



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU
IMPACTO EN LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de

Licenciado en Psicología Clínica

Autores:

Martín Sebastián Méndez Plaza

Juan Fernando Palacios Patiño

Directora:

Mgtr. Tatiana Lorena Pesantez Coyago

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A Dios,

por guiar mi camino y darme la fuerza en cada paso.

A mi familia,

por hacer que mis sueños no se queden solo en eso,

sino por darme las herramientas para cumplirlos.

Y a mi ídolo, Cristiano Ronaldo,

por enseñarme que, con esfuerzo y determinación, todo es posible.

Dedicatoria

A mis padres,

por su esfuerzo en brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y ser mi principal fuente

de apoyo, también agradezco a mi pareja

por apoyarme durante mi proceso de estudios.

Agradecimiento

A mis profesores, por su guía constante, su dedicación y el valioso conocimiento compartido a lo largo de este proceso; y a la Universidad del Azuay, por ofrecer un entorno académico y humano que impulsó mi crecimiento profesional y personal, haciendo posible la culminación de este trabajo.

Resumen

Esta investigación tiene como propósito analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes a través de una revisión sistemática de la literatura basada en la metodología PRISMA 2020 con el fin de poder identificar principales mediadores o moduladores relacionados, al igual que la recopilación de los hallazgos más relevantes durante los últimos años para así proponer orientaciones psicológicas y educativas durante este etapa de desarrollo de formación del autoestima y un uso adecuado de redes sociales. Desde los enfoques de la teoría del aprendizaje social y de la comparación social, se examinan factores mediadores como la imagen corporal, el miedo a quedar excluido Fear of Missing Out (FoMO), comparación social. La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos académicas como Scielo, Web of Science, Scopus, Latindex y China National Knowledge, seleccionando artículos publicados entre 2019 y 2025 que cumplieran criterios de calidad y pertinencia. Los resultados obtenidos nos muestran que si existe una relación significativa entre un uso problemático de las redes sociales y un nivel bajo de autoestima en adolescentes principalmente si influyen factores como la comparación social o percepción corporal. Estos hallazgos nos demuestran la importancia de promover estrategias educativas como psicológicas para establecer un uso saludable en redes sociales, así como el fortalecimiento de una autoestima saludable en población adolescente.

Palabras clave: adicción a redes sociales, autoestima, adolescencia, comparación social, miedo a perderse algo

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between social media addiction and self-esteem in adolescents through a systematic review of recent scientific literature. A search was conducted in academic databases such as Scopus, Web of Science, SciELO, EBSCO, ERIC, Dialnet, and Redalyc, following PRISMA guidelines. A total of 148 records were initially identified, and after applying inclusion and exclusion criteria, 12 studies were selected for analysis. The findings indicate a significant association between problematic social media use and lower levels of self-esteem among adolescents. However, this relationship is not direct, as it is influenced by several psychological and social factors, including social comparison, need for external validation, anxiety, loneliness, and fear of missing out (FoMO). Additionally, the results suggest that not only the amount of time spent on social media is relevant, but also the type of interaction and the meaning adolescents attribute to online experiences. It is concluded that social media can have both positive and negative effects, depending on how it is used. Therefore, interventions should focus not only on reducing usage time but also on strengthening self-esteem and promoting healthy and conscious use of digital platforms.

Keywords: social media addiction, self-esteem, adolescents, social comparison, fear of missing out

Índice

Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción	9
Capítulo 1.....	11
Adolescencia y construcción de la identidad	11
Entornos digitales y construcción de la identidad.....	13
Autoestima en la adolescencia	14
Tipos y dimensiones de la autoestima.....	14
Desarrollo y estabilidad de la autoestima	15
Factores protectores y factores de riesgo	16
Autoestima y entornos digitales.....	17
Adicción a las redes sociales.....	18
Mecanismos psicológicos y tecnológicos implicados.....	19
Consecuencias psicológicas del uso problemático	20
Teorías explicativas del vínculo entre redes sociales y autoestima	20
Teoría de la comparación social.....	20
Teoría del aprendizaje social.....	21
Factores psicológicos mediadores en la relación entre redes sociales y autoestima.....	22
Imagen corporal y autovaloración	22
Miedo a quedar excluido (FoMO)	23
Comparación social.....	24

Estado del arte.....	25
Capítulo 2.....	32
Metodología	32
Tipo de investigación.....	32
Objetivos.....	32
Objetivo general.....	32
Objetivos específicos	32
Criterios de elegibilidad.....	33
Criterio de inclusión.....	33
Criterios de Exclusión.....	34
Búsqueda sistematizada	35
Instrumentos.....	35
Análisis de datos	35
Procedimiento	36
Capítulo 3.....	37
Resultados.....	37
Selección de resultados	37
Características de los estudios	38
Resultados de los estudios individuales.....	40
Evaluación de riesgo de sesgo	52
Resultados de los objetivos en base a los objetivos.....	62
Resultados de los principales enfoques teóricos y empíricos que explican la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes.....	63

Resultados de los factores mediadores y moduladores presentes en esta relación, tales como la comparación social, la imagen corporal y el miedo a la exclusión, a partir de la evidencia científica reciente.....	65
Resultados de las tendencias metodológicas y los hallazgos más relevantes de los estudios publicados en los últimos años.	67
Discusión.....	69
Conclusiones	74
Limitaciones y recomendaciones	76
Referencias.....	78

Introducción

La adolescencia constituye un periodo decisivo para el desarrollo personal y social, donde la exposición a redes sociales digitales ha adquirido un peso significativo. Estudios recientes señalan que el vínculo entre el uso problemático de estas plataformas y la salud mental no es unidireccional, sino recíproco: los síntomas de ansiedad o depresión incrementan la probabilidad de un consumo desadaptativo, y a la vez, este tipo de uso intensifica el malestar psicológico (Boer et al., 2021). Dentro de los factores que explican esta relación, la comparación con pares que proyectan imágenes idealizadas se ha identificado como un proceso central, dado que deteriora tanto la autoestima global como la percepción de la propia apariencia (Vogel & Rose, 2023).

A este fenómeno se añaden mediadores como el temor a quedar excluido Fear of Missing Out (FoMO), la experiencia de ciber victimización y los mecanismos de retroalimentación algorítmica, que amplifican la vulnerabilidad emocional en esta etapa de búsqueda identitaria (Yang et al., 2025). Una revisión sistemática ha señalado que el uso intensivo de redes sociales puede relacionarse con diferentes indicadores de malestares psicológico en adolescentes y jóvenes (Khalaf et al., 2023). Es importante el estudio de esta problemática debido al incremento del uso de redes sociales en la población adolescente y el impacto psicológico que puede llegar a generar por un tiempo excesivo. La autoestima durante la adolescencia es un componente fundamental para el desarrollo personal, por lo que comprender factores que pueden influir es esencial. La investigación permite la integración de evidencia empírica de las redes sociales y la relación con autoestima ayudando a comprender diferentes mediadores e identificarlos. Esto

resulta clave para generar intervenciones educativas y psicológicas que fortalezcan factores protectores y promuevan un desarrollo adolescente saludable.

¿Los comportamientos como la búsqueda de "likes" o la comparación social influyen en los niveles de autoestima en adolescentes? ¿La adicción a las redes sociales son diferentes según el género?

En los apartados dentro de la investigación se encuentran La introducción donde se presenta el tema general del estudio, marco teórico que explican conceptos fundamentales de la investigación, estado del arte donde se revisan investigaciones previas relacionados con el estudio, metodología que tiene como finalidad explica cómo se realizó la investigación, resultados donde se presenta artículos seleccionados y hallazgos principales, discusión que busca analizar e interpretar resultados, compararlos y explicación de mediadores, por ultimo encontramos conclusiones que se sintetiza los hallazgos principales.

Capítulo 1

Adolescencia y construcción de la identidad

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante este periodo, los individuos atraviesan un proceso de reorganización interna que influye en la forma en que se perciben a sí mismos y se relacionan con su entorno. Desde la psicología del desarrollo, esta etapa se asocia con la búsqueda de identidad y la consolidación del sentido del yo (Erikson, 1968).

Erikson (1968) plantea que la adolescencia se define por el conflicto entre identidad y confusión de roles, en el cual el individuo explora distintas posibilidades personales, sociales y vocacionales con el fin de construir una identidad coherente. Este proceso no se desarrolla de manera aislada, sino que está profundamente influido por la interacción social y la retroalimentación proveniente del entorno, especialmente del grupo de pares.

En este contexto, la identidad se configura como un constructo dinámico que integra aspectos personales y sociales. Las experiencias de aceptación, reconocimiento o rechazo influyen directamente en la percepción del propio valor y en la estabilidad emocional del adolescente, sentando las bases para el desarrollo de la autoestima y el bienestar psicológico.

Desde una perspectiva neurocientífica, la adolescencia se caracteriza por un proceso de maduración cerebral progresivo y no homogéneo. Durante esta etapa, los adolescentes muestran una mayor sensibilidad a los estímulos sociales y a las recompensas inmediatas, mientras que los mecanismos de autorregulación y control conductual aún se encuentran en desarrollo. Esta asimetría contribuye a una mayor impulsividad y reactividad emocional frente a situaciones socialmente relevantes (Steinberg, 2008).

Estudios recientes sobre conectividad funcional cerebral indican que las redes neuronales implicadas en la regulación emocional, el control cognitivo y la integración de información social continúan reorganizándose durante la adolescencia. Esta reorganización explica la vulnerabilidad emocional característica de esta etapa y la sensibilidad frente a contextos altamente estimulantes, como aquellos en los que predomina la evaluación social constante (Uddin et al., 2024).

Así mismo, el aprendizaje social adquiere un papel central en estos cambios neurobiológicos. Durante la adolescencia, los individuos ajustan sus comportamientos, expectativas y valoraciones personales a partir de la información social recibida de sus pares. Este proceso se sustenta en mecanismos neurocognitivos que permiten evaluar probabilísticamente las consecuencias sociales de las acciones, influyendo directamente en la regulación emocional y en la construcción del autoconcepto y la autoestima (Hofmans & van den Bos, 2022).

El proceso de socialización adquiere una relevancia central durante la adolescencia, ya que los jóvenes buscan progresivamente mayor independencia del núcleo familiar y encuentran en el grupo de pares una fuente primaria de apoyo, referencia y validación social. La pertenencia al grupo cumple funciones esenciales en el desarrollo de habilidades sociales, la afirmación de la identidad y el sentido de aceptación (Festinger, 1954).

Sin embargo, esta necesidad de pertenencia también puede generar presión social y conformidad, especialmente cuando la valoración personal depende de la aprobación externa. Desde el aprendizaje social, Bandura (1977) sostiene que gran parte de la conducta humana se adquiere mediante la observación e imitación de modelos significativos, lo cual cobra especial relevancia en la adolescencia, cuando los pares se convierten en referentes centrales.

Desde una perspectiva neurocognitiva, los adolescentes no solo imitan conductas, sino que integran información social para ajustar sus decisiones y expectativas en función de señales de aceptación o rechazo. Este proceso incrementa la sensibilidad emocional frente a la evaluación social y puede influir significativamente en la autoestima (Hofmans & van den Bos, 2022).

Entornos digitales y construcción de la identidad

La identidad adolescente contemporánea se construye simultáneamente en espacios presenciales y virtuales. En las redes sociales, los adolescentes no solo interactúan con otros, sino que también crean representaciones de sí mismos cuidadosamente seleccionadas. Estas representaciones pueden diferir del yo real, dando lugar a una identidad digital que responde a normas implícitas de popularidad, atractivo y éxito social.

La posibilidad de editar imágenes, seleccionar contenidos y controlar la forma en que se presenta la propia vida favorece la construcción de un yo idealizado. Si bien esta práctica puede funcionar como una forma de exploración identitaria, también puede generar disonancia entre la identidad real y la identidad digital. Cuando esta discrepancia se mantiene en el tiempo, puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional (Nesi, 2020)

En Ecuador, el acceso generalizado a dispositivos móviles y plataformas digitales ha intensificado la participación de los adolescentes en redes sociales (INEC, 2023). Este fenómeno refuerza la necesidad de analizar cómo los procesos de construcción de identidad se ven influidos por la exposición constante a contenidos digitales, la comparación social y la búsqueda de validación externa.

Autoestima en la adolescencia

La autoestima constituye un constructo psicológico central para la comprensión del desarrollo personal y del bienestar emocional, especialmente durante la adolescencia. De manera general, la autoestima se refiere a la evaluación global que una persona realiza sobre su propio valor, integrando creencias, emociones y actitudes hacia sí misma. Rosenberg (1965) la define como una actitud positiva o negativa hacia el yo, que influye directamente en la forma en que los individuos se perciben, se relacionan con los demás y afrontan los desafíos de la vida cotidiana.

Durante la adolescencia, la autoestima se encuentra en un proceso dinámico de formación y ajuste continuo. A diferencia de etapas anteriores del desarrollo, los adolescentes poseen una mayor capacidad de autorreflexión, lo que les permite evaluar su desempeño, apariencia y aceptación social de manera más compleja. Esta capacidad, si bien favorece el desarrollo del pensamiento crítico, también incrementa la vulnerabilidad frente a la autoevaluación negativa, especialmente en contextos donde la comparación social es constante (Festinger, 1954).

En este sentido, la valoración personal durante la adolescencia se ve fuertemente influida por la retroalimentación social y por los procesos de aprendizaje social que se desarrollan en interacción con los pares. La sensibilidad a la aceptación o al rechazo social puede generar fluctuaciones significativas en la percepción de valía personal, lo que explica la inestabilidad de la autoestima en esta etapa del desarrollo (Hofmans & van den Bos, 2022).

Tipos y dimensiones de la autoestima

La autoestima no constituye un constructo homogéneo, sino que se manifiesta a través de diversas dimensiones relacionadas con la valoración de un individuo que realiza sobre sí mismo y que influye en su bienestar psicológico (Dobles-Villegas et al., 2025). La autoestima puede entenderse como un constructo multidimensional que incluye diferentes áreas como la

autoestima global, la autoestima social, la autoestima académica y la autoestima corporal. Cada una de estas dimensiones puede verse relacionada con la salud y bienestar de los adolescentes (Pazzaglia et al., 2020).

La autoestima global hace referencia a la evaluación general que una persona tiene de sí misma. Esta dimensión integra percepciones sobre la competencia, la dignidad personal y la autoaceptación. Por su parte, la autoestima social se relaciona con la percepción de aceptación y pertenencia dentro de los grupos sociales, aspecto particularmente relevante durante la adolescencia debido a la centralidad del grupo de pares. La autoestima académica se vincula con la percepción del propio desempeño y capacidad en el ámbito escolar. Durante la adolescencia, esta dimensión puede influir en la motivación, el compromiso académico y la proyección vocacional. Finalmente, la autoestima corporal se refiere a la valoración de la propia apariencia física, dimensión que cobra especial relevancia en esta etapa debido a los cambios puberales y a la creciente exposición a estándares estéticos promovidos por los medios y las redes sociales (Pazzaglia et al., 2020).

Estas dimensiones no funcionan de manera aislada, sino que interactúan entre sí e influyen en el bienestar psicológico y en la forma en la que los individuos interpretan sus experiencias personales (Dobles-Villegas et al., 2025). Por ejemplo, una baja autoestima corporal puede afectar la autoestima social, mientras que dificultades en el ámbito académico pueden repercutir en la autoestima global. En el contexto digital, estas interacciones se intensifican debido a la visibilidad pública y a la comparación constante con los demás.

Desarrollo y estabilidad de la autoestima

El desarrollo de la autoestima es un proceso gradual que se inicia en la infancia y continúa a lo largo de la vida. Sin embargo, la adolescencia representa un periodo crítico en el

que la autoestima puede experimentar cambios significativos. Durante esta etapa, los adolescentes enfrentan nuevas exigencias sociales, académicas y personales, lo que puede generar tanto oportunidades de fortalecimiento como riesgos de debilitamiento de la autovaloración (Festinger, 1954; Nesi, 2020)

Orth y Robins (2014) sostienen que, aunque la autoestima tiende a estabilizarse progresivamente hacia la adultez, en la adolescencia suele presentar mayor variabilidad. Esta inestabilidad se explica por la interacción entre factores internos, como la maduración cognitiva y emocional, y factores externos, como la calidad de las relaciones interpersonales y el contexto sociocultural.

La estabilidad de la autoestima se relaciona con la capacidad del individuo para mantener una valoración positiva de sí mismo frente a situaciones de estrés, fracaso o rechazo. Una autoestima estable actúa como un factor protector frente a problemáticas emocionales, mientras que una autoestima frágil o contingente puede aumentar la vulnerabilidad a la ansiedad, la depresión y la dependencia de la validación externa. (Andreassen, 2015)

Factores protectores y factores de riesgo

Diversos factores pueden actuar como protectores o de riesgo en el desarrollo de la autoestima adolescente. Entre los factores protectores se incluyen el apoyo familiar, relaciones interpersonales positivas y un entorno social que favorezca la expresión emocional. Por el contrario, experiencias de rechazo, acoso escolar, presión social y validación externa excesiva pueden convertirse en factores de riesgo para una autoestima saludable (Beyens et al., 2020; Nesi, 2020)

La comparación social constituye un proceso psicológico mediante el cual los individuos evalúan su propio valor a partir de la observación de los demás. Durante la adolescencia, este

proceso adquiere especial relevancia debido a la necesidad de aceptación social y a la centralidad del grupo de pares en la construcción del autoconcepto (Festinger, 1954).

Cuando la comparación social es constante y predominantemente desfavorable, puede convertirse en un factor de riesgo para la autoestima, generando sentimientos de insuficiencia, inseguridad y desvalorización personal. En contextos donde la validación externa se vuelve un criterio central de valoración, la autoestima puede presentar mayor inestabilidad y vulnerabilidad frente a la retroalimentación social (Orth & Robins, 2014).

En el entorno digital, estos procesos se intensifican debido a la exposición continua a referentes sociales idealizados y a la visibilidad pública de las interacciones. La comparación social negativa, mediada por indicadores cuantificables de aceptación, puede afectar de forma directa la autovaloración adolescente y favorecer la dependencia de la aprobación externa (Festinger, 1954; Nesi, 2020).

Autoestima y entornos digitales

La irrupción de las redes sociales ha transformado significativamente la forma en que los adolescentes construyen y regulan su autoestima. En estos entornos, la autoevaluación se ve influida por indicadores cuantificables de aceptación social, como el número de seguidores, “me gusta” o comentarios. Estas métricas pueden funcionar como reforzadores positivos, pero también como fuentes de comparación y presión social (Andreassen, 2015).

La exposición constante a contenidos idealizados puede generar expectativas poco realistas sobre la apariencia física, el estilo de vida y el éxito social. Cuando los adolescentes perciben una discrepancia entre su realidad y los modelos observados, pueden experimentar sentimientos de inferioridad y una disminución de la autoestima (Beyens et al., 2020; Nesi,

2020). Este fenómeno resulta especialmente relevante en adolescentes con una autovaloración frágil o en proceso de consolidación.

En síntesis, la autoestima en la adolescencia se configura como un constructo complejo, influido por múltiples factores individuales, sociales y culturales. En el contexto digital actual, comprender cómo se desarrolla y regula la autoestima resulta fundamental para analizar su relación con el uso problemático de redes sociales y con el bienestar psicológico adolescente. Estos elementos permiten comprender cómo el entorno digital puede influir no solo en la autoestima, sino también en el desarrollo de patrones de uso problemático de las redes sociales.

Adicción a las redes sociales

El uso de redes sociales se ha integrado de manera progresiva en la vida cotidiana de los adolescentes, convirtiéndose en una herramienta central de comunicación, entretenimiento y socialización. No obstante, cuando este uso pierde su carácter funcional y comienza a interferir con el bienestar psicológico y el funcionamiento diario, puede adquirir características problemáticas. En este contexto, diversos autores han propuesto el concepto de adicción a las redes sociales para describir patrones de comportamiento marcados por el uso compulsivo y desadaptativo de estas plataformas, las cuales se asocian con consecuencias negativas a nivel emocional, social y conductual en adolescentes (Vidal y Sussman, 2025).

Andreassen (2015) define la adicción a las redes sociales como un patrón persistente de uso caracterizado por la pérdida de control, la priorización del uso sobre otras actividades importantes y la presencia de malestar psicológico cuando el acceso se ve limitado. Este tipo de comportamiento comparte similitudes con otras adicciones conductuales, ya que incluye componentes como la tolerancia, es decir, necesidad de aumentar el tiempo de uso para obtener

el mismo nivel de satisfacción, y la abstinencia, en otras palabras, sensaciones de ansiedad, irritabilidad o incomodidad ante la imposibilidad de conectarse.

Durante la adolescencia, la vulnerabilidad a desarrollar este tipo de comportamientos se ve incrementada por factores evolutivos propios de la etapa, como la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia y la sensibilidad a la recompensa social. La combinación de estos factores con entornos digitales altamente estimulantes puede favorecer la consolidación de patrones de uso problemático que afectan la autoestima, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales (Vidal y Sussman, 2025).

Mecanismos psicológicos y tecnológicos implicados

El diseño de las plataformas digitales desempeña un papel fundamental en el mantenimiento del uso compulsivo de redes sociales. Turel y Serenko (2012) explican que los sistemas de notificaciones, los “me gusta” y la retroalimentación inmediata funcionan como reforzadores intermitentes, activando los circuitos de recompensa del cerebro. Este tipo de refuerzo es particularmente efectivo para mantener conductas repetitivas, ya que la imprevisibilidad de la recompensa incrementa la motivación por continuar interactuando con la plataforma.

Montag y Walla (2016) señalan que los adolescentes presentan una mayor sensibilidad a estos mecanismos debido a la maduración incompleta de los sistemas de autorregulación. La búsqueda de gratificación inmediata y la dificultad para inhibir impulsos favorecen la permanencia prolongada en entornos digitales, incluso cuando el uso genera consecuencias negativas.

Desde el punto de vista psicológico, la adicción a las redes sociales también se asocia con procesos como la comparación social constante, la necesidad de validación externa y el miedo a

quedar excluido. Estos mecanismos interactúan entre sí, reforzando la dependencia emocional de las plataformas digitales y dificultando el desarrollo de una autoestima estable e independiente de la aprobación social. (Festinger, 1954; Andreassen, 2015; Nesi, 2020).

Consecuencias psicológicas del uso problemático

El uso problemático de las redes sociales en adolescentes se ha relacionado con distintas consecuencias a nivel psicológico. Entre las más comunes se encuentran el incremento de síntomas de ansiedad, la disminución del bienestar emocional y las alteraciones en el sueño. En particular, el uso prolongado, sobre todo durante la noche, puede alterar los ritmos circadianos, afectando la calidad del descanso y la capacidad de concentración a lo largo del día (Twenge et al., 2018).

También se puede mencionar que la necesidad constante de validación en entornos digitales puede dar lugar a una autoestima dependiente de la opinión de los demás. Cuando las expectativas de reconocimiento no se cumplen, los adolescentes pueden experimentar frustración, inseguridad y sentimientos de insuficiencia. Si estas experiencias se mantienen en el tiempo, pueden contribuir al desarrollo de malestar psicológico y a una percepción negativa de sí mismos (Twenge et al., 2018; Vidal & Sussman, 2025).

Teorías explicativas del vínculo entre redes sociales y autoestima

Para comprender la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes, resulta necesario recurrir a diversos marcos teóricos que expliquen los procesos psicológicos implicados. Entre los enfoques más relevantes se encuentran la teoría de la comparación social, la teoría del aprendizaje social y la teoría de la autodeterminación.

Teoría de la comparación social

La teoría de la comparación social, formulada por Festinger (1954), sostiene que los individuos evalúan sus capacidades, opiniones y valor personal mediante la comparación con otros. Este proceso cumple una función adaptativa, ya que permite obtener información sobre el propio desempeño; sin embargo, también puede generar efectos negativos cuando las comparaciones son constantes y desfavorables.

En las redes sociales, la comparación social se intensifica debido a la exposición continua a representaciones idealizadas de la vida de los demás. Los adolescentes tienden a compararse con pares o figuras percibidas como exitosas, atractivas o populares, lo que favorece comparaciones ascendentes. Estas comparaciones, al resaltar las propias carencias frente a estándares irreales, pueden afectar negativamente la autoestima y reforzar sentimientos de inferioridad. (Festinger, 1954; Beyens et al., 2020; Nesi, 2020).

Teoría del aprendizaje social

La teoría del aprendizaje social de Bandura (1977) plantea que gran parte de la conducta humana se adquiere mediante la observación e imitación de modelos significativos. En el contexto digital, los adolescentes están expuestos de manera constante a modelos que reciben reconocimiento social por determinadas conductas, estilos de vida o características físicas.

La imitación de estos modelos puede influir en la adopción de comportamientos y en la construcción del autoconcepto. Cuando los modelos observados presentan versiones idealizadas de sí mismos, los adolescentes pueden internalizar expectativas poco realistas, lo que incrementa la insatisfacción personal y la dependencia de la validación externa. (Beyens et al., 2020; Nesi, 2020).

Factores psicológicos mediadores en la relación entre redes sociales y autoestima

La relación entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en la adolescencia no es directa ni uniforme, sino que está mediada por diversos factores psicológicos que influyen en la forma en que los jóvenes interpretan, internalizan y responden a las experiencias digitales. Identificar estos mediadores resulta fundamental para comprender por qué algunos adolescentes desarrollan malestar psicológico asociado al uso de redes, mientras que otros no presentan efectos negativos significativos (Nesi & Prinstein, 2015).

Entre los mediadores más relevantes descritos en la literatura se encuentran la imagen corporal, el miedo a quedar excluido (FoMO), la comparación social y la validación social digital. Estos factores interactúan entre sí, amplificando la vulnerabilidad emocional y afectando la estabilidad de la autoestima durante una etapa crítica del desarrollo (Nesi & Prinstein, 2015; Fabris et al., 2020).

Imagen corporal y autovaloración

La imagen corporal se define como la percepción y valoración que incluye pensamientos, emociones y actitudes relacionados con la apariencia física, la cual puede ser influida por el uso de redes sociales. Durante la adolescencia, esta dimensión adquiere especial relevancia debido a los cambios físicos asociados a la pubertad y a la creciente importancia de la apariencia en la aceptación social. La exposición constante a imágenes idealizadas en redes sociales puede influir en la insatisfacción corporal (Camacho et al., 2023).

Las redes sociales que se centran en el contenido visual, como Instagram, llegan a mostrar imágenes idealizadas con ciertos estándares de belleza que son poco realistas. La exposición a este tipo de contenido puede llevar a cierta comparación física con modelos que se observan en estas plataformas. Cuando se percibe que existe una diferencia entre el cuerpo real y

el estándar idealizado que proviene de las redes sociales, puede hacer experimentar sentimiento de insatisfacción con su propia imagen corporal (Camacho et al., 2023).

A parte de esto, la manera en que los adolescentes se perciben y valoran su apariencia puede influir en cómo se evalúan a sí mismos. Cuando esta autoevaluación depende del aspecto físico, una percepción negativa sobre su propio cuerpo puede afectar su autoestima y bienestar emocional. En estos contextos, un uso frecuente en las redes sociales puede reforzar la tendencia a considerar la apariencia como un eje central en la valoración personal, reforzando la relación entre imagen corporal y autoestima (Camacho et al., 2023).

Miedo a quedar excluido (FoMO)

El miedo a quedar excluido (Fear of Missing Out) se refiere a preocupación constante que tiene una persona que otras personas estén viviendo experiencias importantes o agradables sin la participación de este individuo, generando así la necesidad de permanecer conectado o estar atento a lo que puede pasar en el entorno social. El acceso continuo a redes sociales permite que el adolescente pueda observar diferentes actividades, logros y experiencias de otros usuarios. Estas exposiciones en medios digitales favorecen la comparación social y permita que se perciba la vida de las demás personas como más satisfactorias o interesantes, incrementando el temor de quedar fuera de esas experiencias (Fuster et al., 2017).

Personas que tenga un nivel elevado de FoMO genera que revisen constantemente las redes para mantenerse informadas de que hacen sus amigos, conocidos o compañeros. Esto puede generar que el uso de las plataformas sea más intenso y repetitivo, aumentando el desarrollo de un Patrón problemático de conexión o cierta dependencia hacia las redes sociales (Fuster et al., 2017).

Tener FoMO puede llegar a transformarse en un círculo difícil de romper, ya que el uso frecuente de las redes sociales incrementa esta necesidad de seguir conectado, y esta necesidad fortalece un uso cada vez más frecuente de estos medios digitales (Fuster et al., 2017).

Comparación social

La comparación social es un proceso psicológico mediante el cual las personas evalúan su propia vida, capacidades o características en relación con las de otros individuos. En el contexto actual de las redes sociales, este fenómeno se ha vuelto más frecuente debido a la constante exposición a contenidos que muestran los aspectos más positivos o exitosos de la vida de otras personas. Esta situación favorece lo que se conoce como comparación social ascendente en línea, donde los individuos se comparan con otros que perciben como más exitosos, atractivos o felices (Zuo & Zan, 2025).

De acuerdo con Zuo y Zan (2025), el uso intensivo de redes sociales facilita que los usuarios observen repetidamente los llamados “momentos destacados” de otras personas, lo que puede generar percepciones distorsionadas de la realidad y provocar evaluaciones negativas sobre la propia vida. Cuando los individuos perciben que su situación es inferior a la de los demás, pueden experimentar sentimientos de insatisfacción personal, disminución de la autoestima y menor bienestar psicológico.

Además, los autores señalan que la relación entre la comparación social en redes y el bienestar psicológico no ocurre de forma directa únicamente, sino que está influida por factores psicológicos intermedios. En su estudio, encontraron que la autoestima y la regulación emocional actúan como variables mediadoras en este proceso. Es decir, niveles elevados de comparación social ascendente tienden a reducir la autoestima y dificultar el uso de estrategias adecuadas de

regulación emocional, lo que finalmente repercute de forma negativa en el bienestar de los individuos (Zuo & Zan, 2025).

Estado del arte

El uso de redes sociales en los adolescentes ha incrementado con el paso de los años, al igual que el interés de la comunidad científica por este tema y no solo por la dirección tecnológica, sino también por los efectos psicológicos que pueden llegar a generar en especial en una etapa importante para el desarrollo humano como es la adolescencia. Se ha visto que un comportamiento adictivo en el uso de redes puede tener una vinculación con una baja autoestima en jóvenes en formación.

Una adicción a las redes sociales podemos definirla como un uso excesivo o compulsivo el cual puede generar un impacto negativo en la vida cotidiana de la persona (Villareal Espinosa, 2024). El problema no solo se enfoca al tiempo que una persona pasa conectada, sino también influye la manera en la que el adolescente interactúa con la plataforma y la percepción que tiene de sí mismo, especialmente en relación con su autoestima y bienestar psicológico. (Villareal Espinosa, 2024). Este comportamiento es reforzado por mecanismos tecnológicos como puede ser scrolls infinitivos, notificaciones automáticas o algoritmos personalizados que nutren esta interacción continua.

Varios estudios sugieren que el uso problemático de las redes sociales puede repercutir en la autoestima de los adolescentes. Colak et al. (2023) hallaron una asociación negativa significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y la autoestima; además, identificaron que la imagen corporal está vinculada con esta relación. En sus resultados, los adolescentes con uso compulsivo de redes mostraron menor autoestima, especialmente cuando se comparaban corporalmente con ideales poco realistas.

Complementariamente, un estudio empírico en contexto educativo obtuvo resultados similares. Gashaj (2025) obtuvo en sus resultados por encuestas que la mayoría de adolescentes que usan redes sociales tienen un efecto negativo en su autoestima al igual que se ve ansiedad, afectaciones en el sueño y dificultades emocionales. Esto no solo consiste en un efecto aislado en la autoestima sino varias consecuencias negativas en la salud mental del adolescente.

El estudio realizado en Indonesia por Sari et al. (2023) examinó cómo la influencia en la adicción a redes sociales tiene repercusiones en el autoconcepto del adolescente. A través de un enfoque correlacional con método transversal, se obtuvo un nivel de correlación positiva entre adicción a redes y autoconcepto negativo, por lo que puede concluir que si existen niveles altos de adicción este va acompañado de una mayor percepción negativa en uno mismo.

Además de las correlaciones observadas entre uso de redes sociales y variables psicosociales, existen marcos explicativos útiles para comprender cómo este uso puede resultar perjudicial. El informe *Social Media and Youth Mental Health* elaborado por la U.S. Surgeon General señala que el uso excesivo o problemático de redes suele ir acompañado de comparación social, la cual puede generar insatisfacción corporal y otros problemas asociados, entre ellos menor autoestima y conductas vinculadas a trastornos de la conducta alimentaria. En este marco, la exposición reiterada a representaciones idealizadas de otras personas constituye una vía plausible por la que el involucramiento digital se asocia con descensos de la autoestima (U.S. Surgeon General, 2018).

Por su parte, la American Psychological Association (2021) explica que, en la adolescencia, etapa en la que se construye la identidad, la influencia de agentes externos puede incidir en la autoestima. Cuando la validación se busca en plataformas digitales, los “me gusta” y comentarios pueden reforzar momentáneamente la autoevaluación; sin embargo, la falta de esa

validación o la retroalimentación negativa puede afectar el estado emocional y la percepción de valía personal.

En los últimos años, el aumento de uso digital en la población adolescente ha traído con ella un crecimiento acelerado de las investigaciones sobre la adicción a las redes sociales y su impacto en la salud mental. Diversas revisiones sistemáticas señalan que la adicción a redes sociales va acompañada de componentes emocionales, conductuales y cognitivos, vinculados principalmente a la búsqueda de aprobación y la dificultad de poder controlar el uso (Avci, 2024). Del mismo modo, meta-análisis recientes confirman que existe una asociación negativa entre uso problemático de redes sociales y autoestima, aunque esta relación varía dependiendo de factores mediadores como la comparación social, imagen corporal, FoMO “Fear of Missing Out” (Jing et al., 2025).

La teoría de la comparación social, propuesta por Festinger, se ha vuelto clave en el análisis de plataformas visuales como Instagram, TikTok. Estudios con adolescentes muestran que estas comparaciones ascendentes frecuentes predicen un deterioro significativo en la autopercepción, especialmente en poblaciones de 12 a 17 años (Ellis, 2024). Investigaciones recientes en Europa y Latinoamérica señalan que adolescentes expuestos a contenidos idealizados muestran un mayor nivel de discrepancia entre el yo real y el yo ideal, el cual disminuye la autoestima global (Colak et al., 2023). Según Avci (2024), La comparación social es el mediador con mayor evidencia empírica en la relación entre uso compulsivo y autoevaluación negativa.

Actualmente la edición de imágenes, el uso de filtros y la exposición a estándares corporales irreales constituyen uno de los factores mayormente estudiando entre 2020 y 2025. Colak et al. (2023) demostró con su estudio que la imagen corporal actual actúa como un

mediador directo entre adicción a redes y autoestima: adolescentes con mayor uso compulsivo muestran más insatisfacción corporal, el cual reduce su valoración personal.

Otros estudios publicados en Scielo y Redalyc concluyen que los filtros ocupados en redes distorsionan la percepción del propio rostro, creando discrepancia entre la apariencia real y la digital, lo que incrementa la autoexigencia y los comportamientos de edición compulsiva (Herrera, 2025).

La búsqueda constante ya sea en busca de likes o comentarios positivos se relacionan con mecanismos de recompensa de tipo dopaminérgico, los cuales conducen a patrones de conducta similares a otras adicciones comportamentales (Ellis, 2024). Sherman et al. (2020) demostraron que el refuerzo social intermitente (likes impredecibles) incrementan la posibilidad de volver a revisar la plataforma. En adolescentes, cuya identidad aún no se encuentra consolidada, este refuerzo digital afecta directamente el autoconcepto, si la publicación recibe menos atención de la esperada la autoestima disminuye significativamente (Avci, 2024).

El miedo a perderse algo (FoMO) se ha consolidado como uno de los predictores más robustos del uso problemático de las redes sociales en adolescentes. Esta se describe como una sensación persistente de que otra persona está viviendo experiencias más gratificantes, socialmente relevantes o emocionalmente más enriquecedoras, lo cual genera la necesidad de mantenerse constantemente conectado para no “quedar afuera”. Este fenómeno se considera un componente central de la adicción a redes, debido a que promueve revisiones constantes del teléfono, comportamiento compulsivo, ansiedad anticipatoria y una fuerte dependencia del entorno digital para regular el estado emocional (Rozgonjuk et al., 2020; Fabris et al., 2020).

En un meta-análisis que incluyó a más de 17.000 adolescentes, Jing et al. (2025) confirmaron que el FoMO está directamente asociado con mayor adicción a redes sociales,

niveles más altos de ansiedad, síntomas depresivos y una reducción significativa de la autoestima. Los autores encontraron que los adolescentes con mayor FoMO presentan una necesidad constante de revisar notificaciones, publicaciones y mensajes, lo que incrementa la probabilidad de uso nocturno, interrupción del sueño y deterioro del bienestar psicológico. Además, el estudio señala que el FoMO no solo predice el uso compulsivo, sino que actúa como un mediador emocional entre la comparación social y la autoestima: cuanto mayor es la inseguridad respecto al grupo de pares, mayor es la necesidad de validación digital.

Así mismo, investigaciones indexadas en ERIC muestran que la ansiedad social tiene un papel determinante dentro de la dinámica entre FoMO, uso de redes y autoestima. Ellis (2024) sostiene que los adolescentes con mayores niveles de ansiedad social tienden a depender más de las plataformas digitales como espacio de interacción “segura”, evitando situaciones presenciales que perciben como amenazantes. Sin embargo, esta evitación incrementa la vulnerabilidad al uso compulsivo, ya que las redes sociales se convierten en la principal fuente de conexión interpersonal. Como resultado, el adolescente se expone continuamente a contenido idealizado y comparaciones ascendentes, lo que intensifica la ansiedad.

Existen varias investigaciones en Latinoamérica que han analizado de manera más profunda como las variables de género, edad y contexto sociocultural modulan los efectos del uso problemático de redes sociales en la autoestima en adolescentes, Según Herrera (2025), las mujeres adolescentes presentan una mayor susceptibilidad a los efectos negativos relacionados con la imagen corporal, debido a que las plataformas visuales como Instagram, TikTok o Snapchat refuerzan estándares estéticos idealizados. El estudio indica que las adolescentes tienden a exponerse más a contenido vinculando belleza con validación social, lo que intensifica la comparación física y aumenta la presión por ajustarse a cuerpos “perfectos”. Esta exposición

prolongada está asociada con mayor insatisfacción corporal, autoexigencia extrema y fluctuaciones más marcadas en la autoestima.

En contraste, los varones adolescentes se ven más afectados por dinámicas de estatus digital. Herrera (2025) encontró que los adolescentes masculinos muestran mayor preocupación por el número de seguidores, interacciones, reconocimiento social y desempeño asociado a habilidades o logros (como deporte, videojuegos o popularidad en grupos). Para ellos, la autoestima se relaciona más con la competitividad digital y la visibilidad pública dentro de sus pares, que con la apariencia física.

En cuanto a la edad, Avci (2024) destaca que el grupo de mayor vulnerabilidad corresponde a adolescentes de 12 a 15 años, etapa en la cual la identidad está en formación y los procesos de autorregulación emocional aún no están completamente desarrollados. A esta edad, los jóvenes dependen más de la aprobación externa, presentan mayor sensibilidad al rechazo social y muestran menor habilidad para filtrar información dañina o comparaciones irreales. Por ello, la exposición a redes sociales tiene un impacto más directo e intenso en su autoconcepto.

Además, el contexto cultural latinoamericano también influye en esta relación. Según Herrera (2025), sociedades con altos niveles de colectivismo donde la aceptación social y la pertenencia grupal tienen un gran peso tienden a generar condiciones donde la validación digital se vuelve un eje central del comportamiento adolescente. En estas culturas, la presión por “encajar” o mantener una imagen social positiva se intensifica, reforzando el consumo constante de redes y el riesgo de comparación social. Así, las normas culturales sobre género, roles familiares y expectativas sociales contribuyen a profundizar las diferencias en cómo cada grupo experimenta el impacto psicológico de las redes.

En conjunto, estos estudios muestran que la relación entre redes sociales y autoestima no es homogénea, sino que se ve modulada por factores socioculturales y de desarrollo. Comprender estas diferencias es fundamental para diseñar intervenciones más específicas y sensibles a las características particulares de cada grupo adolescente.

Capítulo 2

Metodología

Tipo de investigación

El presente proyecto tiene una metodología de revisión sistemática de la literatura, la cual incluye estudios cuantitativos de tipo correlacional, transversal y longitudinal. Esta investigación se fortalece mediante una búsqueda exhaustiva y selectiva de estudios empíricos y teóricos sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes, realizados en diversos contextos internacionales. Se incluyeron investigaciones de: Estados Unidos, China y estudios provenientes de Latinoamérica incluyendo datos nacionales en Ecuador. Esta diversidad geográfica permitió obtener una visión comparativa y actualizada del fenómeno, identificando tanto patrones globales como particularidades culturales.

Objetivos

Objetivo general

Analizar, mediante una revisión sistemática de la literatura científica reciente, la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes, identificando los principales factores psicológicos, sociales y tecnológicos que median o moderan esta relación.

Objetivos específicos

1. Analizar los principales enfoques teóricos y empíricos que explican la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes.
2. Identificar los factores mediadores y moduladores presentes en esta relación, tales como la comparación social, la imagen corporal y el miedo a la exclusión, a partir de la evidencia científica reciente.

3. Examinar las tendencias metodológicas y los hallazgos más relevantes de los estudios publicados en los últimos cinco años, con el propósito de proponer orientaciones psicológicas y educativas basadas en la evidencia que promuevan una autoestima saludable y un uso responsable de las redes sociales.

Criterios de elegibilidad

Criterio de inclusión

Año de publicación: Se incluyeron estudios publicados entre 2019 y 2025, con el fin de asegurar la vigencia, pertinencia y actualización de la evidencia científica analizada, tal como recomienda PRISMA (Page et al., 2021) al delimitar criterios temporales explícitos.

Tipo de estudio: Se consideraron artículos científicos originales, revisiones, y estudios correlacionales, transversales o longitudinales que evaluaran la relación entre adicción o uso problemático de redes sociales y autoestima. Solo se incluyeron documentos que cumplieran con un diseño empírico claro, tal como establece PRISMA para la caracterización metodológica.

Población de estudio: Se seleccionaron investigaciones realizadas en adolescentes entre 10 y 19 años, siguiendo la clasificación etaria de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en concordancia con las recomendaciones PRISMA de definir claramente la población objetivo.

Tema central: Se incluyeron estudios cuyo eje principal es adicción o uso problemático de redes sociales, autoestima, o variables mediadoras asociadas como FoMO, comparación social, imagen corporal o bienestar psicológico, asegurando coherencia con la pregunta de investigación (criterio esencial PRISMA).

Idioma de publicación: Se consideraron únicamente artículos publicados en inglés, español o portugués.

Disponibilidad del texto completo: Se incluyeron sólo estudios con acceso a texto completo en bases de datos académicas indexadas tales como SciELO, Web of Science, Scopus, Latindex, Clacso y China National Knowledge Infrastructure.

Calidad metodológica y claridad de reporte: Se seleccionaron artículos que presentan una metodología explícita, población definida, instrumentos claros y resultados empíricos verificables.

Criterios de Exclusión

Año de publicación anterior a 2019: Se descartaron todos los artículos publicados antes de 2019.

Poblaciones que no incluyan adolescentes de 10 a 19 años: Se excluyeron investigaciones realizadas con niños, adultos o adultos mayores, así como estudios en los que no fue posible identificar datos específicos para la población adolescente.

Temáticas no relacionadas con la adicción o uso problemático de redes y la autoestima: Se descartaron estudios cuyo enfoque principal no abordará el uso problemático o la adicción a redes sociales, la autoestima, o variables mediadoras directamente vinculadas como FoMO, comparación social, imagen corporal o bienestar psicológico.

Documentos no sometidos a revisión por pares: Se excluyeron ensayos, editoriales, cartas al editor, capítulos de libros, tesis no publicadas y otros documentos carentes de revisión científica, por no cumplir con estándares metodológicos adecuados.

Artículos sin acceso a texto completo: Se eliminaron aquellos estudios que no contaban con disponibilidad de texto completo, lo cual impedía analizar con rigor la metodología, resultados e instrumentos utilizados.

Estudios sin claridad metodológica o sin datos empíricos verificables: Se excluyeron documentos que no describen adecuadamente su diseño, población, instrumentos o análisis, o que no presentaban resultados empíricos suficientes para ser evaluados con criterios de validez científica.

Búsqueda sistematizada

Se realiza la búsqueda en las diferentes fuentes de literatura científica: Scielo, Web of Science, Scopus, Latindex, Clacso y China National Knowledge a través de los operadores booleanos para combinar palabras claves en la búsqueda como son: AND, OR. La organización de la búsqueda sistemática del presente trabajo de investigación se realizará a través de la herramienta tesoro de los buscadores científicos para ayudar en la búsqueda relevante del tema a investigar siguiendo los lineamientos PRISMA 2020.

Instrumentos

El instrumento a utilizar será el formulario de extracción de datos, documento que permitirá registrar la información relevante de los estudios incluidos en la revisión sistemática. El formulario de extracción de datos incluye las siguientes variables: Título, autores, años, doi, resumen, palabras clave, conclusión y ¿a qué país potencia o Latinoamérica hace relación?

Análisis de datos

Para analizar los datos obtenidos en la revisión sistemática se implementara una tabla de extracción de datos, se realizará un pertinente análisis descriptivo que consiste en describir las características más representativas de los estudios asociados a la orientación vocacional/profesional en adolescentes, además, se aplicará un análisis de síntesis cualitativa que

permitirá integrar los hallazgos obtenidos a través de la revisión sistemática y proporcionar aportes e interpretaciones más profundas de los resultados.

Procedimiento

1. Se realizará una exhaustiva búsqueda bibliográfica para seleccionar cuidadosamente artículos científicos relevantes sobre los modelos teóricos de la orientación vocacional profesional.
2. Obtener información de los artículos más recientes y relevantes para la investigación por lo que se utilizaran las siguientes fuentes de búsqueda: “SciELO, Web of Science, Scopus, Clacso y China National Knowledge.”
3. Aplicar criterios de inclusión y exclusión, es decir, utilizar artículos de los últimos 5 años, para de esta manera lograr el objetivo central del trabajo de tesis.
4. Seleccionar y describir la información relevante.

Capítulo 3

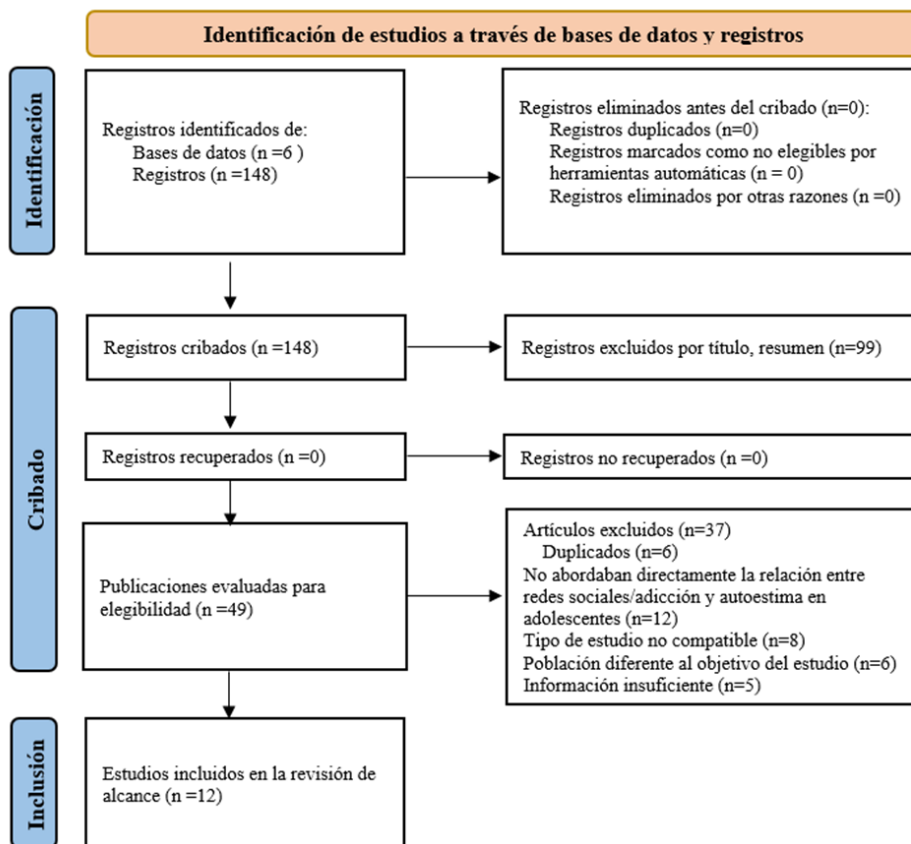
Resultados

En esta sección se exponen los resultados obtenidos a partir de la revisión sistemática de la literatura, utilizando un análisis descriptivo que detalla los resultados de la investigación a través de figuras que respaldan y se alinean con los objetivos planteados inicialmente.

Selección de resultados

Los resultados de la búsqueda sistemática arrojaron un total de 148 artículos. Sin embargo, basándose en los criterios de inclusión se excluyeron un total de 136 artículos. Esto dejó como resultado 12 artículos, los cuales se incluyeron en la revisión sistemática de la literatura (ver figura 2).

Figura 2: Flujo de revisión sistemática con las directrices PRISMA



Nota: Figura propia creada a partir de datos recolectados mediante el análisis de información utilizando el método PRISMA según lo descrito por Page et al. (2021).

Características de los estudios

Los artículos incluidos en la revisión sistemática se encuentran publicados del año 2019 al 2025, donde se observa un mayor interés por comprender por la comunidad científica en analizar la relación entre adicción y uso de redes sociales en diversas variables psicológicas en la población adolescente. Se analizaron un total de 12 investigaciones realizadas en países clave como Estados Unidos, China y Latinoamérica. En relación al diseño metodológico ocupado en los estudios se encontró enfoques cuantitativos de tipo correlacional, transversal y longitudinal.

Para la recolección de datos en los estudios se emplearon principalmente cuestionarios estructurados y escala psicométrica validadas, con el propósito de medir variables psicológicas asociadas al uso de redes sociales, como autoestima, ansiedad, síntomas depresivos, comparación social, apoyo social y comportamientos asociados con la adicción a redes sociales.

En cuanto a la población los estudios se centraron en adolescentes que cursan estudios en institutos educativos, principalmente en niveles de educación secundaria o bachillerato. La edad promedio de los participantes rondaba entre los 11 años y los 18 años, etapa del desarrollo donde la exposición a redes sociales es más frecuente y donde pueden influir en diferentes aspectos del bienestar psicológico.

Resultados de los estudios individuales

Tabla 2

Resultados individuales de los estudios

Título	Autor	Año	País	Población	Resultados
Mediating effect of social anxiety on the association between self-esteem and internet addiction among Chinese vocational school students	Yunjia Luo Zhu, Guifang Jin, Haiyan Shi, Chenyu Sun, Hongyuan Wei, Linsheng Yang, Jiahao Hao, Ying Sun, Puyu Su, Xiaoyan Wu, Xiaowu Tang and Zhihua Zhang	2025	China	10 158 estudiantes de escuelas vocacionales en la provincia de Anhui, China, con una edad promedio aproximada de 18,5 años.	Los hallazgos mostraron que la baja autoestima se relaciona con mayores niveles de adicción a internet, y que la ansiedad social actúa como un factor mediador, incrementando la probabilidad de uso problemático de internet entre los adolescentes.

<p>Parental phubbing and chinese adolescents' SNSs addiction: loneliness as a mediator and self-esteem as a moderator</p>	<p>Wang hao Dong; Shuang Li; Xingchao Wang</p>	<p>20 23</p>	<p>Chin a</p>	<p>2286 adolescentes chinos, con edades entre 11 y 16 años y una edad promedio de 13,46 años.</p>	<p>Los resultados evidenciaron que el phubbing parental se relaciona con mayores niveles de adicción a redes sociales en los adolescentes. Además, se identificó que la soledad actúa como mediadora en esta relación, mientras que la autoestima modera el impacto de estas experiencias familiares en el comportamiento o digital.</p>
---	--	------------------	-------------------	---	--

Materialism and Problematic Social Network Sites Use Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Control	Meng Yun Wang; Quan Xu; Ning He; Liang Zhang; Xia Zhang	2024	China	1238 adolescentes provenientes de tres escuelas secundarias de la provincia de Shanxi, China. Los participantes tenían edades comprendidas entre 11 y 19 años, con una edad promedio aproximada de 14.7 años, y poco más de la mitad de la muestra estaba conformada por mujeres.	Los adolescentes con mayores niveles de materialismo presentaban un mayor uso problemático de redes sociales. Además, se observó que la autoestima y el autocontrol desempeñan un papel importante en esta relación, ya que los jóvenes con menor autoestima tienden a presentar menor capacidad de autocontrol, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar conductas de
--	---	------	-------	---	---

					uso excesivo de redes sociales.
--	--	--	--	--	---------------------------------

<p>Adolescents' social media posting, social support, and the moderating role of tech attitudes and self-esteem: a 2-year longitudinal study</p>	<p>Tingting Fan; Lydia Bliss; Angela Calvin; Ellen Selkie</p>	<p>2025</p>	<p>EEU</p>	<p>142 adolescentes estadounidenses, de los cuales 52,1 % eran mujeres</p>	<p>Los resultados mostraron una relación bidireccional entre la frecuencia de publicaciones en redes sociales y el apoyo social percibido, especialmente dentro de los grupos de amigos cercanos. Así mismo, se observó que la autoestima y las actitudes hacia la tecnología influyen en esta relación, ya que los adolescentes con menor autoestima obtuvieron mayores</p>
--	---	-------------	------------	--	--

					beneficios sociales al publicar en redes, mientras que las actitudes negativas hacia la tecnología redujeron estos efectos positivos
Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations	Burnell, K; Trekels, J; Prinstein, MJ; Telzer, EH	2024	EEU	94 adolescentes estadounidenses, de los cuales 51 % eran mujeres, con una edad promedio de 16,47 años.	Los resultados mostraron que las comparaciones sociales ascendentes en redes sociales se asocian con

					una menor autoestima, mientras que las comparaciones descendentes se relacionan con una percepción más positiva de sí mismos.
Getting Fewer Likes Than Others on Social Media Elicits Emotional Distress Among Victimized Adolescents	Lee, HY; Jamieson, JP; Reis, HT; Beevers, CG; Josephs, RA; Mullarkey, MC; O'Brien, JM; Yeager, DS	2020	EEU	613 adolescentes estadounidenses con una edad promedio de 14,3 años,	Los resultados mostraron que recibir menos "likes" que otros generan sentimientos de rechazo y emociones negativas, especialmente en adolescentes que previamente habían experimentado situaciones de victimización social.

Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence	Jason M. Nagata, MD ¹ ; Christopher D. Otmar, PhD ¹ ; Joan Shim, MPH ¹	20 25	EEU U	11 876 adolescentes estadounidens es de entre 9 y 12 años,	Los resultados indicaron que un mayor uso de redes sociales predice incrementos posteriores en síntomas depresivos, lo que sugiere que el uso intensivo de estas plataformas puede influir en la salud mental durante la adolescencia temprana.
--	---	----------	----------	--	---

<p>ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES</p>	<p>Pamela Alexandra Soria Pincha; Narcisca de Jesús Villegas Villacres</p>	<p>20 24</p>	<p>Ecua dor</p>	<p>406 estudiantes adolescentes de entre 14 y 17 años pertenecientes a la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en Ecuador.</p>	<p>Los resultados evidenciaron una correlación significativa entre la adicción a redes sociales y los niveles de autoestima, observándose que el uso problemático de estas plataformas puede asociarse con alteraciones en la percepción personal.</p>
--	--	------------------	---------------------	---	--

<p>Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile</p>	<p>Daisy Vidal Gutiérrez; Scarlett Ninoska Foreman Higuera; Bernardita Paz Molina Romero</p>	<p>20 22</p>	<p>Chile</p>	<p>238 estudiantes de enseñanza media pertenecientes a segundo y tercer año de educación secundaria de establecimientos educativos de dos comunas de la provincia de Concepción, Chile.</p>	<p>Los hallazgos mostraron que existe una relación inversa entre la autoestima y el uso problemático de redes sociales, lo que indica que los adolescentes con niveles más bajos de autoestima presentan una mayor tendencia a desarrollar conductas de dependencia hacia estas plataformas.</p>
---	--	------------------	--------------	---	--

<p>ANSIEDAD Y AUTOESTIMA: SU RELACIÓN CON EL USO DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES MEXICANOS</p>	<p>Gilberto Javier Rodríguez Peña; Omar Moreno Almazán</p>	<p>20 19</p>	<p>México</p>	<p>120 adolescentes mexicanos entre 13 y 20 años</p>	<p>Los resultados mostraron que el uso frecuente de redes sociales puede relacionarse con mayores niveles de ansiedad y menor autoestima, especialmente en adolescentes que presentan vulnerabilidad emocional previa.</p>
<p>El impacto del uso de la red social Instagram en la autoestima del estudiante adolescente</p>	<p>Rebeca Garzón Clemente, Karen León Laredo, Sofía Trejo Garzón</p>	<p>20 19</p>	<p>México</p>	<p>60 adolescentes estudiantes de nivel medio, quienes utilizaban activamente la red social Instagram.</p>	<p>Los resultados evidenciaron que la búsqueda de aprobación social en Instagram puede influir en la autoestima de</p>

					los adolescentes, especialmente cuando existe una fuerte comparación con otros usuarios.
Perceive d interparental conflict and problematic social media use among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and maladaptive cognition toward social network sites	Meng yun Wang; Quan Xu; Ning He	20 21	a Chin	688 estudiantes de secundaria en China, de los cuales 56,1 % eran mujeres, con una edad promedio de 13,44 años.	Los resultados indicaron que la percepción de conflictos entre los padres se asocia con un mayor uso problemático de redes sociales. Además, se encontró que la autoestima y las cogniciones desadaptativas hacia las redes sociales median esta relación, aumentando el

					riesgo de dependencia digital.
--	--	--	--	--	--------------------------------

Evaluación de riesgo de sesgo

Autor	País	Metodología	Sesgo
Wang	China	Estudio cuantitativo de diseño transversal realizado con 688 estudiantes de secundaria en China. Los participantes completaron cuestionarios sobre conflicto interparietal, autoestima, cogniciones desadaptativas hacia redes sociales y uso problemático de redes sociales. Los datos se analizaron mediante modelos de mediación controlando variables demográficas como edad y género.	<i>Bajo</i>

Zhu	China	Investigación observacional transversal con 10,158 estudiantes de escuelas vocacionales en la provincia de Anhui. Se utilizó un muestreo estratificado y los participantes completaron cuestionarios autoadministrados sobre autoestima, ansiedad social y adicción a internet. El análisis se realizó mediante modelos de ecuaciones estructurales controlando variables demográficas.	<i>Bajo</i>
Dong	China	Estudio cuantitativo transversal con 2,286 adolescentes entre 11 y 16 años. Los participantes respondieron cuestionarios sobre phubbing parental, adicción a redes sociales, soledad y autoestima. Se aplicaron análisis estadísticos de mediación y moderación para examinar las relaciones entre las variables.	<i>Bajo</i>
Wang	China	Investigación transversal realizada con 1,238 adolescentes de tres escuelas en China. Los participantes completaron cuestionarios auto informados que evaluaban materialismo, autoestima, autocontrol y uso problemático de redes sociales. Se utilizó un modelo de mediación múltiple para analizar las relaciones entre las variables.	<i>Bajo</i>

Fan	Estados Unidos	<p>Estudio longitudinal realizado durante un periodo de dos años con adolescentes provenientes de un seguimiento de cohortes. Los participantes completaron encuestas sobre apoyo social, autoestima y actitudes hacia la tecnología, mientras que la frecuencia de publicaciones en redes sociales fue registrada mediante observación directa de sus cuentas. Se analizaron las relaciones recíprocas entre el comportamiento de publicación y el apoyo social utilizando modelos estadísticos longitudinales</p>	<i>Bajo</i>
<i>Lee</i>	<i>Estados Unidos</i>	<p>Investigación experimental con adolescentes de primer año de secundaria en la que los participantes fueron asignados aleatoriamente a recibir diferentes niveles de retroalimentación positiva (“likes”) durante una interacción simulada en redes sociales. Posteriormente se evaluaron respuestas emocionales, sentimientos de rechazo y cogniciones negativas para analizar el impacto de la validación social en línea.</p>	<i>Bajo</i>
<i>Nagata</i>	<i>Estados Unidos</i>	<p>Estudio de cohorte longitudinal basado en datos del proyecto Adolescent Brain Cognitive Development realizado en múltiples centros de investigación. Se evaluó el tiempo de uso de redes sociales y los síntomas depresivos en cuatro mediciones a lo largo de tres años, aplicando modelos estadísticos longitudinales para analizar asociaciones entre</p>	<i>Bajo</i>

		ambas variables controlando factores demográficos y familiares.	
Kaitlyn Burnell	Estados Unidos	Estudio longitudinal de tipo diario realizado con 94 adolescentes (51 % mujeres; edad media 16.47 años). Durante 14 días, los participantes reportaron tres veces al día sus experiencias de comparación social en redes sociales y su percepción personal, incluyendo indicadores como autoestima y conexión social. Los datos fueron analizados para examinar la relación entre los distintos tipos de comparación social y las evaluaciones personales de los adolescentes.	Moderado
Pamela Alexandra Soria Pincha	Ecuador	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional, basado en cuestionarios psicométricos aplicados a estudiantes para analizar la relación entre adicción a redes sociales y autoestima.	Moderado
Daisy Vidal Gutiérrez	Chile	Investigación cuantitativa de tipo descriptivo-correlacional, realizada mediante encuestas a estudiantes de secundaria para evaluar el uso de redes sociales y su relación con variables académicas y psicológicas.	Moderado

Gilberto Javier Rodríguez Peña	México	Estudio cuantitativo, no experimental y correlacional, en el que se aplicaron escalas psicológicas para examinar la relación entre ansiedad, autoestima y uso de redes sociales.	Moderado
Rebeca Garzón Clemente	México	Investigación con enfoque mixto y estudio de casos, que combinó encuestas a adolescentes con el análisis de su comportamiento en Instagram.	Alto

Figura 3

Investigaciones agrupadas por año



Nota: la figura muestra la distribución de 12 artículos seleccionados según el año de estudio

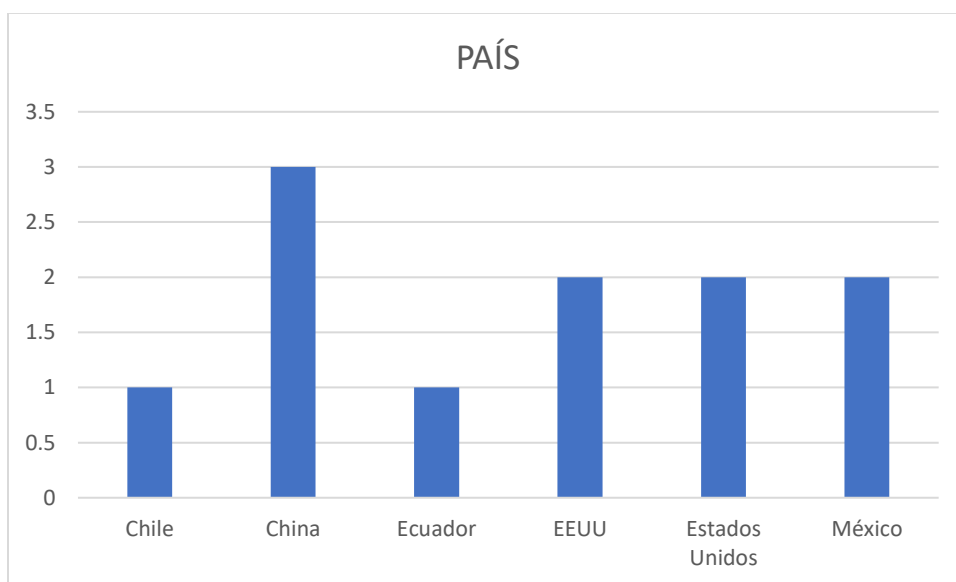
En cuanto a la distribución temporal de los artículos incluidos, se observa un incremento progresivo de la cantidad de la producción científica en los años más recientes. Los años 2024 y 2025 presentan la mayor cantidad de estudios ($n= 3$ cada uno), lo que sugiere un crecimiento por

el interés en dichas investigaciones. Por lo contrario, los años 2020, 2021, 2022 y 2023 registran una producción más baja ($n=1$ por año), mientras que 2019 presentó dos publicaciones. Estos hallazgos indican que el tema ha cobrado mayor relevancia en los últimos años, posiblemente debido al aumento de la preocupación social y científica en torno a sus implicaciones psicológicas y sociales.

Al realizar un análisis comparativo entre país y año de publicación, se observa que el incremento de la producción científica durante los años 2024 y 2025 coincide con investigaciones desarrolladas en países potencia con mayor tradición investigativa, como Estados Unidos y China. En contraste, la producción en países latinoamericanos se mantiene limitada a largo de los años analizados, pudiendo evidenciar una brecha en la generación de conocimiento regional. Gracias a estos datos se puede evidenciar la necesidad de fortalecer la investigación en dichos contextos latinoamericanos, particularmente en Ecuador, donde esta producción científica sobre dicha temática aun es limitada.

Figura 4

Investigaciones agrupadas por países



Nota: la figura 4 muestra la distribución de 12 artículos seleccionados según el país de origen de estudio.

En relación a la distribución geográfica de los estudios recolectados en esta revisión sistemática se puede observar una mayor concentración en estudios provenientes de Estados Unidos (n=4) y China (n=4). En menor proporción se observaron estudios dentro de países latinoamericanos como México (n=2), Chile (n=1) y Ecuador (n=1).

A partir del análisis realizado, se pudo observar que la mayoría de los estudios incluidos provienen de países potencia los cuales destinan mayores recursos en investigación y desarrollo, como Estados Unidos y China. Esto sugiere que la producción científica en esta área está fuertemente influenciada por la capacidad investigativa y el financiamiento disponible teniendo como mayor exponente a realizar este tipo de estudios a China. Esto sugiere que se ha desarrollado un número significativo de investigaciones orientadas a comprender los factores psicológicos asociados al uso problemático de redes sociales en adolescentes, incluyendo variables como la autoestima, el autocontrol y otros factores psicosociales (Wang et al., 2024). Por otro lado, los países latinoamericanos tienen una cantidad menor de publicaciones, lo que podría indicar una brecha en la generación de evidencia regional relacionada con dicho problema. Con esta diferencia pone en evidencia la necesidad de poder impulsar más investigaciones en países latinoamericanos que permitan comprender el fenómeno desde la realidad sociocultural de dichas regiones.

Figura 5

Nube de palabras Unigrama de frecuencia de palabras



Nota: la figura 5 muestra la frecuencia de palabras que más se repiten en los 12 artículos encontrados.

En la figura 5 se puede observar la frecuencia de palabras más ocupadas dentro de los estudios analizados. Entre los términos más ocupados se encuentran “Social”, “Autoestima” y “adolescente” lo que nos da como evidencia que dichas investigaciones revisadas se centran principalmente en el análisis del uso de redes sociales y su relación con la autoestima en la población adolescente. Así mismo, aparecen con bastante frecuencia palabras como “adicción”, “internet”, “ansiedad”, “rendimiento académico”, los cuales nos reflejan el interés por llegar a comprender los efectos psicológicos y conductuales asociados al uso de redes sociales. Estos resultados sugieren que una gran parte de las investigaciones se orientan a analizar cómo el uso intensivo de las plataformas digitales puede relacionarse con distintos aspectos emocionales y con el desempeño académico durante la adolescencia. Así mismo, aparecen conceptos como “soledad”, “autocontrol”, “materialismo” y “comparación social”, además de plataformas como Instagram y Facebook, que se vinculan con factores psicológicos y contextuales del comportamiento en línea. En conjunto, estos términos muestran que los estudios revisados

abordan el fenómeno desde una perspectiva psicosocial, considerando tanto características individuales como la influencia del entorno digital en el bienestar de los adolescentes.

Figura 6

Nube de palabras de frecuencia de bigramas obtenidos de los resúmenes de los artículos



Nota: La figura 6 muestra la frecuencia de bígramas extraídos de los resúmenes de los 12 estudios analizados.

En la figura 6 se representa una nube de palabras que muestran los términos con mayor frecuencia ocupados en los resúmenes de los estudios analizados. Entre los conceptos más ocupados se encuentran “social”, “autoestima” y “adolescente”, lo cual indica que gran parte de las investigaciones se centra en examinar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima durante la etapa adolescente. También aparecen palabras como “ansiedad”, “adicción”, “internet”, “soledad”, “autocontrol” y “rendimiento académico”, lo que evidencia el interés de los estudios por comprender los efectos psicológicos y conductuales asociados al uso de estas plataformas. En conjunto, estos términos reflejan que el fenómeno se analiza desde una perspectiva que considera tanto aspectos emocionales como sociales y académicos del desarrollo adolescente.

Figura 7

Nube de palabras de frecuencia obtenida a partir de los objetivos de los artículos analizados



Nota: la figura 7 muestra la nube de palabras en los objetivos que más se repiten en los 12 artículos encontrados.

En la figura 7 se puede observar la nube de palabras elaborada a través de los objetivos planteados en los estudios analizados, lo que nos permite poder identificar los conceptos que aparecen con una mayor frecuencia dentro de las investigaciones revisadas. Entre los términos más ocupados se encuentran “social”, “autoestima”, “adolescente” y “relación”, lo cual evidencia que los objetivos de los artículos se encontraban orientados a examinar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en la población adolescente. Así mismo, se observan palabras como “examinar”, “analizar”, “determinar” y “evaluación”, que demuestran el interés por explorar y comprender la influencia de las redes sociales en diferentes variables psicológicas y educativas. También se encontraron términos relacionados con aspectos emocionales y

conductuales tales como “ansiedad”, “adicción”, “autocontrol”, “bienestar” y “depresivo”, lo que indica que las investigaciones también consideran los efectos del uso de redes sociales en el estado emocional de los adolescentes.

La presencia de términos como “académico”, “escuela”, “estudiante” e “internet” sugiere que varias investigaciones analizan este fenómeno dentro del ámbito educativo. En este contexto, los estudios buscan comprender cómo el uso de redes sociales puede relacionarse con el rendimiento académico, los hábitos de estudio y ciertas conductas que se desarrollan en el entorno escolar. En conjunto, estos conceptos muestran que los objetivos de las investigaciones se orientan a examinar la relación entre el uso de redes sociales, la autoestima y distintos factores psicológicos y educativos durante la etapa de la adolescencia.

Resultados de los objetivos en base a los objetivos

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes del análisis de los estudios que forman parte de esta revisión sistemática. Estos resultados están organizados de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación y ayudan a entender de manera más clara la relación entre el uso de redes sociales y las variables psicológicas analizadas en la población adolescente. El análisis de los estudios seleccionados proporciona evidencia significativa sobre cómo el uso de redes sociales puede impactar diferentes aspectos del bienestar psicológico de los adolescentes, específicamente en variables como la autoestima, la ansiedad, la comparación social y los síntomas de depresión. Además, los hallazgos permiten identificar los factores clave que influyen en esta relación y las tendencias metodológicas que se observan en la literatura científica reciente. En este contexto, los resultados obtenidos ayudan a enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado y ofrecen una visión actualizada sobre la investigación llevada a cabo principalmente en países como China, Estados Unidos y algunas naciones de

Latinoamérica, donde ha surgido un interés creciente por examinar los efectos psicológicos relacionados con el uso de redes sociales en la adolescencia.

Resultados de los principales enfoques teóricos y empíricos que explican la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes.

La revisión de la literatura científica permitió establecer que diversos estudios han analizado la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de los jóvenes, enfatizando que el uso excesivo de estas plataformas puede afectar la autoimagen y el bienestar emocional de los jóvenes. En general, los enfoques teóricos y empíricos coinciden en que la interacción constante en el entorno digital promueve procesos de comparación social, búsqueda de validación y dependencia de la retroalimentación en línea, factores que pueden influir en los niveles de autoestima en la adolescencia.

La evidencia empírica de estudios realizados en China muestra que la autoestima está significativamente relacionada con el uso problemático de las redes sociales y de Internet en los jóvenes. Por ejemplo, Zhu et al. (2025) encontraron que los jóvenes con niveles más bajos de autoestima tienen una mayor tendencia a desarrollar conductas de adicción a Internet, lo que también resalta que la ansiedad social puede actuar como mediadora en esta relación.

De manera similar, Wang et al. (2021) descubrieron que el conflicto parental percibido puede aumentar el uso problemático de las redes sociales en los adolescentes, y la autoestima es uno de los factores psicológicos que influyen en esta dinámica. Para los Estados Unidos, la investigación revisada destaca la importancia de la validación social obtenida a través de las plataformas digitales para desarrollar la autoestima entre los jóvenes.

Fan, etc. (2025) descubrieron que las interacciones en redes sociales están relacionadas con el apoyo social percibido entre los jóvenes, lo que demuestra que aquellos con menor autoestima dependen más de las interacciones digitales para obtener reconocimiento social.

De forma complementaria, Lee et al. (2020) sugieren que recibir reacciones menos positivas o "me gusta" en las redes sociales puede provocar angustia emocional y pensamientos negativos en los jóvenes, especialmente aquellos con antecedentes de victimización, demostrando la influencia de las dinámicas de aprobación social en el autoconcepto. Por otro lado, los estudios realizados en América Latina también muestran una correlación significativa entre el uso de las redes sociales y la autoestima de los jóvenes. Soria y Villegas (2024) encontraron que la adicción a las redes sociales se relaciona con cambios en el nivel de autoestima de los jóvenes estudiantes, observando que el uso excesivo de estas plataformas puede generar sentimientos de adicción y dificultades con la regulación emocional. De manera similar, Vidal et al. (2022) encontraron una relación inversa entre el uso de las redes sociales y la autoestima entre estudiantes de secundaria, lo que sugiere que niveles más altos de interacción en estos entornos digitales pueden estar asociados con un menor valor personal. Los resultados de los estudios analizados conjuntamente muestran que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los jóvenes puede explicarse por varios factores psicológicos y sociales, entre ellos la comparación social, la búsqueda de la aceptación de los pares y la necesidad de reconocimiento en el entorno digital. Estos resultados sugieren que el uso intensivo de las redes sociales puede influir en la construcción de identidad y el desarrollo emocional durante la adolescencia.

Resultados de los factores mediadores y moduladores presentes en esta relación, tales como la comparación social, la imagen corporal y el miedo a la exclusión, a partir de la evidencia científica reciente.

La revisión de la literatura científica permitió identificar que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes se encuentra influenciada por diversos factores psicológicos que actúan como mediadores o moduladores en esta interacción. Entre los principales factores identificados en los estudios analizados se encuentran la comparación social, la ansiedad social, la soledad, el apoyo social percibido y los procesos de validación social en entornos digitales.

Uno de los factores más relevantes identificados en la literatura es la comparación social. En este sentido, Burnell et al. (2024) encontraron que los adolescentes suelen realizar comparaciones constantes con otros usuarios dentro de las redes sociales, lo cual puede influir en sus autoevaluaciones momentáneas. Los resultados de este estudio evidencian que las comparaciones ascendentes, es decir, aquellas realizadas con personas percibidas como más exitosas o atractivas, se relacionan con niveles más bajos de autoestima y mayor malestar emocional.

De igual manera, diversos estudios han señalado el papel de la validación social en línea como un factor modulador en la relación entre redes sociales y autoestima. Lee et al. (2020) demostraron que recibir menos reacciones positivas o “likes” en redes sociales puede generar pensamientos negativos sobre uno mismo y aumentar el malestar emocional en adolescentes, especialmente en aquellos que presentan antecedentes de rechazo o victimización social.

Por otro lado, en los estudios desarrollados en China se identificó que variables psicológicas como la ansiedad social pueden actuar como mediadoras entre la autoestima y el

uso problemático de internet. Zhu et al. (2025) encontraron que los adolescentes con menores niveles de autoestima presentan mayores niveles de ansiedad social, lo que a su vez incrementa la probabilidad de desarrollar conductas adictivas relacionadas con el uso de internet.

Así mismo, Wang et al. (2021) identificaron que la cognición desadaptativa hacia las redes sociales también puede desempeñar un papel mediador en esta relación. Los resultados de su investigación indican que el conflicto interparental percibido puede influir en el uso problemático de redes sociales en adolescentes a través de la autoestima y de las creencias disfuncionales relacionadas con el uso de estas plataformas.

Otro factor relevante identificado en los estudios revisados es la soledad, la cual puede incrementar la vulnerabilidad de los adolescentes al uso excesivo de redes sociales. En este sentido, Dong et al. (2023) encontraron que el fenómeno conocido como “phubbing parental” puede aumentar la sensación de soledad en los adolescentes, lo que a su vez se relaciona con una mayor probabilidad de desarrollar conductas adictivas hacia las redes sociales.

Finalmente, algunos estudios también han señalado el papel del apoyo social percibido como un elemento modulador en esta relación. Fan et al. (2025) encontraron que la interacción en redes sociales puede estar relacionada con la percepción de apoyo social entre los adolescentes, observándose que aquellos con niveles más bajos de autoestima tienden a depender en mayor medida de las interacciones digitales para obtener reconocimiento y aceptación por parte de sus pares.

En conjunto, los estudios analizados evidencian que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes se encuentra influenciada por múltiples factores psicológicos y sociales que intervienen en el proceso. Variables como la comparación social, la ansiedad social, la soledad y la búsqueda de validación social en entornos digitales pueden

intensificar los efectos del uso excesivo de redes sociales sobre la autoestima, especialmente durante la etapa de la adolescencia, caracterizada por procesos de construcción de identidad y desarrollo emocional.

Resultados de las tendencias metodológicas y los hallazgos más relevantes de los estudios publicados en los últimos años.

El análisis de los 12 estudios seleccionados permitió identificar algunas tendencias metodológicas comunes en las investigaciones recientes sobre la relación entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en adolescentes. En la mayoría de los estudios predomina un enfoque cuantitativo, principalmente mediante diseños correlacionales, transversales y en algunos casos longitudinales. Así mismo, la recolección de datos se realizó principalmente a través de cuestionarios y escalas psicométricas validadas, utilizadas para evaluar variables como autoestima, ansiedad social, síntomas depresivos, comparación social y comportamientos asociados al uso excesivo de redes sociales. La población estudiada estuvo conformada principalmente por adolescentes escolarizados, generalmente entre los 11 y los 18 años.

En relación con el período de publicación, se observa que la mayor parte de los estudios incluidos se concentran en los años más recientes, especialmente entre 2024 y 2025, mientras que entre 2019 y 2023 se registra una menor cantidad de investigaciones. Esto sugiere que el interés científico por analizar el impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes ha ido aumentando progresivamente en los últimos años. Este crecimiento puede estar relacionado con la expansión del uso de plataformas digitales y con la preocupación creciente por sus posibles efectos en la salud mental de los jóvenes.

En cuanto a los principales hallazgos, los estudios coinciden en señalar que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima no depende únicamente del tiempo de uso de estas plataformas, sino que también está influida por distintos factores psicológicos y sociales. Entre los más relevantes se encuentran la comparación social, la búsqueda de validación social, la ansiedad social, la soledad y ciertas cogniciones desadaptativas relacionadas con el uso de redes sociales. En conjunto, estos factores pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar un uso problemático de las redes, lo que a su vez puede influir negativamente en su percepción personal y en su bienestar emocional.

Entre los estudios más recientes, Zhu et al. (2025) encontraron que los adolescentes con niveles más bajos de autoestima presentan mayores niveles de ansiedad social, lo que puede incrementar la probabilidad de desarrollar conductas adictivas relacionadas con el uso de internet. De manera similar, Dong et al. (2023) identificaron que el “*phubbing* parental” es decir, (la tendencia de los padres a prestar más atención al teléfono móvil que a la interacción con sus hijos), puede generar mayores niveles de soledad en los adolescentes, lo que a su vez se relaciona con una mayor adicción a las redes sociales. En este proceso, la autoestima puede actuar como un factor moderador que influye en cómo los adolescentes responden a estas experiencias. En conjunto, los estudios analizados muestran que la investigación reciente ha comenzado a profundizar no solo en la relación directa entre redes sociales y autoestima, sino también en los distintos mecanismos psicológicos que intervienen en esta interacción. Esto permite comprender mejor cómo el entorno digital puede influir en el desarrollo emocional de los adolescentes y aporta información relevante para el diseño de estrategias preventivas e intervenciones orientadas a promover un uso más saludable de las redes sociales.

Discusión

La revisión de los estudios seleccionados permitió identificar que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes; sin embargo, esta relación no siempre se manifiesta de la misma manera en todos los contextos ni con la misma intensidad. En este sentido, la mayor parte de la evidencia analizada indica que, cuando el uso de redes sociales se vuelve obsesivo, excesivo o dependiente, la autoestima tiende a verse afectada negativamente (Soria Pincha y Villegas Villacrés, 2024; Vidal Gutiérrez et al., 2022).

Este fenómeno puede explicarse debido a que la adolescencia constituye una etapa especialmente sensible del desarrollo, en la cual la necesidad de aceptación, pertenencia y valoración por parte de los demás ocupa un lugar central en la construcción de la identidad personal (Soria Pincha y Villegas Villacrés, 2024; Vidal Gutiérrez et al., 2022).

En relación con el primer objetivo específico, los estudios revisados permiten comprender que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes se encuentra influida por distintos enfoques teóricos y empíricos. Diversas investigaciones señalan que muchos adolescentes utilizan las redes sociales no únicamente con fines comunicativos, sino también como un medio para buscar aprobación, sentirse visibles y confirmar su valor personal frente a los demás. En este sentido, Garzón et al. (2019) observaron que la comparación entre pares y la necesidad de aceptación dentro del grupo forman parte del uso cotidiano de estas plataformas. Este hallazgo sugiere que la relación entre redes sociales y autoestima no siempre se presenta de manera directa; en algunos casos no se evidencia un impacto inmediato sobre la autoestima, pero sí se fortalecen procesos de comparación social y

validación externa que pueden convertirse en factores de riesgo para adolescentes más vulnerables.

Otros estudios evidencian una relación más clara entre el uso problemático de redes sociales y niveles más bajos de autoestima. En adolescentes ecuatorianos, Soria et al. (2024) identificaron que la obsesión por mantenerse conectado se relaciona negativamente con la autoestima. De manera similar, Vidal Gutiérrez et al. (2022) encontraron en estudiantes chilenos una relación inversa significativa entre autoestima y adicción a redes sociales. Estos resultados sugieren que el problema no radica únicamente en el uso de las plataformas digitales, sino en el tipo de vínculo que se establece con ellas. Cuando las redes sociales dejan de ser herramientas de comunicación y se convierten en una necesidad emocional, la valoración personal del adolescente puede verse afectada.

Así mismo, algunos estudios amplían esta relación hacia otras variables emocionales. Rodríguez y Moreno (2019) encontraron que el uso frecuente de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad y menores niveles de autoestima en adolescentes. De manera similar, Nagata et al. (2025) observaron que el incremento en el uso de redes sociales se relaciona con un aumento posterior de síntomas depresivos. Aunque este estudio no evalúa directamente la autoestima, sus resultados refuerzan la idea de que el uso intensivo de redes sociales puede afectar el bienestar psicológico general del adolescente, dentro del cual la autoestima constituye un componente fundamental.

Respecto al segundo objetivo específico, la evidencia revisada muestra que la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima se encuentra mediada por distintos factores psicológicos y sociales. Uno de los más relevantes es la comparación social. Lee et al. (2020) encontraron que recibir menos “me gusta” que otros adolescentes puede generar malestar

emocional y pensamientos negativos sobre uno mismo, especialmente en quienes han experimentado experiencias previas de rechazo. Esto sugiere que la valoración personal puede comenzar a depender de señales externas e inestables, como el número de reacciones o comentarios recibidos en redes sociales.

Así mismo, Garzón et al. (2019) señalan que en plataformas como Instagram la comparación entre adolescentes forma parte de la dinámica cotidiana, particularmente en relación con la aceptación social y el reconocimiento dentro del grupo. Aunque en su estudio no se evidenció un impacto directo fuerte sobre la autoestima, sí se observa que estos procesos pueden favorecer una dependencia creciente de la aprobación social.

Otros factores mediadores también han sido identificados en investigaciones recientes. Wang et al. (2024) encontraron que el materialismo se relaciona con el uso problemático de redes sociales y que esta relación se encuentra mediada por la autoestima y el autocontrol. De forma similar, Wang et al. (2021) demostraron que el conflicto interparietal percibido puede influir en el uso problemático de redes sociales a través de una menor autoestima y de cogniciones negativas. Estos resultados sugieren que las redes sociales pueden convertirse en un espacio de escape o compensación cuando los adolescentes experimentan dificultades emocionales o familiares.

Por su parte, Dong et al. (2023) encontraron que el *phubbing* parental “situación en la que los padres prestan mayor atención al teléfono móvil que a sus hijos se relaciona con una mayor adicción a redes sociales en adolescentes”. Esta relación estuvo mediada por la soledad y moderada por la autoestima, lo que indica que el contexto familiar también influye en la forma en que los adolescentes utilizan estas plataformas. De manera similar, Zhu et al. (2025) señalaron que la ansiedad social puede mediar la relación entre baja autoestima y adicción a internet, lo que

sugiere que algunos adolescentes recurren a las redes sociales como una forma de interacción percibida como menos amenazante que el contacto social directo.

El miedo a la exclusión social también aparece como un factor relevante. Lee et al. (2020) evidenciaron que la falta de validación en redes sociales puede generar sentimientos de rechazo, mientras que Dong et al. (2023) relacionan este fenómeno con experiencias de soledad. Por su parte, Fan et al. (2025) encontraron que los adolescentes con menor autoestima tienden a beneficiarse en mayor medida del apoyo recibido a través de sus publicaciones en redes sociales. Esto sugiere que quienes presentan una autoestima más vulnerable pueden depender con mayor intensidad del refuerzo social digital para sentirse aceptados o valorados.

En cuanto al tercer objetivo específico, los estudios revisados muestran algunas tendencias metodológicas comunes. Predominan los diseños cuantitativos, correlacionales y transversales, como en las investigaciones de Soria y Villegas (2024), Vidal et al. (2022) y Rodríguez y Moreno (2019). Estos enfoques han permitido identificar asociaciones relevantes entre variables; sin embargo, presentan limitaciones para establecer relaciones causales. En contraste, los estudios longitudinales más recientes, como los de Nagata et al. (2025) y Fan et al. (2025), aportan una comprensión más profunda al analizar cómo estas relaciones se desarrollan a lo largo del tiempo.

Además, muchas investigaciones utilizan instrumentos validados como la Escala de Autoestima de Rosenberg, el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales o modelos estadísticos de mediación y ecuaciones estructurales. Esto evidencia un avance metodológico importante, ya que permite analizar no solo la existencia de la relación entre variables, sino también los mecanismos psicológicos que la explican (Soria & Villegas, 2024; Vidal et al., 2022; Wang et al., 2021; Wang et al., 2024; Zhu et al., 2025).

En conjunto, los estudios revisados sugieren que la baja autoestima puede incrementar la vulnerabilidad frente al uso problemático de redes sociales y que esta relación se encuentra influida por factores emocionales y sociales como la comparación social, la soledad, la ansiedad social y la necesidad de aprobación. Así mismo, el contexto familiar y social del adolescente desempeña un papel importante, ya que puede intensificar o atenuar estos efectos (Fan et al., 2025; Dong et al., 2023; Wang et al., 2021; Zhu et al., 2025).

A partir de estos hallazgos, se propone que las intervenciones psicológicas y educativas no se centren únicamente en limitar el tiempo de uso de las redes sociales, sino también en fortalecer la autoestima, el autocontrol y las habilidades socioemocionales de los adolescentes. Así mismo, resulta fundamental promover el acompañamiento familiar y la educación digital crítica desde el ámbito escolar, con el fin de fomentar un uso más saludable, reflexivo y consciente de las redes sociales.

Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes a partir de una revisión sistemática de la literatura científica reciente. En función de los hallazgos obtenidos, se puede concluir que existe una relación significativa entre el uso problemático de redes sociales y niveles más bajos de autoestima en esta población; sin embargo, dicha relación no se presenta de manera directa, sino que está influida por diversos factores psicológicos y sociales.

Entre los principales factores identificados se encuentran la comparación social, la búsqueda de validación externa, la ansiedad social, la soledad y el miedo a quedar excluido (FoMO), los cuales influyen en la forma en que los adolescentes interpretan sus experiencias en entornos digitales. En este sentido, los resultados sugieren que no es únicamente el tiempo de uso lo que afecta la autoestima, sino también el tipo de interacción que los adolescentes mantienen en las redes sociales.

Así mismo, se evidencia que la adolescencia constituye una etapa de especial sensibilidad debido a los procesos de construcción de identidad y a la necesidad de aceptación social. En este contexto, las redes sociales pueden cumplir un doble rol: por un lado, facilitan la interacción y el apoyo social; y por otro, pueden intensificar procesos de comparación social y dependencia de la validación externa, lo que puede afectar la autovaloración.

Por otra parte, se identificó que factores contextuales, como el entorno familiar y el apoyo social percibido, influyen en la manera en que los adolescentes utilizan las redes sociales y en cómo estas impactan su bienestar psicológico. Esto resalta la importancia de comprender el fenómeno desde una perspectiva integral.

En relación con los aspectos metodológicos, se observó un predominio de estudios de tipo correlacional, lo cual permite identificar asociaciones entre variables, pero limita el establecimiento de relaciones causales. Por ello, se considera necesario el desarrollo de futuras investigaciones con diseños longitudinales que permitan profundizar en la comprensión de esta problemática.

Finalmente, se concluye que las estrategias de intervención no deben centrarse únicamente en la reducción del tiempo de uso de las redes sociales, sino también en el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de un uso responsable y consciente de las plataformas digitales.

Limitaciones y recomendaciones

Entre las principales limitaciones dentro de la investigación se encuentra que es una revisión sistemática de la literatura por lo que los hallazgos dependen de la calidad metodológica y las características de estudio incluidos. La mayoría de las investigaciones que se llegaron a analizar corresponden a estudios de tipo transversal, por lo que puede limitar la posibilidad de establecer relaciones causales entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en adolescentes. Esto significa que a pesar de que existe una relación entre variables estudiadas, no es posible afirmar con seguridad como se produce esa relación.

Otra limitación que se presentó se relaciona con los diversos instrumentos utilizados en las investigaciones para medir variables como la adicción a redes sociales, autoestima y factores mediadores. Las diferentes metodologías y escalas dificultan la comparación directa entre los estudios, limitando la posibilidad de generalizar los resultados. A parte de esto la limitación de estudios escogidos pueden restringir el alcance de análisis y también entra la posibilidad de que algunos estudios relevantes no hayan sido considerados debido a los criterios de inclusión establecidos. Por último, tenemos que los estudios analizados fueron estudiados en contextos sociales específicos, por lo que puede influir en la manera en que los adolescentes usan las redes sociales y construyen la autoestima.

Entre las recomendaciones para futuras investigaciones sería conveniente el desarrollo de estudios longitudinales que puedan permitir analizar la evolución del uso de redes sociales y la relación en la autoestima a largo del tiempo, esto ayudaría a comprender mejor la naturaleza de esta relación. A demás se considera necesario ampliar el número de investigaciones en diferentes contextos sociales y culturales, con el fin de tener una comprensión más alta del fenómeno.

Desde un punto de vista práctico, los resultados nos muestran la importancia de implementar estrategias educativas como psicológicas que promuevan el uso adecuado y consciente de las redes sociales a través de programas de educación digital, fortalecimiento del autoestima y desarrollo de habilidades socioemocionales que puedan disminuir los efectos negativos en el uso problemático de estas plataformas.

Referencias

- American Psychological Association. (2021). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.).
<https://dictionary.apa.org/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Avci, H., Baams, L. & Kretschmer, T. A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Res Rev* 10, 219–236 (2025).
<https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I. *et al.* The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Sci Rep* 10, 10763 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and the role of gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 238-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Camacho-Vidal, M., Fernández-Martínez, I., & Rodríguez-García, M. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal en adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117–122. [file:///C:/Users/Martin/Downloads/05_apuntes_v41n2_camacho%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Martin/Downloads/05_apuntes_v41n2_camacho%20(1).pdf)
- Colak, S., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2023). The relationship between social media addiction and self-esteem: The mediating role of body image. *Current Psychology*, 42(3),

2085-2094. Doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22. Epub 2023 May 15.

Damodar, S., Lokemoen, C., Gurusamy, V., et al. (2022). Trending: A systematic review of social media use's influence on adolescent anxiety and depression.

[10.2174/2210676612666220225122720](https://doi.org/10.2174/2210676612666220225122720)

Dobles-Villegas, M. T., Sánchez-Sánchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025).

Emotional competencies and psychological well-being in Costa Rican emerging adults:

The mediating role of self-esteem and resilience. *European Journal of Investigation in*

Health, Psychology and Education, 15, 89. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050089>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction and emotional symptoms. *Addictive*

Behaviors, 106, 106364. [10.1016/j.addbeh.2020.106364](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364)

Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links

between fear of missing out, social media addiction and emotional symptoms. *Addictive*

Behaviors, 106, 106364. [10.1016/j.addbeh.2020.106364](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364)

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Fuster, H., Chamarro, A., Carbonell, X., & Vallerand, R. J. (2017). Relationship between passion

and motivation for social networking sites use and problematic social networking sites

use. *Adicciones*, 29(4), 238–248. [file:///C:/Users/Martin/Downloads/eulaliacm,+310-1-](file:///C:/Users/Martin/Downloads/eulaliacm,+310-1-1163-1-10-20170529%20(1).pdf)

[1163-1-10-20170529%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Martin/Downloads/eulaliacm,+310-1-1163-1-10-20170529%20(1).pdf)

- Hofmans, J., & van den Bos, K. (2022). *Social comparison and the self: Psychological perspectives*. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306.
https://www.researchgate.net/publication/363619607_Social_learning_across_adolescence_A_Bayesian_neurocognitive_perspective
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Encuesta nacional sobre acceso y uso de tecnologías de la información y comunicación en hogares y personas*.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. Doi: 10.7759/cureus.42990
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. Doi: 10.3390/ijerph14030311.
- Lee, H., Jamieson, J., Reis, H., Beevers, C., Josephs, R., Mullarkey, M., et al. (2020). Getting fewer “likes” than others on social media elicits emotional distress among victimized adolescents. *Child Development*, 91(6), 2141–2159. <https://doi.org/10.1111/cdev.13422>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nagata, J., Otmar, C., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C., Li, E., et al. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, 8(5), e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>

Nesi, A. L., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. [10.1007/s10802-015-0020-0](https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0)

Nesi, J. (2020). *The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities*. *World Psychiatry*, 19(3), 316-317. Doi:[10.18043/ncm.81.2.116](https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116)

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). Multiple dimensions of self-esteem and their relationship with health in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2616. [10.3390/ijerph17082616](https://doi.org/10.3390/ijerph17082616)

Rodríguez, G., & Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: Su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367–384.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life functioning. *Computers in Human Behavior*, 102, 131–138. [10.1016/j.addbeh.2020.106487](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487)

Social Media and Youth Mental Health. (2018). *Advisory report on digital influence and adolescent well-being*. U.S. Department of Health and Human Services. [surgeongeneral.gov/yymh-social-media](https://www.surgeongeneral.gov/yymh-social-media)

Soria, P., y Villegas, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29.

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2023pp19-29p>

The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.

DOI: [10.1057/ejis.2012.1](https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1)

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. [10.1016/j.pmedr.2018.10.003](https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003)

Vidal C, Sussman C. *Problematic Social Media Use or Social Media Addiction in Pediatric Populations*. *Pediatr Clin North Am*. 2025;72(2):291–

304. [10.1016/j.pcl.2024.08.005](https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.08.005)

Vidal, C., & Sussman, C. (2025). Problematic social media use or social media addiction in pediatric populations. *Pediatric Clinics of North America*, 72(2), 291–

304. [10.1016/j.pcl.2024.08.005](https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.08.005)

Vidal, D., Foreman, S. N., & Molina, B. P. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos

comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Revista Perspectivas*, 39, 107–126.

<https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987>

Villarreal Espinosa, V. M. (2024). Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes. *Ethos Scientific Journal*, 2(1).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10608557>

Wang, M., Xu, Q., & He, N. (2021). Perceived interparental conflict and problematic social media use among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and maladaptive cognition toward social network sites. *Addictive Behaviors*, 112, Article 106601. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106601>

Wang, M., Xu, Q., He, N., Zhang, L., & Zhang, X. (2024). Materialism and problematic social network sites use among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem and self-control. *Psychological Reports*, 127(2), 668–687.

<https://doi.org/10.1177/00332941221130230>

Yang, S., Lee, H., & Kim, J. (2025). Algorithmic feedback and adolescent mental health: The mediating role of social comparison and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 152, 108179. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108179>

Zhu, Y., Jin, G., Shi, H., Sun, C., Wei, H., Yang, L., et al. (2025). Mediating effect of social anxiety on the association between self-esteem and internet addiction among Chinese vocational school students. *Frontiers in Public Health*, 13, 1412480.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1412480>