



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía y
Ciencias Humanas

Carrera de

Comunicación

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES INSTAGRAM Y TIKTOK,
EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE MUJERES ADOLESCENTES,
UTILIZANDO EL MODELO PERMA**

Autora:

Gabriela Calderón González

Directora:

Catalina González Cabrera

**Cuenca – Ecuador
2025**

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a toda mi familia, quienes han sido mi mayor fortaleza y respaldo emocional, no solo en esta etapa, sino a lo largo de toda mi vida.

Cada uno ha sido parte esencial de mi camino, es por ustedes que hoy estoy aquí.

Sin embargo, de manera muy especial, quiero que este trabajo lleve el nombre de mis cuatro abuelitos, quienes han sido los pilares de ese lazo familiar tan profundo e irrompible.

A mi abuelito Nardo, que me ha enseñado que la vida es un sendero frágil, donde cada segundo compartido vale más que cualquier certeza.

Gracias por su amor discreto y su presencia firme que me han dejado una huella en el corazón.

A mi mami Bety, que es mi mayor ejemplo de fidelidad y entrega.

Porque en cada gesto suyo habita el amor incondicional. Gracias por enseñarme que la verdadera fuerza está en acompañar con ternura y en estar para todos, siempre.

A mi abuelito Jurg, que se ha convertido en un segundo papito para mí.

Gracias por su presencia atenta, por su sabiduría y por recordarme siempre que la vida también es atreverse a descubrir caminos nuevos y no conformarse con lo conocido.

Gracias por estar y por quererme como solo los grandes corazones saben hacerlo.

Por último, a mi abu Tita, mi alma gemela. Que sin esfuerzo y con alegría me ha enseñado que ser uno mismo es el mayor acto de libertad y de amor propio.

Su forma de ser, genuina, valiente y espontánea me ha inspirado a vivir la vida al máximo con el corazón abierto.

Gracias por ser mi ejemplo de autenticidad, de risa sin filtro y de amor sin condiciones.

AGRADECIMIENTO

“Deléitate en el señor y el concederá los deseos de tu corazón” - Salmo 37:4

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, que me ha demostrado su amor más de una vez durante esta etapa al cumplir todos los deseos de mi corazón en su tiempo perfecto.

A mi papi Juan Pablo, porque su entrega y esfuerzo han hecho que nunca me falte ni lo material ni lo emocional. Por ser mi refugio, mi base y mi fuerza y por enseñarme que los problemas son una constante en la vida pero que lo importante es saber cómo lidiar con ellos y aprender a limpiarse el polvo y levantarse sin importar cuantas veces caigamos.

A mi mamita Pris, por ser mi lugar seguro, mi compañera de vida, mi guía espiritual. Por aplaudir tan alto mis logros que nunca me di cuenta si alguien no lo hacía. Tu paciencia, tu confianza en mí y tu amor incondicional han sido cruciales en esta y en todas las etapas de mi vida. Gracias por ser mi hombro favorito para llorar y mi persona favorita para abrazar. Sin ti nada de esto sería posible.

A mi hermana María Pris, por ser el ejemplo perfecto de que virtudes como el amor y la dulzura, pueden ir de la mano con valores como la disciplina y la constancia. Por ser mi inspiración para estudiar esta carrera y ser mi salvación en muchas ocasiones durante mi vida universitaria.

Gracias a mi sobrina Ema Isa, quien ha sido una de mis principales razones para sonreír y amar estos últimos años.

A mi hermano Juan Esteban, por darle esa chispa y ese toque de locura a mis épocas de estrés y a mi vida en general, por enseñarme que el amor a veces viene disfrazado de bromas y hasta discusiones, pero siempre rodeado de risas, abrazos y el cariño más sincero que no necesita explicaciones.

Por último, a mi directora de tesis, Caty González. Gracias por ser mucho más que una guía académica; por ser un apoyo constante, una presencia generosa y una fuente de paciencia infinita. Gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía, y por enseñarme lo que significa acompañar de verdad, de una manera comprometida y humana.

RESUMEN

En los últimos años, el uso constante de redes sociales como Instagram y TikTok se ha vuelto parte de la rutina diaria de muchos adolescentes, en especial de mujeres jóvenes. Esta realidad ha despertado preocupaciones legítimas sobre cómo estas plataformas pueden afectar su bienestar emocional y psicológico. En esta investigación se ha revisado lo que otras experiencias han mostrado sobre la relación entre redes sociales, apreciación corporal y salud mental. El objetivo del estudio fue analizar cómo se relaciona la adicción a estas plataformas con la forma en que las adolescentes perciben su cuerpo, los estándares de belleza que interiorizan y su bienestar general, a partir del modelo PERMA. Para ello, se aplicaron encuestas a estudiantes de dos instituciones educativas privadas de la ciudad de Cuenca. Se recogieron datos de 157 alumnas sobre el tiempo de uso, la intensidad de la adicción y los efectos emocionales percibidos. Los resultados mostraron una fuerte correlación entre el uso frecuente de estas redes y niveles elevados de adicción. A su vez, se observó una menor valoración del cuerpo y una mayor presión por cumplir con ideales estéticos poco realistas. Esto se reflejó también en una disminución en las cinco dimensiones del modelo PERMA. Los hallazgos sugieren que, cuando el uso de redes sociales no se gestiona adecuadamente, puede llegar a afectar de manera importante la forma en que las adolescentes se sienten consigo mismas y con su entorno.

Palabras clave: adolescentes, apreciación corporal, bienestar psicológico, estándares de belleza, Instagram, modelo PERMA, redes sociales, TikTok.

ABSTRACT

Over the past few years, platforms like Instagram and TikTok have become part of the everyday lives of teenagers, especially adolescent girls. This widespread use has raised valid concerns about the emotional and psychological effects of social media. This study reviewed existing knowledge on the relationship between these platforms, body image, and mental health. The objective of this research was to explore how addiction to Instagram and TikTok is linked to body appreciation, internalized beauty standards, and overall well-being, based on the PERMA model. To approach this, surveys were conducted with adolescent girls from two educational private institutions in Cuenca, Ecuador. The data, collected from 157 students, focused on the time they spent using the platforms, the intensity of addiction, and emotional responses. The results showed a strong positive correlation between frequent social media use and high levels of addiction. Additionally, lower levels of body appreciation and higher concerns about meeting unrealistic aesthetic ideals were identified. These trends also had a negative impact on all five dimensions of the PERMA model. The findings suggest that excessive and unbalanced use of social media may significantly affect how adolescent girls feel about themselves and their environment.

Keywords: adolescents, beauty standards, body image, Instagram, PERMA model, psychological well-being, social media, TikTok

ÍNDICE

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	III
CAPÍTULO 1.....	I
1. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN	1
1.1 Introducción	1
1.2 Apreciación corporal.....	2
1.2.1 Apreciación corporal y redes sociales	2
1.3 Estándares de belleza	3
1.3.1 Estándares de belleza y redes sociales	3
1.4 Bienestar basado en el modelo PERMA	4
1.5 Adicción a las redes sociales (Instagram y Tiktok)	5
1.6 Preguntas de investigación.....	5
1.7 Objetivo general.....	5
1.8 Objetivos específicos	6
1.9 Hipótesis	6
1.10 Conclusión del capítulo.....	6
CAPÍTULO 2.....	8
2. METODOLOGÍA	8
2.1 Instrumento y medidas	8
2.2 Fiabilidad y medidas de tendencia central de las escalas	10
2.3 Características de la población.....	11
2.4 Procedimiento	11
CAPITULO 3	13
3. RESULTADOS.....	13
3.1. Análisis preliminares	13
3.1.1 Control parental en el uso del celular.....	13
3.1.2 Frecuencia de uso de las redes sociales Instagram y TikTok.....	14
3.1.3 Correlacion entre la frecuencia de uso y la adiccion a las redes	16
3.1.4 Diferencia por curso en las variables de estudio	16
3.2. Contraste de hipótesis	17
CAPÍTULO 4	19
4.1 DISCUSIÓN.....	19

4.2 CONCLUSIONES.....	21
REFERENCIAS	24
ANEXOS.....	28
Anexo 1 Cuestionario	28
Anexo 2 Solicitudes	31
Anexo 3 Datos recogidos	32
Anexo 4 Ejemplo de consentimiento informado	32

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 Control parental.....	14
Figura 2 Frecuencia de uso de instagram 1	15
Figura 3 Frecuencia de uso de tiktok 1	15

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operalización de variables	8
Tabla 2 Fiabilidad y medidas de tendencia de las escalas	10
Tabla 3 Diferencia de variables por curso	16
Tabla 4 Correlación entre variables	17

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

1.1 Introducción

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por cambios fisiológicos y psicológicos significativos. Este periodo de transición entre la infancia y la edad adulta implica una maduración del cuerpo y del cerebro vinculada estrechamente a la búsqueda activa de identidad (Lewis, 2022).

Carreón (2023) en su análisis de los estudios de Erik Erikson, identifica esta fase como "Identidad vs. Confusión de Roles" (p. 127), donde los adolescentes despiertan su preocupación por crear una percepción de sí mismos e intentan definir cómo encajar en su entorno social. Por otra parte, las redes sociales juegan un papel cada vez más crucial en esta búsqueda de identidades personales y sociales de los jóvenes (Wilska et al., 2023).

Según Bozzola et al. (2022), desde el comienzo de la pandemia COVID-19 el uso de dispositivos electrónicos y de redes sociales incrementaron significativamente. A partir de ahí, se comprobó que existe una tendencia a que los adolescentes inviertan mayor cantidad de tiempo en plataformas como Instagram y TikTok.

La interacción con estas plataformas digitales puede tener consecuencias significativas, especialmente en las mujeres, quienes son más propensas a experimentar alteraciones psicológicas debido a la presión social y la exposición a ideales de belleza poco realistas (Papageorgiou et al., 2022).

El objetivo de esta investigación es identificar la influencia del uso adictivo de las redes sociales Instagram y TikTok en el nivel de bienestar psicológico de las mujeres adolescentes de Cuenca, enfocándose en variables como la adicción a redes sociales (Instagram y TikTok), la apreciación corporal, los estándares de belleza y el bienestar basado en el modelo PERMA.

1.2 Apreciación corporal

La apreciación corporal representa la construcción mental que cada persona tiene sobre su aspecto físico. Esta percepción interna se asocia a los sentimientos y emociones que los individuos experimentan en relación con su cuerpo y suele variar dependiendo de las etapas de vida, afectando directamente en la autoestima, salud mental y bienestar en general (Villamarín-Fernández, 2023).

La insatisfacción corporal, referente a los pensamientos o sentimientos negativos de una persona sobre su cuerpo, es un problema recurrente en los y las adolescentes y se considera una de las principales causas de malestar psicológico, trastornos alimentarios y alimentación desordenada, especialmente en mujeres (Mahon & Hevey, 2023).

Un creciente número de investigaciones han identificado correlaciones entre la apreciación y la insatisfacción corporal. Por ejemplo, la apreciación del peso ha estado estrechamente relacionada con la insatisfacción corporal entre mujeres adolescentes y ha sido la causa de dietas restrictivas, conductas de control de peso poco saludables, disminución en el nivel de actividad física e incremento en los niveles de ansiedad (Piko et al., 2020).

1.2.1 Apreciación corporal y redes sociales

Según el modelo de influencia tripartita citado por la revista *Nutrients* en la sección de *Nutrition and Public Health* las presiones de los medios de comunicación, específicamente de las redes sociales, son una de las variables que influyen en la aparición de problemas alimentarios y otras alteraciones psicológicas entre mujeres adolescentes. Estas plataformas generalmente promueven ideales de apariencia estereotipados e inaccesibles que suelen relacionarse a una figura física esbelta y proporcionada (Jankauskiene & Baceviciene, 2022).

Investigaciones recientes han analizado la relación entre el uso de las redes sociales, especialmente Instagram, y la percepción corporal en las mujeres adolescentes. De hecho, la apariencia física juega un papel fundamental en esta plataforma, dado que Instagram posee facilidades para editar el contenido antes de publicarlo. Esto ha llevado a que muchas personas presenten comportamientos de autopresentación, es decir, que el principal motivo de sus publicaciones se centra en el deseo de recibir atención y de acercarse cada vez más a los

estereotipos de perfección ficticia (Pedalino & Camerini, 2022).

1.3 Estándares de belleza

La belleza ha sido objeto de estudio y reflexión universal a lo largo de la historia. Desde la antigua Grecia ha existido esta búsqueda de proporciones ideales y armonía estética generando, desde aquella época, el desafío de definir los parámetros de belleza y de la presión que significa cumplir con ellos (Faderani et al., 2023).

La teoría de la objetivación, desarrollada dentro de la psicología feminista (Fredrickson & Roberts, 1997) argumenta que las influencias socioculturales y mediáticas influyen en el hecho de que las mujeres sean objetivadas sexualmente en función de su apariencia física. Como resultado, las mujeres focalizan más su atención en cómo el resto de las personas evalúan su aspecto, lo que genera una vigilancia repetitiva sobre sus características físicas, denominada vigilancia corporal. Esta observación constante genera sentimientos de vergüenza lo que puede llevar a conductas de gestión de la apariencia inadecuadas para tratar de alcanzar los ideales socioculturales de belleza (Rollero, 2022).

1.3.1 Estándares de belleza y redes sociales

En la era digital, los estándares de belleza ya no se construyen únicamente en revistas, pasarelas o comerciales; ahora nacen, se refuerzan y se multiplican en las redes sociales. Plataformas como Instagram y TikTok no solo permiten compartir imágenes, sino que han transformado la percepción que las personas, especialmente los adolescentes y jóvenes, tienen sobre sus propios cuerpos. Esta transformación no ha sido neutra. Cada "me gusta", cada filtro, cada comparación con influencers o modelos idealizados contribuye a moldear una idea de belleza que muchas veces es inalcanzable.

Estudios como el de de Taddi y Vyas (2024) profundizan en esta dinámica y confirma algo que muchas jóvenes viven a diario: el tiempo que pasan frente a contenidos idealizados, y la naturaleza de esos contenidos, influyen de forma directa en cómo se sienten con respecto a sus cuerpos. Cuanto más tiempo están expuestas a publicaciones que exaltan una estética inalcanzable, mayor es la probabilidad de que surja esa comparación silenciosa, muchas veces dolorosa, entre lo que son y lo que creen que deberían ser.

Por otra parte, según Nikolova (2025) este fenómeno no se queda dentro de la pantalla, advierte que, las jóvenes que consumen este tipo de contenido con fines recreativos o sociales, terminan llevándose esa presión estética a su vida offline. Lo que ven se filtra en su percepción, en sus inseguridades, en la forma en que se miran al espejo y se comparan con otras.

Ambos estudios coinciden en algo esencial: las redes sociales, tal como están planteadas hoy, no solo reflejan los estándares de belleza, sino que los reproducen y los refuerzan. Y en ese proceso, colocan sobre los hombros de muchas adolescentes una carga silenciosa que termina afectando su autoestima, su bienestar emocional y su forma de relacionarse consigo mismas.

1.4 Bienestar basado en el modelo PERMA

El bienestar está intrínsecamente relacionado con la salud, la cual se define como un estado completo de satisfacción física, mental y social, más allá de la simple ausencia de enfermedades (Raffino et al., 2025). Martin Seligman es uno de los principales referentes en el estudio del bienestar personal, al haber introducido la psicología positiva para comprender mejor la problemática, ya que esta se enfoca en las fortalezas y virtudes humanas, así como en potenciar recursos que favorezcan la salud (Madeson, 2017). Este enfoque no busca reemplazar la psicología tradicional ni restarle valor a su contribución en el entendimiento de trastornos mentales, sino que se propone un marco complementario que considera tanto las dificultades como las fortalezas de los individuos.

Uno de los hallazgos clave en la psicología positiva es el modelo PERMA de cinco dimensiones, propuesto por Seligman (2011), que vincula el bienestar a la obtención de estos cinco elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros. Además, este modelo incluye un eje transversal que representa las fortalezas del carácter (Seligman, 2018). Las dimensiones están interrelacionadas positivamente y pueden ser medidas tanto de manera individual como en conjunto para evaluar el bienestar total. En este modelo, las emociones positivas son aquellas que predominan en experiencias de bienestar y placer, y están relacionadas con una mayor satisfacción y compromiso. El compromiso, conocido también como engagement, se refiere a las fortalezas empleadas en situaciones de ansiedad o estrés (Kern et al., 2015).

Mientras que, las relaciones positivas se refieren a la percepción de la calidad de las interacciones sociales y están asociadas con un mejor ajuste social. Por otro lado, el propósito se relaciona con la búsqueda de pertenencia y la consecución de objetivos que otorgan sentido a la vida, promoviendo así el bienestar psicológico. Finalmente, el logro hace referencia a la satisfacción que se experimenta al alcanzar un objetivo (Sutton, 2016).

1.5 Adicción a las redes sociales (Instagram y Tiktok)

Estudios recientes han investigado el impacto de las plataformas de redes sociales en el bienestar psicológico y las tendencias de adicción. Los usuarios de TikTok reportaron niveles más altos de estados de flujo, como disfrute y distorsión del tiempo, en comparación con los usuarios de Instagram (Craine, 2023). La dimensión de "telepresencia" en ambas plataformas se asoció con un aumento en los niveles de depresión y ansiedad (Roberts & David, 2023). La investigación sugiere una correlación entre las redes sociales preferidas y los perfiles psicopatológicos, encontrando que los usuarios de Instagram y TikTok presentan rasgos más pronunciados de borderline y psicóticos (Perrotta, 2022). Durante la pandemia de COVID-19, el uso pasivo de Facebook afectó negativamente el bienestar a través de comparaciones sociales ascendentes, mientras que el uso activo de Instagram y Twitter tuvo un impacto positivo en la satisfacción con la vida mediante el apoyo social (Masciantonio et al., 2021). TikTok surgió como la plataforma más adictiva entre los adolescentes italianos durante la pandemia, siendo el uso de smartphones y TikTok los predictores más fuertes de adicción a las redes sociales (Marengo et al., 2022). Estos hallazgos destacan las complejas relaciones entre las distintas plataformas de redes sociales y el bienestar de los usuarios.

1.6 Preguntas de investigación

¿Cómo influye el uso adictivo de las redes sociales Instagram y TikTok en el bienestar psicológico de mujeres adolescentes en Cuenca, específicamente en términos de apreciación corporal, estándares de belleza y bienestar general (modelo PERMA)?

1.7 Objetivo general

Identificar la influencia del uso adictivo de las redes sociales Instagram y TikTok en el nivel de bienestar psicológico de las mujeres adolescentes de Cuenca.

1.8 Objetivos específicos

Identificar el nivel de uso de Instagram y TikTok para analizar si existen niveles de adicción.

Identificar la influencia del uso de estas redes sociales en la apreciación corporal de la muestra de adolescentes.

Identificar la influencia del uso de estas redes sociales en los estándares de belleza de la muestra de adolescentes.

Identificar la influencia del uso de estas redes sociales en las cinco dimensiones del modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Sentido o Propósito, y Logros o Realización) de mujeres adolescentes.

1.9 Hipótesis

H1 A mayor adicción a Instagram (H1a) y mayor adicción a TikTok (h1b) mayor preocupación por cumplir los estándares belleza establecidos, menor apreciación corporal, menor bienestar basado en el Modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros).

1.10 Conclusión del capítulo

En este capítulo se abordó la influencia de las redes sociales en el desarrollo de la identidad de las adolescentes, especialmente en lo que respecta a la autoestima, la apreciación corporal, los estándares de belleza y el bienestar psicológico. Se demostró que las redes sociales, particularmente plataformas como Instagram y TikTok, jugaron un papel crucial en la formación y transformación de la identidad en la adolescencia, exacerbando preocupaciones sobre la apreciación corporal debido a la exposición a ideales de belleza poco realistas. Las adolescentes, al verse sometidas a constantes comparaciones sociales, fueron más vulnerables a trastornos alimenticios, insatisfacción corporal y alteraciones psicológicas.

Asimismo, se resaltó cómo los estándares de belleza impuestos por la sociedad y promovidos en redes sociales reforzaron la presión para cumplir con ciertos ideales estéticos, lo cual afectó la percepción de sí mismas de las adolescentes. Aunque algunas investigaciones sugirieron que la interacción con contenido positivo en redes sociales podría haber mejorado la apreciación corporal, el impacto predominante siguió siendo negativo, con efectos perjudiciales sobre la autoestima y la salud mental.

Por otro lado, el modelo PERMA de bienestar mostró cómo la integración de emociones positivas, compromiso, relaciones y logros pudo haber sido clave para mitigar los efectos adversos del uso excesivo de redes sociales en la adolescencia. Sin embargo, la adicción a las redes sociales y su relación con el bienestar psicológico, el aumento de la ansiedad y la depresión, reflejaron una preocupación creciente que debió ser abordada con estrategias que promovieran el uso saludable de estas plataformas.

En resumen, la adolescencia siguió siendo una etapa vulnerable para la construcción de la identidad, y las redes sociales tuvieron una influencia significativa en este proceso, tanto positiva como negativa. Las intervenciones que fomentaran una autoaceptación saludable y promovieran estándares de belleza realistas fueron esenciales para proteger el bienestar emocional de las adolescentes en este contexto digital.

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque metodológico cuantitativo, con alcance correlacional-casual y diseño no experimental transversal. Se contó con un muestreo estratificado en el que se consideró a estudiantes de dos colegios privados de la ciudad de Cuenca, Alborada y Rosa de Jesús Cordero.

Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) indican que este muestreo permite realizar una investigación sin manipular las variables y recoger información en un solo punto en el tiempo, sin seguimiento posterior. Este tipo de diseño permite observar las variables tal como ocurren en su contexto natural, sin influir en ellas.

A continuación, se describen las características del instrumento, sus medidas, de la población y de la muestra.

2.1 Instrumento y medidas

Como instrumento se elaboró un cuestionario online conformado por 12 preguntas (Anexo 1) utilizando el portal “Encuestafacil.com”, una herramienta en línea que permite a los usuarios crear, distribuir y analizar encuestas de manera sencilla y eficiente.

Los datos obtenidos del cuestionario se procesaron con el software estadístico SPSS v. 25 que permitió hacer análisis descriptivos e inferenciales como el de correlación de Pearson y contrastar las hipótesis del estudio.

Las preguntas que sirvieron para la creación de este instrumento, fundamental para el análisis de las variables expuestas, fueron extraídas de las siguientes escalas:

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Escala de medición/ α	Factores	Ítems
Adicción a las redes sociales https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5	Estudios recientes han investigado el impacto de las plataformas de redes sociales en el bienestar psicológico y las tendencias de adicción. Los usuarios de TikTok reportaron niveles más altos de estados de flujo, como	La escala consta de 6 ítems, calificados de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre) $\alpha = 0.75$	1	1. Durante el último año, ¿con qué frecuencia has pasado mucho tiempo pensando en Instagram o TikTok o planeando su uso? 2. Durante el último año, ¿con qué frecuencia has tenido un deseo cada vez mayor de usar más y más Instagram o TikTok? 3. Durante el último año, ¿con qué frecuencia has usado Instagram o TikTok para olvidar tus problemas personales? 4. Durante el último año, ¿con qué frecuencia has intentado reducir el uso de Instagram o TikTok, pero no has podido?

(Arrivillaga et al., 2024)	disfrute y distorsión del tiempo, en comparación con los usuarios de Instagram (Roberts et al., 2023).			5.Durante el último año, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o molesto cuando te han prohibido usar Instagram o TikTok? 6.Durante el último año, ¿con qué frecuencia has usado tanto Instagram o TikTok que ello ha tenido un impacto negativo en tus estudios?
Apreciación corporal (Ooi et al., 2025)	La apreciación corporal es una construcción multidimensional que refleja cómo percibimos y sentimos nuestro aspecto físico. Esta visión interna de nuestro cuerpo influye en gran medida en nuestra autoestima, salud mental y bienestar general (Ariza-Vargas, 2021).	La escala consta de 11 ítems, calificados de 1 (nunca) a 5 (siempre)	1	1.Respeto mi cuerpo. 2.Me siento bien con mi cuerpo. 3.Siento que mi cuerpo tiene al menos algunas cualidades buenas. 4.Tengo una actitud positiva hacia mi cuerpo. 5.Soy consciente de las necesidades de mi cuerpo. 6.Siento amor por mi cuerpo. 7.Aprecio las características diferentes y únicas de mi cuerpo. 9.Mi comportamiento revela mi actitud positiva hacia mi cuerpo; por ejemplo, camino con la cabeza en alto y sonrío. 10.Me siento cómodo/a en mi cuerpo. 11.Me siento atractivo/a incluso si soy diferente de las imágenes mediáticas de personas atractivas (por ejemplo, modelos, actrices/actores).
Estándares de belleza https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017 (Choukas-Bradley et al., 2020)	Los estándares de belleza son las normas o expectativas sociales sobre lo que se considera atractivo, deseable o “ideal” en una persona en términos de apariencia física. Estos estándares son altamente influenciados por la cultura, la sociedad, los medios de comunicación, y la historia (Batista, 2023).	La escala consta de 13 ítems, calificados de 1 (nunca) a 7 (siempre)	1	1.Cuando las personas me toman fotos, pienso en cómo me verá si las publican en redes sociales. 2.Pienso en cómo se verán partes específicas de mi cuerpo cuando las personas vean mis fotos en redes sociales. 3.Incluso cuando estoy solo, imagino cómo se vería mi cuerpo en una foto para redes sociales. 4.Durante el día, paso tiempo pensando en qué tan atractivo podría verme cuando las personas vean mis fotos en redes sociales. 5.Trato de adivinar cómo reaccionarán las personas en redes sociales a mi apariencia física en mis fotos. 6.Mi atractivo en las fotos es más importante que cualquier otra cosa que hago en redes sociales. 7.Cuando asisto a eventos sociales, me importa más lucir atractivo en las fotos que las personas podrían publicar en redes sociales que divertirme. 8.Si se publica una foto poco atractiva de mí en redes sociales, me siento mal conmigo mismo. 9.Miro mis fotos en redes sociales una y otra vez. 10.Hago zoom en las fotos de redes sociales para ver cómo se ven partes específicas de mi cuerpo. 11.Si alguien toma una foto de mí que podría publicarse en redes sociales, pido verla primero para asegurarme de que luzco bien. 12.Antes de publicar fotos en redes sociales, las recorto o les aplico filtros para verme mejor. 13.Si alguien toma una foto de mí que podría publicarse en redes sociales, poso de una manera específica para verme lo más atractivo posible.
Bienestar basado en el modelo PERMA https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0 (Al-Hendawi et al., 2024)	Uno de los hallazgos clave en la psicología positiva es el modelo PERMA de cinco dimensiones, propuesto por Seligman que vincula el bienestar a la obtención de estos cinco elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros. Además, este modelo incluye un eje	La escala consta de 15 ítems, calificados de 0 (muy bajo) a 10 (muy alto) $\alpha = 0.85$	1	1.En general, ¿con qué frecuencia te sientes alegre? 2.En general, ¿con qué frecuencia te sientes positivo? 3.En general, ¿en qué medida te sientes satisfecho? 4.¿Con qué frecuencia te sumerges en lo que estás haciendo? 5.En general, ¿en qué medida te sientes emocionado e interesado en las cosas? 6.¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo mientras haces algo que disfrutas? 7.¿En qué medida recibes ayuda y apoyo de los demás cuando lo necesitas? 8.¿En qué medida te sientes amado? 9.¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales? 10.En general, ¿en qué medida llevas una vida con propósito y significado? 11.En general, ¿en qué medida sientes que lo que haces en tu vida es significativo?

	transversal que representa las fortalezas del carácter (Cardona-Rodríguez et al., 2020).			12.¿En qué medida sientes, en general, que tienes un sentido de dirección en la vida? 13.¿Con qué frecuencia sientes que estás progresando hacia el cumplimiento de tus metas? 14.¿Con qué frecuencia logras los objetivos importantes que te has propuesto? 15.¿Con qué frecuencia puedes manejar tus responsabilidades?
--	--	--	--	--

*Nota:** Se agregó una pregunta para obtener información sobre la mediación parental de los padres (Si tus padres controlan el uso que haces del celular, indica a través de qué metodo lo hacen).

2.2 Fiabilidad y medidas de tendencia central de las escalas

Tabla 2

Fiabilidad y medidas de tendencia de las escalas

Variable	Escala de medición/ α	Factores	Media	Desviación Estandar
Adicción a las redes sociales https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5 (Arrivillaga et al., 2024)	INSTAGRAM $\alpha = 0.76$	1, KMO= .77, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 228.84$, $p = .000$	TikTok 2,36	1,03
	TIKTOK $\alpha = 0.82$	1, KMO= .81, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 327,58$, $p = .000$	Instagram 1,96	.84
Apreciación corporal (Ooi et al., 2025)	$\alpha = 0.92$	1, KMO= .92, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 1030,91$, $p = .000$	3,68	.91
Estándares de belleza https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017 (Choukas-Bradley et al., 2020)	$\alpha = 0.93$	1, KMO= .92, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 1328,65$, $p = .000$	3,83	1,65
Bienestar basado en el modelo PERMA https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0 (Al-Hendawi et al., 2024)	Fiabilidad del constructo en general $\alpha = 0.92$			
Emociones Positivas	$\alpha = 0.85$	1, KMO= .76, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 296,83$, $p = .000$	7,40	1,60
Compromiso		No se les crea índice porque las dos variables no correlación entre sí ($r = .12$, $p = .191$) por lo tanto, se les analiza por separado.	8,24	2,32
Compromiso			7,32	2,09
Relaciones Positivas	$\alpha = 0.87$	1, KMO= .70, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 262,84$, $p = .000$	7,53	2,16

Propósito	$\alpha = 0.91$	1, KMO= .75, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 315,83, p = .000$	7,30	2,40
Logros	$\alpha = 0.76$	1, KMO= .62, Esfericidad de Bartlett= $X^2 = 143,96, p = .000$	7,07	1,78

2.3 Características de la población

Se utilizó un muestreo no probabilístico a conveniencia de la investigación, es decir, la selección de la muestra se realizó según las necesidades de la investigadora, lo que le permitió determinar de manera abierta la cantidad de participantes que formaron parte del estudio (González, 2021).

La población de estudio estuvo compuesta por una muestra de 157 mujeres adolescentes entre 12 y 18 años ($M = 14,61$, $DT = 2,37$), asistentes a tres niveles diferentes de educación: 8vo de básica, 2do y 3ero de bachillerato, ya que se quiso conocer la diferencia de percepciones y actitudes en cuanto al tema de la investigación tanto de mujeres que se encuentran en la etapa temprana de la adolescencia así como de mujeres que están por concluir esta fase. Se contó con el consentimiento informado de sus padres como el permiso de cada institución, cabe indicar que se les dio la oportunidad de participar a todas, pero solo llenaron las 158, un cuestionario se descartó 1 por no completar.

Los cuestionarios se aplicaron a estudiantes de dos colegios privados de la ciudad de Cuenca; Rosa de Jesús Cordero (110 estudiantes, 70,1%) y Alborada (47 estudiantes, 29,9%) debido al alcance y acceso de la investigadora dentro de estas instituciones, especialmente de la Unidad Educativa Rosa de Jesús Cordero por tratarse del ex colegio de la autora, segundo, porque son instituciones donde la mayoría de sus estudiantes tienen acceso a la tecnología, por tanto, a las redes sociales. Y por último, debido a que un mayor número de estudiantes dentro de las instituciones mencionadas son mujeres, lo cual era indispensable para la muestra necesaria en esta investigación.

De las 157 participantes, 80 (51%) señalaron que pertenecen a 8vo de básica, 40 (25,5%) a 2do de bachillerato, y 37 (23,6%) a 3ro de bachillerato.

2.4 Procedimiento

Para llevar a cabo la presente investigación, se siguieron los siguientes pasos metodológicos:

1. Se identificaron las escalas adecuadas de acuerdo con las necesidades de la investigación, garantizando que los instrumentos utilizados fueran pertinentes para el análisis del bienestar psicológico según el modelo PERMA.
2. Se elaboró el cuestionario correspondiente (Anexo 1), tomando en cuenta los ítems necesarios para medir cada una de las variables propuestas en el estudio. La herramienta utilizada para su diseño y distribución fue la plataforma Encuestafacil.com, la cual permite crear y gestionar encuestas de manera sencilla y eficiente.
3. Se solicitaron los permisos pertinentes a las instituciones educativas involucradas en la muestra a través de una solicitud formal (Anexo 2), con el fin de asegurar la autorización para aplicar los cuestionarios en los establecimientos seleccionados.
4. Consentimiento informado de los padres de familia y asentimiento informado de las estudiantes para participar.
5. Una vez obtenidos los permisos, se procedió a la recolección de datos mediante la aplicación del cuestionario en los tres colegios privados de la ciudad de Cuenca: Rosa de Jesús Cordero y Alborada.
6. Los datos recopilados fueron procesados y analizados utilizando el software estadístico SPSS, versión 26, el cual permitió el tratamiento cuantitativo de la información para obtener resultados precisos y confiables.

CAPITULO 3

3. RESULTADOS

3.1. Análisis preliminares

3.1.1 Control parental en el uso del celular

Se evaluó la mediación parental en el uso del celular a través de la siguiente pregunta: “¿Si tus padres controlan el uso que haces del celular, indica a través de qué método lo hacen?”. Esta variable buscó identificar la presencia o ausencia de regulación por parte de padres o cuidadores, así como los mecanismos específicos utilizados.

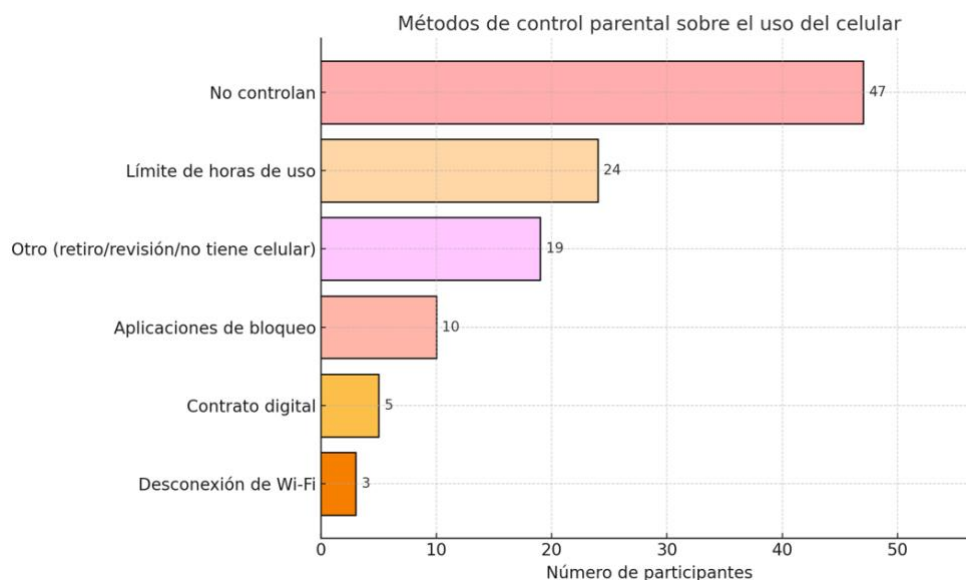
De acuerdo con los datos obtenidos, 47 participantes (43,5%) señalaron que no recibe ningún tipo de control parental respecto al uso del celular. Esta fue la respuesta más frecuente, seguida muy de cerca por el control mediante un límite de horas de uso, reportado por 24 encuestadas (22,2%). En tercer lugar, 19 adolescentes (17,6%) marcaron la opción “otro”. Dentro de esta categoría de respuesta abierta, las menciones más recurrentes fueron que no tienen celular, que sus padres les retiran o que revisan directamente el contenido del dispositivo como medida de control o sanción.

Aunque en menor proporción, el uso de aplicaciones de bloqueo de redes sociales también estuvo presente con el 9,3%, es decir, 10. También hubo 5 participantes (4,6%) que seleccionaron la opción de contrato de uso digital/acuerdo personalizado por parte de sus representantes y finalmente, 3 personas (2,8%) respondieron que el método utilizado por sus padres es la desconexión de la red WIFI.

Estos resultados revelan una distribución equilibrada entre los distintos tipos de control, aunque también ponen en evidencia que un porcentaje significativo de las adolescentes no experimenta ningún tipo de supervisión directa por parte de sus padres.

Figura 1

Control parental



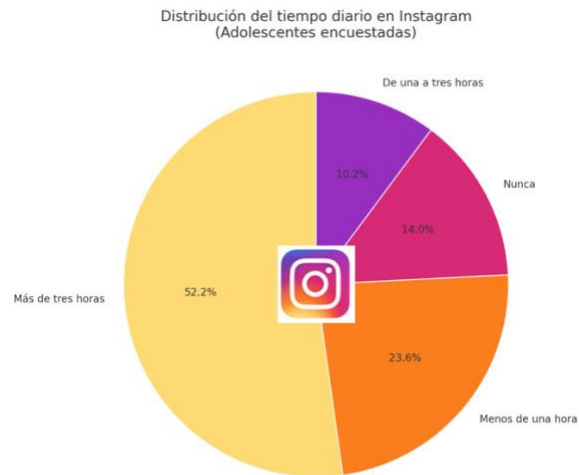
3.1.2 Frecuencia de uso de las redes sociales Instagram y TikTok

La frecuencia de uso de las redes sociales Instagram y TikTok fue medida a través de una pregunta que indagó específicamente sobre el tiempo diario que las adolescentes dedican a estas plataformas. Las opciones de respuesta se dividieron en cuatro categorías: *Nunca*, *Menos de una hora*, *De una a tres horas* y *Más de tres horas*. Esta variable se enmarca dentro del análisis de adicción a redes sociales, respaldado teóricamente por la escala validada por Arrivillaga et al. (2024), la cual contempla conductas como la preocupación persistente por el uso de redes, la pérdida de control sobre el tiempo invertido en ellas y las consecuencias negativas que esto puede acarrear en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como el académico, familiar o emocional.

Respecto al uso de Instagram, los resultados evidencian una presencia significativa de esta plataforma en el día a día de las participantes. Un poco más de la mitad de las encuestadas, específicamente 82 de ellas, (52,2%) indicaron que pasan de una a tres horas al día en esta red, mientras que 37 (23,6%) señalaron un uso de menos de una hora. Por otro lado, 22 adolescentes (14%) manifestaron que no la utilizan nunca, y un grupo más pequeño de 16 estudiantes (10,2%) reportaron que utilizan esta red social más de tres horas al día.

Figura 2

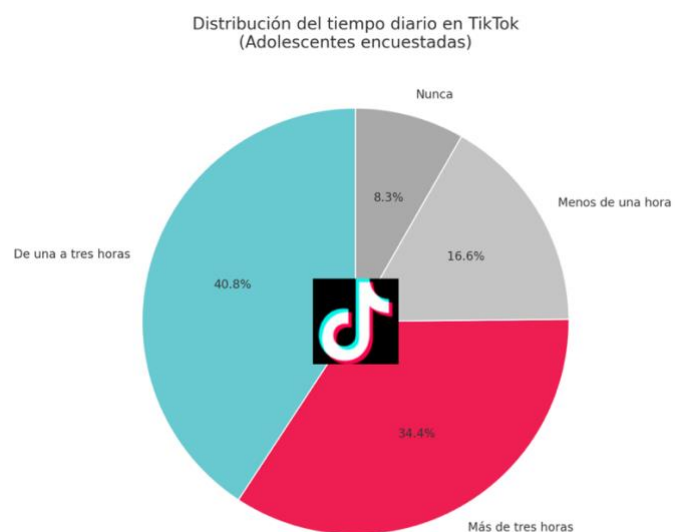
Frecuencia de uso de Instagram 1



En cuanto a TikTok, también se identificó un patrón de uso intensivo. Casi la mitad de las encuestadas, 64 con exactitud, (40,8%) declaró utilizar esta plataforma de una a tres horas al día, seguida por 54 de ellas (34,4%) que reportó un uso de más de tres horas. El 16,6%, o sea 26 chicas, indicaron que acceden a TikTok menos de una hora al día, y solo 13 participantes (8,3%) afirmaron no utilizarla.

Figura 3

Frecuencia de uso de TikTok 1



Estos datos permiten observar una alta frecuencia de exposición a ambas redes sociales, especialmente a Instagram, lo cual podría estar relacionado con dinámicas de consumo repetitivo o adictivo.

3.1.3 Correlación entre la frecuencia de uso y la adicción a las redes

De acuerdo con la correlación de Pearson, existe una relación positiva y fuerte entre la frecuencia de uso de Instagram y la adicción a esta red social, es decir, a mayor uso, mayor adicción ($r=.66$, $p=.000$).

Así mismo, existe una relación positiva y fuerte entre la frecuencia de uso de TikTok y la adicción a esta red social, es decir, a mayor uso, mayor adicción ($r=.67$, $p=.000$).

3.1.4 Diferencia por curso en las variables de estudio

Este estudio se propuso conocer la diferencia de percepciones y actitudes en cuanto al tema de la investigación tanto de mujeres que se encuentran en la etapa temprana de la adolescencia así como de mujeres que están por concluir esta fase para lo que se realizó una *t* de student de muestras independientes. Solo en la variable del compromiso del modelo PERMA no se obtuvo diferencia estadísticamente significativa. (Véase más en Tabla 3).

Tabla 3

Diferencia de variables por curso

	8vo (n= 80)		Bachillerato* (n =77)				
VARIABLES	M	DT	M	DT	t	gl	p
Adicción a Instagram	1,64	,68	2,30	,86	-5,247	144,462	0,000
Adicción a TikTok	1,96	,88	2,77	1,02	-5,354	155	0,000
Apreciación Corporal	3,92	,92	3,44	,84	3,402	155	0,000
Estándares de Belleza	3,25	1,63	4,44	1,44	-4,835	155	0,000
PERMA (Emociones Positivas)	7,83	1,55	6,96	1,53	3,484	155	0,001

PERMA (Relaciones Positivas)	7,87	2,14	7,17	2,13	2,041	155	0,043
PERMA (Logro)	7,58	1,58	6,53	1,82	3,848	155	0,000
PERMA (Propósito)	7,91	2,38	6,67	2,26	3,356	155	0,001
PERMA (Compromiso) ¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo cuando haces algo que disfrutas?	8,49	2,48	7,98	2,12	1,143	106	0,255
PERMA (Compromiso) ¿Con qué frecuencia te sumerges en lo que estás haciendo?	7,88	2,11	6,74	1,92	3,510	155	0,001

Nota= *se creo variable dummy agrupando a las participantes del segundo de bachillerato con las del tercero.

3.2. Contraste de hipótesis

Tabla 4

Correlación entre variables

VARIABLES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) Adicción a Instagram	-	.66** *	-.28***	.48***	-.29***	-.20*	-.29***	-.23**	-.28***	-.22***
(2) Adicción a TikTok	-	-	-.38***	.60***	-.40***	-.20*	-.30***	-.39**	-.26**	-.28***
(3) Apreciación Corporal				-.47***	.64***	.52***	.60***	.60***	.33***	.32**
(4) Estándares de Belleza					-.41***	-.34***	-.41***	-.30***	-.20**	-.02
(5) PERMA (Emociones Positivas)						.66***	.60***	.69***	.27***	.26**
(6) PERMA (Relaciones Positivas)							.54***	.60**	.12	.44***
(7) PERMA (Logro)								.66***	.35***	.35***
(8) PERMA (Propósito)								-	.19*	.38***
(9) PERMA (Compromiso)									-	.12
(10) PERMA (Compromiso)										-

A través de una correlación de Pearson se puede observar que, por un lado, a mayor adicción a Instagram y TikTok mayor es la preocupación de las participantes por cumplir estándares de belleza tales como compararse constantemente en redes sociales, filtrar o editar fotografías para subir a redes, etc. No obstante, la adicción a las redes se relacionan negativamente con las demás variables de estudio que demuestran una salud mental positiva, es decir, que mientras más constante es el uso de estas plataformas, mayor es el riesgo de inestabilidad emocional . Por otro lado, como se pudo apreciar en la Tabla todas las dimensiones del Modelo PERMA correlacionan positivamente entre sí, y con la apreciación positiva del propio cuerpo. Claramente, las dos adicciones correlacionan positivamente entre sí.

CAPÍTULO 4

4.1 DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación confirman que una mayor adicción a Instagram y TikTok se asocia con una menor apreciación corporal y un aumento en la preocupación por cumplir con los estándares de belleza establecidos. Esta relación es especialmente pronunciada en el caso de TikTok, donde la preocupación por los estándares de belleza supera incluso a la observada en Instagram.

Estos hallazgos se alinean con estudios recientes que han evidenciado cómo el uso excesivo de redes sociales, particularmente aquellas centradas en lo visual, puede generar efectos negativos en la percepción del cuerpo y en el bienestar psicológico. Por ejemplo, Castellanos y Steins (2023) analizaron la relación entre adicción a TikTok y comparación social, concluyendo que esta plataforma fomenta una constante evaluación del cuerpo propio frente al ajeno, lo que incrementa la insatisfacción corporal.

Además, un metaanálisis reciente llevado a cabo por Lang & Ye (2024) encontró que el uso compulsivo de Instagram y TikTok se relaciona directamente con alteraciones en la autoimagen, particularmente en mujeres jóvenes. La necesidad de validación constante a través de “me gusta” y comentarios, así como el uso de filtros que distorsionan la imagen, agravan estos efectos.

En cuanto a la apreciación corporal, entendida como la aceptación y respeto hacia el propio cuerpo, se denota que es negativamente afectada por la adicción a las redes sociales. Esta investigación demuestra que, a mayor uso problemático de Instagram y TikTok, menor es la valoración positiva que los individuos tienen de su cuerpo.

Este fenómeno puede explicarse a través del mecanismo de comparación social ascendente: al estar expuestos a cuerpos idealizados y estilizados, los usuarios desarrollan una visión distorsionada y crítica de su propia imagen. Según un reciente artículo, publicado por la Bonfanti et al (2025) confirmó que un mayor uso de Instagram está significativamente asociado con una menor apreciación corporal, y que esta relación se intensifica cuando los usuarios están expuestos a contenido de influencers.

Asimismo, investigadores de la Charles Sturt University en Australia (Blackburn & Hogg, 2024), evidenciaron que, especialmente en TikTok, incluso exposiciones breves a contenido relacionado con belleza, cuerpo y dietas puede tener efectos inmediatos en la satisfacción corporal, especialmente en mujeres adolescentes.

Con respecto a los estándares de belleza, se evidencia que la preocupación por cumplir con los ideales socialmente establecidos aumenta significativamente con la adicción a las redes sociales, en particular TikTok. Esta plataforma, al promover tendencias visuales centradas en la estética corporal, intensifica la presión por ajustarse a una imagen determinada.

Por otro lado, Y. H. Goh et al. (2025) demostraron que el contenido centrado en apariencia, promovido por TikTok y reforzado por algoritmos, tiene una influencia directa en la internalización de estándares de belleza. Estos ideales se vuelven especialmente peligrosos cuando se presentan como alcanzables mediante productos o comportamientos extremos, como dietas restrictivas.

Además, un estudio reciente de Maldonado et al. (2024) respalda la hipótesis de que las redes sociales refuerzan estándares de belleza poco realistas que afectan directamente la autoestima. La investigación señala que, al estar expuestas de forma constante a imágenes filtradas y cuerpos idealizados en plataformas como Instagram y TikTok, muchas mujeres experimentan comparaciones negativas y una sensación de insuficiencia. Esta presión por encajar en ciertos moldes estéticos lleva a una preocupación creciente por cumplir con ideales que, en muchos casos, resultan inalcanzables.

En cuanto al modelo PERMA, desarrollado por Martin Seligman, comprende cinco dimensiones esenciales para el bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros. Los resultados de esta investigación reflejan que una mayor adicción a redes sociales como Instagram y TikTok se asocia con una disminución generalizada en cada una de estas dimensiones.

En cuanto a las emociones positivas, la constante exposición a contenido idealizado genera sentimientos de inferioridad, comparación negativa y frustración según Ajewumi et al. (2024), afectando el equilibrio emocional.

Sobre el compromiso, un estudio de Çiftci Necmettin & Yıldız Metin (2023) resalta que el tiempo prolongado en redes sociales interfiere con la concentración y la participación en actividades significativas.

Por otra parte, Kakembo (2024) habla sobre las relaciones positivas y evidencia que aunque las redes prometen conexión, en realidad tienden a sustituir vínculos reales por interacciones superficiales.

Samra et al. (2022), a su vez, hace incapié en el propósito y revela que la búsqueda de aprobación externa puede desviar a los usuarios de sus metas personales y de su sentido de

dirección vital.

Por último, Staff (2023) confirma que la percepción de logros personales disminuye cuando se los compara constantemente con logros idealizados o ficticios de otros, algo que muchas veces sucede al tratar de replicar estereotipos poco realistas en las redes sociales.

Estos hallazgos coinciden con lo que señala el estudio de Ismail y Arifin (2023), que demostró que el uso adictivo de redes sociales puede disminuir la satisfacción con la vida y el bienestar general. Además, el artículo de Zhang y Leung (2022) refuerza que la adicción a redes sociales tiene un impacto directo en la disminución del florecimiento psicológico, el cual es el objetivo central del modelo PERMA.

4.2 CONCLUSIONES

Esta investigación, tuvo como punto de partida la hipótesis de que a mayor adicción a las redes sociales mayor preocupación por cumplir los estándares belleza establecidos, menor apreciación corporal, menor bienestar basado en el Modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros), propuestas de la misma manera en el caso de Instagram y de TikTok. Los resultados obtenidos a lo largo de este estudio permiten confirmar ambas hipótesis planteadas H1a y H1b.

En relación con los principales hallazgos, estos revelan patrones consistentes: a mayor uso adictivo de redes sociales, menor es la apreciación corporal y mayor la preocupación por los estándares estéticos impuestos por el entorno digital. Específicamente, TikTok parece ejercer un efecto más marcado que Instagram, lo cual puede explicarse por la dinámica visual, la velocidad de consumo y la viralidad de los contenidos centrados en la apariencia. Además, se observa que esta relación afecta directamente las cinco dimensiones del modelo PERMA: las emociones positivas se reducen, el compromiso con actividades significativas disminuye, las relaciones personales se ven afectadas por interacciones superficiales, el sentido de propósito se desvía hacia la validación externa y los logros se relativizan frente a la comparación constante. Todo esto evidencia que el bienestar de las adolescentes se ve comprometido por el uso excesivo de plataformas como TikTok e Instagram. Además, uno de los hallazgos más contundentes de esta investigación fue la relación positiva y fuerte entre la frecuencia de uso de Instagram y TikTok y la adicción a estas plataformas.

Este resultado se alinea con estudios recientes que advierten sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales, especialmente entre los jóvenes. Por ejemplo, una investigación realizada en España por la Universidad Camilo José Cela señala que más del 50% de los síntomas de ansiedad, depresión e incluso conductas agresivas en adolescentes están relacionados con el uso adictivo de redes sociales (Ruíz, 2024). El estudio resalta también que los jóvenes de la generación Z pasan en promedio 4 horas diarias conectados a estas plataformas, lo que no solo afecta su bienestar emocional, sino que incrementa el riesgo de desarrollar dependencia digital.

Lo que evidencian estos datos, tanto a nivel local como internacional, es que el uso frecuente no es un hábito neutro ni inofensivo. Cuando la conexión se vuelve constante y está cargada de contenido que activa la comparación, la validación externa y la necesidad de estar siempre presente, la adicción deja de ser una posibilidad y se convierte en una consecuencia casi inevitable.

Con respecto a las contribuciones del trabajo, esta investigación aporta una mirada integral sobre cómo la adicción a redes sociales impacta no solo en la percepción del cuerpo, sino también en el bienestar general. Teóricamente, contribuye a la comprensión de la relación entre tecnología, estética y salud mental desde el enfoque del modelo PERMA. Metodológicamente, demuestra la utilidad de instrumentos combinados que permiten cruzar variables psicológicas y sociales. Prácticamente, ofrece evidencia relevante para diseñar estrategias de educación digital más responsables y espacios seguros en el entorno escolar. Socialmente, pone sobre la mesa una problemática silenciosa pero creciente que afecta el desarrollo emocional de las adolescentes.

En lo que respecta a las limitaciones del estudio, una de las principales dificultades encontradas durante el proceso de investigación fue el acceso a las instituciones educativas. Aunque en un principio parecía un proceso simple, se requirió de varios trámites de permisos, coordinaciones administrativas y adaptaciones de cronogramas que tomaron más tiempo del previsto. Especialmente en la Unidad Educativa Rosa de Jesús Cordero, el ajuste entre los horarios de las estudiantes y los de la investigadora implicó un reto logístico importante. Además, aunque se había previsto trabajar con un mayor número de alumnas, la participación no fue obligatoria, por lo que muchas de las convocadas no llenaron la encuesta, a pesar de los esfuerzos personalizados por motivarlas en cada institución.

En términos de implicaciones, los resultados de esta investigación pueden tener un impacto directo en ámbitos como la educación, la comunicación y la salud mental. A nivel educativo, es fundamental integrar la alfabetización digital crítica como parte del acompañamiento emocional en adolescentes. En el campo de la comunicación, se evidencia la urgencia de generar contenidos que promuevan la diversidad corporal y cuestionen los estándares únicos de belleza. Y desde el ámbito de la salud, se hace evidente la necesidad de incorporar el tema del impacto de las redes sociales en los programas de prevención psicológica para poblaciones vulnerables.

A partir de los hallazgos obtenidos, se plantean algunas recomendaciones. Se sugiere que las instituciones educativas implementen talleres de educación digital y autoestima que permitan a los adolescentes desarrollar una relación más sana con su apreciación corporal y el uso de redes sociales. Además, es importante que se fomente un mayor acompañamiento por parte de padres y docentes para detectar posibles señales de afectación emocional. Finalmente, se recomienda que las plataformas digitales colaboren con campañas que promuevan el uso consciente y responsable de sus herramientas, limitando el acceso a filtros y algoritmos que refuercen ideales de belleza poco realistas.

Respecto a las propuestas para futuras investigaciones, sería valioso que se amplíe la muestra a más instituciones, incluyendo zonas rurales o contextos de mayor vulnerabilidad social, para observar si los efectos se intensifican en determinados entornos. Asimismo, podría explorarse la relación entre el uso de redes sociales y otros indicadores de bienestar como la ansiedad, el rendimiento académico o la calidad del sueño. Finalmente, una línea interesante sería estudiar cómo los varones adolescentes viven estos estándares y si también enfrentan consecuencias similares.

Finalmente, realizar esta investigación no solo fue un ejercicio académico, sino también una experiencia profundamente humana. Escuchar las voces de las adolescentes, comprender sus inquietudes y ponerme en sus zapatos me permitió ver con otros ojos el impacto silencioso que pueden tener las redes sociales en la vida cotidiana, especialmente en etapas de intensas transformaciones y contrastes como es la adolescencia. Este trabajo no solo me deja conocimiento, sino también un compromiso, seguir comunicando con responsabilidad, sensibilidad y con la convicción de que comunicar y comunicar bien puede transformar realidades.

REFERENCIAS

- Al-Hendawi, M., Alodat, A., Al-Zoubi, S., & Bulut, S. (2024). A PERMA model approach to well-being: A psychometric properties study. *BMC Psychology*, 12(1), 414. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0>
- Arrivillaga, C., Griffiths, M. D., Rey, L., & Extremera, N. (2024). Validation of the Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) among Spanish adolescents. *Current Psychology*, 43(40), 31582-31591. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLOS ONE*, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), Article 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Carreón, W. S. H. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales. *Alternativas Psicología*, 50, 108-137. <https://www.alternativas.me/attachments/article/305/8.%20Hikal%20Wael.pdf>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, 33, 164-174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>
- Çiftci Necmettin & Yıldız Metin. (2023). The Relationship Between Social Media Addiction, Happiness, and Life Satisfaction in Adults: Analysis with Machine Learning Approach. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01118-7>
- Craine, K. (2023, enero 5). *Baylor Researchers Explore Effect of Instagram, TikTok on Psychological Well-Being*. <https://news.web.baylor.edu/news/story/2023/baylor-researchers-explore-effect-instagram-tiktok->

psychological-well-being

- Faderani, R., Singh, P., Monks, M., Dhar, S., Krumhuber, E., Mosahebi, A., & Ponniah, A. (2023). Facial Aesthetic Ideals: A Literature Summary of Supporting Evidence. *Aesthetic Surgery Journal*, 44(1), NP1-NP15. <https://doi.org/10.1093/asj/sjad295>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- González, O. H. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2022). Media Pressures, Internalization of Appearance Ideals and Disordered Eating among Adolescent Girls and Boys: Testing the Moderating Role of Body Appreciation. *Nutrients*, 14(11), Article 11. <https://doi.org/10.3390/nu14112227>
- Kakembo Aisha Annet. (2024). *The Impact of Social Media on Modern Relationships*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/385379322_The_Impact_of_Social_Media_on_Modern_Relationships
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Lewis, M. E. (2022). Exploring adolescence as a key life history stage in bioarchaeology. *American Journal of Biological Anthropology*, 179(4), 519-534. <https://doi.org/10.1002/ajpa.24615>
- Madeson, M. (2017, febrero 24). The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. *PositivePsychology.Com*. <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 307-322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Maldonado, Nuvia Aurora Zambrano Barros, & Keyla Ludwika Mancilla Patiño. (2024). Estereotipos de belleza en redes sociales: Impacto en la autoestima femenina. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i40.1183>
- Marengo, D., Angelo Fabris, M., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use

- contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 126, 107204. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>
- Masciantonio, A., Bourguignon, D., Bouchat, P., Balty, M., & Rimé, B. (2021). Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 16(3), e0248384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248384>
- Nikolova. (2025, enero 9). *SOCIAL MEDIA ADDICTION AND SELF-ESTEEM IN YOUNG ADOLESCENTS*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/387817609_SOCIAL_MEDIA_ADDICTION_AND_SELF-ESTEEM_IN_YOUNG_ADOLESCENTS
- Ooi, W. L., Nasser, H., Simmons, J., & Krug, I. (2025). A systematic review and meta-analysis on the temporal relationship between appearance comparisons and body dissatisfaction. *Body Image*, 53, 101885. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101885>
- Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women's Health*, 22(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>
- Pedalino, F., & Camerini, A.-L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Perrotta. (2022). (PDF) Psychopathological profiles and trends of Italian social network users (Facebook, Instagram, Twitter, and TikTok). *ResearchGate*. <https://doi.org/10.17352/apt.000045>
- Piko, B., Obál, A., & Mellor, D. (2020). Body Appreciation in Light of Psychological, Health- and Weight-Related Variables Among Female Adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 16(4), Article 4. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2183>
- r Ajewumi, Magbagbeola, Kalu, Ada Ike, Folajimi, & Omolola Diyaolu. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027>
- Raffino, Equipo editorial. (2025). *Concepto de Salud (según la OMS)* [Enciclopedia]. Enciclopedia Concepto. https://concepto.de/salud-segun-la-oms/?utm_source=chatgpt.com
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(2), 80-89. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0117>

- Rollero, C. (2022). Mass Media Beauty Standards, Body Surveillance, and Relationship Satisfaction within Romantic Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073833>
- Ruíz. (2024). *La adicción a las redes sociales está detrás del 55% de los síntomas de ansiedad en España* | Ciencia y tecnología | Cadena SER. https://cadenaser.com/nacional/2024/12/10/la-adiccion-a-las-redes-sociales-esta-detras-del-55-de-los-sintomas-de-ansiedad-en-espana-cadena-ser/?utm_source=chatgpt.com
- Samra, A., Warburton, W. A., & Collins, A. M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607-614. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Staff, N. A. (2023, enero 4). The Theory of Social Comparison and Mental Health. *Newport Academy*. <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/theory-of-social-comparison/>
- Sutton, J. (2016). Martin Seligman's Positive Psychology Theory. *PositivePsychology.Com*. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-theory/>
- Taddi, V. V., Kohli, R. K., & Puri, P. (2024). Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 13(3). <https://doi.org/10.5409/wjcp.v13.i3.97501>
- Villamarín-Fernández, E. (2023). Del cuerpo digital al cuerpo posthumano. La imagen corporal en la era digital, en la generación virtual y en el concepto posthumano. *Arte, Individuo y Sociedad*, 35(3), Article 3. <https://doi.org/10.5209/aris.85425>
- Wilska, T.-A., Holkkola, M., & Tuominen, J. (2023). The Role of Social Media in the Creation of Young People's Consumer Identities. *Sage Open*, 13(2), 1-11. <https://doi.org/10.1177/21582440231177030>
- Y. H. Goh, A., Hartanto, A., K. T. A., S. K., & Majeed Nadyanna M. (2025). *No Consistent Evidence for Between- and Within-Person Associations Between Objective Social Media Screen Time and Body Image Dissatisfaction: Insights From a Daily Diary Study*. <https://doi.org/10.1177/20563051251313855>

ANEXOS

Anexo 1 Cuestionario

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES INSTAGRAM Y TIKTOK, EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE MUJERES ADOLESCENTES, UTILIZANDO EL MODELO PERMA

Continuaré más tarde

1.- Cuestionario

Este estudio pretende comprender la relación que tenemos con las redes sociales Instagram y TikTok, además, si esta asociación influye en nuestro bienestar. Al seguir con este cuestionario tú nos indicas que estás de acuerdo con participar en nuestra investigación. No obstante, te indicamos que toda la información que nos des es confidencial, por eso no te preguntamos el nombre ni ningún otro dato personal. Muchas gracias por participar :)

*1. Anota tu edad cumplida en años (escribe solo los números, por ejemplo 18)

*2. Señala en qué colegio estás

- ☐ Rosa de Jesús Cordero ☐ Alborada

*3. ¿En qué curso estás?

- ☐ 8vo de básica
☐ 2do de bachillerato (5to curso)
☐ 3ero de bachillerato (6to curso)

*4. ¿Con qué frecuencia utilizas Instagram en un día cualquiera de una semana cualquiera?

- ☐ Nunca
☐ Menos de una hora
☐ De una hora a tres horas
☐ Más de tres horas

*5. ¿Con qué frecuencia utilizas TikTok en un día cualquiera de una semana cualquiera?

- ☐ Nunca
☐ Menos de una hora
☐ De una hora a tres horas
☐ Más de tres horas

*6. Indica qué tan frecuente es que te suceda lo que señalan los siguientes enunciados en cuanto a tu uso de Instagram

	1. Casi nunca	2.	3.	4.	5. Casi siempre
1. Paso mucho tiempo pensando en usar Instagram o planeando su uso.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Tengo un deseo creciente de pasar más tiempo en esta red social.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Uso Instagram para olvidar problemas personales.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Intenté reducir mi tiempo en esta red, pero no lo logré.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Me siento nerviosa o molesta cuando no puedo usar Instagram.	☐	☐	☐	☐	☐
6. El uso de Instagram ha afectado mis estudios u otras responsabilidades.	☐	☐	☐	☐	☐

*7. Indica qué tan frecuente es que te suceda lo que señalan los siguientes enunciados en cuanto a tu uso de TikTok

	1. Casi nunca	2.	3.	4.	5. Casi siempre
1. Paso mucho tiempo pensando en usar TikTok o planeando su uso.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Tengo un deseo creciente de pasar más tiempo en esta red social.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Uso TikTok para olvidar problemas personales.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Intenté reducir mi tiempo en esta red, pero no lo logré.	☐	☐	☐	☐	☐

5. Me siento nerviosa o molesta cuando no puedo usarla. ☐ ☒ ☐ ☐ ☐

6. El uso de TikTok ha afectado mis estudios u otras responsabilidades. ☐ ☒ ☐ ☐ ☐

*8. Si tus padres controlan el uso que haces del celular, indica a través de qué método lo hacen.

- ☐ A través de una App que bloquea las redes sociales
- ☐ Me dan un límite de horas de uso
- ☐ Desconectan el WIFI
- ☐ Contrato de uso digital/acuerdo personalizado
- ☐ Mis padres no controlan el uso que hago del celular
- ☐ Otro (Por favor especifique)

*9. A continuación indica qué tan frecuente es que te sientas como lo señalan los siguientes enunciados

	1. Nunca	2.	3.	4.	5. Siempre
Respeto mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Me siento bien con mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Siento que mi cuerpo tiene al menos algunas cualidades buenas.	☐	☒	☐	☐	☐
Tengo una actitud positiva hacia mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Soy consciente de las necesidades de mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Siento amor por mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Aprecio las características diferentes y únicas de mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐
Mi comportamiento revela mi actitud positiva hacia mi cuerpo; por ejemplo, camino con la cabeza en alto y sonrío.	☐	☒	☐	☐	☐
Me siento cómoda en mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐

Me siento atractiva incluso si soy diferente de las imágenes mediáticas de personas atractivas (por ejemplo, modelos, actrices). ☐ ☒ ☐ ☐ ☐

*10. A continuación indica qué tan frecuente te pasa lo siguiente

	1. Nunca	2.	3.	4.	5.	6.	7. Siempre
Cuando las personas me toman fotos, pienso en cómo me verá si las publican en redes sociales.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Pienso en cómo se verán partes específicas de mi cuerpo cuando las personas vean mis fotos en redes sociales.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Incluso cuando estoy solo, imagino cómo se vería mi cuerpo en una foto para redes sociales.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Durante el día, paso tiempo pensando en qué tan atractivo podría verme cuando las personas vean mis fotos en redes sociales.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Trato de adivinar cómo reaccionarán las personas en redes sociales a mi apariencia física en mis fotos.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Mi atractivo en las fotos es más importante que cualquier otra cosa que hago en redes sociales.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Cuando asisto a eventos sociales, me importa más lucir atractivo en las fotos que las personas podrían publicar en redes sociales que divertirme.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Si se publica una foto poco atractiva de mí en redes sociales, me siento mal conmigo mismo.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Miro mis fotos en redes sociales una y otra vez.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Hago zoom en las fotos de redes sociales para ver cómo se ven partes específicas de mi cuerpo.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
Si alguien toma una foto de mí que podría publicarse en redes sociales, pido verla primero para asegurarme de que luzco bien.	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

Antes de publicar fotos en redes sociales, las recorto o les aplico filtros para verme mejor.

Si alguien toma una foto de mí que podría publicarse en redes sociales, poso de una manera específica para verme lo más atractivo posible.

*11. A continuación, indica cuánto sientes lo siguiente:

	1. Nunca	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10. Siempre
1. En general, ¿con qué frecuencia te sientes alegre?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. En general, ¿con qué frecuencia te sientes positivo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ¿Con qué frecuencia te sumerges en lo que estás haciendo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. ¿Sientes que lo que haces en tu vida es significativo?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. ¿Sientes que tienes un sentido de dirección en la vida?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. ¿Con qué frecuencia sientes que estás progresando hacia el cumplimiento de tus metas?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. ¿Con qué frecuencia logras los objetivos importantes que te has propuesto?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. ¿Con qué frecuencia puedes manejar tus responsabilidades?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. ¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo mientras haces algo que disfrutas?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*12. Indica en qué medida sueles sentir lo siguiente:

	1. Nada	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10. Completamente
9. En general, ¿en qué medida te sientes satisfecho?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. En general, ¿en qué medida te sientes emocionado e interesado en las cosas?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. ¿En qué medida recibes ayuda y apoyo de los demás cuando lo necesitas?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. ¿En qué medida te sientes amado?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. ¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. ¿Sientes que llevas una vida con propósito y significado?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fin->

100%

Encuestafacil.com no es responsable de ningún contenido enviado y/o incluido en esta encuesta/examen.

Crea gratis tus encuestas/exámenes online encuestafacil.com

¿Necesitas tu empresa una red privada corporativa? Prueba mekanet.com

Con la tecnología de encuestafacil.com

Anexo 2 Solicitudes

Solicitud Catalinas:


UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Cuenca, 28 de marzo de 2025

Hna. Mariana García Rojas
Rectora de la Unidad Educativa Particular Rosa de Jesús Cordero
Su despacho.-

Estimada Hna.

Las investigadoras del proyecto **"Influencia de Instagram y TikTok en el bienestar psicológico de adolescentes"** de la Universidad del Azuay, solicitamos encarecidamente su autorización para llevar a cabo nuestra investigación en su prestigiosa institución. Este estudio tiene como objetivo analizar cómo el uso de estas redes sociales influye en la imagen corporal, los estándares de belleza y el bienestar emocional de las adolescentes, utilizando el modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros).

Para ello, solicitamos su autorización para aplicar cuestionarios online a estudiantes de octavo de básica y de sexto curso, dentro de las instalaciones del colegio, en el horario que usted nos permita. La participación será completamente voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de las respuestas y el respeto a la privacidad de las participantes.

Adjunto a esta solicitud se encuentran los QR que dirigen al cuestionario a aplicar, así como al consentimiento informado para los padres de familia. Asimismo, previo a la realización de los cuestionarios, se explicará a las estudiantes la naturaleza del estudio. Llenar el cuestionario no toma más de cinco minutos.

QR CONSENTIMIENTO INFORMADO



QR CUESTIONARIO



Apreciamos su tiempo y consideración, y quedamos atentos a cualquier duda o inquietud. Le recordamos que esta investigación con fines académicos busca contribuir al conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar de las adolescentes, con el fin de generar conciencia y posibles estrategias de apoyo, por lo tanto, **nos comprometemos a entregarle los resultados del presente estudio.**

Quedamos a su disposición para cualquier aclaración adicional.

Atentamente,

Catalina González/Cabrera PhD
IP proyecto Narraciones por un cambio
Docente investigadora titular de la Universidad del Azuay
Cel: 0962894081
narrativas@uazuay.edu.ec

Gabriela Calderón
Estudiante de Comunicación de la Universidad del Azuay
gabrielaalderong34@gmail.com
0987680961

Av. 24 de Mayo 7-77 y Hernán Mela Telf: (0330)77 4091000 Fax (0330)772813557 Apartado 981 www.uazuay.edu.ec Cuenca-Ecuador

Solicitud Alborada:


UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Cuenca, 1 de abril de 2025

Magister Galo Ochoa
Rector de la Unidad Educativa Particular Alborada
Su despacho.-

Estimado Magister.

Las investigadoras del proyecto **"Influencia de Instagram y TikTok en el bienestar psicológico de adolescentes"** de la Universidad del Azuay, solicitamos encarecidamente su autorización para llevar a cabo nuestra investigación en su prestigiosa institución. Este estudio tiene como objetivo analizar cómo el uso de estas redes sociales influye en la imagen corporal, los estándares de belleza y el bienestar emocional de las adolescentes, utilizando el modelo PERMA (emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y logros).

Para ello, solicitamos su autorización para aplicar cuestionarios online a estudiantes de octavo de básica y de sexto curso, dentro de las instalaciones del colegio, en el horario que usted nos permita. La participación será completamente voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de las respuestas y el respeto a la privacidad de las participantes.

Adjunto a esta solicitud se encuentran los QR que dirigen al cuestionario a aplicar, así como al consentimiento informado para los padres de familia. Asimismo, previo a la realización de los cuestionarios, se explicará a las estudiantes la naturaleza del estudio. Llenar el cuestionario no toma más de cinco minutos.

QR CONSENTIMIENTO INFORMADO



QR CUESTIONARIO



Apreciamos su tiempo y consideración, y quedamos atentos a cualquier duda o inquietud. Le recordamos que esta investigación con fines académicos busca contribuir al conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar de las adolescentes, con el fin de generar conciencia y posibles estrategias de apoyo, por lo tanto, **nos comprometemos a entregarle los resultados del presente estudio.**

Quedamos a su disposición para cualquier aclaración adicional.

Atentamente,

Catalina González/Cabrera PhD
IP proyecto Narraciones por un cambio
Docente investigadora titular de la Universidad del Azuay
Cel: 0962894081
narrativas@uazuay.edu.ec

Gabriela Calderón
Estudiante de Comunicación de la Universidad del Azuay
gabrielaalderong34@gmail.com
0987680961

Av. 24 de Mayo 7-77 y Hernán Mela Telf: (0330)77 4091000 Fax (0330)772813557 Apartado 981 www.uazuay.edu.ec Cuenca-Ecuador

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES INSTAGRAM Y TIKTOK, EN EL BIENESTAR DE MUJERES ADOLESCENTES, UTILIZANDO EL MODELO PERMA

¿De qué se trata este documento?

Estimados padres de familia, su representada está invitada a participar en este estudio que se realizará en el mes de abril y mayo de 2025. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica los razones por los que se realiza el estudio y cuál será la participación de la menor si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos y beneficios en caso de que usted decida que su representada participe. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre la participación o no en este estudio de su representada.

Introducción

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por cambios fisiológicos y psicológicos significativos. Este período de transición entre la infancia y la edad adulta implica una maduración del cuerpo y del cerebro vinculada estrechamente a la búsqueda activa de identidad. Expertos identifican esta fase como "Identidad vs. Confusión de Roles", donde los adolescentes despiertan su preocupación por crear una percepción de sí mismos e intentan definir cómo encajar en su entorno social. Por otra parte, las redes sociales juegan un papel cada vez más crucial en esta búsqueda de identidades personales y sociales de los jóvenes. La interacción con estos plataformas digitales puede tener consecuencias significativas, especialmente en las mujeres, quienes son más propensas a experimentar alteraciones psicológicas debido a la presión social y la exposición a ideales de belleza poco realistas. Cabe señalar que la investigación no trata de diagnosticar trastornos de salud mental de ningún tipo, tampoco realizar diagnósticos situacionales, si ser un proyecto que nace desde la disciplina de la Comunicación, lo que se pretende identificar la influencia de las redes sociales en el bienestar de sus hijas.

Objetivo del estudio

Identificar la influencia del uso activo de las redes sociales Instagram y TikTok en el nivel de bienestar de las mujeres adolescentes de Cuenca, enfocándose en variables como la apreciación corporal, los estándares de belleza, el bienestar basado en el modelo PERMA (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Propósito, Logros.) y la adición a redes sociales (Instagram y TikTok).

Descripción de los procedimientos

Su representada llenará un cuestionario diseñado específicamente para evaluar variables como la apreciación corporal, los estándares de belleza, el bienestar basado en el modelo PERMA y la adición a redes sociales. Hemos asegurado que todas las preguntas sean apropiadas y no representen riesgos para la integridad de los participantes. Llenar el cuestionario toma aproximadamente cinco minutos, se les presentará un código QR o un link para que lo llenen. Su autorización es fundamental para que su representada pueda formar parte de este estudio, garantizando el cumplimiento de principios éticos y de confidencialidad.

Riesgos y beneficios

Las escalas que utilizamos de medición contienen algunos ítems que podrían hacer reflexionar o recordar alguna experiencia en las adolescentes, lo cual podría ser incómodo. Esta podría ser el posible riesgo de participar en el estudio. Para ello, se suele contar con la asesoría de cada miembro del DECE de las instituciones educativas. Por último, vale mencionar que el equipo de investigación asistió al taller de roles de actuación para entrar en colegios que imparte el Ministerio de Educación, asimismo, se recuerda que el objetivo central de este estudio es identificar la influencia de las redes sociales en el bienestar de sus hijas, no trata de diagnosticar trastornos de salud mental de ningún tipo. Por otra parte, los beneficios de identificar la influencia de las redes sociales en el bienestar de mujeres adolescentes han sido ampliamente estudiados. Comprender cómo estas plataformas impactan su salud mental, autoestima y relaciones interpersonales permite desarrollar estrategias para un uso más saludable. Cabe recordar que es fundamental promover un entorno digital positivo y brindar herramientas que fortalezcan la resiliencia y el bienestar emocional en esta etapa crucial del desarrollo.

Otras opciones si no participa en el estudio

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Ser libre de negarse a que su representada participe en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted ni su representada;
- 4) Tener acceso a los resultados del estudio;
- 5) El respeto de su anonimato y el de su representada (confidencialidad);
- 6) Que se respete su intimidad y la de su representada (privacidad);
- 7) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener la información que se haya obtenido de usted o de su representada, si procede;
- 8) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada para que su representada participe en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono: (+593) 0952894081 que pertenece a Catalina Gascabán o envíe un correo electrónico a catalinag@uniazuay.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo la participación de mi representada en este estudio. Me han explicado los beneficios y el riesgo de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de que mi representada participe y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente que mi representada participe en esta investigación.

Indalecio Valentín Muñoz Nájera
Nombres completos de la participante

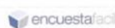
[Firma]
Firma del representante

27-04-2025
Fecha

Maria Gabriela Calderon Gomez
Nombres completos de la investigadora

[Firma]
Firma de la investigadora

27-04-2025
Fecha



INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES INSTAGRAM Y TIKTOK, EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE MUJERES ADOLESCENTES, UTILIZANDO EL MODELO PERMA
La encuesta ha concluido satisfactoriamente
Gracias por participar