



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Influencia de las Redes Sociales en la Imagen Corporal de los  
y las Adolescentes: Una revisión Sistemática**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada  
en Psicología Clínica

Autores:  
**Andrea Cáceres Baixeras**

Directora:  
**Mst. Verónica Sarmiento Jara**

**Cuenca - Ecuador**

**2025**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por darme la fuerza, la sabiduría  
y las oportunidades que me han permitido llegar hasta aquí.

A mis padres, por su amor, su ejemplo y  
los valores que han guiado cada paso de mi vida.

A mis hermanos, por ser mi apoyo y acompañarme con su cariño  
y aliento constante en este proceso.

A David, por su apoyo, comprensión y motivación  
permanente a lo largo de este camino.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por su presencia constante en mi vida, por guiar mis pasos,  
darme fortaleza en los momentos difíciles y llenar de sentido cada logro alcanzado.

A mis padres, por su amor incondicional,  
por enseñarme el valor del esfuerzo, la fe y la perseverancia.

Gracias por ser mi ejemplo y mi mayor motivación.

A Lucía, mi querida hermana, mi compañera y colega, por estar conmigo y  
ser mi apoyo más grande en este proceso.

A Fabricio Peralta y Verónica Sarmiento, por su guía académica,  
su tiempo y su compromiso con mi formación.

Finalmente, a mis amigas, por estar presentes con su compañía,  
palabras de ánimo y apoyo incondicional cuando más lo necesité.

## Resumen

Este trabajo de investigación abordó la influencia de las redes sociales en la construcción de la imagen corporal de los adolescentes. La metodología utilizada se enmarcó en una revisión sistemática. Para la recopilación y análisis de la evidencia científica se utilizó el método PRISMA. El alcance fue descriptivo y el diseño transversal. Se analizaron estudios publicados entre el año 2010 y 2025. Las bases de datos consultadas fueron Scopus, PubMed, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y Elsevier. Los hallazgos mostraron que esta temática ha sido ampliamente estudiada a nivel nacional e internacional, encontrándose en la mayoría de las investigaciones analizadas, importante evidencia sobre el impacto que las redes sociales ejercen sobre la construcción de la imagen corporal en los adolescentes. Asimismo, se identificaron los factores de riesgo y de protección que influyen en la imagen corporal y se identificaron otros elementos implícitos como la autoestima, el autoconcepto y el análisis crítico ante el uso de las redes sociales.

**Palabras clave:** autoestima, influencia, imagen corporal, redes sociales, autopercepción.

## Abstract

This research study addressed the influence of social media on the construction of body image among adolescents—an issue of current and global relevance. The methodology followed a systematic review framework, using the PRISMA method for the collection and analysis of scientific evidence. The study had a descriptive scope and a cross-sectional design. Research published between 2010 and 2025 was analyzed. The databases consulted included Scopus, PubMed, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Scholar, and Elsevier. The bibliographic findings revealed that this topic has been widely studied at both national and international levels. Most of the reviewed studies provided significant evidence of the impact that social media exerts on the construction of adolescents' body image. Additionally, several risk and protective factors related to these variables were identified, along with other implicit elements such as self-esteem, self-concept, and critical awareness regarding social media use.

**Keywords:** self-esteem, influence, body image, social media, self-perception.

**Índice**

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	3
<b>Resumen</b> .....	4
<b>Abstract</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	11
<b>Capítulo 1: Marco teórico</b> .....	13
<b>Adolescencia y construcción de la identidad</b> .....	13
<i>Características del desarrollo adolescente</i> .....	13
<i>Identidad, autoimagen y percepción social</i> .....	14
<b>Redes sociales y cultura de la imagen</b> .....	16
<i>Cultura digital y validación social</i> .....	16
<i>Educación digital</i> .....	17
<i>Influencers, marketing digital y estética irreal</i> .....	17
<i>Rol de los algoritmos y burbujas de contenido</i> .....	18
<b>Modelos teóricos explicativos</b> .....	18
<i>Teoría de la comparación social</i> .....	18
<i>Modelo tripartito de influencia sociocultural</i> .....	19
<i>Teoría del espejo social</i> .....	19
<i>Teoría del esquema corporal</i> .....	20
<b>Factores de riesgo y de protección</b> .....	21
<i>Factores de riesgo</i> .....	21

<i>Factores de protección</i> .....	22
Consecuencias psicológicas del uso intensivo de redes .....	22
Estado del arte .....	23
<b>Capítulo 2: Metodología</b> .....	29
<b>Pregunta de investigación</b> .....	29
<b>Objetivo general</b> .....	29
<b>Objetivos específicos</b> .....	29
<b>Tipo de investigación</b> .....	29
<b>Método</b> .....	30
<i>Criterios de inclusión</i> .....	30
<i>Criterios de exclusión</i> .....	30
<b>Procedimiento</b> .....	30
<b>Capítulo 3: Resultados</b> .....	31
<b>Resultados de la aplicación del método PRISMA</b> .....	31
<b>Estrategia de extracción de datos</b> .....	31
<b>Resultados de la variable: influencia de las redes sociales</b> .....	32
<b>Resultados sobre los factores de riesgo y protección</b> .....	33
<b>Resultados sobre metodologías y teorías usadas en los estudios examinados</b> .....	36
<b>Capítulo 4: Discusión</b> .....	39
<b>Factores de riesgo y protección</b> .....	41
<b>Metodologías y teorías usadas en los estudios examinados</b> .....	42

<b>Conclusiones</b> .....	46
<b>Recomendaciones</b> .....	48
<b>Referencias</b> .....	49
<b>Anexos</b> .....	54

**Índice de tablas**

Tabla 1. Influencia de las redes sociales .....	32
Tabla 2. Similitudes y diferencias.....	39
Tabla 3. Factores de riesgo y protección.....	34
Tabla 4. Métodos empleados, teorías, tendencias y brechas .....	36

**Índice de figura**

Figura 1. Flujograma método PRISMA .....	31
--	----

## Introducción

El uso de redes sociales en adolescentes ha generado una creciente preocupación respecto a su impacto en la imagen corporal, captando la atención y el interés de investigadores en el campo de la psicología, la educación y la salud. Desde esta perspectiva, se analiza la influencia de las plataformas digitales en la percepción y valoración que los jóvenes estructuran de su propio cuerpo. En la actualidad, los adolescentes consumen diariamente contenidos visuales y mensajes relacionados con estándares de belleza idealizados, a menudo inalcanzables o poco realistas. Esta exposición constante puede derivar en el desarrollo de baja autoestima, trastornos alimenticios e insatisfacción corporal (Caraballo, 2024).

Esta problemática aumenta cada día más y adquiere relevancia a nivel global, debido a la integración de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes. Este grupo etario utiliza frecuentemente estas plataformas no solo para socializar, sino también, para construir y expresar su identidad. Al respecto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2021) ha alertado sobre los riesgos psicosociales asociados al uso excesivo, destacando cómo la presión social en estos entornos afecta la estabilidad emocional de los adolescentes, especialmente en lo vinculado a su autoestima y autoimagen. A nivel nacional, el Ministerio de Educación del Ecuador (2021), ha desarrollado acciones y campañas para prevenir riesgos en los entornos digitales y promover conductas saludables que permitan a los jóvenes afrontar los efectos negativos en su salud mental, también, ha reconocido la necesidad de abordar la influencia de medios digitales en la construcción de la imagen corporal

Tomando en consideración los planteamientos anteriores, esta investigación se centra en comprender cómo el uso de las redes sociales influye en la construcción de la imagen corporal, identificando los factores mediadores y las posibles consecuencias psicológicas que

derivan de esta relación. Para ello, se realiza una revisión sistemática de la literatura científica reciente, con el objetivo de sintetizar la evidencia disponible, describir metodologías utilizadas en los estudios y evidenciar tendencias teóricas y prácticas en este campo.

El presente trabajo de titulación se ha estructurado en capítulos para su mejor comprensión. El primer capítulo presenta el marco teórico con sus correspondientes epígrafes, el segundo detalla la metodología, incluyendo objetivos, métodos y procedimientos, y el tercero, presenta los resultados y la discusión. Finalmente, se exponen las conclusiones, recomendaciones.

## **Capítulo 1: Marco teórico**

### **Adolescencia y construcción de la identidad**

#### *Características del desarrollo adolescente*

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales significativos que marcan la transición de la infancia a la adultez. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2025), este período generalmente abarca de los 10 a los 19 años, aunque algunos enfoques lo extienden hasta los 24 años, reconociendo que los procesos de maduración cerebral, emocional y social continúan más allá de la adolescencia tradicional. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan una búsqueda activa de identidad, autonomía y pertenencia social, lo que los hace particularmente sensibles a la influencia de su entorno, especialmente de sus pares y de los medios de comunicación, incluyendo las redes sociales.

Desde una perspectiva psicológica, Erikson (1968) plantea que la adolescencia es la etapa del desarrollo psicosocial centrada en la formación de la identidad frente a la confusión de roles. Esta etapa está marcada por una intensa exploración de valores, creencias y metas personales, y es en este contexto donde los adolescentes pueden desarrollar una imagen positiva o negativa de sí mismos. Los cambios hormonales también influyen en la percepción del cuerpo y en la emocionalidad, lo que incrementa la vulnerabilidad a comparaciones sociales y la internalización de estándares externos de belleza.

A nivel social, los adolescentes comienzan a desvincularse progresivamente de las figuras parentales como referentes principales, y buscan aprobación y validación en sus grupos de pares. Las redes sociales digitales, en este sentido, han pasado a ocupar un rol central en la vida cotidiana de los adolescentes, ya que permiten establecer relaciones, expresarse, formar parte de comunidades virtuales y, al mismo tiempo, exponerse constantemente a la opinión ajena y a modelos de belleza estereotipados.

Estos factores convierten a la adolescencia en un periodo particularmente crítico para el desarrollo de la autoestima y la imagen corporal. El cuerpo se convierte en un componente esencial de la identidad personal y social, y su evaluación constante propia y ajena puede impactar positiva o negativamente en la autopercepción. Por ello, resulta fundamental comprender cómo las nuevas formas de interacción y exposición digital influyen en los adolescentes durante esta etapa tan decisiva de su vida (Guamán, 2025).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2025) la adolescencia representa un periodo crítico para la adopción de hábitos, actitudes y percepciones que afectan directamente el bienestar presente y futuro. Entre los factores de riesgo identificados se encuentran la presión social, los estereotipos de género y la influencia de los medios de comunicación sobre la imagen corporal. Estos elementos pueden exacerbar problemas de salud mental, como depresión, ansiedad e insatisfacción corporal, especialmente cuando los adolescentes carecen de un entorno educativo y familiar que promueva la aceptación corporal y el pensamiento crítico frente a los contenidos digitales.

### ***Identidad, autoimagen y percepción social***

La identidad o autoconcepto se entiende como un conjunto de percepciones y creencias que el individuo desarrolla sobre sí mismo, a partir de la evaluación personal, la interacción con figuras significativas y las experiencias vividas. Este proceso implica la valoración de rasgos y habilidades propias, así como la autoevaluación de la identidad actual y la deseada, lo que permite a la persona reconocerse, aceptarse y proyectarse en función de lo que es capaz de lograr. Durante la adolescencia, etapa crítica en la formación de la identidad, influyen de manera determinante los valores personales, morales y religiosos, junto con las relaciones interpersonales con padres y pares. En este sentido, el autoconcepto puede construirse tanto de forma independiente, como una percepción autónoma frente a la opinión

de los demás, o de manera interdependiente, vinculando la identidad individual con la colectiva, dentro de la sociedad y la cultura a la que se pertenece (Morán & Felipe, 2021).

La imagen corporal en la adolescencia constituye un aspecto central del desarrollo psicosocial y se relaciona estrechamente con la autoestima. Las investigaciones evidencian que los adolescentes suelen mostrar discrepancias entre su percepción corporal y su estado físico real, lo cual repercute en su satisfacción personal y en la valoración que hacen de sí mismos. Estas percepciones varían según el sexo, el índice de masa corporal y la práctica deportiva, siendo más frecuente que las chicas presenten una autopercepción negativa y un deseo de delgadez, mientras que los chicos tienden a aspirar a una complexión más musculosa.

Tales diferencias influyen directamente en la autoestima, ya que una imagen corporal negativa se asocia con insatisfacción personal y posibles conductas de riesgo, mientras que la práctica deportiva regular se vincula con una percepción corporal más ajustada y niveles superiores de autoestima (Guamán, 2025). La insatisfacción con la imagen corporal se ha relacionado de forma consistente con baja autoestima y un mayor riesgo de síntomas depresivos y alimenticios, encontraron que los adolescentes que internalizan más profundamente los ideales corporales delgados o musculosos, derivados del uso frecuente de redes como Instagram y Snapchat, presentan mayores niveles de insatisfacción corporal en ambos géneros.

Estas actitudes se intensifican con la exposición al contenido idealizado en redes sociales. Además, la presión social, especialmente a través de las redes sociales, intensifica la exposición a ideales corporales inalcanzables, provocando un constante proceso de comparación y autocrítica (Salazar, 2022)

Por otro lado, el uso intensivo de redes sociales durante la adolescencia no solo afecta la percepción del cuerpo, sino también otros aspectos fundamentales del desarrollo emocional

y psicológico. Se argumenta que los adolescentes, al estar en una etapa de consolidación de la identidad, son particularmente vulnerables a los mensajes implícitos en los entornos digitales. El constante flujo de imágenes, comparaciones y validaciones externas puede distorsionar su autopercepción y generar malestar emocional sostenido. Además, se destaca que las interacciones virtuales moldean los vínculos afectivos y sociales, desplazando las experiencias interpersonales directas y afectando la autoestima de forma indirecta (Luna, 2022).

### **Redes sociales y cultura de la imagen**

Las redes sociales han transformado profundamente la comunicación en los adolescentes, siendo utilizadas por millones en todo el mundo. Su carácter social y diverso favorece necesidades como la autonomía, la conexión y el apoyo emocional, además de promover conductas positivas como mayor actividad física, dietas saludables y acceso a información. Sin embargo, su uso también implica riesgos, ya que puede relacionarse con conductas problemáticas como consumo de sustancias, conductas sexuales de riesgo, inactividad física y dietas poco saludables, influenciadas tanto por la presión de pares como por contenidos publicitarios o generados por otros usuarios (Lardies & Victoria, 2022)

Los mecanismos de recompensa digital como los *likes* y los comentarios fomentan la búsqueda constante de aprobación externa, promoviendo una comparación social continua. Asimismo, los algoritmos amplifican la exposición a contenido que refuerza intereses estéticos, favoreciendo la disconformidad corporal (Lardies & Victoria, 2022).

### ***Cultura digital y validación social***

La publicación de fotografías en redes sociales, especialmente a través de *selfies*, se ha convertido en una práctica frecuente entre adolescentes, donde los ideales de apariencia transmitidos por los medios son internalizados y comparados con los de sus pares. Este proceso, aunque no siempre se mencione explícitamente en términos de *likes* o reacciones,

refleja un mecanismo de validación social, ya que los jóvenes buscan aprobación externa y construyen su autopercepción en función de la retroalimentación recibida. La constante exposición a imágenes idealizadas en estas plataformas puede distorsionar la autoimagen, reforzar sentimientos de insatisfacción corporal y fomentar conductas de riesgo como dietas extremas o prácticas poco saludables. De esta manera, la validación social en redes, ya sea explícita o implícita, desempeña un papel clave en la relación entre el uso de medios digitales y la formación de la autoestima e imagen corporal en la adolescencia (Moreno et al., 2025)

Esta necesidad de reconocimiento digital puede llevar a conductas de sobreexposición, publicación compulsiva o alteración de la imagen con tal de recibir mayor validación, lo cual termina por distorsionar su autoconcepto. La búsqueda de aprobación, lejos de reforzar una autoestima estable, fomenta una autoevaluación frágil, vulnerable a la crítica o a la indiferencia del entorno digital (Ramírez & Gil, 2024).

### ***Educación digital***

Frente a los riesgos señalados, la educación digital crítica emerge como una estrategia de protección fundamental. Los programas educativos orientados a desarrollar pensamiento crítico frente a las redes sociales, así como habilidades para identificar contenido manipulado o perjudicial, han demostrado reducir los niveles de insatisfacción corporal en adolescentes. Estas intervenciones, cuando son implementadas desde edades tempranas y con participación escolar y familiar, fomentan la autorreflexión, el autocuidado y una relación más saludable con el cuerpo y la tecnología. Asimismo, promueven la resiliencia emocional, necesaria para enfrentar la presión social y mediática sin comprometer la autoestima (Moreno et al., 2025).

### ***Influencers, marketing digital y estética irreal***

Los *influencers* se convierten en referentes de belleza y éxito para los adolescentes. La mayoría de ellos presentan una estética cuidada, generalmente retocada digitalmente, que establece un ideal aspiracional de cuerpo perfecto (Pérez, 2024). Muchas de estas figuras

comparten publicaciones con un marcado carácter aspiracional y comercial, que reproducen ideales de belleza digitalmente contruidos. Este tipo de contenido, aunque no siempre percibido críticamente por los adolescentes, incrementa la presión social al consolidar referentes de éxito y estética que responden más a intereses comerciales que a realidades auténticas (López et al., 2024).

### ***Rol de los algoritmos y burbujas de contenido***

Las plataformas sociales utilizan algoritmos que personalizan el contenido mostrado, generando lo que se conoce como “burbujas de contenido”. Esto implica que el adolescente ve repetidamente material alineado con sus intereses, pero también con sus inseguridades. Se sostiene que, al interactuar con imágenes de cuerpos idealizados o contenido estético, los algoritmos priorizan este tipo de publicaciones, intensificando su presencia en el flujo de contenido reforzando los estándares de belleza (López et al., 2024). Este efecto de retroalimentación contribuye a la formación de una realidad distorsionada, donde los adolescentes creen que el cuerpo perfecto es la norma. Además, la ausencia de diversidad corporal en estos entornos limita la posibilidad de construir una imagen corporal saludable basada en la aceptación y la realidad (Pérez, 2024).

### **Modelos teóricos explicativos**

#### ***Teoría de la comparación social***

La teoría de la comparación social, desarrollada por Festinger (1954), sostiene que las personas tienden a evaluarse a sí mismas en relación con los demás, especialmente cuando se enfrentan a situaciones ambiguas o inseguras. En el caso de los adolescentes, esta necesidad de comparación se vuelve más pronunciada debido a los cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa. Las redes sociales amplifican esta tendencia, ya que ofrecen un entorno donde es posible comparar constantemente la apariencia física, el estilo de vida y el nivel de aceptación social con el de otros usuarios. Este tipo de comparación, en la mayoría

de los casos, es ascendente (compararse con quienes perciben como mejores), lo que suele generar sentimientos de inferioridad, envidia, frustración y disconformidad corporal (Festinger, 1954).

### ***Modelo tripartito de influencia sociocultural***

Este modelo, propuesto por Thompson et al. (1999) sostiene que la imagen corporal se ve influida por tres agentes socioculturales principales: los padres, los pares y los medios de comunicación. Estos agentes ejercen su influencia a través de dos mecanismos fundamentales: la comparación social y la internalización de ideales estéticos. En el contexto actual, las redes sociales han intensificado estos procesos, al facilitar la exposición constante a imágenes y discursos que promueven cuerpos normativos y estilos de vida idealizados.

En particular, la posibilidad de interactuar con este contenido y de recibir retroalimentación inmediata en forma de "me gusta" o comentarios, fortalece la presión por ajustarse a dichos estándares. Los adolescentes que internalizan más profundamente estos ideales tienden a experimentar mayores niveles de insatisfacción corporal, lo cual puede desencadenar alteraciones en la conducta alimentaria, disminución de la autoestima y síntomas ansiosos o depresivos (Thompson et al., 1999).

### ***Teoría del espejo social***

Esta teoría creada por Horton (2005) sostiene que la imagen corporal no se construye únicamente a partir de la autoobservación, sino también mediante la percepción que una persona cree que los demás tienen sobre su apariencia. En este sentido, las redes sociales funcionan como un "espejo virtual", donde los comentarios, reacciones y niveles de interacción actúan como indicadores de aprobación o rechazo. Esta dinámica refuerza la necesidad de validación externa, pudiendo generar dependencia emocional y afectar la autoimagen y la seguridad personal de los adolescentes. En este sentido, se ha demostrado que algunas plataformas como Instagram intensifican esta tendencia al convertir los "likes" y

la retroalimentación en símbolos de estatus, mientras que la exposición continua a imágenes idealizadas incrementa las comparaciones sociales y la insatisfacción corporal (Luna, 2022).

El hecho de que muchas plataformas permitan la edición de fotos o el uso de filtros contribuye a una desconexión entre la imagen auténtica y la imagen proyectada, intensificando la inseguridad corporal. Este fenómeno se ha vinculado con mayores niveles de ansiedad social, dismorfia corporal e incluso síntomas depresivos en adolescentes. Además, al ser un espacio donde la imagen personal se expone de forma pública y constante, los adolescentes pueden desarrollar una autoimagen basada más en la retroalimentación digital que en una percepción interna, generando vulnerabilidad emocional cuando no se alcanza el nivel de aprobación esperado (Garza et al., 2024).

### ***Teoría del esquema corporal***

Propuesto por Fredrickson y Roberts (2006), este modelo argumenta que en contextos socioculturales donde el cuerpo femenino es constantemente sexualizado y evaluado, las mujeres y en menor medida también los hombres, tienden a interiorizar una visión externa de sí mismos, convirtiéndose en objeto de su propia observación. Las redes sociales refuerzan este proceso, al centrarse en la imagen, la visibilidad y la aprobación externa. La autoobjetivación lleva a que los adolescentes se enfoquen más en cómo se ven que en cómo se sienten o en lo que pueden hacer, lo cual puede generar vergüenza corporal, ansiedad, alteraciones en la alimentación y una disminución en la conexión con las propias emociones corporales (Fredrickson & Roberts, 2006).

Este modelo es especialmente útil para comprender el impacto diferenciado por género, ya que las adolescentes mujeres tienden a experimentar mayores niveles de autoevaluación física y dependencia de la aprobación externa. Además, se ha identificado que cuanto más tiempo pasan las adolescentes en redes sociales centradas en la imagen, como Instagram o TikTok, mayores son los niveles de objetivación del cuerpo, lo cual se asocia con

síntomas de ansiedad, baja autoestima y distorsión de la imagen corporal (Ramírez & Gil, 2024).

## **Factores de riesgo y de protección**

### ***Factores de riesgo***

Los adolescentes están expuestos a varios factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar problemas relacionados con la imagen corporal. Uno de ellos es la frecuente exposición a redes sociales y plataformas digitales, donde circulan imágenes idealizadas que promueven estándares irreales de belleza. Estas imágenes generan comparaciones constantes, lo que puede conducir a una percepción negativa del propio cuerpo, insatisfacción corporal y baja autoestima. Según Bajaña y García (2023) señala que adolescentes con un Índice de Masa Corporal (IMC) alto o bajo tienen mayor vulnerabilidad: los adolescentes que se perciben como con sobrepeso tienden a internalizar críticas sobre su figura, mientras que quienes se ven como muy delgados pueden experimentar presión para adquirir musculatura, lo que también deriva en malestar psicológico.

Otro factor de riesgo importante identificado es la falta de resiliencia o estrategias de afrontamiento saludables, como no contar con redes de apoyo familiar o social que refuercen la aceptación personal. Al respecto, se destaca que los adolescentes con baja autoestima, autoeficacia reducida o con presencia de síntomas depresivos previos están más propensos a sufrir dismorfia corporal cuando se enfrentan a idealizaciones estéticas. Sumado a esto, el anonimato parcial o la interactividad en redes sociales (comentarios, ‘me gusta’, comparaciones) actúan como reforzadores externos que intensifican la percepción de evaluación social, lo que incrementa la ansiedad social y la preocupación por la apariencia (Bajaña & García, 2023).

### ***Factores de protección***

La educación emocional, el pensamiento crítico sobre los medios y el apoyo familiar y escolar pueden servir como factores de protección ante los efectos negativos de las redes sociales. Asimismo, la comunicación abierta con la familia, la presencia de normas claras sobre el uso digital y la alfabetización mediática son elementos que actúan como barreras protectoras frente a problemáticas emocionales. Finalmente, se resalta que el tipo de interacción resulta determinante: mientras el consumo pasivo, basado en la observación sin participación, tiende a relacionarse con efectos negativos, el uso activo y constructivo puede reforzar la autoestima y favorecer el bienestar psicológico de los adolescentes (Payares & Chamorro, 2024).

### **Consecuencias psicológicas del uso intensivo de redes**

El uso intensivo de las redes sociales en la adolescencia se ha asociado con un incremento en los niveles de insatisfacción corporal, un fenómeno que surge a partir de la constante comparación con imágenes idealizadas y, en muchos casos, editadas digitalmente. Este proceso genera una percepción distorsionada de la propia apariencia y alimenta sentimientos de inconformidad, inseguridad y rechazo hacia el propio cuerpo. La exposición prolongada a contenidos que promueven estándares irreales de belleza, como los centrados en la delgadez extrema o la musculatura perfecta, aumenta la probabilidad de que los adolescentes internalicen dichos ideales, lo que puede traducirse en baja autoestima y vulnerabilidad emocional (Tut Anchevida, 2024).

Estas dinámicas también están estrechamente relacionadas con el desarrollo de conductas alimentarias desordenadas, entre ellas dietas restrictivas, atracones, vómitos autoinducidos y uso de sustancias para controlar el peso. Al mismo tiempo, la presión estética que se ejerce en entornos virtuales puede contribuir a la aparición o agravamiento de problemas de ansiedad, depresión y estrés psicológico, ya que los adolescentes interpretan la

falta de interacción positiva o la crítica a su imagen como formas de rechazo social. En algunos casos, estas experiencias derivan en trastornos de la conducta alimentaria y alteraciones emocionales persistentes, que no solo afectan la salud mental en el presente, sino que pueden extender sus consecuencias en la vida adulta, consolidando patrones de autoexigencia, perfeccionismo y dificultades en la construcción de una identidad positiva (Tut Anchevida, 2024).

### **Estado del arte**

Diversas investigaciones han mostrado la existencia de una fuerte relación entre redes sociales e insatisfacción corporal. En este aspecto, Ramírez y Gil (2024) analizaron la problemática de las influencias del mundo digital en el bienestar emocional de los adolescentes. Consideraron que, las plataformas digitales ejercen una impresión significativa en el diario vivir de los jóvenes al brindarles sensaciones de pertenencia, validación social y la posibilidad de compartir experiencias y opiniones. No obstante, también permiten que otros emitan juicios sobre ellos, otorguen "likes" y publiquen diversos tipos de contenido. La exposición constante a estas plataformas puede generar estándares poco realistas de belleza y éxito, lo que a su vez puede desencadenar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. Concluyeron que, el múltiple vínculo entre las redes sociales y la percepción del cuerpo en los jóvenes, hemos analizado cómo la exposición de imágenes idealizadas por usuarios de las redes sociales y la presión social que se generan por estos en línea pueden impactar negativamente en autoestima, bienestar físico y psicológico.

En el contexto ecuatoriano, el estudio de Cárdenas y Ribadeneira (2023) evidenció que un 67% de los adolescentes participantes reportaron sentirse incómodos con su cuerpo después de navegar por redes sociales, especialmente Instagram y TikTok, plataformas visuales que priorizan la apariencia y el contenido corporalmente estético. Los autores explican que esta percepción se encuentra directamente relacionada con la frecuencia

de exposición a imágenes de cuerpos normativos, usualmente delgados, tonificados y ajustados a estándares eurocéntricos de belleza.

Además, se halló que la inseguridad corporal se incrementaba cuando los adolescentes consumían contenido sin filtros críticos, es decir, sin cuestionar la veracidad o edición de las imágenes observadas. Otro hallazgo relevante del estudio fue la asociación entre el tiempo de permanencia en redes y los niveles de autoestima, observándose que los adolescentes que dedicaban más de tres horas al día a estas plataformas presentaban mayor insatisfacción corporal y tendencia a evitar situaciones sociales por inseguridad con su apariencia (Cárdenas & Ribadeneira, 2023).

Por su parte, Andrés et al. (2024) recopilaron y analizaron múltiples estudios empíricos realizados en América Latina, evidenciando una relación consistente entre el uso frecuente de redes sociales particularmente Instagram y TikTok y la insatisfacción corporal en adolescentes. Entre los hallazgos más relevantes se identificó que los adolescentes con mayor exposición a imágenes de *influencers*, celebridades o modelos con cuerpos idealizados mostraban mayor propensión a la autoevaluación negativa, internalización de estándares de belleza inalcanzables y disminución en la satisfacción con su apariencia física. Asimismo, los autores señalaron que esta exposición influye en los hábitos alimenticios, el deseo de modificar el cuerpo a través del ejercicio o productos estéticos, y un deterioro del estado de ánimo tras visualizar contenido aspiracional pero poco realista.

Un metaanálisis internacional que reunió investigaciones realizadas en Asia, América del Norte y Europa analizó la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la presencia de síntomas depresivos en adolescentes. El estudio integró datos de más de 55 mil participantes en 26 estudios transversales y longitudinales, encontrando una asociación positiva significativa: cuanto mayor era el tiempo invertido en redes sociales, mayor era el riesgo de depresión. El análisis de dosis-respuesta mostró una relación lineal, indicando que

por cada hora adicional en redes sociales aumentaba proporcionalmente la probabilidad de presentar síntomas depresivos, con un efecto más pronunciado en mujeres que en varones (Liu et al., 2022).

En España, Casanova y Moreno (2025) realizaron un estudio con adolescentes de entre 14 y 17 años, donde identificaron una relación directa entre el uso intensivo de redes sociales y el incremento en la comparación social ascendente. Los adolescentes, especialmente las mujeres, reportaron mayor tendencia a compararse con figuras idealizadas, generando insatisfacción corporal y deseo de modificar su imagen mediante filtros o edición digital. Además, el estudio evidenció que esta exposición constante a cuerpos estandarizados en redes como Instagram y TikTok se asociaba con síntomas de ansiedad leve y una autoestima oscilante, altamente influenciada por la cantidad de “me gusta” y comentarios obtenidos en sus publicaciones.

En el caso de, Torrubia et al. (2025) revisaron y analizaron el estado actual de la influencia de las redes sociales en la salud de los jóvenes y adolescentes. Se encontró que, este tipo de interacción virtual posibilita el aprendizaje y la comunicación, sin embargo, al mismo tiempo genera riesgos para la salud mental, ciberacoso, adicciones. Además, la exposición frecuente a estas plataformas impacta la autoestima y la percepción de la imagen corporal. Se concluyó que es prioritario normar y orientar el uso adecuado de medios sociales en beneficios del desarrollo equilibrado de los adolescentes.

Una investigación reciente en Shillong, India, analizó la influencia de los estándares de belleza del K-pop en la imagen corporal de adolescentes de entre 15 y 19 años. El estudio, basado en entrevistas cualitativas a 20 participantes, reveló que la exposición constante a ídolos del K-pop genera sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima y presión por ajustarse a ideales estéticos poco realistas. Las adolescentes reportaron comparaciones frecuentes con los artistas, deseo de modificar su apariencia mediante dietas restrictivas o

incluso procedimientos estéticos, y dificultades para aceptar su propia imagen. Además, la investigación subrayó el papel de las redes sociales como medio que amplifica la difusión de estos modelos de belleza, reforzando la necesidad de programas educativos y de apoyo que promuevan la aceptación personal y una visión más diversa del cuerpo (Buhphang, 2024).

Un estudio de caso realizado en Perú examinó la relación entre el uso de redes sociales y la conducta suicida en una adolescente de 15 años. La investigación mostró cómo plataformas como TikTok se convirtieron en un espacio donde la joven expresaba síntomas depresivos y pensamientos de desesperanza, lo que reforzaba percepciones negativas de sí misma y de su futuro. El análisis, enmarcado en la tríada cognitiva de Beck, evidenció que la interacción digital no solo reflejaba su malestar emocional, sino que también lo intensificaba, contribuyendo a intentos suicidas. Este caso pone en relieve la capacidad de las redes sociales para amplificar riesgos psicológicos en poblaciones vulnerables y la urgencia de diseñar estrategias de prevención y apoyo psicosocial orientadas a adolescentes en contextos digitales (Villareal et al., 2024).

Un estudio realizado en Brasil analizó las percepciones de 71 adolescentes de entre 10 y 19 años sobre el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental. La investigación, de tipo descriptivo-exploratorio con enfoque cuantitativo y cualitativo, se llevó a cabo mediante cuestionarios en línea difundidos a través de WhatsApp, Facebook e Instagram. Los resultados mostraron que todos los participantes usaban las redes con frecuencia, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas. Entre los riesgos percibidos destacaron la divulgación de datos personales, la adicción y el ciberacoso, mientras que los principales sentimientos reportados fueron vergüenza e inseguridad. El estudio concluyó que el uso intensivo de redes sociales genera nuevas formas de malestar psicológico en los adolescentes, lo que resalta la necesidad de estrategias de intervención desde el ámbito de la salud y la educación (Freitas et al., 2021).

En 2024 se publicó un estudio de alcance internacional realizado por investigadores europeos que revisó la literatura sobre el uso problemático de redes sociales en la infancia y la adolescencia. La búsqueda incluyó estudios empíricos desarrollados en distintos países y permitió identificar que este tipo de uso, más allá del tiempo de conexión, se caracteriza por síntomas semejantes a los de las adicciones, como pérdida de control, tolerancia y abstinencia. Entre los hallazgos más relevantes se reportaron consecuencias negativas como impulsividad, bajo rendimiento académico, síntomas depresivos y menor satisfacción vital. Asimismo, se señalaron factores de riesgo frecuentes, entre ellos la edad temprana de inicio, el sexo femenino, ciertos rasgos de personalidad y la falta de supervisión parental, lo que evidencia la necesidad de intervenciones preventivas en contextos familiares y escolares (Montag et al., 2024).

Un estudio realizado en Polonia exploró cómo el contenido relacionado con la “fitspiration” en redes sociales afecta la percepción de la imagen corporal en jóvenes adultos. A través de una encuesta transversal aplicada a 211 participantes mediante la *body Esteem Scale* y la escala de siluetas de A. Sobczak, se encontró que un 37% de los encuestados reportó disminución en su autoestima al exponerse a imágenes atléticas, siendo las mujeres quienes mostraron mayor autocrítica. Asimismo, se evidenció que el género influye significativamente en la tendencia a compararse con personas atléticas en redes sociales, mientras que el índice de masa corporal no tuvo un efecto relevante. Estos resultados ponen de relieve la necesidad de intervenciones específicas que promuevan un uso crítico de las redes y reduzcan el impacto de los estándares corporales idealizados en la salud mental de los jóvenes (Czubaj et al., 2025).

Una revisión sistemática analizó 105 estudios provenientes de 26 países, con un mayor número de investigaciones realizadas en Estados Unidos y en contextos de ingresos bajos y medios. El trabajo incluyó estudios cualitativos, cuantitativos y mixtos centrados en

adolescentes y jóvenes, con el fin de identificar cómo se define y evalúa la salud mental positiva en estas poblaciones. Los resultados mostraron que esta no se entiende únicamente como la ausencia de trastornos psicológicos, sino como un constructo amplio que integra dimensiones como las emociones positivas, las relaciones interpersonales, la autoeficacia, la satisfacción vital y el crecimiento personal. Esta perspectiva aporta una visión más integral del bienestar adolescente y enfatiza la necesidad de considerar tanto los factores de riesgo como los factores protectores en el análisis del impacto de las redes sociales sobre la salud mental (Vaingankar et al., 2022).

Un estudio cualitativo realizado en Portugal exploró el impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de adolescentes varones, un grupo poco investigado en comparación con las chicas. La investigación incluyó a 30 participantes de entre 10 y 19 años, a quienes se aplicaron entrevistas semiestructuradas analizadas mediante técnicas de análisis temático. Los resultados mostraron que el uso de TikTok puede tener efectos tanto positivos como negativos: algunos adolescentes reportaron motivación para adoptar hábitos más saludables y mayor seguridad personal gracias a contenidos inspiradores, mientras que otros manifestaron sentirse más vigilados en relación con su cuerpo o experimentar inseguridad debido a las comparaciones sociales. La investigación subraya que el impacto depende en gran medida del tipo de contenido consumido y de la interpretación que cada adolescente hace de este, destacando la complejidad de la relación entre redes sociales, imagen corporal y autoestima en esta etapa del Desarrollo (Órfão & Días, 2024).

## **Capítulo 2: Metodología**

### **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los y las adolescentes?

### **Objetivo general**

Indagar sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes

### **Objetivos específicos**

Sistematizar las publicaciones científicas recientes que aborden el impacto de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal en adolescentes.

Identificar los principales factores implícitos como el tipo de contenido y las interacciones sociales que modulan la relación entre el uso de redes sociales y la imagen corporal.

Identificar las metodologías y teorías usadas en los estudios sobre redes sociales e imagen corporal, resaltando las tendencias y las brechas en la investigación.

### **Tipo de investigación**

Se realizó un estudio enmarcado en la revisión sistemática de la literatura mediante la implementación del método PRISMA, para ello se recopiló y analizó la evidencia científica sobre la temática examinada. El alcance fue descriptivo y el diseño fue transversal, ya que se analizaron estudios existentes en un período determinado sin intervención directa (Chocobar & Barreda, 2025). Se ejecutó una búsqueda de información consultando las bases de datos académicas como Scopus, PubMed, Scielo, Redalyc, Dialnet y Elsevier, utilizando descriptores en español e inglés. Se emplearon términos y operadores booleanos relacionados con el objeto de estudio, tales como: “Redes sociales” OR “Social media”, “Adolescentes” OR “Adolescents”, “Imagen corporal” OR “Body Image”, “Influencia” OR “Influence”.

## **Método**

El enfoque conceptual y metodológico de PRISMA responde a procedimientos innovadores y significativos en el contexto de las investigaciones basadas en revisiones sistemáticas, es ampliamente utilizada en la investigación científica para realizar análisis exhaustivo sobre la temática que se quiere conocer (Baquero, 2022).

### ***Criterios de inclusión***

Se consideró literatura proveniente de bases de datos reconocidas, publicada en los últimos cinco años.

Se seleccionaron artículos que contaran con un identificador como DOI o URL verificable.

Artículos publicados entre 2010 -2025.

### ***Criterios de exclusión***

Se excluyeron artículos sin acceso completo o con información limitada solo al resumen.

Se descartaron artículos sin año de publicación.

## **Procedimiento**

Etapas 1: Se definió el tema, los objetivos y los criterios de inclusión/exclusión.

Etapas 2: Se realizó la búsqueda en bases de datos académicas con las palabras clave seleccionadas.

Etapas 3: Se revisaron títulos, resúmenes y se seleccionaron los artículos relevantes.

Etapas 4: Se analizó la calidad metodológica de los estudios.

Etapas 5: Se extrajo y sistematizó la información en una matriz.

Etapas 6: Se efectuó un análisis temático y la redacción de resultados.

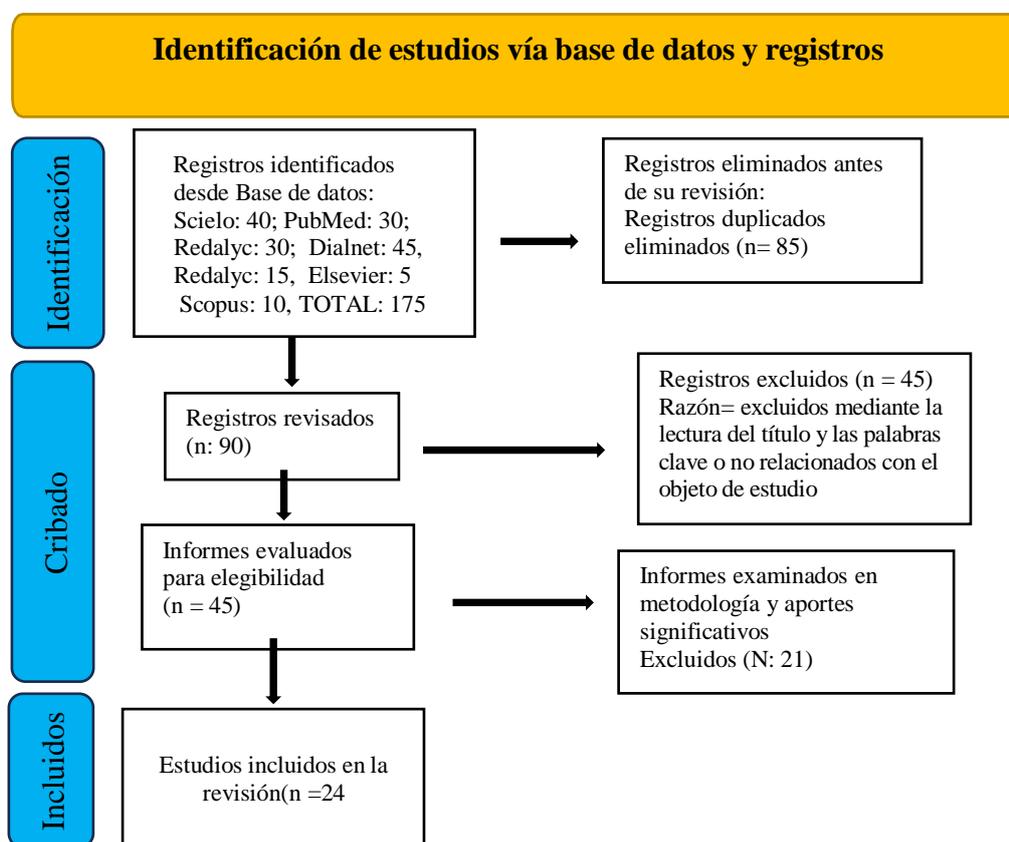
## Capítulo 3: Resultados

### Resultados de la aplicación del método PRISMA

Antes de exponer los hallazgos de la revisión, se presenta el proceso de selección y depuración de los estudios incluidos, siguiendo el método PRISMA. Este esquema permite visualizar de forma clara las etapas de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los artículos que conformaron la base analítica del presente trabajo.

**Figura 1**

*Flujograma método PRISMA*



*Nota.* Selección de artículos extraídos de los portales consultados

### Estrategia de extracción de datos

Para cumplir con el flujograma PRISMA, se identificaron un total de 175 artículos

referentes al tema: Influencia de las Redes Sociales en la Imagen Corporal de los y las Adolescentes, dentro de las bases de datos de alto impacto como, Scielo: 40; PubMed: 30; Redalyc: 30; Dialnet: 45, Redalyc: 15; Elsevier: 5; Scopus: 10. Antes de hacer una revisión de mayor detalle se procedió a eliminar los artículos duplicados (n: 85). Posteriormente en la etapa de cribado se revisan de manera detallada los títulos de los artículos, a los cuales no mostraran relación con las variables de objeto de estudio o si mostraban información contraria a los criterios de inclusión se les excluía del proceso, luego en esta fase se identificaron (n: 90) un número considerable de artículos con características apropiadas y debió eliminarse el resto que no cumplió con dichos parámetros (n: 45).

Se continuó con el proceso de selección de los artículos más apropiados, se prosiguió a la fase de mayor revisión que implica cumplir o no a los criterios de exclusión que deja a un lado los artículos que no brindaban la información pertinente o que no presentaban la metodología apropiada para ser considerado en este estudio (n: 21), para culminar el proceso con un total de 24 artículos con categorías adecuadas para su análisis e interpretación.

## Resultados de la variable: influencia de las redes sociales

**Tabla 1.** *Influencia de las redes sociales*

Título	Autor	Año	Resultados
Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes (Camacho et al., 2023)	Paula Camacho-Vidal Adoración Díaz-López Juan Antonio Sabariego-García	2023	El uso de redes sociales sí influye en la relación con el cuerpo y la autoimagen, además, se comprobó que, el número de horas diarias invertidas en redes sociales, así como la supervisión familiar, son variables que influyen en la imagen corporal de los adolescentes.
Adicción a Redes Sociales y	Kimberly Mishelle Cárdenas López	2023	Se comprobó que la presencia de mayor adicción a las redes sociales, menor nivel

<p>Autoestima en los Adolescentes (Cárdenas &amp; Ribadeneira, 2023)</p>	<p>Giselle Alexandra Ribadeneira Flores</p>		<p>de autoestima en los adolescentes tempranos y medios.</p>
<p>Redes sociales y conducta suicida en adolescentes: un estudio de caso (Villareal et al., 2024)</p>	<p>Beltrán Villarreal Aguilar Gianella Romero Rojas Juan Carlos Ocampo Zegarra</p>	<p>2024</p>	<p>La usuaria de 15 años de las redes sociales, fue finalmente atendida por emergencia por experimentar un episodio depresivo con intento suicida. Quedó demostrado que la red social influye directamente en los trastornos emocionales y sus consecuencias.</p>
<p>El trastorno dismórfico corporal y las redes sociales (Garza et al., 2024)</p>	<p>Regina Garza Viviana Cardoso Clara González</p>	<p>2024</p>	<p>El diagnóstico del trastorno dismórfico está influenciado por componentes biológicos, psicológicos, culturales y sociales. Las redes sociales con frecuencia originan trastornos significativos como el dismórfico.</p>
<p>El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses. (Órfão &amp; Días, 2024)</p>	<p>Mariana Órfão y Patrícia Días</p>	<p>2024</p>	<p>El uso de la red social TikTok ha originado consecuencias negativas y positivas en la imagen corporal y autopercepción de los adolescentes. Se ha verificado problemas en la autoestima en función de los contenidos consumidos por el adolescente.</p>

---

*Nota.* Información extraída de los artículos seleccionados

### **Resultados sobre los factores de riesgo y protección**

Se presenta a continuación la tabla 3, que detalla los factores de riesgo y protección que modulan la relación entre el uso de redes sociales y la imagen corporal:

**Tabla 2.** Factores de riesgo y protección

Factores de Riesgo	Descripción	Fuente
Exposición a imágenes idealizadas	Los adolescentes constantemente ven imágenes en redes sociales que representan ideales de belleza inalcanzables o irreales. Estas imágenes generan comparación social constante, lo cual puede llevar a sentir insatisfacción con el propio cuerpo y una disminución significativa de la autoestima. La presión por ajustarse a estos estándares puede desencadenar comportamientos poco saludables y trastornos psicológicos relacionados con la imagen corporal.	(Sánchez & Mogollón, 2024)
Índice de Masa Corporal (IMC) alto o bajo	Jóvenes que perciben tener sobrepeso o bajo peso tienden a internalizar críticas y estándares sociales negativos. Esto les hace más vulnerables a la insatisfacción corporal, ya que experimentan mayor presión para modificar su cuerpo sea para adelgazar o para aumentar masa muscular, lo que afecta su bienestar emocional.	(Gongora et al., 2024)
Falta de resiliencia y estrategias de afrontamiento	La ausencia de habilidades para manejar el estrés y la presión social, junto con la falta de redes de apoyo familiar o social, contribuye a que los adolescentes tengan mayor riesgo de desarrollar preocupaciones extremas sobre su imagen corporal. La baja autoestima y la existencia de síntomas depresivos previos amplifican la vulnerabilidad frente a ideales estéticos dañinos.	(Areche et al., 2024)
Interactividad social negativa	La participación en redes sociales incluye recibir comentarios, ‘me gusta’ y comparaciones con otros usuarios. Estos elementos actúan como reforzadores externos	(Ramírez & Gil, 2024)

Factores de Riesgo	Descripción	Fuente
	que intensifican la percepción de evaluación social, generando ansiedad social y una preocupación excesiva sobre la apariencia física, que puede deteriorar la salud mental.	
Uso excesivo de redes sociales	La cantidad de tiempo dedicada a las redes sociales se ha correlacionado con un mayor riesgo de insatisfacción corporal y problemas de autoestima. El uso prolongado puede contribuir a una dependencia y a la internalización de mensajes negativos o dañinos acerca del cuerpo.	(García, 2024)
Educación emocional y pensamiento crítico	Fomentar en los adolescentes habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, así como para analizar críticamente los contenidos que consumen en las redes sociales. Esta educación ayuda a reducir el impacto negativo de los mensajes dañinos y promueve una autoimagen más saludable y realista.	(Alonso et al., 2025)
Apoyo familiar y escolar	Un entorno familiar y escolar que favorezca la comunicación abierta sobre el uso y efectos de las redes sociales, junto con normas claras que regulen el tiempo y contenido consumidos, proporciona un soporte fundamental. Este apoyo fortalece la autoaceptación y genera un contrapunto positivo frente a las presiones externas.	(Guamán, 2025)
Consumo activo y constructivo	El uso de redes sociales no solo pasivo, sino como una plataforma para la interacción activa, la creación y crítica constructiva de contenido, puede fortalecer la autoestima y el bienestar psicológico. Promueve un sentido de agencia y control en los adolescentes, disminuyendo efectos perjudiciales relacionados con la mera observación pasiva.	(Coronel & Ventura, 2025)

*Nota.* Información extraída de los documentos examinados

### Resultados sobre metodologías y teorías usadas en los estudios examinados

Se exponen los hallazgos identificados en los documentos examinados con relación a los métodos empleados, teorías, tendencias y brechas. Se seleccionaron las investigaciones que abordaron la comparación social y la percepción de estándares de belleza, resaltando la importancia de factores contextuales y la interacción social mediada. Se presenta a continuación la tabla 4, que contiene la información de manera detallada:

**Tabla 3.** Métodos empleados, teorías, tendencias y brechas

<b>Estudio / Autor(es)</b>	<b>Metodología</b>	<b>Teorías / Enfoques principales</b>	<b>Tendencias identificadas</b>	<b>Brechas detectadas</b>
Camacho-Vidal, Díaz, Sabariego (2023)	Investigación cuantitativa, encuesta estructurada	Teoría del auto-concepto e influencia social	Uso de variables de tiempo y supervisión familiar para evaluar impacto	Poca exploración cualitativa y experiencias subjetivas
Rodrigo Rocha et al. (2021)	Investigación mixta, encuestas y entrevistas	Perspectiva socio-constructivista, teoría de la percepción	Análisis de experiencias y percepción del uso de redes	Contextos locales y muestra reducida
Garza, Cardoso & González (2024)	Estudio clínico, análisis de caso	Teoría biopsicosocial del trastorno dismórfico	Efectos de contenido retocado y ciberacoso	Falta de estudios

<b>Estudio / Autor(es)</b>	<b>Metodología</b>	<b>Teorías / Enfoques principales</b>	<b>Tendencias identificadas</b>	<b>Brechas detectadas</b>
				longitudinales y preventivos
Órfão & Días (2024)	Cualitativo, entrevistas narrativas	Enfoque psicosocial y crítico sobre medios digitales	Impactos duales positivos y negativos según contenido y uso	Estudio limitado a pocas redes sociales
Cárdenas & Ribadeneira (2023)	Cuantitativo, análisis correlacional	Modelos de adicción y teorías psicológicas de autoestima	Asociación entre adicción social y baja autoestima	Falta de seguimiento longitudinal
Fardouly & Vartanian (2016, Australia)	Revisión empírica, metaanálisis conceptual	Teoría de comparación social, cognitiva y corporal	Evidencia de comparación social que afecta la imagen corporal	Necesidad de mayor evidencia longitudinal
Vannucci, Flannery & McCauley Ohannessian (2017, EEUU)	Cuantitativo Encuesta	Modelos de desarrollo adolescente y autoimagen	Evaluación de efectos prolongados de redes sociales sobre autoestima	Escasa diversidad cultural en muestras

<b>Estudio / Autor(es)</b>	<b>Metodología</b>	<b>Teorías / Enfoques principales</b>	<b>Tendencias identificadas</b>	<b>Brechas detectadas</b>
Tiggemann & Slater (2013, Australia)	Estudio experimental y correlacional	Teoría sociocultural de la belleza	Impacto mediado por tipo de contenido y género	Faltan estudios sobre interacciones sociales en línea
Lup et al. (2020, EEUU)	Estudio experimental y encuesta	Teoría del estigma corporal y ansiedad social	Influencia de evaluaciones en línea y ansiedad social	Limita el análisis a plataformas específicas

*Nota.* Información extraída de los documentos examinados

## Capítulo 4: Discusión

### Influencia de las redes sociales

De acuerdo con la información extraída de los documentos examinados Camacho et al. (2023) destacan que el uso de redes sociales, en particular las horas de exposición y la supervisión familiar, influye de manera directa en la imagen corporal. Esta investigación se enfoca en un aspecto más cuantitativo y relacional, vinculando a variables de tiempo y contexto familiar con la percepción corporal. Por su parte, Cárdenas y Ribadeneira (2023) muestran que la adicción a redes sociales se asocia con una menor autoestima en adolescentes, enfatizando el efecto negativo del uso compulsivo en el bienestar psicológico. Esta perspectiva se concentra más en la relación entre la conducta adictiva digital y el autoconcepto, aportando evidencia de la vulnerabilidad emocional.

Por su parte, el estudio realizado por Villareal et al. (2024) aborda un caso específico donde el uso de redes sociales se vincula con conductas suicidas en una adolescente con síntomas depresivos, mostrando un impacto agudo y peligroso de estas plataformas en la salud mental, además destaca la necesidad de atención urgente y contextualizada.

Garza et al. (2024) aportan un enfoque más clínico, enfocándose en el trastorno dismórfico corporal, cuya aparición está influenciada por factores psicosociales, entre ellos las redes sociales, que intensifican problemas a través del ciberacoso y la exposición a imágenes manipuladas que alteran la percepción de la realidad. Resaltan la gravedad del trastorno y la importancia de la prevención desde la familia.

Órfão y Días (2024) ofrecen una visión dual sobre el impacto de TikTok, señalan que esta red social puede tener efectos positivos y negativos, dependiendo del tipo de contenido y la intensidad del uso, destacando cambios en hábitos deportivos y alimenticios y en la vigilancia corporal que afectan la autoestima de varones adolescentes.

#### **Tabla 4.** *Similitudes y diferencias*

Similitudes	Diferencias
<p>Similitudes entre las fuentes examinadas incluyen el reconocimiento unánime del gran peso que tienen las redes sociales en la conformación de la imagen corporal y los riesgos emocionales asociados al uso excesivo o problemático. Todos coinciden en la necesidad de estrategias preventivas, educativas y de apoyo familiar.</p>	<p>Las diferencias residen en el énfasis y alcance. Algunos estudios valoran aspectos más generales y relacionales (Camacho et al., Cárdenas &amp; Ribadeneira), otros aportan casos clínicos específicos y consecuencias graves (Villarreal et al., Garza et al.), mientras que hay quienes realizaron un análisis de la diversidad de efectos positivos y negativos en el uso de plataformas específicas (Órfão &amp; Días).</p>

*Nota.* Análisis realizado a partir del contenido de los documentos revisados

En definitiva, la literatura revisada confirma de manera sólida que el uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto intenso y multifacético en la imagen corporal, autoestima y salud mental de los adolescentes. Este fenómeno no es homogéneo ni unidimensional, sino que implica múltiples factores contextuales, personales y sociales que modulan la experiencia juvenil frente a las plataformas digitales. Uno de los hallazgos centrales fue, que la frecuencia y duración del uso, así como la supervisión familiar, constituyen variables clave que pueden agravar o mitigar los efectos negativos (Camacho et al., 2023).

Asimismo, se observó una clara relación entre la adicción a redes sociales y niveles disminuidos de autoestima, como señalan Cárdenas y Ribadeneira (2023), lo cual sugiere que el uso compulsivo puede ser un indicador temprano de vulnerabilidad psicológica. En paralelo, investigaciones clínicas y de caso han documentado consecuencias extremas, como trastornos depresivos con riesgo suicida (Villarreal et al., 2024) además de, trastornos dismórficos corporales severos asociados al contenido manipulativo y al ciberacoso (Garza et al., 2024), los aportes anteriormente expuestos evidencian la gravedad de la problemática y la necesidad urgente de intervención multidisciplinaria.

De igual manera, otros estudios aportan una visión más compleja y matizada de la misma problemática, reconociendo que la plataforma TikTok, pueden tener efectos positivos y

negativos. En este caso, el tipo contenido que llega al adolescente a través de las redes, impactan significativamente autoestima y la autopercepción corporal, de manera positiva o negativa (Órfão & Días, 2024). Este aporte conlleva a entender esta situación con mayor amplitud y flexibilidad de forma crítica y saludable.

En definitiva, se entiende que las redes sociales si promueven la identidad corporal especialmente durante la adolescencia, en este escenario, se fundamental proponer acciones preventivas conjuntamente con las familias, la escuela y profesionales idóneos que acompañen a los adolescentes.

### **Factores de riesgo y protección**

Los factores de riesgo aportan una visión amplia sobre cómo diversos elementos se proyectan sobre las redes sociales e inciden en la salud mental y la autoimagen en adolescentes. En especial, se considera que la presencia de imágenes idealizadas en redes sociales genera ideas de comparación permanente que puede desestabilizar la autoestima y fomentar la insatisfacción corporal (Sánchez & Mogollón, 2024). Esta situación se agrava en jóvenes con índices de masa corporal considerados no óptimos, quienes son discriminados y criticados socialmente y se ven presionados a modificar su apariencia física para ser aceptados, estas exigencias pueden afectar su bienestar emocional (Gongora et al., 2024).

Por otro lado, la poca o falta de resiliencia para afrontar el estrés social multiplica la vulnerabilidad de los adolescentes, en este escenario, es indispensable contar con un soporte emocional robusto y participar en redes sociales saludables, contrariamente, pueden enfrentar altos riesgos de desarrollar desasosiegos extremos por su imagen, con consecuencias psicológicas que fácilmente conducen a depresión y ansiedad (Areche et al., 2024). A esto se suma la dinámica de la interactividad social negativa en redes, donde comentarios y comparaciones contribuyen a la percepción aumentada de evaluación y vigilancia social, generando ansiedad y preocupación excesiva por la apariencia física (Ramírez & Gil, 2024).

Es por ello, que el uso excesivo de redes sociales amplifica los riesgos implícitos por la cantidad de tiempo invertida y por la alta exposición a mensajes negativos y dañinos que refuerzan ideales estéticos poco realistas que son tóxicos para la salud mental (García, 2024). Desde otra visión, los aportes de la educación emocional y el pensamiento crítico resultan fundamentales, puesto que, dan sustrato a los adolescentes mediante la implementación de herramientas para reconocer y gestionar sus emociones y para analizar críticamente la información consumida en estas plataformas, atenuando así, el impacto negativo de los contenidos nocivos (Alonso et al., 2025).

También, es fundamental, el apoyo familiar y escolar oportuno y consistente que promueva la comunicación abierta sobre el uso de redes sociales y establezca normas claras sobre tiempos y contenidos consumidos actúa como un factor protector, reforzando la autoaceptación y generando resistencias frente a presiones externas (Guamán, 2025). En definitiva, es indispensable un consumo activo y constructivo de redes sociales, donde los adolescentes no se conviertan en receptores pasivos, por el contrario, deben ser creadores y críticos del contenido, de manera que, fortalezcan la autoestima y el bienestar psicológico, promoviendo un sentido de agencia, control y participación positiva en su entorno digital (Coronel & Ventura, 2025).

### **Metodologías y teorías usadas en los estudios examinados**

En este aspecto, se observa el predominio del uso del enfoque cuantitativo utilizado en la metodología, fundamentado en la aplicación de la técnica de encuestas estructuradas y análisis correlacionales para medir el impacto de variables como el tiempo de exposición a redes sociales, la supervisión familiar y la asociación con autoestima o insatisfacción corporal. También, se identificó la implementación de enfoques mixtos que combinan instrumentos cuantitativos y cualitativos para capturar percepciones y experiencias más

subjetivas, sumado a esto, existen estudios cualitativos profundos que exploran narrativas y experiencias concretas, especialmente en contextos clínicos.

En este sentido, Camacho-Vidal et al. (2023), Cárdenas y Ribadeneira (2023), y Fardouly y Vartanian (2016) coinciden en la preferencia por enfoques cuantitativos para medir asociaciones entre variables como tiempo de uso, supervisión familiar y autoestima, buscando resultados generalizables mediante encuestas estructuradas. Sin embargo, Rocha et al. (2021) y Órfão y Días (2024) proponen enfoques mixtos, que permitan obtener testimonios y narrativas de los informantes, con el fin de percibir la internalización de los contenidos digitales relacionados con la autoimagen.

Con relación a la propuesta teórica, se observó los mecanismos socioculturales que explican la forma como los adolescentes asumen los patrones estéticos aceptados y reforzados mediante los medios digitales. De igual manera, la teoría biopsicosocial se identificó al momento de analizar trastornos específicos desde una visión clínica interdisciplinaria. Teóricamente, la gran mayoría utiliza fundamentos desde la teoría sociocultural para explicar cómo las redes sociales facilitan la internalización de ideales corporales poco realistas, pero autores como Garza et al. (2024) aportan a esta perspectiva un enfoque biopsicosocial clínico que enfatiza la interacción de factores psicológicos, biológicos y sociales en trastornos específicos como el dismórfico corporal. Por su parte, Tiggemann y Slater (2013) y Lup et al. (2020) utilizan teorías del desarrollo adolescente y ansiedad social, ampliando así la comprensión hacia dinámicas de desarrollo y emocionales.

En el caso de los enfoques de análisis, mayormente se orientan a estudiar la concepción y aceptación de ideales de belleza, influencia de evaluaciones sociales y la interacción entre factores individuales, sociales y mediáticos. Se resalta la atención, supervisión familiar y el tipo de contenido consumido como variables moduladoras que permiten profundizar en las causas que originan los problemas en la construcción de la

imagen corporal de los adolescentes intervenida por las redes sociales. También, se encontró que los temas emergentes incluyen el análisis de plataformas específicas como Instagram o TikTok y el doble efecto positivo-negativo de su uso, reflejando una complejidad creciente además de una visión interpretativa amplia y más flexible.

Es importante resaltar, que aún persisten brechas importantes, los documentos examinados tienen una limitada diversidad cultural, pues predominan muestras occidentales, con escasa representación de comunidades Latinoamericanas o asiáticas, lo que podría considerarse una limitación para la generalización. Además, la mayoría de los estudios son transversales, lo que restringe la comprensión de impactos a largo plazo y evolutivos. En este aspecto, se requiere mayor profundización en aspectos cualitativos y experienciales para captar mejor la subjetividad adolescente y sería conveniente, ampliar el análisis específico sobre plataformas emergentes y sus particularidades que pudieran estar afectando significativamente el desarrollo de los adolescentes.

Con relación al foco y alcance, hay estudios que exploran ampliamente variables de contexto social y familiar como es el caso de Camacho-Vidal et al., Cárdenas y Ribadeneira; otros se centran en casos clínicos o efectos extremos como Garza et al. y Villarreal et al.; mientras que, Órfão y Días, reconocen la dualidad del impacto, señalando tanto consecuencias positivas como negativas del uso de ciertas plataformas, lo que introduce una visión más matizada y compleja.

En definitiva, el análisis realizado a los estudios seleccionados, revela un campo diverso en metodología y teorías, con un núcleo común en la teoría sociocultural, pero que requiere integrar más estudios cualitativos, análisis longitudinales, y perspectivas interculturales. La complementariedad entre investigaciones cuantitativas y cualitativas permite una aproximación más completa, pero es urgente abordar las brechas para diseñar

intervenciones efectivas y contextualizadas que protejan la salud mental y la imagen corporal de los adolescentes en la era digital.

## Conclusiones

Se logró la sistematización de las publicaciones científicas recientes sobre el impacto de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal en adolescentes; en este sentido, se comprobó que existe una gran cantidad de documentos divulgados sobre esta temática, que ocupa el interés de múltiples investigadores que se plantearon la profundizaron en el conocimiento del origen y las consecuencias que afectan a la población adolescente en cuanto a la construcción de su identidad, autoconcepto, autoimagen y autoestima. Este estudio, permitió revisar los aportes de veinticuatro artículos científicos con énfasis en su contenido y análisis argumentativo sobre el tema examinado.

De igual manera, se logró la sistematización de las publicaciones científicas recientes sobre los factores de riesgo que están presentes y afectan significativamente el uso de las redes sociales, como los contenidos tóxicos y las exigencias físicas óptimas para pertenecer a los grupos; frente a esta realidad se identificaron los factores de protección que dan soporte emocional a los adolescentes, como una sólida autoestima, gestión de emociones más el apoyo familiar y escolar. Quedó evidenciado que es indispensable que los adolescentes no se conviertan en receptores pasivos, por el contrario, deben ser creadores y críticos del contenido, de manera que fortalezcan sus habilidades psicológicas, promoviendo un sentido de agencia, control y participación positiva en su entorno digital

También fue concluyente, la identificación de las metodologías y teorías usadas en los estudios sobre redes sociales e imagen corporal, en este aspecto se encontró, que el uso del enfoque cuantitativo fue mayoritariamente implementado con la técnica de encuestas estructuradas y análisis correlacionales para medir el impacto de variables como el tiempo de exposición a redes sociales, la supervisión familiar y la asociación con autoestima o insatisfacción corporal.

Asimismo, el análisis realizado a los estudios examinados reveló multiplicidad de teorías explicativas, con un núcleo común en la teoría sociocultural. En síntesis, el estudio permitió comprender la influencia de las redes sociales en la construcción de la imagen corporal durante la adolescencia. No obstante, se reconocen ciertas limitaciones: los resultados dependen de la calidad de las investigaciones revisadas, la mayoría de los estudios presentan diseños transversales, y existe escasa representación de contextos latinoamericanos, lo que restringe la generalización de los hallazgos.

## **Recomendaciones**

Es necesario estimular la realización de estudios de revisiones sistemáticas que se orienten desde otras perspectivas, con el fin de ampliar el conocimiento que hasta ahora se maneja sobre la población adolescente y la construcción de la auto imagen. En este aspecto, pueden incluirse la visión interdisciplinaria desde el campo de la educación, terapeutas y psicólogos que aporten sus conocimientos y experiencias, con énfasis en el abordaje integral de la problemática examinada.

Asimismo, es importante proponer acciones y programas estructurados de prevención relacionados con la discriminación de contenidos tóxicos y presiones sociales, lo que va de la mano con la regulación de los mensajes en redes sociales, la alfabetización digital usando el pensamiento crítico, además de, incorporar el acompañamiento de profesionales preparados para consolidar hábitos equilibrados y saludables ante la autoimagen corporal.

También, es fundamental incluir a las familias en la implementación de estrategias de educación socioemocional que contribuyan con el fortalecimiento de la autoestima, lo que implica capacitar a padres con relación al uso adecuado de las redes sociales. Desde esta perspectiva, el rol de los adolescentes se posiciona como creadores y gestores activos de contenido que consumen, minimizando la internalización de mensajes nocivos.

En el mismo contexto, se considera viable la implementación de la teoría sociocultural en las propuestas y acciones que contribuyan con el pensamiento crítico del adolescente vinculadas con el ambiente donde se encuentren los adolescentes, en beneficio de la efectividad en la prevención del impacto negativo de las redes sociales.

## Referencias

- Alonso, R. E., Barrionuevo, M. T., Muñoz, T. M., & Rosero, A. M. (2025). Metodologías activas como estrategias para fomentar el pensamiento crítico en adolescentes. *Revista RECIMUNDO*, 9(1), 439–450.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(1\).enero.2025.439-450](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(1).enero.2025.439-450)
- Areche, R., Escobar, Á., & Suazo, K. (2024). *Insatisfacción corporal, ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes de VII ciclo de la I.E. Mariscal Castilla - Huancayo*, 2023. Universidad Continental [ Tesis de grado].  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14764/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Areche\\_Escobar\\_Suazo\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14764/1/IV_FHU_501_TE_Areche_Escobar_Suazo_2024.pdf).
- Bajaña, E., & García, A. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
- Baquero, W. (2022). Análisis de Prisma como Metodología para Revisión Sistemática: una Aproximación General. *Saúde em Redes*, 8(1), 339-360.  
<http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8nsup1p339-360>
- Camacho, P., Díaz, A., & Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2).  
<http://dx.doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Caraballo, A. (2024). Comunicación visual en redes sociales. Su impacto en adolescentes. *Revista 925Arte y Diseño*, 11(41), 8-12.  
[https://revista925taxco.fad.unam.mx/pdf/925artesydiseno\\_11\\_41.pdf#page=8](https://revista925taxco.fad.unam.mx/pdf/925artesydiseno_11_41.pdf#page=8)
- Chocobar, E., & Barrera, R. (2025). Estructuras metodológicas PICO y PRISMA 2020 en la elaboración de artículos de revisión sistemática: Lo que todo investigador debe conocer y dominar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1).

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.16491](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16491)

Coronel, R., & Ventura, K. (2025). *Uso de las redes sociales como espacios de desarrollo humano de adolescentes del barrio 28 de mayo*. Universidad Estatal de la Península de Santa Elena [Tesis de grado].

<https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1ca2ddbe-d290-4b31-a8e1-3c7d2b4e6aec/content>.

Cárdenas, K., & Ribadeneira, G. (2023). *Adicción a Redes Sociales y Autoestima en los Adolescentes en Etapa Temprana y Media de una Unidad Educativa de Quito*. Universidad Central del Ecuador [Tesis de grado].

<https://www.dspace.uce.edu.ec/bitstreams/afb27>.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. doi.org/10.1177/0018726754007002

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Redes sociales y adolescentes: lo que tenés que saber*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/digital/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

Fredrickson, B., & Roberts, T.-A. (2006). *Objetification Tehory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks*.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

García, V. (2024). *Incidencia de las redes sociales en la imagen corporal y la autoestima de mujeres adolescentes*. Universidad de las Américas [Tesis de master].

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/16010/1/UDLA-EC-TMPC-2024-19.pdf>.

Garza, R., Cardoso, V., & González, C. (2024). El trastorno dismórfico corporal y las redes sociales. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*.

<https://doi.org/10.24875/RMF.23000067>

- Gongora, V., Martínez, M., Quiroz, N., Mercado, S., & Mebarak, M. (2024). Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe Colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 41(1).  
<https://doi.org/10.14482/psdc.41.1.611.012>
- Guamán, M. (2025). *Imagen corporal y autoestima en adolescentes*. Universidad Nacional de Chimborazo [Tesis de grado].  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14944/1/Guaman%20S.%2c%20Mayra%20A.%20%282025%29%20Imagen%20corporal%20y%20autoestima%20en%20adol%20escentes.pdf>.
- Horton, C. (2005). El yo Espejo. *Cuadernos de Información y Comunicación*.  
[https://www.researchgate.net/publication/27589527\\_El\\_yo\\_espejo](https://www.researchgate.net/publication/27589527_El_yo_espejo)
- Lardies, F., & Victoria, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances En Psicología*, 30(1). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>
- 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, 1-11. <https://datahub.io/dataset/2022-7-e260>
- López, A., Sádaba, C., & Feijoo, B. (2024). Exposición de los adolescentes al marketing de influencers sobre alimentación y cuidado corporal. *Revista de Comunicación de la SEEC I* (57), 1–14. <https://doi.org/10.15198/seeci.2024.57.e863>
- Ministerio de Educación. (2021). *Prevención de riesgos en entornos digitales*.  
<https://educacion.gob.ec/prevencion-de-riesgos-en-entornos-digitales/>
- Morán, N., & Felipe, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual*, 29(3), 611-625.  
<https://doi.org/10.51668/bp.8321306s>

- Moreno, C. R., Cuenca, K. F., Cool, D., Murillo, M. E., & Quintana, A. M. (2025). El impacto de la tecnología en la vida social de los adolescentes. *Revista Multidisciplinar De Estudios Generales*, 4(2), 1370–1390.  
<https://doi.org/10.70577/reg.v4i2.148>
- Órfão, M., & Días, P. (2024). El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses. *Revista Comunicar* (79).  
<https://doi.org/10.58262/V33279.4>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud del adolescente*.  
[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Payares, M., & Chamorro, M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia [Tesis de grado].  
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mmpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pérez, M. (2024). *La influencia de la publicidad de la estética y Belleza en la salud mental*. Universidad de Valladolid. [Tesis de grado].  
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70473>.
- Ramírez, Y., & Gil, L. (. (2024). *Redes sociales e Imagen corporal en adolescentes*. Tecnológico de Antioquía [Tesis de grado].  
<https://dspace.tdea.edu.co/entities/publication/cb9c1000-e581-4c75-a1a2-cc10fd77a3f0>.
- Salazar, I. (2022). *Influencia de los riesgos psicosociales en el Autoconcepto de adolescentes con y sin proceso terapéutico*. Universidad Internacional SEK [Tesis de grado].  
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4862/1/Salazar%20Verdesoto%20Ismael%20Jonas.pdf>.

- Sánchez, M., & Mogollón, L. (2024). *Rompiendo el Silencio: Estrategias de Resistencia Mediática para la Promoción de la Aceptación Corporal en Adolescentes*. Universidad Cooperativa de Colombia [Tesis de especialización].  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba0a9925-d4ed-43d3-a334-a481ba81428b/content>.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Villareal, B., Romero, G., & Ocampo, J. (2024). Redes sociales y conducta suicida en adolescentes: un estudio de caso. *Revista Neuropsiquiátrica*, 87(3).  
<https://doi.org/10.20453/rnp.v87i3.5114>
- Torrubia, E., Piñol, D., Segura, M., & Casanova, G. (2025). Evaluación del impactik. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (105), 110-128.  
<http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/dppinol.pdf>
- Tut Anchevida, M. E. (2024). Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 11126-11146.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.12268](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268)

## Anexos

## Anexo 1. Matriz de documentos revisados para la investigación

Título	Año	Autor/es	Fuente	Palabras Clave	País/lugar	Tipo	Resumen	CITAS
<b>Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents.</b>	2013	Manuel Gámez-Guadix, Ph.D. Izaskun Orue, Ph.D. Peter K. Smith, Ph.D. Esther Calvete, Ph.D.	Elsevier	Ciberacoso; Victimización; Adolescentes; Síntomas depresivos; Consumo de sustancias; Uso problemático de Internet; Problemas de salud psicológica y conductual	España y Reino Unido	(estudio empírico con adolescentes).	Propósito: Analizar las relaciones temporales y recíprocas entre ser víctima de ciberacoso (CB) y tres problemas frecuentes durante la adolescencia: síntomas depresivos, consumo de sustancias y uso problemático de Internet; además, analizar si la relación entre el CB y estos problemas de salud psicológica y conductual difiere en función de ser únicamente víctima o ser tanto agresor como víctima. Método: Un total de 845 adolescentes (edad media = 15.2, DE = 1.2) completaron medidas en T1 y en T2, con un intervalo de 6 meses. La relación entre las variables se analizó mediante modelos de ecuaciones estructurales. Resultados: La victimización por CB en T1 predijo síntomas depresivos y uso problemático de Internet en T2, y mayores síntomas depresivos y mayor consumo de sustancias en T1 predijeron más victimización por CB en T2. Sin embargo, las relaciones de CB prediciendo consumo de sustancias y de uso problemático de Internet prediciendo CB no fueron significativas. Los agresores-víctimas presentaron niveles más altos que las víctimas en las tres variables problemáticas, tanto en T1 como en T2. Conclusiones: El CB es un predictor de algunos problemas significativos de salud psicológica y conductual en los adolescentes. Los esfuerzos de intervención deben prestar atención a estos aspectos en la prevención y el tratamiento de las consecuencias del CB.	(Gámez-Guadix et al., 2013) Gámez-Guadix et al. (2013)
<b>Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions</b>	2016	Jasmine Fardouly and Lenny R Vartanian	Elsevier		Australia	Revisión de literatura	Este artículo ofrece una visión general de la investigación sobre redes sociales e imagen corporal. Los estudios correlacionales muestran de manera consistente que el uso de redes sociales (particularmente Facebook) está asociado con preocupaciones sobre la imagen corporal tanto en mujeres como en hombres jóvenes, y los estudios longitudinales sugieren que esta asociación puede intensificarse con el tiempo. Además, las comparaciones de apariencia desempeñan un papel en la relación entre redes sociales e imagen corporal. No obstante, los estudios experimentales indican que una breve exposición a la propia cuenta de Facebook no impacta negativamente en las preocupaciones sobre la apariencia en mujeres jóvenes. Se necesita más investigación longitudinal y experimental para determinar qué aspectos de las redes sociales resultan más perjudiciales para las preocupaciones sobre la imagen corporal. Asimismo, se requiere investigación con muestras más diversas y en otras plataformas de redes sociales (por ejemplo, Instagram).	(Fardouly & Vartanian, 2016)
<b>Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental</b>	2021	Rodrigo Jacob Moreira de Freitas1 Thaís Natália Carvalho Oliveira1 Juce Ally Lopes de Melo1 Jennifer do Vale e Silva2 Kísia Cristina de Oliveira e	SciELO	Adolescente; Red Social; Salud Mental; Enfermería.	Brasil	investigación	Objetivo: Identificar la percepción que tienen los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental. Método: Investigación descriptiva-exploratoria con abordaje cuantitativo y cualitativo, realizada con adolescentes de entre diez y diecinueve años que son usuarios de las redes sociales. La muestra	(Freitas et al., 2021)

		Melo2 Samara Fontes Fernandes					<p>estuvo formada por 71 participantes seleccionados mediante la técnica de bola de nieve. El instrumento utilizado para llevar a cabo la recolección de datos fue el cuestionario online, desarrollado por los investigadores por medio de la herramienta Google Forms, y difundido a través de las redes sociales.</p> <p>Los datos fueron tabulados y presentados en gráficos y tablas, a través de estadísticas simples y discusión basada en literatura científica.</p> <p>Resultados: En cuanto al uso de redes sociales, el 100% de los encuestados respondió que las usaba con frecuencia, 27% dijo formar parte de 3 redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas, con 27% cada una. En cuanto a los riesgos de su uso, 34% de los participantes manifestó que se trataba de la divulgación de datos personales. El principal sentimiento que manifestaron en las redes fue el de vergüenza (27%); las contribuciones de las redes sociales son estudios/actualizaciones (29,5%); las consecuencias para la salud mental resultantes del uso fueron la invasión de la privacidad/divulgación de datos (20,5%) y la adicción (19,3%).</p>	
<b>Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation</b>	2021	An T Vuong 1 2 , Hannah K Jarman 2 , Jo R Doley 3 , Siân A McLean 2 3	Pubmed	Adolescentes; Internalización del ideal de apariencia; Imagen corporal; Niños; Niñas; Redes sociales.	Australia	Investigación empírica	<p>La internalización de los ideales de apariencia modera la relación entre la exposición a imágenes en los medios y la insatisfacción corporal. Hasta la fecha, el papel de la internalización del ideal de delgadez y del ideal muscular en el contexto de las redes sociales ha sido poco explorado, particularmente en los varones. Por ello, nuestro objetivo fue examinar cómo el uso de redes sociales (Instagram y Snapchat) se relacionaba con la insatisfacción corporal, y si la internalización de los ideales de delgadez y musculatura moderaba esta relación en una muestra de 1153 adolescentes (55,42% varones; edad promedio = 13,71 años, DE = 1,14). Tal como se planteó en la hipótesis, tanto el uso de redes sociales como la internalización de los ideales de delgadez y musculatura se correlacionaron positivamente con la insatisfacción corporal en ambos géneros. En los análisis de moderación, la internalización del ideal de delgadez emergió como la única variable con un efecto significativo en la insatisfacción corporal en ambos géneros. Además, la influencia del uso de redes sociales sobre la insatisfacción corporal estuvo moderada por la internalización del ideal muscular en los varones, de modo que, para aquellos con alta internalización del ideal muscular, un mayor uso de redes sociales se asoció con mayor insatisfacción corporal. Los efectos de interacción de dos vías (muscular × delgadez) y de tres vías (uso de redes sociales × delgadez × muscular) sobre la insatisfacción corporal no fueron significativos. Estos hallazgos enfatizan la importancia de considerar el entorno sociocultural (es decir, las influencias de los nuevos medios) como marco para comprender la insatisfacción corporal y sugieren que la prevención debería centrarse en la internalización de los ideales de apariencia.</p>	(Vuong et al., 2021)
<b>#childhoodobesity - A brief literature review of the role of social media in</b>	2022	Adriana Modrzejewska 1, Kamila Czepczor-Bernat 2, Justyna Modrzejewska 3, Agnieszka Roszkowska 3, Marcela	Pubmed	Adolescentes; Imagen corporal; Obesidad infantil; Niños; Patrones	Polonia	Revisión	<p>Las preferencias alimentarias de los niños están estrechamente relacionadas con las preferencias alimentarias de sus padres, y el conocimiento sobre los alimentos está vinculado a lo que sus padres comparten con ellos. Sin embargo, los padres no son las únicas personas que modelan este comportamiento. Paradójicamente, el desarrollo tecnológico ubicuo también puede representar una gran amenaza. En los países desarrollados, el 94% de los</p>	(Modrzejewska et al., 2022)

<b>body image shaping and eating patterns among children and adolescents</b>		Zembura 4, Pawel Matusik 4		alimentarios; Redes sociales.			adolescentes utiliza plataformas de redes sociales como Instagram, Snapchat, Facebook o TikTok, y esto también se aplica a los niños. Por lo tanto, se puede argumentar que las preferencias y conductas nutricionales de los padres están relacionadas con las mismas conductas en los hijos, y existe una amplia literatura sobre este tema. En consecuencia, es importante examinar cómo otros factores —las nuevas tecnologías (y en particular las redes sociales)— pueden influir en los cambios en esta área.	
<b>Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática</b>	2022	N. Lozano-Muñoz1, Á. Borrallo-Riego2, M.D. Guerra-Martín2	Scielo	Adolescente; Anorexia nerviosa; Bulimia nerviosa; Mujeres; Redes sociales.	España	Revisión	Se realizó una revisión sistemática de los estudios que han investigado la influencia de las redes sociales (RRSS) sobre las adolescentes en relación a la anorexia y bulimia nerviosa. Se seleccionaron artículos publicados en inglés, español o portugués en las bases de datos The Cochrane Library Plus, PubMed, WOS, PsycINFO y Scopus en los diez últimos años, con calidad suficiente. Se incluyeron nueve estudios con una muestra de 2.069 adolescentes (75,3% mujeres) de edad media 18 años, que utilizaban principalmente Facebook e Instagram. A pesar de algunos aspectos positivos, las RRSS promueven cánones de belleza basados en la delgadez, permiten la comparación entre iguales incrementando la preocupación por el peso, y crean espacios que fomentan los trastornos de la conducta alimentaria. Por tanto, las RRSS influyen en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y al promover la extrema delgadez en las chicas, las hace más vulnerables.	(Lozano-Muñoz et al., 2022)
<b>Youth Positive Mental Health Concepts and Definitions: A Systematic Review and Qualitative Synthesis</b>	2022	Janhavi Ajit Vaingankar, Mythily Subramaniam, Esmond Seow, Sherilyn Chang, Rajeswari Sambasivam, Nan Luo, Swapna Verma, Siow Ann Chong, Rob M. van Dam	Pubmed	adolescents, mental health promotion, mental well-being, PRISMA, teenagers	Singapur	Revisión sistemática y síntesis cualitativa	Resumen: Antecedentes: La investigación sobre la salud mental positiva en jóvenes (PMH, por sus siglas en inglés) carece de integralidad. Revisamos la literatura para (i) identificar y comprender los conceptos relacionados con la PMH juvenil y (ii) resumir sus definiciones bajo amplios temas conceptuales. Método: Se realizó una revisión sistemática utilizando la metodología PRISMA. El protocolo fue registrado en la base de datos PROSPERO (ID: CRD42020203712). Se buscaron en las bases de datos PubMed, Embase, PsycINFO y OpenGrey publicaciones que examinaran, evaluaran, explicaran o definieran conceptos de PMH en poblaciones juveniles. Los métodos incluyeron búsqueda, cribado y revisión independiente usando criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, extracción, codificación y síntesis temática iterativa de la literatura. Resultados: De 3427 registros únicos identificados, 105 artículos de 26 países cumplieron los criterios de revisión. El análisis cualitativo dio como resultado 22 amplios temas de PMH juvenil. Estos incluyeron relaciones interpersonales (competencia interpersonal, conexión escolar, etc.), emociones positivas (sentir y generar emociones agradables, gratitud, etc.), autoeficacia (fortalezas, agencia humana, etc.), satisfacción con la vida (evaluación global de la vida propia) y crecimiento personal (logro de metas, aspiraciones de vida, etc.). Se identificaron cinco conceptos novedosos relacionados con la PMH juvenil. Conclusiones: Nuestra revisión resumió y operacionalizó múltiples conceptos de la PMH juvenil para su aplicación en investigación, evaluación y mejora de la salud pública	(Vaingankar et al., 2022)
<b>Time Spent on Social Media and Risk of</b>	2022	Mingli Liu Kimberly E. Kamper-DeMarco	Pubmed	Uso de redes sociales; Depresión;	China y EEUU	revisión sistemática y	La depresión adolescente es un problema de salud pública mundial que genera una importante carga socioeconómica; por ello, se investigó la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales (TSSM) y la depresión mediante un metaanálisis de dosis-respuesta que incluyó 21	Liu et al., 2022)

<b>Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis</b>		Jie Zhang Jia Xiao Daifeng Dong Peng Xue		Adolescentes; Metaanálisis; Dosis–respuesta.		metaanálisis de dosis–respuesta.	estudios transversales y 5 longitudinales con 55.340 participantes. Los resultados mostraron que un mayor TSSM se asocia significativamente con un mayor riesgo de síntomas depresivos (OR = 1,60; IC 95%: 1,45–1,75), siendo la asociación más fuerte en mujeres adolescentes (OR = 1,72) que en varones (OR = 1,20). El análisis reveló una relación lineal dosis–respuesta: por cada hora adicional de uso de redes sociales, el riesgo de depresión aumentaba un 13% (OR = 1,13; IC 95%: 1,09–1,17). Estos hallazgos sugieren la necesidad de un mejor monitoreo del uso de redes sociales en adolescentes, considerando que factores como la motivación, el tipo de contenido, la forma de participación y el contexto de exposición también influyen, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela. Se recomienda más investigación para esclarecer el vínculo causal entre TSSM y depresión, así como el impacto de variables como el uso activo vs. pasivo y los diferentes entornos de interacción.	
<b>Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex</b>	2022	Stefania Toselli, Natascia Rinaldo, Mario Mauro, Alessia Grigoletto, y Luciana Zaccagni.	Pubmed	Adolescence, dissatisfaction, sport participation, volleyball.	Italia	investigación	Las preocupaciones sobre el peso y la imagen corporal son comunes entre los adolescentes, ya que la adolescencia representa un período de cambios intensos y rápidos. Este estudio transversal evaluó la diferencia en la percepción de la imagen corporal según el sexo, el estado de peso y la práctica deportiva en una muestra de adolescentes italianos de 13 a 18 años. Para este propósito, se consideró una muestra de 140 adolescentes subdivididos en dos grupos: un grupo de adolescentes deportistas que practicaban voleibol (39 hombres y 26 mujeres) y un grupo de adolescentes que no participaban activamente en deportes (24 hombres y 51 mujeres). Se examinaron el índice de masa corporal (IMC), variables de imagen corporal y práctica deportiva. Debido a las limitaciones del COVID-19, la altura y el peso fueron autoinformados, y el IMC se calculó como el peso (en kilogramos) dividido por el cuadrado de la altura (en metros). La percepción de la imagen corporal se evaluó mediante la versión corta del Cuestionario de Forma Corporal (BSQ-14) y la Escala de Siluetas Corporales de Stunkard. Se realizaron ANCOVAs de dos vías ajustadas por edad para probar las diferencias entre sexos y grupos deportivos. Los adolescentes jugadores de voleibol presentaron una menor incidencia de trastornos relacionados con el peso. El estado de peso difirió significativamente entre quienes practicaban deporte y quienes no, pero no se encontraron diferencias significativas entre sexos. En general, los deportistas y los varones mostraron mejores resultados que los no deportistas y las mujeres. El nivel más alto de insatisfacción con la imagen corporal se encontró en mujeres que no practicaban deportes, mientras que el nivel más bajo se observó en varones deportistas. El presente estudio confirma la relación positiva entre el deporte y la imagen corporal y puede servir de apoyo para guiar a los adolescentes hacia la adopción de un estilo de vida más saludable y activo. Se necesita más investigación para validar estos hallazgos mediante un estudio longitudinal que abarque todo el período de la adolescencia. Además, sería interesante validar los resultados en una muestra más amplia, teniendo en cuenta variables sociodemográficas e incluyendo atletas de diferentes tipos de deportes.	(Toselli et al., 2022)
<b>Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación</b>	2023	Stephany Bajana María,b,* y Ana María García	Elsevier	Redes sociales, imagen corporal, autoestima, insatisfacción corporal, trastornos de la conducta alimentaria	España	Revisión sistemática	Objetivo: Revisar la literatura científica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, tales como baja autoestima, insatisfacción corporal y/o idealización de delgadez, en población española. Diseño: Se realizó una revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2010 y 2022. Fuentes de datos: PubMed, Scopus y Web of Science. Selección de estudios: Se incluyeron	(Bajana María & García, 2023)

en España: una revisión sistemática						<p>solo artículos originales, publicados en español o inglés, que midieran al menos una variable de uso de redes sociales y al menos un factor de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población española.</p> <p>Extracción de datos: Se utilizó como guía la declaración PRISMA 2009. La calidad de los artículos seleccionados se evaluó mediante la lista de verificación de evaluación crítica del Instituto Joanna Briggs.</p> <p>Resultados: Se identificaron 12 artículos de diseño transversal que cumplían con los criterios de inclusión. La evidencia apunta a que el uso y la frecuencia de uso de redes sociales se asocia significativamente con insatisfacción corporal (<math>p \leq 0,01</math>), impulso de la delgadez (<math>p \leq 0,001</math>) y baja autoestima (<math>p \leq 0,05</math>) en adolescentes y adultos jóvenes de la población española.</p> <p>Conclusiones: Los usuarios de redes sociales, principalmente de aquellas basadas en imágenes, se encuentran expuestos a factores que podrían incrementar su riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.</p> <p>© 2023 Los Autores. Publicado por Elsevier</p>		
<b>Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis</b>	2023	Amrit Kaur Purba Rachel M. Thomson Paul M. Henery Anna Pearce Marion Henderson S. Vittal Katikireddi	Pubmed	Redes sociales; Adolescentes; Conductas de riesgo para la salud; Alcohol; Tabaco; Drogas; Conductas alimentarias no saludables; Vapeo.	Escocia	revisión sistemática y metaanálisis.	De los 17.077 estudios examinados, se incluyeron 126 (73 en los metaanálisis). La muestra final incluyó 1.431.534 adolescentes (edad media: 15,0 años). La síntesis sin metaanálisis indicó asociaciones perjudiciales entre el uso de redes sociales y todas las conductas de riesgo para la salud en la mayoría de los estudios incluidos, excepto en la actividad física insuficiente, donde se reportaron asociaciones beneficiosas en el 63,6% de los estudios.	(Purba et al., 2023)
<b>The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review</b>	2023	Abderrahman M. Khalaf Abdullah A. Alshehri Ahmed M. Khalaf Abdullah A. Ridoy	Pubmed	Revisión sistemática; Adultos jóvenes; Adolescentes; Salud mental; Redes sociales.	Arabia Saudita	Revisión	A los adolescentes les resulta cada vez más difícil imaginar su vida sin las redes sociales. Los profesionales de la salud necesitan ser capaces de evaluar los riesgos, y el uso de redes sociales puede ser un nuevo componente a considerar. Aunque existe evidencia empírica limitada que respalde la afirmación, la percepción del vínculo entre redes sociales y salud mental está fuertemente influida por la visión de los propios adolescentes y de profesionales. Las preocupaciones por la privacidad, el ciberacoso y los efectos negativos en la educación y la salud mental son riesgos asociados al uso de redes sociales en esta población. Sin embargo, un uso ético de las redes sociales puede ampliar las oportunidades de conexión y conversación, así como fortalecer la autoestima, promover la salud y facilitar el acceso a información médica crítica. A pesar de la creciente evidencia sobre los efectos negativos de las redes sociales en la salud mental adolescente, todavía existe escasez de investigaciones empíricas sobre cómo los jóvenes comprenden las redes sociales, en particular como un cuerpo de conocimiento, o cómo podrían utilizar los discursos mediáticos modernos más amplios para expresarse. El uso masivo de teléfonos móviles y otros medios conlleva una pérdida crónica de sueño, lo cual repercute negativamente en la capacidad cognitiva, el	(Khalaf et al., 2023)

							rendimiento escolar y el funcionamiento socioemocional. De acuerdo con datos de varios estudios transversales, longitudinales y empíricos, el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales entre adolescentes se relaciona con un aumento de la angustia mental, conductas autolesivas y suicidabilidad. Los clínicos pueden trabajar con los jóvenes y sus familias para reducir los riesgos del uso de redes sociales y teléfonos inteligentes empleando estrategias abiertas, no críticas y apropiadas para el desarrollo, que incluyan educación y resolución práctica de problemas.	
<b>Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes</b>	2023	Paula Camacho-Vidal Adoración Díaz-López Juan Antonio Sabariego-García	Google Académico	Redes sociales; Instagram; Adolescencia; Supervisión parental; Imagen corporal.	España	Investigación empírica	El uso de las redes sociales entre los adolescentes está derivando en problemas relacionales, psicológicos y de salud. Varios estudios han constatado el impacto del uso de redes sociales en distintas áreas de la vida de los jóvenes. Este trabajo analiza cómo afecta el uso de la red social Instagram a la autoimagen corporal de los adolescentes con tres objetivos: (a) describir comportamientos relacionados con la autoimagen corporal de los adolescentes, (b) estudiar la influencia del sexo y la edad en la autoimagen corporal de los adolescentes y (c) establecer relaciones entre el uso problemático de redes sociales y la (auto)imagen corporal. Se usó un diseño transversal con una muestra compuesta por 95 adolescentes. Los resultados indican que el uso de redes sociales influye en la relación con el cuerpo y la autoimagen y que el número de horas diarias invertidas en redes sociales, así como la supervisión familiar, son variables que influyen en la imagen corporal de los adolescentes. Se discuten las implicaciones educativas.	(Camacho-Vidal et al., 2023)
<b>Adicción a Redes Sociales y Autoestima en los Adolescentes en Etapa Temprana y Media de una Unidad Educativa de Quito.</b>	2023	Kimberly Mishelle Cárdenas López Giselle Alexandra Ribadeneira Flores	Tesis universitaria (UCE)	Adicción, autoestima, adolescencia.	Ecuador	Tesis de grado (Licenciatura en Psicología, Universidad Central del Ecuador)	La investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de la adicción a redes sociales en la percepción de la autoestima de adolescentes tempranos y medios pertenecientes a una Unidad Educativa de Quito. Se realizó un estudio cuantitativo no experimental de tipo correlacional con una muestra de 600 estudiantes de entre 11 a 15 años, en el cual se aplicaron los reactivos: Escala de Adicción a Redes Sociales SMAS-SF y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados fueron procesados a través de tablas de frecuencia, porcentajes y el coeficiente de correlación de Spearman; obteniendo que más de la mitad de la muestra, representada por el 44.17%, refleja niveles inferiores al rango normal de autoestima, y a su vez, niveles por encima del rango normal de uso de redes sociales. Comprobando así que, a mayor presencia de adicción a las redes sociales, menor nivel de autoestima en los adolescentes tempranos y medios.	(Cárdenas López & Ribadeneira Flores, 2023)
<b>Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review</b>	2024	Suzanne E Mazzeo <sup>1,2</sup> , Madison Weinstock <sup>1</sup> , Taylor Nadine Vashro <sup>1,*</sup> , Taryn Henning <sup>1</sup> , Karly Derrigo	Pubmed	Redes sociales; Imagen corporal; Conductas alimentarias.	Estados Unidos	Revisión	Las redes sociales tienen efectos negativos en la imagen corporal de los adolescentes y en las conductas alimentarias desordenadas, sin embargo, es poco probable que los adolescentes dejen de interactuar con estas plataformas. Por lo tanto, es importante identificar estrategias que puedan reducir los daños de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Este artículo revisa investigaciones sobre redes sociales e imagen corporal en adolescentes, y analiza estrategias para reducir los riesgos asociados con su uso. Los temas tratados incluyen intervenciones dirigidas a mitigar los impactos negativos de las redes sociales, el movimiento de positividad corporal y las políticas que regulan el uso de redes sociales en adolescentes. En general, esta revisión destaca factores específicos (como el personal, la duración, la modalidad, la capacitación de los facilitadores y la sensibilidad cultural) a considerar al	(Mazzeo et al., 2024)

							diseñar e implementar intervenciones en redes sociales dirigidas a adolescentes. Esta revisión también analiza los resultados psicosociales asociados con la positividad corporal en redes sociales. Finalmente, se describen los esfuerzos de política para reducir el impacto negativo de las redes sociales en la imagen corporal y los comportamientos alimentarios de los adolescentes. En suma, existe una fuerte necesidad de realizar más investigaciones que identifiquen los enfoques óptimos para disminuir los daños de las redes sociales en la imagen corporal y la conducta alimentaria de los adolescentes.	
<b>Redes sociales y conducta suicida en adolescentes: un estudio de caso</b>	2024	Beltrán Villarreal Aguilar Gianella Romero Rojas Juan Carlos Ocampo Zegarra	Redalyc	red social, depresión, intento de suicidio.	Perú	reporte de caso clínico.	El suicidio es la segunda causa de muerte en adolescentes, con la depresión como el trastorno más frecuentemente asociado y cuyos síntomas pueden ser explicados por la tríada cognitiva de Beck. Se presenta el caso de una adolescente de 15 años, usuaria de redes sociales como plataforma de información o expresión de síntomas depresivos y del deseo de buscar ayuda. Ella fue finalmente atendida en una sala de emergencia y hospitalizada para el manejo de un episodio depresivo con intento suicida. El caso permite describir el proceso a través del cual una red social influye de manera directa en los trastornos del ánimo y sus consecuencias.	(Villar real Aguila r et al., 2024)
<b>Problematic social media use in childhood and adolescence</b>	2024	Christian Montag <sup>1</sup> , Zsolt Demetrovics <sup>2</sup> , Jon D Elhai <sup>3</sup> , Don Grant <sup>4</sup> , Ina Koning <sup>5</sup> , Hans-Jürgen Rumpf <sup>6</sup> , Marcantonio M Spada <sup>7</sup> , Melina Throuvala <sup>8</sup> , Regina van den Eijnden <sup>9</sup>	Pubmed	Redes sociales; Uso problemático de redes sociales; Infancia; Adolescencia; Adicción.	Alemania	Revisión	Al momento de redactar este trabajo, aproximadamente 4.590 millones de personas utilizan redes sociales, con muchos adolescentes empleando sus cuentas en una gran variedad de aplicaciones y plataformas. Según estadísticas recientes, en 2022 los individuos pasaron en promedio 151 minutos diarios en redes sociales, lo que ilustra la relevancia global de estas plataformas. Una de las preguntas más urgentes a nivel internacional es si el uso de redes sociales es dañino y/o adictivo, cuestión de particular importancia dado que muchos adolescentes y preadolescentes pasan una cantidad considerable de tiempo en ellas, que se han vuelto una parte integral de sus vidas. Además, considerando el desarrollo a lo largo del ciclo vital, los adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a ciertas características y anuncios que se les muestran en las redes sociales. La creciente prevalencia de problemas de salud mental en jóvenes ha llevado a que en Estados Unidos se recomiende de manera rutinaria realizar tamizajes de ansiedad en personas de 8 a 18 años, así como de depresión y riesgo suicida en adolescentes de 12 a 18 años, condiciones que con frecuencia acompañan al uso problemático de redes sociales. El presente trabajo no solo aporta una visión sobre el estado actual de la literatura, sino que también ofrece recomendaciones.	(Monta g et al., 2024)
<b>El trastorno dismórfico corporal y las redes sociales</b>	2024	Regina Garza Viviana Cardoso Clara González	Scielo	Trastorno dismórfico corporal; Redes sociales; Insatisfacción corporal; Trastorno obsesivo compulsivo.	México	Ensayo	El trastorno dismórfico corporal (TDC) es una afección en la que las personas presentan una preocupación excesiva por defectos en su aspecto físico, causándoles un sufrimiento clínicamente significativo e interfiriendo con su calidad de vida. Con el auge de las redes sociales, muchas personas tienen ideas diferentes acerca de su cuerpo. El propósito de este escrito es analizar cómo las redes sociales promueven el TDC y qué se sabe sobre el tema. El diagnóstico de este trastorno es fundamentalmente clínico y se desconoce su causa exacta, pero se cree que contribuyen factores psicológicos, biológicos, sociales y culturales. Uno de sus principales desencadenantes son las redes sociales, donde se pueden encontrar fotos retocadas e información falsa, así como ciberacoso. Esta enfermedad	(Garza et al., 2024)

							psiquiátrica puede ser crónica y letal. Su tratamiento consiste en psicoterapia y farmacoterapia con inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina como primera línea. Es importante identificarlo para que el paciente reciba un tratamiento adecuado de manera oportuna para mejorar su pronóstico, y de ser posible advertir a los padres de familia de los riesgos de las redes sociales.	
<b>Relationships between media influence, body image and sociocultural appearance ideals in Latin America: A systematic literature review</b>	2024	Fabienne E. Andres Lynda G. Boothroyd Tracey Thornborrow Ana María Chamorro Natália B. Dutra Manjot Brar Ruby Woodward Neetu Malik Manya Sawhney Elizabeth H. Evans	Elsevier	Revisión sistemática de literatura; Influencia de los medios; Imagen corporal; Ideales de apariencia; América Latina.	Reino Unido y América Latina	Revisión	El creciente cuerpo de investigaciones sobre la influencia de los medios en la imagen corporal en América Latina no había sido previamente sintetizado de manera integral. Realizamos una revisión sistemática de estudios sobre las relaciones entre el uso/influencia de los medios, la imagen corporal y los ideales socioculturales de apariencia en América Latina (CRD42021254607). Se buscaron artículos revisados por pares y tesis doctorales, tanto cuantitativos como cualitativos, en inglés, español y portugués en las bases PsycINFO/Medline, PubMed, Web of Science, ERIC, Scopus, ProQuest Dissertations, SciELO y LILACS. Se incluyó investigación realizada en América Latina, publicada entre 1991 y 2023, que midiera a) uso/influencia de los medios y b) imagen corporal o ideales de apariencia. Cumplieron los criterios de inclusión 68 artículos, cuya evaluación de calidad concluyó que la mayoría eran de calidad media/alta. La revisión narrativa encontró relaciones cuantitativas consistentes —más fuertes en mujeres que en hombres— entre el uso de medios/la internalización de ideales mediáticos y tanto la insatisfacción corporal como los ideales de delgadez. En contraste, los participantes en estudios cualitativos reconocieron la influencia de los medios en su imagen corporal, pero percibieron una mayor influencia de la familia y los pares. Entre las limitaciones se identificó el predominio de estudios transversales de Brasil y México con adolescentes y adultos jóvenes. Se necesita trabajo adicional longitudinal, experimental e intervencional en otras regiones de América Latina, reclutando muestras más diversas y evaluando aspectos de apariencia culturalmente más relevantes (p. ej., tono de piel y textura del cabello).	(Andres et al., 2024)
<b>The Influence of K-pop Beauty Standards on Body Image among Adolescents in Shillong</b>	2024	Liza Narisha Buhphang	Google Académico	Estándares de belleza del K-pop; Imagen corporal; Adolescentes.	India	Investigación empírica	Este estudio de investigación explora la influencia de los estándares de belleza del K-pop en la imagen corporal de los adolescentes en Shillong. La investigación analiza cómo la exposición al K-pop y a sus ideales de belleza influye en la percepción corporal de los adolescentes de esta región. A través de entrevistas cualitativas y encuestas, se examina en qué medida los estándares de belleza del K-pop moldean la autopercepción y la imagen corporal de los jóvenes. Los objetivos del estudio fueron: (1) examinar el grado de exposición a los estándares de belleza del K-pop y su asociación con la imagen corporal en adolescentes; (2) identificar el impacto de dichos estándares en la imagen corporal; y (3) recopilar retroalimentación y recomendaciones de los propios adolescentes para lograr una satisfacción corporal más efectiva. Los hallazgos revelan que la exposición a los estándares de belleza del K-pop ejerce una influencia significativa en la imagen corporal de los adolescentes en Shillong, con muchos participantes expresando sentimientos de insuficiencia y presión por ajustarse a estos ideales, desagrado hacia su cuerpo, baja autoestima y sensación de no ser valiosos. El estudio también resalta el papel de las redes sociales en la perpetuación de estos estándares de belleza entre adolescentes. En conjunto, esta investigación contribuye a comprender el impacto de influencias culturales globales, como el K-pop, en la imagen corporal de los adolescentes en Shillong, y subraya la importancia de promover la positividad corporal y la autoaceptación.	(Buhphang, 2024)

<b>El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses</b>	2024	Mariana Órfão y Patrícia Días	Dialnet	TikTok, Imagen Corporal, Autoestima, Niños, Adolescentes, Jóvenes.	Portugal	Investigación cualitativa	De acuerdo con estudios previos, las redes sociales afectan la percepción que los adolescentes tienen de su imagen corporal y autoestima. Este estudio se centra en TikTok, explorando si el uso de la plataforma afecta la imagen corporal y la autoestima, y de qué manera, centrándose en los adolescentes varones, un grupo que ha sido escasamente estudiado. Se utilizó una metodología cualitativa de naturaleza exploratoria, ya que existe una falta de estudios previos relacionados con los temas presentados. La muestra del estudio fue intencionada e incluyó 15 preadolescentes (de 10 a 14 años) y 15 adolescentes (de 15 a 19 años). Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas que posteriormente se transcribieron y analizaron mediante un análisis temático con MaxQDA. Nuestros resultados revelaron que TikTok puede tener consecuencias tanto positivas como negativas en la autopercepción de la imagen corporal de los adolescentes varones y en su autoestima. Prácticas específicas en TikTok están relacionadas con un aumento de la vigilancia del cuerpo, así como con cambios en las prácticas deportivas y hábitos alimenticios. Hubo un impacto negativo en la autoestima asociado con el uso excesivo, pero también un impacto positivo, dependiendo del tipo de contenido consumido. Estos resultados difieren de los estudios previos con adolescentes de sexo femenino, subrayando así la relevancia de investigar la perspectiva masculina.	(Órfão & Días, 2024)
<b>Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes</b>	2025	Georgina Casanova-Garrigós Elisabet Torrubia-Pérez Natividad Cañellas Reverté Jessica Capera Fernández Gerard Mora-López Núria Albarca-Riosobó	Dialnet	Adolescentes; Imagen corporal; Autoestima; Redes sociales; Enfermería.	España	Revisión integrativa de literatura.	Introducción: Durante la adolescencia se cimientan las bases sobre la figura, la apariencia, y cobran sentido constructos como el autoconcepto, autoestima e imagen corporal. Es una etapa del desarrollo evolutivo caracterizada por la búsqueda y consolidación de la identidad propia, en el desarrollo y adquisición de las cuales, las redes sociales influyen considerablemente. Objetivo: Analizar la evidencia científica disponible sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes. Métodos: Revisión integrativa de la literatura publicada en los últimos 5 años, realizada entre enero y marzo de 2024, en las bases de datos Pubmed, Psicodoc, CINAHL, Cuiden, Scopus y Web of Science. Se utilizaron descriptores en ciencias de la salud (DeCS) “salud mental”, “adolescente”, “redes sociales”, “autoimagen”, “imagen corporal”, “trastorno de adicción a Internet” y sus equivalentes en inglés (MeSH), además de los operadores booleanos AND y OR para combinarlos. Resultados: Se identificaron 19 artículos mediante los criterios de selección establecidos. Los resultados indicaron que existe una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y una baja valoración de la imagen corporal entre las y los adolescentes. Conclusiones: El uso excesivo de las redes sociales influye negativamente en la autoestima y autoconcepto de las y los adolescentes. Las redes sociales más utilizadas y con mayor impacto en la salud y bienestar de las y los jóvenes es Instagram seguida de YouTube. Además, se ha visto que existen diferencias en el uso y el impacto que estas tienen según el género. Palabras clave: Adolescentes; imagen corporal; autoestima; redes sociales; enfermería.	(Casanova-Garrigós et al., 2025)

---

<b>The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People</b>	2025	Natalia Czubaj, Martyna Szymańska, Beata Nowak & Mateusz Grajek	Pubmed	social media, self-concept, body image	Polonia	investigación	Abstract: Background: Social media can significantly impact body image perception among adolescents. Objective: This study examines how exposure to fitspiration content relates to body esteem, with a focus on gender differences and BMI. Methods: A cross-sectional online survey was conducted among 211 participants using validated instruments (Body Esteem Scale, A. Sobczak's silhouette scale). Data were analyzed using descriptive statistics and chi-square tests. Results: Exposure to athletic images decreased self-esteem in 37% of participants, particularly among women ( $p = 0.004$ ). Gender significantly influenced the tendency to compare oneself with athletic individuals ( $p = 0.02$ ). BMI was not significantly associated with body image perception ( $p = 0.05$ ). Conclusions: Gender-specific patterns in social media-related body image perception highlight the need for targeted interventions to mitigate negative impacts among young adults.	(Czuba j et al., 2025)
--	------	---	--------	--	---------	---------------	--	------------------------------

---