

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Influencia de las redes sociales en la autoestima
de los adolescentes: una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
de Psicología Clínica y de la Salud

Autores:

Ana María Cruz Chavez

Yermen Yolanda Tuesta Chamorro

Asesora:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, mayo de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes: una revisión narrativa”** de Ana María Cruz Chavez tiene un índice de similitud de 13% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 06 días del mes de mayo del año 2026.

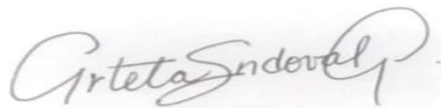


Mg. Sara Esther Richard Pérez
Asesora

**Influencia de las redes sociales en la
autoestima de los adolescentes: una revisión
narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Gissel Arteta Sandoval
Dictaminadora

Lima, 06 de mayo del 2026

Resumen

Las redes sociales ejercen una influencia significativa sobre el bienestar psicológico de los adolescentes. Al interactuar con sus pares, los jóvenes se exponen a una gran cantidad de información sin supervisión parental adecuada ni control limitado. El objetivo de esta investigación de revisión narrativa fue analizar cómo las redes sociales influyen en la autoestima de los adolescentes, quienes en estos espacios suelen explorar e idealizar estilos de vestimenta, tendencias y desafíos que suelen ser poco realistas. Estas herramientas digitales pueden influir directamente en la autoestima y en el bienestar emocional, especialmente cuando se utilizan como espacios de comparación en aspectos físicos, raciales, económicos e ideológicos (Khalaf et al., 2023). La investigación adoptó una metodología descriptiva cualitativa mediante una revisión narrativa. Para ello, se recolectó información proveniente de fuentes primarias y secundarias, entre ellas bases de datos como Scopus, Web of Science y PubMed, además de revistas especializadas en psicología. Asimismo, se establecieron criterios de inclusión y exclusión siguiendo el método PRISMA, considerando estudios publicados durante los últimos cinco años. Los resultados resaltan la necesidad de orientar y educar a los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales. Finalmente, se concluye que el uso frecuente de estas plataformas puede generar efectos emocionales y psicológicos, afectando negativamente la percepción personal y la autoestima en los adolescentes.

Palabras clave: *redes sociales, autoestima, adolescentes.*

Abstract

Social media exerts a significant influence on adolescents' psychological well-being. By interacting with their peers, young people are exposed to a large amount of information without adequate parental supervision or limited control. The objective of this narrative review was to analyze how social media affects adolescents' self-esteem, as they often explore and idealize styles of clothing, trends, and challenges that are often unrealistic in these spaces. These digital tools can directly influence self-esteem and emotional well-being, especially when used as spaces for comparison in physical, racial, economic, and ideological aspects (Khalaf et al., 2023). The study adopted a qualitative descriptive methodology through a narrative review. To this end, information was collected from primary and secondary sources, including databases such as Scopus, Web of Science, and PubMed, as well as specialized psychology journals. Inclusion and exclusion criteria were established following the PRISMA method, considering studies published in the last five years. The results highlight the need to guide and educate adolescents on the responsible use of social media. Finally, it is concluded that frequent use of these platforms can generate emotional and psychological effects, negatively affecting adolescents' self-perception and self-esteem.

Keywords: *social media, self-esteem, adolescents.*

Introducción

En la actualidad, dentro del entorno tecnológico, las redes sociales se han transformado en un medio fundamental debido a la gran influencia que ejercen sobre la autoestima y la manera en que los adolescentes y jóvenes perciben su propia imagen. Desde esta perspectiva, Yáñez (2023) lo considera un fenómeno relevante en el contexto de los usuarios adolescentes de ambos sexos, ya que la percepción que tienen de sí mismos está estrechamente vinculada con la interacción que mantienen en medios virtuales y redes sociales. A partir de esta problemática, se observa que el entorno digital expone a los jóvenes a constantes estímulos visuales. Como resultado, Martín y Medina (2021) señalan que las modas y estilos reflejados en la forma de vestir se relacionan con la personalidad, evidenciando indicadores como timidez excesiva, baja autoestima y comportamientos inadecuados.

Asimismo, Jacobson (2022) refiere que la tecnología es un espacio mediante el cual las personas interactúan, comparten información, exteriorizan sentimientos y rompen barreras de comunicación y de espacio. Del mismo modo, Placer et al. (2025) mencionan que las redes sociales facilitan la conexión grupal e individual mediante la difusión y socialización de fotografías, videos y la creación de grupos con intereses comunes. De igual manera, el contexto sociocultural ha cambiado de tal forma que los adolescentes tienen un acceso amplio a internet y a redes sociales como TikTok, Facebook, YouTube, Instagram y WhatsApp, lo cual influye positiva o negativamente en la autoestima adolescente (García y García, 2019).

Además, Sánchez et al. (2024) indican que los adolescentes se encuentran en un proceso de desarrollo crucial, caracterizado por cambios

importantes a nivel personal, emocional, cognitivo, físico, hormonal y cerebral. Sin embargo, Soler y La Torre (2024) refieren que las redes sociales no solo moldean la forma de comunicación, sino que también exponen a los jóvenes a riesgos latentes como ansiedad, depresión y efectos del ciberacoso. Por otro lado, Alvear (2024) destaca la relevancia de la autoestima en adolescentes y jóvenes, ya que representa la valoración que una persona tiene de sí misma y su nivel de autoaceptación, lo cual influye en su bienestar emocional y en diferentes áreas de su desarrollo, como la afectiva y conductual. Además, constituye un elemento fundamental para la salud mental y el ajuste psicosocial (Payares et al., 2024).

De igual manera, los datos estadísticos en Europa muestran que el uso de las redes sociales entre adolescentes es casi universal. Aproximadamente, el 45% presenta un uso excesivo. Asimismo, el riesgo de desarrollar conductas adictivas aumentó en un 46%, especialmente con plataformas como TikTok e Instagram. Esta situación repercute en la salud mental de los adolescentes, evidenciándose en problemas de sueño (64%), cambios de humor (58%), ansiedad (48%) y episodios de ira (48%) asociados al uso de internet y las redes sociales (OMS, 2024).

Asimismo, en América Latina se evidencia un alto nivel de uso de redes sociales por parte de los adolescentes, alcanzando un 86%, quienes pasan más de 44 horas promedio al mes en plataformas como WhatsApp, TikTok, Instagram y Facebook; en Brasil, 89.4%, en Argentina, 89.3%, y en México, 80.3% (The State of Social Media, 2025).

Además, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) a nivel Perú refleja que el 86,46% de niños y adolescentes entre 6 y 17 años

utilizan internet. Asimismo, de acuerdo con la lengua materna, el 74,2% de infantes y adolescentes que hablan castellano utilizan internet, mientras que quienes poseen una lengua autóctona (aimara, quechua, ashaninka y otras) representan el 40,3%, registrándose una diferencia del 33,9%. Sin embargo, el 59,4% de menores de edad sufrió algún problema de salud mental crónico, y un 19,5% buscó ayuda y acudió a establecimientos del MINSA; el 18,9% solicitó asistencia en una farmacia (MINSA, 2024).

El presente estudio examinó el impacto de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes mediante una revisión narrativa de investigaciones académicas. Sin embargo, en el contexto peruano se observa una limitada cantidad de estudios especializados que analicen este fenómeno de manera rigurosa. Si bien algunos estudios han explorado la conexión entre el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes, la mayoría se ha enfocado en poblaciones internacionales o en distintos entornos socioculturales. Por consiguiente, se observa una escasa consideración de la experiencia particular de los adolescentes, lo que provoca un vacío en la comprensión sociocultural y contextual del fenómeno.

En este sentido, la presente investigación pretende contribuir a cerrar esta brecha de conocimiento mediante el análisis de trabajos académicos recientes, con la finalidad de establecer una base teórica sólida que favorezca el desarrollo de futuras investigaciones y la formulación de políticas orientadas a impulsar prácticas saludables de las redes sociales entre los adolescentes.

Por lo tanto, el objetivo principal del estudio es analizar la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. Mediante esta revisión narrativa, se pretende dar respuesta a esta interrogante y aportar evidencia

conceptual que permita comprender la magnitud del impacto que estas herramientas tecnológicas tienen en la formación socioemocional de los adolescentes, y con ello fomentar la resiliencia emocional de esta población para afrontar comentarios negativos.

Metodología

El presente estudio tuvo un enfoque descriptivo, bajo un modelo cualitativo narrativo, mediante el cual se realizó el análisis de trabajos previos publicados. Asimismo, la línea metodológica se fundamentó en una revisión narrativa, que permitió organizar la información recopilada en categorías a partir de la literatura existente (Galarza et al., 2024). Además, Ato et al. (2013) señalan que este tipo de estudio busca información mediante la selección rigurosa de diferentes investigaciones relacionadas con el tema.

Con este propósito, se efectuó una revisión de la literatura científica mediante plataformas digitales. Para la búsqueda se emplearon tres bases de datos internacionales: Web of Science, Scopus y PubMed, durante marzo de 2025. Del mismo modo, se utilizó una estrategia de búsqueda con los descriptores: “Adolescentes”, “Redes sociales” y “Autoestima” (Anexo A). Para optimizar la búsqueda, se incorporaron operadores booleanos (OR, AND y NOT), que permitieron conectar los descriptores y estructurar la estrategia correspondiente (Anexo B). Asimismo, se utilizaron ajustadores de campo, y la búsqueda se ejecutó mediante título y resumen. Posteriormente, los estudios encontrados fueron filtrados considerando: artículos con menos de cinco años de antigüedad, texto completo gratuito y publicaciones en inglés o español.

Por otra parte, los criterios de exclusión consideraron la eliminación de estudios duplicados, artículos sin relación directa con las variables de

investigación, población mayor de edad, publicaciones con más de cinco años de antigüedad y aquellos con acceso restringido.

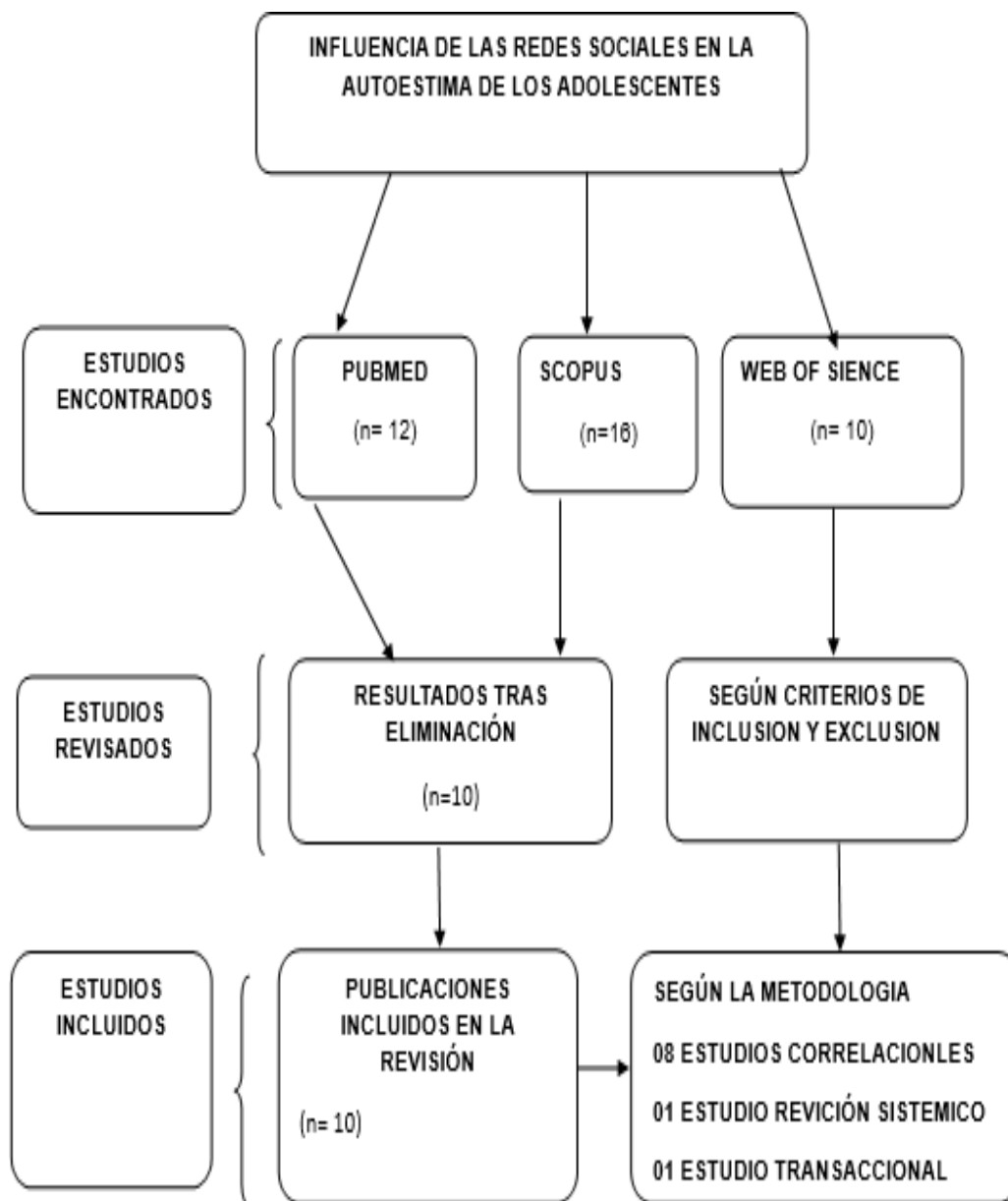
Una vez aplicada la depuración inicial, los datos obtenidos pasaron por un proceso de análisis de información. Para ello, se tomaron en cuenta las reseñas bibliográficas, evaluando la calidad de los artículos según su cuartil, la pertinencia de las revistas científicas, la especialización en psicología y los tipos de estudio que respondieran al objetivo planteado.

Además, para la obtención de resultados se incluyeron investigaciones con diversos enfoques, priorizando información verídica y aportes de autores con mayor relevancia y validez científica. Posteriormente, los datos fueron exportados a Microsoft Excel, donde se realizó la revisión rigurosa bajo los criterios de inclusión y exclusión.

Finalmente, las revisoras resolvieron las posibles discrepancias hasta llegar a la selección definitiva de los artículos. En total, se identificaron 16 estudios en Scopus, 10 en Web of Science y 12 en PubMed. Después de una revisión detallada basada en los criterios establecidos, se incluyeron 10 artículos, tal como se muestra en el diagrama de flujo (Figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.



Resultados

Hasta marzo de 2025 se encontraron 36 estudios, de los cuales solo se seleccionaron 10. De estos, 8 fueron de enfoque correlacional, 1 correspondió a una revisión sistemática y 1 a un estudio transaccional. Estos artículos fueron organizados en una tabla considerando autor, año, objetivo, instrumentos utilizados, país, población y principales resultados. En síntesis, el propósito de esta investigación es identificar la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes.

En relación con los hallazgos, los estudios de Van Oosten et al. (2023) y Valdés et al. (2024) demostraron que la autovalidación, la comparación social y la insatisfacción corporal que se manifiestan en las redes sociales se asocian con niveles bajos de autoestima en los adolescentes, especialmente cuando estos no reciben una respuesta positiva a través de “likes” o comentarios, lo cual ocasiona consecuencias negativas en su bienestar emocional. Además, Suryadi (2021) señala que los adolescentes suelen comparar su apariencia y estilo de vida, principalmente mediante Instagram, una de las redes más utilizadas por la población joven. Seguidamente, Soria y Villegas (2024) exponen una relación negativa entre la obsesión por permanecer conectados y la autoestima, mientras que las dimensiones “modificación del estado de ánimo” y “uso excesivo de redes sociales” muestran una relación positiva con esta variable.

Por su parte, López y González (2022) sostienen que los adolescentes de la generación Z presentan niveles bajos de autoestima debido al impacto de las redes sociales, reflejando mayor adicción a la tecnología con el fin de cubrir el vacío emocional. Esto implica que buscan proyectar en redes la mejor versión de sí mismos sin enfrentar directamente los juicios sociales; sin embargo, esta

exposición los hace vulnerables a problemas físicos, psicológicos y emocionales.

En este mismo sentido, Marín y González (2023) refieren que los adolescentes utilizan TikTok, Instagram y Facebook entre 1 y 3 horas diarias; no obstante, sus resultados revelan una autoestima alta, lo cual indica que no existe relación directa entre el tiempo diario de uso y el nivel de autoestima. De igual manera, Alvear (2024) encontró que las redes sociales influyen en la autoestima de las adolescentes mujeres; sin embargo, no halló diferencias significativas según el sexo.

Por otro lado, los hallazgos de Nieto et al. (2022) y Colak et al. (2023) refuerzan la relación negativa al evidenciar que el uso intensivo de redes sociales se vincula con deterioro emocional, baja autoestima, menor resiliencia, cambios de estado de ánimo, estrés, ansiedad y depresión. Esto confirma que el uso prolongado y poco regulado de estas plataformas impacta de manera indirecta en la percepción corporal y en la autovaloración de la población adolescente.

Finalmente, Khalaf et al. (2023) y Valkova y Pashaliyska (2022) encontraron que el uso elevado de redes sociales está vinculado con un incremento de riesgos psicológicos y emocionales, tales como ansiedad, depresión, problemas de sueño, autolesiones y trastornos del concepto corporal en mujeres adolescentes. En consecuencia, se evidencia que las redes sociales pueden actuar como un factor de vulnerabilidad en el bienestar emocional y la salud psicológica de los adolescentes.

#	Autor(es)	Año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población	País	Principales resultados
1	Van Oosten et al.	2023	Analizar el uso de las redes sociales y su influencia en la autoestima de la población adolescente	Transaccional	Cuestionario dicotómico (sí/no)	1852 adolescentes	Holanda	La baja autoestima en los adolescentes es influenciada por las visualizaciones del estereotipo planteado por las plataformas digitales. Se encontró $r = -0,245$, $p > 0,01$.
2	Suryadi et al.	2021	Determinar la relación entre la comparación social y la autoestima en adolescentes que usan Instagram	Correlacional	Cuestionario ad hoc diseñado por el equipo de investigación	198 adolescentes	Indonesia	Los resultados evidenciaron niveles bajos de autoestima. Los varones obtuvieron mayores puntajes en la escala general y en sexismo hostil, mientras que los adolescentes con menor autoestima presentaron puntuaciones más altas en sexismo benévolo.
3	Valdés et al.	2024	Examinar la relación entre las redes sociales y la autoestima de los adolescentes	Correlacional	Inventario de Sexismo Ambivalente para Adolescentes, Escala de Autoestima de Rosenberg	309 adolescentes	España	Se sugiere que el uso de redes sociales e internet, junto con actitudes sexistas, se relaciona con la autoestima y la construcción de la identidad social en los jóvenes.
4	Soria y Villegas	2024	Examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes	Cuantitativo transversal	Instrumento ARS para adicción a redes sociales, Escala de Autoestima de Rosenberg	406 adolescentes	Ecuador	La adicción a redes sociales se asocia inversamente con la autoestima. Los aspectos vinculados a la búsqueda de cambios en el estado de ánimo y al uso intensivo muestran relación directa con la autoestima.
5	López y González	2022	Analizar la influencia de las redes sociales en la autoestima de la Generación Z y los Millennials	Cuantitativo y cualitativo	Escala de Rosenberg, Escala de Adicciones a Redes Sociales, Prueba T de elaboración propia	170 personas Generación Z, 470 estudiantes	España	La preocupación constante por permanecer conectados se relaciona negativamente con la autoestima. La búsqueda de cambios en el estado de ánimo y el uso intensivo de estas plataformas presentan relación positiva con la autoestima.
6	Nieto et al.	2022	Evaluar el uso de redes sociales y su impacto en bienestar y salud	Cuantitativo	MSFU; SNUQ; Escala de Adicción a Redes Sociales de Bergen (BSMAS);	Adolescentes	España	Se identificó uso problemático de redes sociales asociado con estrés, ansiedad, depresión y baja autoestima. Los estudiantes manifestaron niveles

			mental de adolescentes		DASS; Escala de Autoestima de Rosenberg; cuestionario de 10 ítems			intermedios de estrés y moderados en ansiedad y depresión; la autoestima fue baja o muy baja.
7	Marín y González	2023	Determinar la relación entre el tiempo dedicado al uso de redes sociales y la autoestima	Descriptivo, no experimental, transversal	Cuestionario Escala de Rosenberg	30 estudiantes	Venezuela	80% usa TikTok, 60% Instagram y 43,3% Facebook. Conectan 1–3 h/día. La mitad mostró niveles altos de autoestima, 43,3% medios y 6,7% bajos.
8	Khalaf et al.	2023	Analizar la influencia de las redes sociales en salud mental y bienestar psicosocial	Revisión sistemática (PRISMA)	Revisión de PubMed, MEDLINE, revisiones, encuestas longitudinales y estudios transversales Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Social Media Use Disorder – Scale (SMD-9), Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)	Adolescentes y jóvenes 12–25 años	EE. UU., Reino Unido, Australia y otros	Uso elevado de redes vinculado a ansiedad, depresión, problemas de sueño y autolesiones.
9	Colak et al.	2023	Examinar la relación entre autoestima y adicción a redes sociales, considerando mediación de imagen corporal	Cuantitativo, transversal y correlacional	Cuestionario elaborado por los autores (uso de redes, percepción de imagen corporal, influencia de contenidos)	204 adolescentes (67 chicas, 137 chicos), 14–18 años	Turquía	La adicción a redes sociales se asocia negativamente con la autoestima y la imagen corporal. La autoestima aumenta cuando la percepción de la propia imagen corporal es favorable. La imagen corporal actúa como mediadora parcial.
10	Valkova y Pashaliyska	2022	Analizar la influencia del uso de redes sociales en la percepción de la imagen corporal de adolescentes	Cuantitativo, transversal y correlacional	Cuestionario elaborado por los autores (uso de redes, percepción de imagen corporal, influencia de contenidos)	291 adolescentes, 11–18 años	Bulgaria	Uso intensivo relacionado con insatisfacción corporal, internalización de estándares irreales y mayor preocupación en chicas. El tiempo prolongado aumenta la comparación social. Las redes sociales afectan autopercepción física y autoestima.

Discusión

En base a la información obtenida en las investigaciones revisadas, se evidencia que la utilización de las redes sociales ejerce una influencia significativa sobre el nivel de autoestima en los adolescentes. Gran parte de las investigaciones actuales señalan que aplicaciones como Instagram, TikTok y Facebook no solo forman parte de la vida cotidiana de esta población, sino que también influyen en la construcción de su identidad personal.

Factores como la tendencia a compararse con otras personas, la búsqueda constante de validación a través de “likes”, la exposición a modelos de belleza poco realistas y la necesidad de aprobación externa se relacionan con niveles más bajos de autoestima, especialmente en adolescentes mujeres. A través de estas plataformas, los menores no solo expresan su identidad de manera positiva o negativa, sino que también pueden quedar expuestos a comentarios hostiles o desfavorables en línea, lo que en muchos casos contribuye a la aparición de depresión severa.

Se han identificado diversas consecuencias psicológicas relevantes, entre ellas ansiedad, depresión, problemas relacionados con la imagen corporal y conductas de autolesión. Alcántara y Martín (2020) subrayan la importancia de abordar de manera integral y preventiva los efectos psicológicos que las redes sociales generan en esta población. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que destacan el papel determinante de las redes sociales en la autopercepción de los adolescentes.

Van Oosten et al. (2023) y Valdés et al. (2024) revelan que la autovalidación y la comparación en línea están directamente relacionadas con la baja autoestima. Suryadi (2021) destaca que Instagram es una plataforma clave

en la comparación social juvenil. López y González (2022) identifican que la generación Z presenta niveles más bajos de autoestima y mayor adicción tecnológica debido a la necesidad de proyectar una imagen idealizada. De la Osa et al. (2021) y Colak et al. (2023) refuerzan que la utilización excesiva de las redes sociales deteriora el bienestar emocional y la percepción corporal, mientras que Khalaf et al. (2023) y Valkova y Pashaliyska (2022) subrayan el aumento de riesgos psicológicos, especialmente en mujeres adolescentes.

Estos resultados también coinciden con Carbonell y Sanchis (2021) y Collantes (2023), quienes señalan que a menor nivel de autoestima, mayor es la probabilidad de desarrollar dependencia no química hacia las plataformas digitales. Asimismo, Khalaf et al. (2023) y Soria y Villegas (2023) destacan que el uso de redes sociales se asocia con mayor riesgo de depresión, ansiedad, autolesión, problemas y conductas alimentarias en mujeres jóvenes, así como riesgo de consumo de alcohol.

Los resultados sugieren que el vínculo entre el uso de redes sociales y la autoestima es complejo y multifactorial. No depende únicamente del tiempo de uso, sino de la motivación, la intencionalidad y el tipo de interacción que los adolescentes mantienen en estos espacios digitales. La constante exposición a imágenes idealizadas y la necesidad de validación externa generan vulnerabilidad emocional en una etapa en la que la identidad se encuentra en proceso de consolidación. Esta vulnerabilidad explica por qué adolescentes con baja autoestima presentan mayor dependencia tecnológica y mayor susceptibilidad a problemas psicológicos como depresión, ansiedad o conductas autolesivas.

Desde la implicancia práctica, los resultados evidencian la importancia

de desarrollar programas de educación digital y estrategias psicológicas que promuevan prácticas reflexivas y adecuadas en relación con el uso de redes sociales. Desde el ámbito teórico, estos hallazgos amplían la comprensión de la relación entre interacción digital y autoestima, aportando evidencia relevante para futuras investigaciones interdisciplinarias y de diferentes contextos culturales. A nivel social, se sugiere plantear acciones de promoción, prevención y acompañamiento familiar orientadas a fomentar un uso consciente y saludable de estas plataformas. Desde el punto metodológico, la revisión permitió sintetizar y comprender la complejidad de los efectos duales de estas plataformas mediante la identificación de patrones y hallazgos clave, lo cual es crucial para orientar futuras investigaciones e intervenciones preventivas y promocionales del bienestar.

Limitaciones

Entre las principales restricciones de esta revisión narrativa se identificó una diversidad considerable en los estudios incluidos en cuanto a metodologías, instrumentos y contextos socioculturales. La gran mayoría de las investigaciones proceden de entornos urbanos y occidentales, lo que dificulta generalizar los resultados a otras realidades. Asimismo, varios estudios poseen un diseño transversal, lo cual no permite establecer relaciones causales concluyentes entre el uso de plataformas digitales y los niveles de autoestima.

En síntesis, la evidencia analizada confirma que las redes sociales ejercen una influencia directa y relevante sobre la autoestima adolescente. Aunque estas plataformas ofrecen espacios de interacción y expresión, también generan riesgos psicológicos importantes cuando su uso es excesivo o desregulado. Por ello, se requiere un abordaje integral que combine educación

digital, acompañamiento psicológico y fortalecimiento emocional, con el fin de favorecer un desarrollo saludable y consciente en la población adolescente en el contexto digital actual.

Conclusiones

Esta revisión narrativa evidencia que la autoestima puede entenderse como un estado de valoración personal, confianza y capacidad para tomar decisiones en relación con percepciones, pensamientos e ideales. Las investigaciones muestran que las redes sociales cumplen un papel importante en la vida cotidiana de los jóvenes, quienes las utilizan como medios de entretenimiento e interacción social.

Además, se observa que la influencia de estos espacios virtuales puede impactar negativamente en la autopercepción. Los hallazgos destacan la necesidad urgente de abordar este tema, subrayando la importancia de desarrollar estrategias de apoyo psicosocial. A medida que el entorno digital continúa transformándose, resulta fundamental investigar y analizar los efectos de las redes sociales en los jóvenes, promoviendo su bienestar emocional y psicológico y avanzando hacia un entorno digital más seguro y saludable.

Recomendaciones

Fortalecer habilidades socioemocionales en adolescentes, como autovaloración interna, pensamiento crítico y autorregulación emocional, para reducir la dependencia de la aprobación externa.

Concienciar a los padres sobre los peligros asociados al uso inadecuado de redes sociales y su impacto en la conducta adolescente.

Para futuras investigaciones, realizar estudios que analicen diferencias significativas considerando factores sociodemográficos (edad, situación

conyugal) y emplear diseños cuasiexperimentales o metaanálisis, en un contexto digital en constante evolución.

Este trabajo de revisión narrativa puede funcionar como referencia para implementar medidas que aseguren un ambiente digital seguro y adecuado para los jóvenes, promoviendo su bienestar emocional y psicológico.

Referencias

- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). *Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes*. *Revista de Psicología UNEMH*, 73–87. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.083>
- Alcántara, M., & Martín, J. (2020). *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Córdoba. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/18169>
- Suryadi, D. (2021). *La relación entre la comparación social y la autoestima entre los usuarios de Instagram en adolescentes* (Tesis de licenciatura). Universitas Tarumanagara, Yakarta Occidental, Indonesia.
- Calderón González, M. G. (2025). *Influencia de las redes sociales Instagram y TikTok en el bienestar psicológico de mujeres adolescentes, utilizando el modelo PERMA* (Tesis de licenciatura). Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/15712/1/21228.pdf>
- López García, P., & Carlos González, N. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)* (Trabajo de investigación). Universidad de La Laguna. <https://www.researchgate.net/publication/380977683>
- Collantes, D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848–860. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Danielsen, H. E., Finserås, T. R., Andersen, A. I. O., Hjetland, G. J., Woodfin, V., & Skogen, J. C. (2023). Espejito, espejito en mi pantalla: La atención a la autopresentación en redes sociales se asocia con el perfeccionismo y los trastornos alimentarios. *Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- De la Osa, I., González, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M., & Barreu, C. (2021). Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210235>

- Elizabeth, A., & Obando, A. (2024). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas: Una revisión sistemática de la literatura*.
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e4416–e4424. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Feijoo, B., Cambroner-Saiz, B., & Miguel-San-Emeterio, B. (2023). Body perception and frequency of exposure to advertising on social networks among adolescents. *Profesional de la Información*, 32(3), e320318. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.may.18>
- Garro-Aburto, L. L., Vicuña-Salvador, H. H., Carrillo-Flores, J. W., & Sánchez, R. M. S. (2024). Impacto del consumo de contenidos audiovisuales en la autoestima de los estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Cultura Visual*, 16(5), 364–379. <https://visualcompuplications.es/revVISUAL/article/download/5336/364>
- Galarza, C. R., & Cruz, P. G. (2024). Guía para realizar estudios de revisión sistemática cuantitativa. *Ciencia América: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 13(1), 1–6.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Liu, J., Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Griffiths, M. D., & Chen, L. (2021). Development and psychometric assessment of the Problematic QQ Use Scale among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6744. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136744>
- Luna, C. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 7(260). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Maricuțoiu, L., & Zogmaister, C. (2023). The role of preference for online interactions in the relationship between self-concept variables and problematic use of social networks. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*,

17(4), Article 1. <https://doi.org/10.5817/CP2023-4-1>

- Markey, C. H., Strodl, E., Aimé, A., McCabe, M., Rodgers, R., Sicilia, A., & Dion, J. (2022). A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. *British Journal of Health Psychology*, 27, 136–155.
- Marín, J., & González, A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. *Revista GICOS*, 9(1), 112–123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9428790>
- Nieto Romero, C., Marín, M., & Martínez, B. (2022). Estudio sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/observatorio/file/informe-proyecto-6>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Adolescentes, pantallas y salud mental*. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Primi, C., Fioravanti, G., Casale, S., & Donati, M. A. *Measuring problematic Facebook use among adolescents and young adults with the Bergen Facebook*.
- Rubio, L. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes* (Trabajo de grado). Universidad de Sevilla. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/136496/PER_RUBIOCIVANTOS_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E., & Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital: Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39–58. <https://doi.org/10.22206/cyed2024.v8i3.3209>
- Sahagún-Cuevas, M. N., Martínez-Castillo, B. A., Delgado-Quiñones, E. G., et al. (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 MedMD*, 6(7), 285–289.
- Soria, P., & de Jesús Villegas-Villacres, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1780>
- Soler Carrión, J. C., & Latorre Lao, L. (2024). Redes sociales y adolescencia: Estudio sobre la influencia de la comunicación digital en la salud mental de los jóvenes.

SABIR. *International Bulletin of Applied Linguistics*, 5.
<https://doi.org/10.25115/ibal.v5i.9939>

- Touloupis, T. (2024). Facebook use and cyberbullying by students with learning disabilities: The role of self-esteem and loneliness. *Psychological Reports*, 127(3), 1237–1270.
- IAB Colombia. (2025). *The state of social media 2025: Hallazgos clave sobre el uso y consumo de redes sociales en América Latina*.
<https://www.iabcolombia.com/noticias/86-de-los-latinoamericanos-son-activos-en-redes-sociales-segun-comscore/>
- Valdés, Y. F., García-Rojas, A. D., Gómez, A. H., & Del Rio Olvera, J. (2024). The influence of likes and sexist attitudes on adolescent self-esteem in social networks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1647. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121647>
- Valkova, R., & Pashaliyska, D. (2022). The impact of social media on body image perception in adolescents. *Psychological Research*, 25(2), 291–303.
- Van Oosten, J. M., Vandenbosch, L., & Peter, J. (2023). Predicting the use of visually oriented social media: The role of psychological well-being, body image concerns and sought appearance gratifications. *Computers in Human Behavior*, 144, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107730>
- Yepes, G. M. (2024). Influencia de las redes sociales en la autoestima del alumnado del IES Miguel Espinosa. *REIF: Revista de Educación, Innovación y Formación*, 11, 106–128. https://www.educarm.es/reif/doc/11/reif11_7.pdf
- Yáñez, M. (2023). Uso de redes sociales y su influencia en el desarrollo de conductas de riesgo en estudiantes mujeres de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte (Trabajo de grado). Universidad Técnica del Norte, Ibarra.
- Wu, J., Zhang, X., Gao, Y., & Xiao, Q. (2024). Ansiedad social y uso problemático de redes sociales: El papel mediador secuencial de la autoestima y la claridad del autoconcepto. *Journal of Psychology in Africa*, 34(2), 114–119. <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.232005>

Anexo A

Lista de descriptores por cada componente de la pregunta de investigación

Adolescentes	Redes sociales	Autoestima
Púber	Facebook	Autoconcepto
Juvenil	WhatsApp	Autopercepción
Escolar	Instagram	Autoconfianza
Teenagers	TikTok	Amor propio
Pubescent	“Social Networks”	“Self-esteem”
Youth	Facebook	“Self-concept”
School	WhatsApp	“Self-perception”
	Instagram	“Self-confidence”
	“Tik Tok”	“Self-love”

Equivalentes en inglés para la búsqueda:

Adolescentes: Teenagers OR Pubescent OR Youth OR School
Redes sociales: “Social Networks” OR Facebook OR WhatsApp OR Instagram OR “Tik Tok”

Autoestima: “Self-esteem” OR “Self-concept” OR “Self-perception” OR “Self-confidence” OR “Self-love”

Anexo B

Estrategias de búsqueda en bases de datos

1. PubMed

Estrategia de búsqueda:

((Teenagers[Title/Abstract] OR Pubescent[Title/Abstract] OR Youth[Title/Abstract] OR School[Title/Abstract]) AND ("Social Networks"[Title/Abstract] OR Facebook[Title/Abstract] OR WhatsApp[Title/Abstract] OR Instagram[Title/Abstract] OR "Tik Tok"[Title/Abstract])) AND ("Self-esteem"[Title/Abstract] OR "Self-concept"[Title/Abstract] OR "Self-perception"[Title/Abstract] OR "Self-confidence"[Title/Abstract] OR "Selflove"[Title/Abstract])

Número de artículos encontrados: 12

2. Scopus

Estrategia de búsqueda: TITLE-ABS-KEY (teenager OR puberty OR Youth OR school) AND TITLE-ABS-KEY ("Social Networks" OR Facebook OR WhatsApp OR Instagram OR "Tik Tok") AND TITLE-ABS-KEY ("Self-esteem" OR "Self-concept" OR "Self-perception" OR "Self-confidence" OR "Self-love")

Número de artículos encontrados: 16

3. Web of Science

Estrategia de búsqueda: (TI=(Teenagers OR Pubescent OR Youth OR School) OR AB=(Teenagers OR Pubescent OR Youth OR School) OR AK=(Teenagers OR Pubescent OR Youth OR School)) AND (TI=("Social Networks" OR Facebook OR WhatsApp OR Instagram OR "Tik Tok") OR AB=("Social Networks" OR Facebook OR WhatsApp OR Instagram OR "Tik Tok") OR AK=("Social Networks" OR Facebook OR WhatsApp OR Instagram OR "Tik Tok")) AND (TI=("Self-esteem" OR "Self-concept" OR "Self-perception" OR "Self-confidence" OR "Self-

Anexo C

Captura de pantalla evidencia de búsqueda PUD MED

PubMed search results for the query: `(Teenagers[Title/Abstract] OR Pubescent[Title/Abstract] OR Youth[Title/Abstract] OR S...`

Filters applied: in the last 5 years, Free full text, English, Spanish, Adolescent: 13-18 years. [Clear all](#)

RESULTS BY YEAR

PUBLICATION DATE

- 1 year
- 5 years
- 10 years
- Custom Range

TEXT AVAILABILITY

- Abstract
- Free full text

12 results

Page 1 of 2

1 **Self-esteem** and socialisation in **social networks** as determinants in adolescents' eating disorders.

Cite Frieiro P, González-Rodríguez R, Domínguez-Alonso J. Health Soc Care Community. 2022 Nov;30(6):e4416-e4424. doi: 10.1111/hsc.13843. Epub 2022 May 25. Share PMID: 35611600 [Free PMC article](#).

The present study aimed to examine the influence of **self-esteem** and socialisation through **social networks** on eating disorder behaviours in adolescence. ...Participants completed the Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) to measure disordered eating attitud ...

2 Relationship between **Self-Perception** of Aging and Quality of Life in the Different Stages of Reproductive Aging in Mexican Women.

Cite Rivera-Ochoa FS, González-Herrera IV, Zacarías-Flores M, Correa-Muñoz E, Mendoza-Núñez VM, Sánchez-Rodríguez MA. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jun 2;19(11):6839. doi: 10.3390/ijerph19116839. Share PMID: 35682423 [Free PMC article](#).

Biological aging has an impact on aging in women, changing their body and perceptions, which are not

Back to Top

Windows taskbar: 27°C Mayorm. soleado 13:18 1/04/2025

Captura de pantalla evidencia de búsqueda

Documents Preprints Patents Secondary documents Research data 7

Are you searching for: TITTLE-ABS-KEY (teenager OR puberty OR Youth OR school) AND TITTLE-ABS-KEY ('Soci...

16 documents found [Analyze results 7](#)

Refine search Page Export Download Citation overview More Show all abstracts Sort by Date (newest)

Search within results

Filters [Clear all](#)

Year [Clear](#)

Range Individual

2020 - 2025

	Document title	Authors	Source	Year	Citations
<input type="checkbox"/> 1	Article Violence on social networks related to the body image of young women and its repercussions on health	García-Carpintero Muñoz, M. Torriño-Concejero, L. de Diego-Cordero, R.	Public Health Nursing, 41(4), pp. 815-824	2024	1
<input type="checkbox"/> 2	Article • Open access If It's Not on Facebook, It Did Not Happen: The Dynamics and Influence of Social Networks Ako nije na Facebooku, nije se dogodilo: Dinamika i utjecaj društvenih mreža	Lončarić, V., Senci, V., Golubić, L.T.	Sociologija i Prostor, 62(1), pp. 165-182	2024	0
<input type="checkbox"/> 3	Article • Open access Issues Related to the Use of Visual Social Networks and	Faccio, E., Reggiani, M.,	Journal of Med		1

[Show abstract](#) [View at Publisher 7](#) [Related documents](#)

[Show abstract](#) [View at Publisher 7](#) [Related documents](#)

[Cancel](#) [Exclude](#) [Limit to](#)

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-2-0-85198623070&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=c47da7fb7016641bd79ed59992640268&ot=abs&ot=cd&oi=240&sc=TITTLE-ABS-KEY+%27teenager+OR+puberty+OR+Youth+OR+school%29+AND...>

Buscar 27°C Mayom. soleado 11:57 1/04/2025

Advanced Search > Results for #1 AND #2 AND #3 > Refine results for #1 AND #2... > Refine results for #1 AND #2 AND #3 and Open Access and 2020 or 2021 or 2...

10 results from Web of Science Core Collection for:

#1 AND #2 AND #3 [Copy query link](#)

+ Add Keywords Quick add keywords: < + instagram + self-esteem + adolescents >

Refined By: Open Access X Publication Years: 2020 or 2021 or 2022 or 2024 or 2025 X Clear all

10 Documents You may also like... [Analyze Results](#) [Citation Report](#) [Create Alert](#)

Refine results [Export Refine](#)

0/10 [Add To Marked List](#) [Export](#) [Relevance](#) < 1 of 1 >

Search within results...

Quick Filters

- Review Article 2
- Open Access 10

<input type="checkbox"/> 1	Facebook Use and Cyberbullying by Students with Learning Disabilities: The Role of Self-Esteem and Loneliness	3 Citations
	Touloupis, T	118

20 ?