versus la confusión de roles. Las redes sociales, en este contexto, funcionan como un 'escenario extendido' en el cual los adolescentes pueden explorar distintas versiones de sí mismos, pero también quedar atrapados en dinámicas de comparación, idealización y validación constante.

Es posible preguntarse ¿Hasta qué punto los adolescentes construyen una identidad auténtica cuando esta se ve moldeada por algoritmos que premian lo popular y estéticamente aceptado? Este tipo de presión puede conducir a una 'identidad performativa'. La identidad performativa es un concepto derivado principalmente del trabajo de Judith Butler, quien en su teoría del género argumenta que “la identidad no es algo esencial o fijo, sino que se construye y se expresa mediante actos repetitivos y sociales”. Butler (1990).

En este sentido, la identidad se realiza a través del comportamiento, el lenguaje, la apariencia y las interacciones con otros. Según Butler (1990), la identidad es una construcción que se manifiesta a través de actos repetidos en contextos sociales, más que una esencia fija. En el entorno digital, esta performatividad puede intensificarse, ya que los adolescentes configuran

su presencia en redes en función de la validación que reciben, lo que puede distanciarles de una autoimagen auténtica.

Comparación Social y Autoestima

Uno de los efectos más ampliamente documentados en la literatura psicológica es el incremento de la comparación social, tanto ascendente (compararse con quienes aparentan tener más éxito) como descendente. La Teoría de la Comparación Social de Festinger (1954) sigue vigente: los adolescentes, al no tener aún una identidad plenamente consolidada, se evalúan a través del prisma de sus pares y esta exposición constante a vidas idealizadas puede provocar sentimientos de inadecuación, ansiedad social y baja autoestima, especialmente cuando los estándares percibidos son inalcanzables o falsos. Además, este tipo de comparación puede influir negativamente en la autoimagen corporal, siendo particularmente evidente en redes centradas en lo visual como Instagram o TikTok.

El sistema de 'likes', comentarios y seguidores funciona como un refuerzo positivo o negativo. Los adolescentes buscan aprobación externa para confirmar su valor y pertenencia, lo que puede generar una fuerte dependencia emocional del feedback recibido.

Desde la psicología del desarrollo, este fenómeno puede entenderse como una forma moderna de apego inseguro, donde la validación no proviene de relaciones significativas, sino de interacciones efímeras y volátiles. Esta dinámica favorece la aparición de trastornos de ansiedad, depresión, e incluso conductas compulsivas relacionadas con la necesidad de 'estar conectado' o 'ser visto'. Cabe aclarar que la Psicología del Desarrollo se encarga de analizar cómo las personas cambian y evolucionan tanto en su mente como en su cuerpo, a lo largo de las distintas etapas de la vida. Vilches S., L. (1991). Por esto la importancia de darle esta mirada.

Reflexionar sobre la adolescencia desde una mirada contextual y no lineal también permite cuestionar las ideas tradicionales del desarrollo humano, especialmente aquellas que consideran el ciclo vital como un proceso uniforme y predecible. En realidad, la adolescencia es una experiencia profundamente diversa, influenciada por el entorno sociocultural, los cambios históricos y, en las generaciones más recientes, por el impacto de la tecnología y las redes sociales.

Como señala Palacios (2019), los adolescentes del cambio de milenio han crecido en un entorno digital, donde las redes sociales no solo median la comunicación, sino también la construcción de identidad y pertenencia. En este contexto, la validación social ya no proviene exclusivamente del entorno cercano, familia, escuela y comunidad, sino de un público virtual más amplio, muchas veces desconocido. Este fenómeno introduce una nueva dinámica en la formación de la autoestima: ahora, la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos puede verse intensamente afectada por la cantidad de "me gusta", comentarios o seguidores que reciben.

Esta comparación social permanente puede provocar sentimientos de insuficiencia, frustración y baja autoestima, especialmente cuando las experiencias cotidianas no coinciden con los modelos de éxito o belleza difundidos en línea.

Por otro lado, el uso excesivo de estas plataformas, como advierten Mairal et al. (2021), puede limitar el desarrollo de habilidades sociales reales, ya que se privilegia la interacción virtual sobre el contacto directo. Esto genera lo que se ha denominado "analfabetismo relacional", una dificultad creciente para establecer vínculos profundos, gestionar conflictos o sostener conversaciones significativas cara a cara.

Además, como destaca Gonzales y Morero (2022), la dependencia de las redes sociales puede acarrear consecuencias importantes en la autoestima. Muchos adolescentes comienzan a necesitar la aprobación externa para sentirse validados, lo que crea un ciclo de dependencia emocional en el que su bienestar está atado a la respuesta que obtienen en el mundo digital.

En este sentido, resulta urgente fomentar una educación emocional y digital crítica desde edades tempranas, que ayude a los adolescentes a reconocer el valor de sus cualidades más allá de las pantallas. Promover espacios de diálogo, autoconocimiento y relaciones auténticas puede ser una vía poderosa para contrarrestar los efectos nocivos de la sobreexposición a las redes y fortalecer una autoestima más sólida, basada en el reconocimiento interno y no solo en la validación externa.

Pese a los riesgos, las redes sociales también pueden ser espacios de expresión emocional, creación de comunidad y apoyo entre pares. Muchos adolescentes encuentran en ellas grupos afines que les permiten sentirse comprendidos y menos solos especialmente aquellos que viven procesos identitarios complejos.

Desde una perspectiva socioeducativa, es necesario promover espacios de diálogo donde los adolescentes exploren cómo las redes impactan su vida emocional, cómo filtrar los contenidos que consumen, y cómo protegerse del uso abusivo o dañino de estas tecnologías.

La Paradoja Digital

Vivimos una paradoja: las redes sociales generan tanto conexión como desconexión emocional. Pueden ser fuentes de creatividad y pertenencia, pero también de alienación y vacío. La psicología debe asumir el reto de comprender estas complejidades sin caer en posturas reduccionistas o moralizantes.

Preguntas para seguir pensando:

- ¿Qué tipo de relaciones construyen los adolescentes en redes sociales?
- ¿Cómo equilibrar el desarrollo de una identidad digital con una identidad personal sólida?
- ¿De qué manera podemos acompañar los procesos emocionales que surgen en la vida online?

¿Quién Soy en Línea?: Adolescencia, Comparación y Búsqueda de Identidad”

Se debe tener en cuenta que las redes sociales han reconfigurado profundamente la experiencia adolescente, creando un ecosistema donde la construcción identitaria, las relaciones interpersonales y la autopercepción se desarrollan en un espacio híbrido entre lo físico y lo digital. Como evidencian los estudios analizados (Ladera, 2016; Manotti, 2023; Díaz et al., 2018), estas plataformas generan efectos paradójicos: mientras facilitan la conexión global, también exponen a los jóvenes a comparaciones sociales constantes, estándares de belleza irreales y dinámicas de validación externa que pueden erosionar su autoestima. La práctica de publicar selfies editadas -analizada por Pérez (2019) y Murolo (2015)- ejemplifica esta contradicción, pues, aunque inicialmente surge como herramienta de autoexpresión, frecuentemente deriva en mecanismos de auto vigilancia corporal y búsqueda ansiosa de aprobación.

Es por esto que la adolescencia constituye un período crítico para el desarrollo de la identidad, donde la influencia de las redes sociales adquiere especial relevancia. Investigaciones como las de Cruz (2016) y Barry et al. (2017) demuestran que la exposición constante a contenidos curados y filtrados distorsiona la autopercepción, particularmente en mujeres jóvenes. Fenómenos como la "dismorfia digital" (Manotti, 2023) revelan hasta qué punto los ideales virtuales pueden medicalizar la insatisfacción corporal, llevando a intervenciones estéticas extremas. Además, la arquitectura algorítmica de plataformas como Instagram -que privilegia

ciertos cánones de belleza (Quiroz, 2020)- crea cámaras de eco que refuerzan estereotipos, limitando la diversidad corporal visible.

Sin embargo, sería reduccionista categorizar las redes sociales únicamente como espacios nocivos. Como señala Ladera (2016), el problema no radica en las plataformas en sí, sino en patrones de uso desregulados y la falta de educación digital crítica. Las mismas herramientas que promueven comparaciones dañinas pueden convertirse en espacios de empoderamiento cuando: se fomenta una alfabetización mediática que enseñe a deconstruir imágenes editadas, se promueven comunidades body-positive que celebren la diversidad corporal, se implementan diseños éticos en plataformas que prioricen bienestar sobre engagement y se trabajan habilidades socioemocionales offline que fortalezcan la autoestima auténtica.

Por otro lado, la adolescencia representa una etapa crítica en la formación de la identidad, donde la autopercepción actúa como eje central en este proceso de descubrimiento personal. Durante este período, los jóvenes desarrollan una creciente conciencia de sí mismos, construyendo una imagen personal a partir de múltiples factores internos y externos. Sin embargo, en la era digital, este proceso se ha complejizado significativamente. Como señalan Canga (2015) y Cruz (2016), las redes sociales han introducido una dimensión adicional en esta búsqueda identitaria, creando un espacio donde la autopresentación y la validación externa se convierten en elementos fundamentales de la autopercepción. Los adolescentes ya no solo negocian su identidad en entornos físicos, sino que deben navegar simultáneamente en un mundo virtual donde las reglas de aceptación y pertenencia siguen dinámicas distintas, frecuentemente marcadas por estándares irreales de belleza y éxito.

Las plataformas digitales ofrecen a las jóvenes herramientas para explorar diferentes facetas de su personalidad a través de la curación cuidadosa de su imagen online. Por otro lado,

estudios como los de Ladera (2016) y Manotti (2023) demuestran que esta misma libertad puede convertirse en una fuente de presión constante, donde la autopercepción queda sujeta a mecanismos de evaluación cuantificable (likes, seguidores, comentarios). La investigación de Díaz et al. (2018) añade otra capa de complejidad al revelar cómo los adolescentes con autoestima frágil pueden desarrollar patrones de comportamiento compulsivo en redes sociales, buscando validación externa para compensar inseguridades internas. Esta dependencia de la retroalimentación digital para formar la autopercepción puede distorsionar el desarrollo de una identidad auténtica, basada en valores personales más que en aprobación social.

Tres elementos clave emergen como determinantes en la formación de la autopercepción durante la adolescencia digital:

La comparación social ascendente: los adolescentes tienden a compararse constantemente con representaciones idealizadas en redes sociales, generando brechas perceptivas entre su yo real y el yo ideal y la cultura de la auto presentación perfeccionada. Las plataformas fomentan la creación de identidades curadas, donde solo se muestran aspectos socialmente valorados.

La desconexión cuerpo-imagen digital: Investigaciones como las de Manotti (2023) alertan sobre el fenómeno de dismorfia digital, donde la autopercepción física se ve alterada por la exposición prolongada a imágenes editadas.

La adolescencia seguirá siendo un período de exploración y autodescubrimiento, pero en el contexto actual requiere herramientas adicionales para construir una autopercepción equilibrada que integre armónicamente las dimensiones online y offline de la identidad. Como concluyen diversos investigadores, el reto está en ayudar a los jóvenes a desarrollar una brújula interna que les permita navegar este complejo panorama sin perder de vista su autenticidad.

La clave está en educar, acompañar y abrir espacios de contención emocional que fortalezcan la capacidad de los adolescentes para navegar el mundo virtual sin perderse en él.

Como se observa, el impacto de las redes sociales en la adolescencia no es unívoco ni homogéneo. Su influencia depende de múltiples factores: personalidad, contexto familiar, acompañamiento adulto, sentido crítico, y habilidades emocionales. Desde la psicología, se propone abordar este fenómeno con una mirada integradora, que reconozca tanto los riesgos como las oportunidades de la vida digital.

Perspectivas desde el Ámbito de la Psicología de la Salud

Las reflexiones que surgen a partir de esta monografía sobre la relación entre la autoestima y la percepción propia en los jóvenes y las redes sociales están estrecha y directamente vinculadas a la psicología de la salud, debido a su impactante influencia en diferentes aspectos del bienestar físico y emocional y en el ámbito social. El uso excesivo de estas plataformas ha sido relacionado a problemas psicológicos como ansiedad y depresión que se originan en la comparación constante entre individuos en línea y el temor a quedar excluido o no ser validado continuamente. Los adolescentes son especialmente propensos a compararse socialmente en línea para evaluar su valía en relación a los demás y buscar validación a través de "likes". Esta necesidad de aceptación y la influencia de las interacciones en redes sociales pueden distorsionar su percepción de la realidad social y llevar a una dependencia de la aprobación virtual. Además de eso," Las redes sociales se han transformado en reflejos de la sociedad donde los jóvenes moldean y juzgan su identidad a menudo comparándose con versiones idealizadas de la vida ajena." Este constante proceso de evaluación social puede resultar en una autoestima vulnerable y dependiente.

La exposición prolongada a contenidos digitales cuidadosamente editados puede distorsionar la percepción de los adolescentes y esto a su vez hace que adopten estándares poco realistas de belleza y éxito lo que genera sentimientos de insatisfacción y ansiedad en relación consigo mismos. Estos problemas pueden manifestarse a través de trastornos del sueño o somatizaciones causadas por el estrés generado al intentar cumplir estos ideales inalcanzables. Además de esto está la presión de mantener diferentes identidades en línea y en persona que puede provocar conflictos internos y sentimientos de inautenticidad que afectan negativamente el bienestar general (Medrano (2023).

Desde la perspectiva del campo psicológico centrado en la salud mental y emocional, es fundamental desarrollar estrategias que promuevan una autoestima arraigada en valores internos en lugar de depender exclusivamente de la validación externa. Esto implica implementar programas educativos que estimulen el pensamiento crítico frente a los contenidos digitales, terapias dirigidas hacia la aceptación del cuerpo y un concepto realista sobre uno mismo, así como políticas que favorezcan entornos digitales más saludables. El propósito es guiar a los jóvenes durante su interacción en el mundo virtual sin permitir que este defina su valía personal o afecte negativamente su bienestar físico y mental (Robles, 2020).

El desafío que enfrentamos actualmente radica en encontrar un equilibrio entre los beneficios de la conectividad y la protección de la salud mental de los adolescentes en un entorno digital en constante cambio debido al avance de las redes sociales. La psicología de la salud debe adaptar sus estrategias tanto preventivas como terapéuticas para abordar esta nueva faceta del desarrollo humano y así contribuir al objetivo final: formar jóvenes capaces de navegar el mundo digital manteniendo una autoimagen positiva y una percepción realista de sí mismos, aspectos fundamentales para su bienestar presente y futuro (Robles, 2020).

Una consideración crucial que no se puede pasar por alto es el campo de la psicología clínica en jóvenes porque representa un área esencial de estudio en la salud mental actualmente vigente. Las plataformas digitales han revolucionado de manera drástica el proceso de formación de la identidad durante la adolescencia; un período en el que la autoestima suele ser especialmente frágil. Desde una perspectiva clínica psicológica se aprecia cómo la constante exposición a contenidos meticulosamente elaborados puede ocasionar distorsiones cognitivas significativas que llevan a muchos adolescentes a desarrollar percepciones desfavorables sobre sí mismos basadas en comparaciones sociales poco realistas. Estos sucesos a menudo resultan en condiciones médicas como depresión clínica, ansiedad social o dismorfia corporal, que necesitan tratamiento especializado (Hernández, 2018).

Según lo señalado por Chamorro y Gamero (2022) en su trabajo titulado "El bienestar psicológico de los adolescentes y su relación con Internet y las redes sociales", la etapa de la adolescencia se caracteriza por ser un período complejo en el que se experimentan transformaciones a nivel psicológico, físico y social. Además de eso los jóvenes anhelan independencia y buscan cambiar su percepción de sí mismos mientras desarrollan su autoestima y se mantienen actualizados constantemente; esto se ve potenciado por el uso de las redes sociales ya que buscan validación y pertenecer en un grupo social que consideran importante. Por otro lado, si no se conectan emocionalmente con la sociedad o se perciben como rechazados o inferiores experimentarán niveles más altos de angustia estrés y hasta depresión.

En la práctica clínica que involucra a adolescentes es frecuente encontrarse pacientes cuya autoestima está totalmente vinculada a la aprobación social digital o más conocido como él (me gusta en redes sociales). Esta externalización de su valor personal suele manifestarse mediante síntomas como autocrítica excesiva y comportamientos compulsivos en redes sociales;

y en casos graves puede derivar en pensamientos suicidas relacionados al ciberacoso o rechazo percibido. Desde el campo de la psicología clínica se destaca la importancia de abordar estos patrones mediante enfoques terapéuticos integrales que consideren tanto los aspectos individuales como las presiones digitales y sociales contemporáneas (Hernández, 2020).

La aplicación de terapia cognitivo-conductual dirigida a adolescentes ha demostrado ser especialmente efectiva para cambiar patrones de pensamiento dañinos relacionados con la autoimagen y la aceptación social. Estrategias como modificar pensamientos automáticos negativos, fomentar la autocompasión y enfrentarse gradualmente a situaciones sociales sin depender de la validación digital están arrojando resultados alentadores. Además, enfoques como la terapia dialéctico-conductual ayudan a gestionar los cambios emocionales vinculados a la desconexión de las redes sociales; mientras que las terapias familiares buscan establecer ambientes que validen emociones como alternativa a las interacciones digitales (Safdie, 2022).

Un estudio llevado a cabo en Alemania descubrió cambios significativos en los pacientes después de recibir terapia cognitivo-conductual para tratar la sintomatología relacionada con la adicción al Internet. Estos cambios incluyeron una reducción del tiempo en línea, una menor repercusión negativa después de usar Internet y una disminución en los síntomas psicopatológicos asociados (Wölfling et al., 2014).

Según Echeburúa y Corral (2010), cualquier actividad placenteramente normal puede convertirse en una adicción potencial. En su opinión la adicción a Internet se considerada como una dependencia psicológica específica que comparte rasgos comunes a otras formas de adicción: pérdida de control sobre el uso de la red virtual, aparición de síntomas de abstinencia cuando se cortan los accesos tecnológicos, fuerte apego emocional a la conexión en línea, alteración en las rutinas diarias y desinterés por otras ocupaciones y hobbies. Además, se

produce un desequilibrio en la regulación fisiológica del apetito y del sueño provocando omisiones en las comidas y privación de horas de descanso debido a estar “enganchados” a la pantalla.

En el ámbito psicológico también se pueden notar signos como una felicidad exagerada y la incapacidad para renunciar al uso abusivo incluso para mantener relaciones personales cercanas como las familiares y amistosas. Cuando se aleja del comportamiento adictivo experimentará un sentimiento de vacío acompañado de tristeza e irritabilidad. El sistema inmunitario se ve afectado al mantener un alto nivel de activación y esto puede manifestarse en síntomas físicos como sequedad en los ojos, dolores migratorios y molestias en la espalda (Hernández, 2020).

Por otra parte, el uso controlado y responsable no implica ningún riesgo; podemos considerar los aspectos positivos en la vida de los adolescentes, como las oportunidades de formación, la diversión, la socialización, el desarrollo de destrezas, la creatividad y el aumento de la motivación para aprender especialmente, entre otros. Sin embargo, “el surgimiento de diversas aplicaciones ha sido asociado al surgimiento de comportamientos adictivos en ciertos individuos que presentan ciertas características” (Christakis et al., 2011, P. 67), lo que dio lugar al concepto de “Adicción a Internet”, el cual no fue aceptado unánimemente por los expertos tras la publicación del DSM-5 (Rey 2010).

Los especialistas en psicología clínica hacen hincapié en la importancia de crear intervenciones que no solo se centren en los síntomas, sino que también refuercen los factores protectores como la autoeficacia y las habilidades sociales en persona y un sentido de propósito más allá del mundo digital. En el ámbito del trabajo clínico adolescente es crucial adaptarse constantemente para estar al tanto de los cambios en las dinámicas de las redes sociales y así

fomentar una autoestima auténtica y resiliente que sea la base de un desarrollo psicológico saludable (Hernández, 2020).

En este contexto también es relevante señalar que la irrupción de las tecnologías digitales actuales especialmente Internet y las plataformas de redes sociales - ha transformado significativamente la forma en que las personas interactúan entre sí; estas tecnologías nos permiten conectarnos en línea sin importar nuestra ubicación física de manera instantánea y a través de dispositivos cada vez más accesibles y económicos. De igual modo el uso de estos avances junto al surgimiento y popularización de las redes sociales en Internet constituyen uno de los fenómenos sociales más destacados en los últimos tiempos. En la sociedad actual se promueve el surgimiento de diversos medios de comunicación social que se materializan principalmente a través de las redes sociales y plataformas colaborativas que facilitan compartir información al instante y sobre todo construirla de manera colectiva.

La literatura científica abundante destaca las redes sociales como un entorno propicio para fomentar el desarrollo de la autoconciencia. En estos espacios digitales se potencia constantemente tanto la identidad individual como la colectiva. La interacción entre lo personal y lo grupal influye en cómo los individuos perciben su identidad al depender de la integración en el colectivo (Del Prete y Redon Pantoja, 2020).

Las plataformas digitales satisfacen necesidades emocionales fundamentales en los jóvenes adolescentes al permitirles expresarse públicamente y fortalecer su identidad dentro del grupo social mientras se divierte y mantienen contacto constante con sus amistades cercanas en línea. A pesar de los beneficios significativos que ofrece internet en estos aspectos particularmente positivos para los jóvenes usuarios sociales mencionados anteriormente el uso excesivo puede desencadenar problemas relacionados como la potencial adicción y consecuentes

dificultades que pueden surgir en áreas importantes como lo son las relaciones sociales personales o académicas así mismo también se observa un impacto en su rendimiento económico y laboral. Además, estas conductas compulsivas hacia la tecnología digital también pueden provocar malestar emocional manifestado a través sentimientos negativos tales como la soledad la falta autoconfianza limitada habilidad para afrontar situaciones adversas ansiedad estrés y depresión.

La regulación del uso de redes sociales en adolescentes requiere la colaboración coordinada de diversos sectores sociales e institucionales involucrados en este tema crucial para el bienestar de los jóvenes en la era digital actual. Para empezar el proceso regulador de manera efectiva y responsable es fundamental que los gobiernos y entidades legislativas establezcan marcos normativos sólidos que protejan los derechos de los menores en línea; esto implica la implementación de políticas claras sobre privacidad digital y restricciones etarias adecuadas junto a normativas que regulan el funcionamiento de algoritmos para prevenir la difusión de contenido perjudicial para este grupo vulnerable. Estos aspectos legales deben complementarse mediante sistemas eficientes destinados a combatir el ciberacoso y mecanismos ágiles que permitan a los jóvenes reportar situaciones de riesgo o abuso en entornos virtuales (Mutiz, 2011).

Las plataformas de redes sociales mismas tienen una gran responsabilidad en la regulación de este ámbito social en línea. Deberían crear herramientas de control parental más avanzadas, eliminar funciones de diseño adictivas como el desplazamiento infinito y asegurar una mayor transparencia en los algoritmos que utilizan para hacer recomendaciones. Además, es crucial que establezcan sistemas de verificación de edad más seguros que vayan más allá de simples declaraciones automáticas, garantizando así una protección efectiva de los usuarios jóvenes (Mutiz, 2020).

El sistema educativo desempeña un papel esencial como entorno de aprendizaje y prevención socialmente responsable. Las escuelas deben introducir programas de alfabetización digital crítica que instruyan a los jóvenes sobre cómo utilizar las redes sociales de forma segura y reflexiva. Estos programas deben abarcar talleres que promuevan una buena salud mental en el entorno digital y enseñanzas sobre cómo gestionar la identidad en línea y fortalecer la autoestima sin depender de la validación virtual. Además, las instituciones educativas pueden establecer normativas claras respecto al uso de dispositivos electrónicos durante el horario escolar (Safdie, 2022).

Las familias representan el núcleo fundamental de protección y orientación para sus integrantes más jóvenes. Es importante que los padres y cuidadores se mantengan al tanto de los peligros y beneficios de las redes sociales para establecer límites saludables sin recurrir a la prohibición total. Resulta crucial promover una comunicación abierta y sincera entre los progenitores y sus hijos adolescentes para crear un ambiente de confianza en el cual puedan hablar sobre sus vivencias en línea y cómo éstas afectan emocionalmente.

Los especialistas en salud mental y entidades sanitarias públicas tienen el deber de producir pruebas científicas y directrices respaldadas por estudios recientes actualizados. También deberían establecer pautas para detectar rápidamente problemas asociados al uso de redes sociales y formar a otros profesionales para que puedan identificarlos y abordarlos a tiempo. Asimismo, podrían encabezar campañas destinadas a concienciar al público sobre los efectos negativos del uso excesivo de estas plataformas (Hernández, 2020)

En el ámbito mundial existirían entidades como la OMS y UNICEF que podrían crear normativas a nivel global para salvaguardar a los niños en el ámbito digital; fomentando políticas que pongan en primer lugar el bienestar infantil por encima de los intereses comerciales. Su

función sería crucial para ejercer presión sobre las grandes corporaciones tecnológicas y para armonizar las regulaciones entre las naciones.

Esta problemática requiere un enfoque integral que combine regulación, educación y acompañamiento. La solución no pasa por la prohibición, sino por el desarrollo de habilidades críticas y resilientes en los jóvenes, junto con entornos digitales más seguros y éticos. Cada actor social tiene un rol específico que cumplir en este ecosistema de protección, siendo la colaboración entre ellos el factor clave para lograr un impacto real en la vida de los adolescentes.

Hacia un Acompañamiento Integral en la Era Digital

Al mirar todo lo que ha surgido en esta monografía sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima adolescente, resulta claro que todavía queda mucho por explorar. Las dinámicas digitales cambian todo el tiempo, igual que las maneras en que los jóvenes se relacionan con ellas, por lo que futuras investigaciones podrían enfocarse en comprender cómo estas plataformas afectan no solo la autoestima, sino también otros aspectos de la identidad en formación, especialmente en etapas más tempranas como la preadolescencia. No podemos seguir mirando este fenómeno de forma aislada; sería clave incluir variables como el contexto familiar, escolar y cultural que atraviesan los adolescentes de hoy.

En cuanto a las herramientas de evaluación, es necesario diseñar instrumentos que no solo midan niveles de autoestima de forma general, sino que también permitan identificar señales tempranas de comparación social negativa, dependencia de validación externa y distorsión de la autoimagen. Estos instrumentos deberían ser sensibles a los cambios rápidos de las plataformas y estar adaptados a la forma en que los jóvenes comunican sus emociones y pensamientos actualmente.

Sobre las estrategias de intervención, es fundamental trabajar de manera preventiva desde

edades más tempranas. Se deberían crear programas que no solo hablen de los riesgos de las redes sociales, sino que enseñen habilidades de autorregulación emocional, pensamiento crítico frente a los contenidos digitales, y fortalecimiento de la autoestima basada en logros personales, no en la aprobación externa. Además, sería importante integrar actividades prácticas, como talleres, dinámicas grupales y proyectos creativos que refuercen la autoaceptación y el valor personal más allá de los "likes" o comentarios recibidos en redes.

Otra dimensión que no puede pasar desapercibida es la necesidad urgente de incluir a los padres, madres y cuidadores en todo el proceso de prevención y acompañamiento frente al uso de las redes sociales. Muchas veces se espera que los adolescentes regulen por sí solos su exposición o las emociones que se derivan de ella, pero la realidad es que el acompañamiento adulto sigue siendo un factor protector fundamental.

Los cuidadores no solo deben estar informados sobre los riesgos, sino también formados para detectar cambios en el estado de ánimo, conductas de comparación excesiva, o señales de dependencia de la validación digital. Esto implica crear espacios de diálogo abiertos y libres de juicio, donde los adolescentes puedan expresar lo que sienten respecto a su vida en redes sociales. No se trata de prohibir o controlar estrictamente, sino de construir una relación de confianza que permita intervenir de manera temprana cuando sea necesario.

En las estrategias de intervención futuras, sería muy valioso incluir talleres o programas específicos dirigidos a familias, donde se trabajen temas como el fortalecimiento de la autoestima en casa, el fomento de habilidades socioemocionales, y el acompañamiento consciente en el uso de las tecnologías. Además, sería importante que estos programas sean accesibles y estén adaptados a diferentes realidades familiares, reconociendo que no todos los cuidadores tienen la misma cercanía con el mundo digital ni las mismas herramientas para

acompañar a sus hijos.

Involucrar a las familias no solo amplía el impacto de las intervenciones, sino que también ayuda a crear un entorno de apoyo más sólido alrededor del adolescente, algo que puede marcar una diferencia significativa en la manera en que viven su identidad en la era digital.

En definitiva, si queremos realmente aportar al bienestar de los adolescentes (y preadolescentes), tenemos que avanzar hacia una mirada más integral, dinámica y empática, que reconozca sus necesidades actuales sin caer en discursos alarmistas, pero tampoco minimizando los efectos que el entorno digital puede tener en su desarrollo emocional.

Conclusiones

Después de revisar y reflexionar sobre la influencia que tienen las redes sociales en la autoestima de los adolescentes, se puede decir que su impacto es bastante fuerte y, en muchos casos, preocupante. Si bien estas plataformas ofrecen espacios para expresarse, socializar y hasta encontrar apoyo, también pueden generar inseguridades, comparación constante con otros, búsqueda de validación externa y una distorsión de la realidad.

Los adolescentes están en una etapa en la que están construyendo su identidad y su valor personal, por lo que son especialmente sensibles a los comentarios, los "me gusta" y la imagen que proyectan en redes. Esto puede afectar la forma en la que se ven a sí mismos, cómo se sienten y cómo se relacionan con los demás.

También es evidente que muchos adolescentes construyen su autoestima en función de lo que muestran y reciben en redes sociales, lo que los hace más vulnerables a la crítica y a la comparación con modelos irreales.

Es importante reconocer que el uso excesivo de redes sociales puede afectar no solo la autoestima, sino también otros aspectos del bienestar emocional, como la ansiedad, la inseguridad y el aislamiento social.

Sin embargo, también hay que considerar que las redes pueden ser una herramienta positiva si se utilizan de manera responsable, con sentido crítico y acompañamiento de adultos que ayuden a guiar su uso.

Por todo esto, es fundamental fomentar en los adolescentes una identidad basada en el autoconocimiento, la autenticidad y el valor propio, más allá de la aprobación virtual.

Por otro lado, se evidencia que las redes sociales pueden tanto fortalecer como deteriorar la autoestima adolescente. De un modo, brindan espacios de expresión y validación, pero por

otro, la exposición constante a ideales de belleza y estilos de vida irreales genera comparaciones negativas y sensación de inferioridad.

Asimismo, se pudo denotar que la búsqueda de "likes", comentarios y aprobación en redes sociales se ha convertido en un factor determinante en la autopercepción de muchos adolescentes, haciendo que su autoestima dependa en gran medida del reconocimiento digital.

No obstante, se considera que el uso excesivo de filtros, edición de imágenes y contenidos idealizados en redes sociales crea expectativas irreales sobre el cuerpo, las relaciones y el éxito, generando insatisfacción con la vida propia.

Finalmente, la educación digital, la comunicación abierta con los jóvenes y el desarrollo de habilidades emocionales son claves para reducir los efectos negativos del entorno virtual y fortalecer la autoestima en esta etapa tan sensible del desarrollo.

Por eso es importante que se promueva un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas, que se fomente el desarrollo de una autoestima sólida desde casa y desde la escuela, y que se abran espacios de diálogo para que los jóvenes puedan hablar sobre cómo se sienten en el mundo digital. Las redes no son malas en sí mismas, pero sí pueden ser un riesgo si no se usan con criterio y acompañamiento.

En definitiva, reflexionar sobre la adolescencia es reconocer que estamos ante una fase esencial y delicada del desarrollo humano. Entender sus matices no solo es clave para favorecer un desarrollo saludable, sino también para construir puentes de comunicación que permitan a los adolescentes transitar su camino con mayor seguridad y autenticidad.

Referencias Bibliográficas

- Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. (2024). *Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Albornoz, B. (2018). *Insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de un colegio particular de Chorrillos*, [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://repositorio.uigv.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/0097fe57-8ec0-422c-bf7f-95c18fec91b5/content>
- Albán Quinatoa, R. G., & Guzmán Zurita, C. A. (2024). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de adolescentes de la unidad Educativa Chillanes* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15938/TIC-UTB-FCJSE-PSICOLOGIA-000018.pdf>
- Alcaraz, C. F., & Marcos, Y. Q. (2018). Relación de las redes sociales con la autoestima. En *Avances de investigación* (p. 341). <https://www.formacionasunivep.com/Vcice/files/libro%20avances%20de%20investigacion.pdf#page=341>
- Alvarado, C. (2018). Instagram: Autoconcepto y autoestima en la adolescencia. En *Desarrollo de la identidad personal en las nuevas realidades sociales*, 92, 305–311 <https://core.ac.uk/download/pdf/235853992.pdf>
- Al-Zoubi, M. M. (2022). The growth of influencer marketing: A comparison of TikTok and Instagram. *Proceedings of the EUCRGE 2022*, 345–365. https://acta.bibl.u-szeged.hu/75085/1/proceedings_of_the_eucrge_2022_345-365.pdf

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology*. Pew Research Center.
https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. y Griffiths, M. D. (2017). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales, el **narcisismo** y la autoestima: hallazgos de una gran encuesta nacional. *Conductas adictivas*, 64(1), 287-293
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460316301095#preview-section-introduction>
- Andrade Salazar, J. A., Mendoza Vergara, M. F., Zapata Castrillón, K. T., & Sierra Monsalve, L. (2020). Relation between adolescence conflicts and the social abilities on teenagers of an educative institution in Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52–65.
<https://publicaciones.americana.edu.co/index.php/pensamientoamericano/article/view/385/1370>
- Arab, E., & Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista médica clínica las Condes*, (26)1, 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arévalo Iglesias, L., & Martínez López de Castro, R. (2021). Instagram como dispositivo de normalización de representaciones identitarias desobedientes, estudio de caso. *Revista de comunicación*, (154), 47-62.
<https://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1363/2211>
- Arévalo Ospino, Á. J., Fontalvo Meza, S. E., & Palasin Algarín, N. D. J. (2024). *Autopercepción hacia el envejecimiento en personas mayores* [Tesis de grado, Universidad de la Costa]. Repositorio Digital Universidad de la Costa. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/14900>

- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9988120>
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marques de San Adrian: Revista de humanidades*, (2), 53-70.
<https://udimundus.udima.es/bitstream/handle/20.500.12226/313/articuloimagen corporal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barranco, J. (2017, 9 de enero). Pero, ¿qué es la modernidad líquida? *La Vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/cultura/20170109/413213624617/modernidad-liquida-zygmunt-bauman.html>
- Barry, C.T., Lui, J.H., Lee-Rowland, L.M., & Moran, E.V. (2017). Adolescent communal narcissism and peer perceptions. *Journal of Personality*, 85(6), 782–792.
<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/1012/2018/10/Adolescent-communal-narcissism-and-peer-perceptions.pdf>
- Bautista-Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Estrada Araoz, E. G., Córdova Rojas, L. M., & Ascona García, P.P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(3), 509-517. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300509&lng=es&tlng=es
- Bedoya -Denegri, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes*. [Trabajo de suficiencia profesional para optar al título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13803>

- Boyd, D., & Ellison, N. B (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
<https://doi.org/10.1109/EMR.2010.5559139>
- Caballo, V. E., & Díaz-Castela, M. del Mar. (2011). Ansiedad social y abuso psicológico. *Psicología Conductual*, 19(1), 223–238.
<https://www.researchgate.net/publication/269762295>
- Cadwalladr, C. (2018, 17 de marzo). The Cambridge Analytica files. *The Guardian*.
<https://www.theguardian.com/news/series/cambridge-analytica-files>
- Campos, R. G., Albornoz, C. U., Espinoza, R. V., Riveros, J., Opazo, O., Portugal, M. R., Alul, L. U., Bolaños, M. C., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1667-89902021000200327&script=sci_arttext
- Canaza-Choque, F. A. (2018). La sociedad 2.0 y el espejismo de las redes sociales en la modernidad líquida. *Crescendo*, 9(2), 221-247.
<https://www.aacademica.org/franklin.americo.canazachoque/6.pdf>
- Canga Sosa, M. (2014). Introducción al fenómeno selfie: valoración y perspectivas de análisis. *Revista Científica de Cine y Fotografía*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5116118>
- Capapé, E. (2020). Nuevas formas de consumo de los contenidos televisivos en España: una revisión histórica. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico* 26 (2), 451-459..
<https://pdfs.semanticscholar.org/1a6d/f6d0f357e5bfdab0dac1ca2478c8da21850c.pdf>

- Casado, C., & Carbonell, X. (2018). La influencia de la personalidad en el uso del Instagram. *Revista de Psicología*, (36)2, 23-31.
<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/download/348498/440143>
- Castilla, C., & Vicente, A. (2018). Las redes sociales son un factor de riesgo para la autoestima de los más jóvenes. *Infocop*, 81, 20. <https://www.cop.es/infocop/pdf/3009.pdf>
- Cerrato, S., Perpiñá, M. y Ferrán, G. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista comunicar*, (26)56, 105-110.
<https://www.revistacomunicar.com/pdf/56/c5610es.pdf>
- Castro, R. (2022). Instagram como dispositivo de normalización de representaciones identitarias desobedientes: Estudio de caso. *Revista de comunicación* (154), 47-62.
<https://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1363/2211>
- Challco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15. <https://www.issup.net/files/2018-11/236-311-1-PB.pdf>
- Child Mind Institute. (2023). How social media affects teen mental health. *Child Mind Institute*
<https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>
- Chuquitoma Cruz, L. G. (2017). *Redes Sociales y su influencia en la autoestima de adolescentes del nivel secundaria en la Institución Educativa Manuel Muñoz, Najaz, Arequipa-2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional Universidad Alas Peruanas.
[https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/340/Tesis_Redessocial es_Autoestima_Adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/340/Tesis_Redessocial%20es_Autoestima_Adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Comino Velázquez, M. E., & Raya Trenas, A. F. (2014). Estilos educativos parentales y su relación con la socialización en adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 32(3), 271–280.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/603>
- Cruz, L. (2016). *Adolescentes y redes sociales en la era digital* [Tesis de licenciatura, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio Institucional UIB.
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz_Diana_Laura3808.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Cuervo, C. (2016). *Relación entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios, el autoconcepto y la cantidad de práctica deportiva en jóvenes de 12 a 18 años* [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/51099308.pdf>
- Cucche, S. R. (2021). *Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima 2018* (Trabajo de investigación). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3e20e44a-5282-42f5-bf14-fa58ab3ef258/content>
- De la Osa, I., González, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M., & Barreu, C. (2021, 21 de noviembre). Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes: Intervención enfermera. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), [sin número de página]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210235>
- Díaz, E. S. (2018). Construcción de la identidad digital a través del yo-objeto: Proceso de autoobjetivación y su relación con la cosificación del cuerpo de las mujeres. *Teknokultura*, 15(2), 301–309.
<https://revistas.ucm.es/index.php/TEKN/article/view/59724/456445654885>

- Domínguez, D. C. (2010). Las redes sociales: Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de la Ciencia*, 33, 45–68.
<https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d2692c02999520f11b9f26b>
- Durán, M. Á. F., & Seguí, P. V. (2015). *Desarrollo de la competencia social en adolescentes: Creación, aplicación y análisis del programa El Pensamiento Prosocial en Entornos Educativos* (Tesis doctoral, Universitat de València, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación). <https://core.ac.uk/download/pdf/71050766.pdf>
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud*, 37(4), 25–36. https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Espinel, G., Hernández, C., & Rojas, J. (2020). Usos, apropiaciones y prácticas comunicativas de los usuarios adolescentes de Facebook. *Revista Saber, Ciencia y Libertad*, 15(1), 280–296. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2020v15n1.6316>
- Espinoza-Ponce, C. A., & Hernández Junco, V. (2024). *Percepción de la soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes*. [Preprint]. SciELO Preprints.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.9485>
- Feixa, C. (2019). Identidad, juventud y crisis: El concepto de crisis en las teorías sobre la juventud. *Revista Española de Sociología (RES)*, 28(3), 313-328.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7685384>
- García Suárez, C. I., & Parada Rico, A. (2018). “Construcción de adolescencia”: Una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas Humanística*, 85, 347–373.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6),

- 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gil, D. (2017). Necesidad de reconocimiento y síndrome de selfie: Un análisis relacional basado en minería de datos. *Ingeniería USBMed*, 8(1), 47–60.
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/IngUSBmed/article/view/2835/2504>
- Gil-Quintana, J., & Amorós, M. F. G. (2020). Publicaciones, interacciones, verdades y mentiras de adolescentes españoles en Instagram. *Texto Livre*, 13(1), 20–44.
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivres/article/view/24068/19384>
- Giménez, P., Correché, M., & Rivarola, M. (2013). Autoestima e imagen corporal: Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en preadolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, (14)(27), 83-93. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18440029004.pdf>
- Giler Cedeño, M. J., Bravo Zambrano J.E., Zambrano Salvatierra, S.M., Delgado Garcia, M. P., & Barcia Briones. M. F. (2023). La familia y su influencia en el desarrollo social infantil. *Dominio De Las Ciencias*, 9(2), 2548–2556.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3454>
- Gonçalves, S., & Bedin, L. M. (2015). Bienestar, salud e imagen corporal de adolescentes brasileños: la importancia de los contextos familiares, de amistad y escolar. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1399-1410. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64744107016.pdf>
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. d. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113-123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8438513>

- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J., & Arbonès, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18(2), 273-292. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=55137>
- Grimaldo Mayaute, L. (2019). *Apego en el desarrollo social de los adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Digital Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/ff913e35-bba9-446c-be55-3170a40270a6>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Haidt, J (2024) *La generación ansiosa*. Deusto. <https://www.amazon.es/generaci%C3%B3n-ansiosa-sociales-causando-enfermedades/dp/8423437299>
- Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Cortázar, L. K. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 171-180. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4519140>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying y sexting: una revisión exhaustiva de la literatura. *Revista de Psicología*, 144(3), 206-221. <https://scihub.se/downloads/2019-01-02/a0/hinduja2010.pdf>
- Huang, W. (2023). El impacto del uso de dispositivos electrónicos en la satisfacción relacional. *Apuntes de Psicología de la Educación y Medios Públicos*, 30, 183-188. <https://www.ewadirect.com/proceedings/lnep/article/view/7632>

- Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
https://www.researchgate.net/publication/325407014_Riesgo_de_adiccion_a_redes_sociales_autoestima_y_autocontrol_en_estudiantes_de_secundaria
- Infante, J., Ramírez, C. (2017). *Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón).
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/356/89>
- Kocak, E., Nasir, V. A., & Turker, H. B. (2020). ¿Qué motiva el uso de Instagram? Motivos del usuario y rasgos de personalidad. *Online Information Review*, 44(3), 625–643.
<https://doi.org/10.1108/OIR-08-2019-0260>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Trastorno de los juegos de Internet: una revisión sistemática de la literatura psicológica. *Psychological Bulletin*, 137(4), 594–628.
https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/16968/1/211387_PubSub801_Kuss.pdf
- Ladera Otones, I. (2016). *La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima* (Trabajo de fin de grado). Universidad Pontificia Comillas.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/29856/retrieve>
- Leiva Castillo, J., Rabanal Carrasco, M., Cabrera Palma, D., Canales Abarca, J., Gormaz Aguirre, M., Meza Espinoza, J., & Morandé Morales, V. (2023). Conductas sociales y de salud de la adolescencia representadas en TikTok. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 12(1), e3078. <https://doi.org/10.22235/ech.v12i1.3078>

- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57–71.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- Lorente, S. (2014). *Efecto de la competencia social, la empatía y la conducta prosocial en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Valencia]. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43877>
- López, E. E., Pérez, S. M., Ruiz, D. M., & Ochoa, G. M. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema*, 19(1), 108–113. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719116.pdf>
- López, P. D. F. (2015). Nuevos patrones de integración social: El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. *Psocial*, 1(2).
<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/783/1117>
- Lozares, C. (2020). La teoría de las redes sociales. *Papers. Revista de Sociología*, 43(1), 103–123. <https://revistes.uab.cat/papers/article/view/v43-n1-lozares>
- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(1–11). <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/260/454>
- Malillos, L. M. (2011). Jóvenes en redes sociales: Significados y prácticas de una sociabilidad digital. *Revista de Estudios de Juventud*, (95), 31-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5052541>
- Mairal Llebot, M., Liesa Orús, M., Latorre Cosculluela, C., Cored Bandrés, S., & Sobradíel Sierra, N. (2021). Redes sociales: Adicción e influencia en la competencia social de los adolescentes. En J. L. Soler Nages, J. J. Pedrosa Laplana, A. Royo Montané, R. Sanchez

- Sanchez, & V. Sierra Sánchez (Coords.), *Inteligencia emocional y bienestar IV: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 345-354).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166500>
- Manotti, M. E. (2023). *El impacto de los filtros de las redes sociales en la autoimagen y la dismorfia corporal y su predisposición a la cirugía estética: una revisión sistemática* [Trabajo de fin de máster, Universidad Europea].
https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/7160/TFM_Milagros%20Elizabeth%20Manotti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176557>
- Martín Rosell, M. (2016). *Jóvenes y redes sociales*. Universidad de la laguna.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20sociales.pdf>
- Martín, T., y Chaves Vázquez, B. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(1), 1-17.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/disertaciones/article/view/11148/10340>
- Miltgen, C. L., Cases, A.-S., & Russell, C. A. (2019). Consumers' responses to Facebook advertising across PCs and mobile phones: A model for assessing the drivers of approach and avoidance of Facebook ads. *Journal of Advertising Research*, 59(4), 414–432.
<https://doi.org/10.2501/JAR-2019-029>
- Moncada-Cerón, J. S., & Gómez-Villanueva, B. (2016). Formación de competencias socioemocionales para la resolución de conflictos y la convivencia. Estudio de caso en la

- escuela secundaria Sor Juana Inés de la Cruz, Hidalgo, México. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 10(1), 112-135.
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386127>
- Moreira de Freitas, R., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
- <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Morán, N., & Felipe, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual*, 29(3), 611-625.
- https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/06.Moran_29-3Es.pdf
- Moreno, A. (2007). *La primera infancia y La adolescencia* (Vol. 8). Editorial UOC.
- <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/110987/9/La%20adolescencia%20CAST.pdf>
- Moreno Palacios, K. L., & Pérez López, J. M. (2023). *Uso de redes sociales y autoestima en adolescentes. Alto Moche, Trujillo*. Universidad César Vallejo. Repositorio UCV.
- <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/133048>
- Muñoz, M. F. C., & Briones, S. M. T. (2019). Instagram: adolescentes mujeres y estereotipos de belleza. Estudio de caso: Unidad Educativa Bilingüe “La Inmaculada”. *Estrategas, Investigación en Comunicación*, (6). <https://cutt.ly/xrdtojV>
- Murolo, N. L. (2015). Del mito del Narciso a la selfie: una arqueología de los cuerpos

codificados. *Palabra clave*, 18(3), 676-700.

<https://palabraclave.unisabana.edu.co/index.php/palabraclave/article/view/4938/pdf>

Naranjo Narváez, P., & Romero Calderón, L. (2024). *Redes Sociales, y su influencia en la autoestima adolescente*. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca).

<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5fcd7812-c5d4-4377-83c7-6aa0483026d7/content>

Negrete, I. A., (2015). *Branding personal de líderes mediáticos causantes de imitación de estándares de belleza y su efecto en la autoestima de los adolescentes mexicanos* (Tesina para obtener el grado de Licenciado en Publicidad). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. <https://erecursos.uacj.mx/server/api/core/bitstreams/2b865a18-0d96-44b8-8c7b-3a171aa11a72/content>

Oliveros, S. (2019). *El impacto de las redes sociales*. Grupo Doctor Oliveros.

<https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>

Orcasita Pineda, L. T., & Uribe Rodríguez, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es

Organización Mundial de la Salud. (2020). *La salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Otaño, S. (2016). Selfies: autorretratos de la contemporaneidad. En *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXIII Jornadas de Investigación*,

- Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-044/35>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5–8.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es
- Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe4).
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>
- Pereira, A. S., Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2016). Habilidades sociais e fatores de risco e proteção na adultez emergente. *Psico (Porto Alegre)*, 47(4), 268–278.
<https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23398>
- Pérez Condes, M. (2016). *Influencer engagement, una estrategia de comunicación que conecta con la generación millennial*. (Trabajo Fin de Máster, Universidad de Alicante).
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/57327/1/Estrategia_de_la_publicidad_y_de_las_relaciones_publicitarias_PEREZ_CONDES_MONICA.pdf
- Pérez, M., & Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*. 30(1), 1–18 <https://revistes.uab.cat/redes/article/view/v30-n1-perez-quiroga/pdf-809-es>
- Pichot, P. (Coord.). (1995). *DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (Traducción al español; J. J. Lopez-Ibor Aliño, Dir.; M. Valdes Miyar, Coord.). Masson.

https://drive.google.com/file/d/0B09dAja1kRg_YzEzMjc5N2EtNmU3ZC00ODZmLTljOGMtZGVjA00DBhODQy/edit?resourcekey=0-LwG_6zvzegXWbL2bq

Portillo Reyes, V., Ávila Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149.

<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>

Prades, M & Carbonell (2016) Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram. *Communication Papers Media Literacy & Gender Studies*. 5(9). 27-36. Disponible

<https://cutt.ly/9rdtaC1>

Ramírez Molina, M.J (2017). *Imagen corporal, insatisfacción corporal, autoeficacias específicas y conductas de salud y riesgo para la mejora de la imagen corporal*. (Tesis de maestría).

Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/48068>

Ramos Ramos, P. (Coord.). (2012). *Actualización del desarrollo psicológico en la infancia, adolescencia, madurez y senectud* (2ª ed.). Editorial ICB. [https://elibro-](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/120607)

[net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/120607](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/120607)

Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gome, K. M. (2015). Generalidad es de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*,

63(2), 279-287. <https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363524013.pdf>

Rodríguez S. (2022). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades de interacción social en adolescentes*. (Trabajo de investigación). Universidad Técnica de

Ambato. [https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e08c237e-d1bf-47e1-](https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e08c237e-d1bf-47e1-bb0e-d172c9301df7/content)

[bb0e-d172c9301df7/content](https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e08c237e-d1bf-47e1-bb0e-d172c9301df7/content)

Rodríguez-Naranjo, M. C., & Caño-González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis

- y estrategias de intervención. *Revista de Psicología*,
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019787>
- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Förster . C.E. (2019). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-8
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000600009
- Rojas, J. (2019). *Riesgo de adicción a las redes sociales en los adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P. Gustavo Adolfo Bécquer*. (Trabajo de investigación). Universidad Privada San Juan Bautista
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8762079d-6667-40ec-a9fd-aed5db1ba79c/content>
- Roncancio, M., & Mattos, E (2019) *Estereotipos de belleza en las redes sociales y su vínculo con la construcción de la autoimagen*. (Trabajo de investigación). Universidad Cooperativa de Colombia <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/8f12d182-5ea4-4b4b-afae-4a69eae6c9/content>
- Rosso, A. & Garat, L. (2023). *El impacto de la modalidad de uso de la red social TikTok en la autoestima de mujeres adolescentes*. (Trabajo de investigación). Universidad abierta interamericana. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/c6f0c128-bbf4-42b8-91ec-646fedb16b69/content>
- Rubio-Hurtado, M. J., Fuertes-Alpiste, M., Martínez-Olmo, F., & Quintana, J. (2022). Prácticas de publicación de jóvenes en redes sociales para la narración digital. *Revista de Nuevos Enfoques en Investigación Educativa*, 11(1), 97–113.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.7821/naer.2022.1.729.pdf>

- Rubio, I. (2021). ¿Qué papel juegan las redes sociales en la salud mental de las personas? Así vamos en salud. *Así vamos en salud*.
- <https://www.asivamosensalud.org/publicaciones/noticias-de-interes/que-papel-juegan-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-las>
- Sabando, D (2017). *Análisis de los estereotipos comunicacionales del selfie en la red social Instagram en las jóvenes de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil*. (Trabajo de investigación, Universidad de Guayaquil).
- <https://repositorio.ug.edu.ec/items/ccd949c9-feec-4905-a0e1-7c04b8003229>
- Scoconi, P., & Dambrosio, A.G (2022). Entre insultos y cumplidos: actos de habla expresivos en posts de Facebook de adolescentes argentinos. *REDD: Revista de estudios del discurso digital*, (5), 67- 104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9517806>
- Sahagún-Cuevas, M. N., Martínez-Castillo, B. A., Delgado-Quiñones, E. G., & Salamanca-Rodríguez, C. G. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica MD*, 6(4), 285-289.
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf>
- Sánchez Parga, J. (2005). La adolescencia y su acción social. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (6), 7–12.
- <https://www.redalyc.org/pdf/4761/476150825001.pdf>
- Soledad, C. M., & María, V. J. (2018). Estudio sobre las redes sociales personales y las redes sociales virtuales en la cibercultura adolescente actual. *Summa Psicológica*, 15(2), 134–144. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/download/383/403?inline=1>
- Soria y Villegas (2023) adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en

- adolescentes. *Revista psicología Unemi*.8(14), 19-29.
[adiccion a las redes sociales y su relacion con la \(1\).pdf](#)
- Soria, P., & Villegas-Villacres, N. de J. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Trujillo González, N. A., & Hurtado Vallecilla, C. A. (2020). Interacción en las redes sociales virtuales y construcción del yo. *Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali*.
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20441>
- Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas. (2005). La adolescencia y su acción social. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 6, 7–12. Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca, Ecuador. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476150825001>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Los efectos de la mensajería instantánea en la calidad de las amistades existentes en adolescentes: Un estudio longitudinal. *Journal of Communication*, 59 (1), 79-97.
<https://www.dhi.ac.uk/san/waysofbeing/data/communication-zangana-valkenburg-2009b.pdf>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112013000100004&script=sci_arttext&tln_g=en
- Varaona, A., Alvarez-Mon, MA, Serrano-García, I., Díaz-Marsá, M., Looi, JCL y Molina-Ruiz, RM (2024). Explorando la relación entre el uso de Instagram y la autocrítica, la

- autocompasión y la insatisfacción corporal en la población española: Estudio observacional. *Journal of Medical*. <https://doi.org/10.2196/51957>
- Vicario, M. H., Fierro, M. C. G., & Hidalgo, M. G. (2014). La adolescencia. Aspectos físicos, psicosociales y médicos. Principales cuadros clínicos. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(61), 3579-3587. S162
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541214708182>
- Vidales-Bolaños, M. J., & Sádaba-Chalezquer, C (2017). Adolescentes conectados: La medición del impacto del móvil en las relaciones sociales desde el capital social. *Comunicar*, 25(53), 19-28 <https://cutt.ly/krduOik>
- Villalba Quesada, C. (1993). Redes sociales: Un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria [Social nets: A concept with important implications in the community intervention]. *Intervención Psicosocial*, 2(4), 69
<https://investiga.upo.es/documentos/61b37b6287eef62de67cad3d>
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31.
<https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., & Lei, L. (2019). Visualización de selfies e insatisfacción facial en adolescentes chinos: Un modelo de mediación moderada de la internalización general del atractivo y la apreciación corporal. *Body Image*, 30, 35–43.
[https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Wang,%20Fardouly,%20Vartanian,%20&%20Lei%20\(2019\).pdf](https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Wang,%20Fardouly,%20Vartanian,%20&%20Lei%20(2019).pdf)