

REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES

Ibeth Estefanía Encarnación Aucapiña¹; Nicolás Campodónico²

(Recibido en enero 2024, aceptado en abril 2024)

¹Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0440-3026>. ²Director de Programas de Posgrado de la Universidad de Monterrey, Doctor en Psicología, Posdoctor en psicología con Orientación en Metodología de la Revisión, Especialidad en Clínica Psicoanalítica con adultos, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7182-6983>

estefy.encarnacion@hotmail.com; Nicolas.campodonico@udem.edu

Resumen: Las redes sociales tienen un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, al exponerse a información que puede estar fuera de su criterio de formación y requerir supervisión constante de adultos. El objetivo de este estudio fue analizar cómo los cambios tecnológicos influyen en las percepciones y conductas de los adolescentes a través del uso de redes sociales, donde se exploran e idealizan modas, estilos y desafíos. Estas plataformas pueden afectar directamente la autoestima, especialmente cuando se utilizan como medios de comparación física, ideológica, económica y racial. La metodología empleada fue descriptiva, utilizando unidades de análisis cualitativas de revisión sistemática. Se recopilaron datos de fuentes primarias y secundarias, incluyendo Scielo, Dialnet, Redalyc y revistas de psicología. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión basados en el método PRISMA durante los últimos 5 años. Los resultados destacan la importancia de educar a los adolescentes sobre el uso adecuado de las redes sociales, se concluye que su uso constante puede tener efectos emocionales, psicológicos y de autoestima.

Palabras clave: Redes sociales, autoestima, adolescentes.

SYSTEMATIC REVIEW ON THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS

Abstract: Social media has a significant impact on the mental health of adolescents, exposing them to information that may be outside their training criteria and require constant adult supervision. The objective of this study was to analyze how technological changes influence the perceptions and behaviors of adolescents through the use of social networks, where fashions, styles and challenges are explored and idealized. These platforms can directly affect self-esteem, especially when used as means of physical, ideological, economic, and racial comparison. The methodology used was descriptive, using qualitative units of analysis of systemic review. Data were collected from primary and secondary sources, including Scielo, Dialnet, Redalyc and psychology journals. Inclusion and exclusion criteria based on the PRISMA method were applied during the last 5 years. The results highlight the importance of educating adolescents about the appropriate use of social networks, concluding that their constant use can have emotional, psychological and self-esteem effects.

Keyword: Social networks, self-esteem, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La innovación tecnológica, corresponde al conjunto de medios, recursos, canales de entretenimiento virtuales en que los jóvenes dedican parte de su tiempo en hacer uso de las redes sociales que influye directamente en sus conflictos interpersonales, bajo este aspecto, (Gonzales y López, (2021) lo conciben como: “espacios web y de aplicaciones que proyectan un intercambio de información, con el propósito de idealizar, pensamientos, establecer contactos y como estos comportamientos influyen en las emociones de los adolescentes” (p. 38). Mediante esta problemática se identifica que el mundo virtual de los jóvenes se ha desarrollado bajo estímulos visuales, en donde, Martin y Medina (2021), indican que las modas y estilos están estrechamente ligados a la personalidad, reflejando aspectos como la timidez excesiva, la baja autoestima, y un comportamiento inadecuado respecto a la apariencia física. Este fenómeno está directamente relacionado con la comprensión de una realidad social que impacta de lleno en los aspectos psico-cognitivos, emocionales y físicos. Cabe recalcar que estos paradigmas tecnológicos son los causantes del proceso de transición en ideologías, generando el aculturamiento o adopción de modas, estilos, que pueden crear un comportamiento negativo porque en muchos casos se evidencia en la adicción a las redes sociales (Varona & Hermosa, 2020).

El objetivo de este artículo fue analizar los constantes cambios e innovaciones tecnológicas que influyen en los adolescentes, generando transformaciones en sus percepciones, conductas, adopciones y personalidades a través del uso de redes sociales. El enfoque de esta revisión sistémica se centra en describir las razones por las cuales los jóvenes experimentan y expresan una necesidad hacia estas herramientas tecnológicas, especialmente las más populares como TikTok, Instagram y Facebook. Estas plataformas les ofrecen la posibilidad de explorar el mundo, formar percepciones sobre cómo ser populares a través de estos medios y, en ocasiones, olvidando el mundo real, las relaciones familiares y la comunicación directa con amigos. Esta desconexión puede resultar en la formación de personalidades negativas y la promoción de

enfermedades psicosomáticas, tales como la ansiedad, la frustración, la angustia y el estrés. Bajo este preámbulo Rubio (2022) enfatiza “el uso de los medios sociales están irrumpiendo los valores, actitudes, sentimientos y pensamientos” (p. 19). Así también, García y Ruiz (2020) acotan que los adolescentes mediante estos recursos buscan una integración y aceptación creando perfiles, mostrando intereses con los demás, por el contrario de no alcanzar estos parámetros se desarrolla un estado de vulnerabilidad o un bajo nivel de autoestima (p. 22).

El contexto que emergió a partir de la pandemia del Covid-19, sumado a la globalización, los grandes avances tecnológicos y de comunicación, se puede afirmar que han dado a los adolescentes herramientas informáticas avanzadas como nunca en la historia (Cruz, Pozo, Aushay, & Arias, 2019, p. 37).

Así es como todos estos elementos abren una infinidad de conocimientos de forma inmediata que hace un par de décadas atrás eran inimaginables. Sin embargo, también existen aspectos negativos que influyen en los adolescentes por no tener aún una personalidad formada y podrían ser fácilmente manipulables en aspectos como la autoestima. La misma que hace referencia a la opinión que tiene cada persona de sí mismo ya sea buena o mala; es su capacidad para sentirse de asumir y solucionar los aspectos positivos o negativos que deba enfrentar en el transcurso de su vida. Está compuesta por dos elementos que son autoeficacia o confianza en la forma como su cerebro está capacitada para percibir la realidad, así como su papel dentro de esta; y el sentido de mérito personal que tenga haciendo referencia a su valoración como persona, así como el derecho a ser feliz y su actitud positiva ante la vida (Pérez, 2019, p. 25).

Además, es relevante la autoestima porque permite que el individuo se adapte a un entorno dinámico, competitivo y lleno de desafíos debido a que no es un aspecto relacionado únicamente con una autoimagen física, actitudes y actividades que realiza el individuo; se desarrollada por factores internos y externos,

incide en trastornos psicológicos, está presente a lo largo de la vida. La autoestima está presente en el proceso de la vida, es parte de un desarrollo saludable y positivo, fuente de supervivencia, son objetivos alcanzados gracias al esfuerzo individual (Pérez, 2019, p. 26).

No obstante, la tecnología es el encuentro para las personas en donde suben contenidos, comparten información, exteriorizan sentimientos y se comunican con otros individuos; es un medio de interacción que se propaga de una forma exponencial, rompiendo barreras de comunicación y espacio (Jacobson, 2022, p. 37). A su vez, las redes sociales se definen como un lugar en donde un grupo de personas interactúan, comparten información, y crean comunidades. La mayoría de las definiciones utilizadas para las redes sociales tienden a enfatizar cómo estas permiten una interacción más allá de cara a cara, lo cual da oportunidades para encontrar, observar, interactuar de manera eficiente con otros usuarios a través del tiempo y el espacio (Valencia & Castaño, 2019, p. 41). Para Bayer et al. (2020) en su artículo "*Elementos, ecologías y efectos de las redes sociales*" mencionan cuatro elementos principales de las redes sociales, el primero es el perfil, el cual sirve como un retrato que permite exhibir información de manera personalizada, en este elemento entra la autopresentación que consiste en como el usuario quiere ser percibido por los demás y por ende lo que les presenta. Los perfiles ayudan a revelar cómo la autopresentación funciona en un ambiente que no se da una interacción cara a cara y donde versiones del yo puede perdurar en el tiempo. El segundo elemento es la red, que es la interfaz en donde se dan las interacciones (las redes sociales), el tercer elemento es el stream o feed que refiere a lo que sucede dentro de las plataformas, lo que los usuarios agregan a sus perfiles y se crea una página principal donde se puede ver como los otros usuarios interactúan y por último el mensaje, que son las interacciones entre dos o más usuarios usando un medio de mensajería. La forma de mensajería en línea en la actualidad está asociada con privacidad, portabilidad y asincronicidad y tiene diversas características como un historial y una señalación de leído, entre otras (Bayer, Triêu, & Ellison, 2020,

p. 61). Una problemática que se encuentra en el uso de las redes sociales es la búsqueda constante de conexión social, se puede ver como un incremento en la necesidad de pertenecer y relacionarse que tienen los seres humanos. Algo clave de las redes sociales es que ofrece la posibilidad de permanencia, en una Bayer et al. (2020) encontraron que se relaciona a la mensajería en línea como un estado de "permanentemente en línea, permanentemente conectado" (p. 29). Lo que se entiende como la idea de siempre están, siempre estoy. Estar permanentemente conectado y accesible parece ser una nueva normalidad ya que se está creando un mundo hiperconectado a internet, hay un cambio constante entre el mundo online y el offline y este cambio tiene consecuencias en el pensamiento, en las emociones y en el comportamiento de los sujetos (Hernández-Guerra, 2021, p. 24).

Este fenómeno ha llegado a la sociedad cambiando toda forma de comunicación conocida hasta hoy pues ya no existe limitaciones en distancia, tiempo, país, región o continente que impida el intercambio de comunicación inmediata; tampoco hay limitaciones en género, edades, creencia para conectarse en línea y mostrar la imagen que se quiere mostrar. Para los adolescentes, los recursos digitales se han convertido en un factor relevante para sus relaciones sociales, es una herramienta que no conoce barreras de distancia para establecer nuevas amistades, relaciones, así como un constructor de su identidad (Tejada, Batista, & Valderrama, 2022, p. 38).

Además, los dispositivos virtuales son constructos de imágenes negativas perjudicial preocupantes y hasta contradictoria, como el FOMO (*Fear Of Missing Out* en inglés y que es el temor para perderse de algo). Esta expresión especifica una nueva modalidad de ansiedad, que surge con la popularización del celular y las redes sociales, un anhelo compulsivo de estar conectados (Campodónico, 2022, p. 52).

Las redes sociales exigen que los adolescentes se conecten completamente de acuerdo al nivel de compromiso del usuario grado en demandan a todos los que se encuentran insertados en ellas, según el grado de involucramiento; exigen una

continua intervención participación y exhibir sus vidas; y aunque es de libre elección los jóvenes se muestran en alguna de las redes sociales de forma recurrente si bien es una opción y no una imposición, los estudios demuestran que la gran mayoría de las personas, y en especial los jóvenes, están inmersos en alguna de todas las redes que existen en forma intensa e incesante (Campodónico, 2022, p. 53).

Considerando el boom de la interacción generalizada en las redes sociales y que un grupo importante de esta población es joven, es importante conocer como inciden las redes sociales en los adolescentes que se encuentran construyendo su carácter y personalidad; un efecto negativo en la autoestima conlleva daño emocional, depresión, ansiedad, falta de amor propio, pérdida de dignidad, etc. En la adolescencia es relevante crecer en un ambiente e influencia de carácter emocional, psicológico, sexual y cognitivo sano para aprender a conocerse, aprendiendo valores y desarrollando habilidades sociales (Armaza, 2023, pág. 15).

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que se busca aceptación y un factor que destaca es su imagen corporal como escalón para alcanzar popularidad son las redes sociales que posibilitan a los adolescentes construir su identidad en línea a través de un perfil modificado con filtros y mostrando en muchos casos una identidad maquillada y expuesta a ser juzgada por quienes tienen acceso a ella (Borgetto, 2022). De acuerdo con la Psicología se encamina a este tipo de problemas sobre el uso de este tipo de aplicaciones como es Tik tok, SnapChat, Facebook, para los jóvenes de Argentina y Chile es uno de los principales medios causantes en la inseguridad y autoestima trayendo repercusión en su estilo de vida (Ávala, 2023).

De acuerdo con lo indicado, se realiza una revisión sistemática con el propósito de comprender la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. Cuyo objetivo de estudio está encaminado a desarrollar una revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales y el grado de afectación psicológica que desencadena una falta de control de los padres, así como la necesidad

de conexión de los adolescentes en explorar el mundo pese a sus percepciones de visualizar a otros perfiles lo que conmueve en su estado psicocognitivo alternaciones en su comportamiento que esta direccionado con la baja autoestima (Zapata, 2019, pág. 41).

MÉTODO

Se empleó una metodología de tipo descriptiva bajo un modelo cualitativo, permitió analizar, sintetizar los factores que comprenden a la población de estudio que va de lo general a lo específico (Hernández, 2018). Por tanto, debido a su características de estudio se trabajó bajo un sistema de revisión bibliográfica en donde, mediante el uso de buscadores de acuerdo a los títulos, resumen, objetivos criterios de elegibilidad, fuentes de información, búsqueda, selección de los estudios, proceso de extracción de datos, lista de datos, análisis adicionales, selección de estudios, características de los estudios, resultados de los estudios individuales, síntesis de los resultados, análisis adicionales, resumen de la evidencia, limitaciones y conclusiones.

Las bases de datos que se usaron en el análisis fueron: Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (REDALYC), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Sistema Nacional de Repositorios Digitales (SNRD), Google Académico y Difusión de Alertas en la Red (DIALNET). En la búsqueda el tema fue abordado de forma general sin establecer ningún filtro específico. A continuación, se limitó la búsqueda a través de filtros de búsqueda que permitieron una investigación más focalizada y rigurosa. La exploración se realizó en el periodo comprendido entre los años 2019 y 2023. Las bases de datos electrónicas investigadas fueron SNRD, REDALIC, SCIELO y DIALNET como se mencionó previamente, aplicándose ciertos filtros: idioma (español), área de estudio Psicología, países de publicación (Argentina, Colombia, España, México y Ecuador). Los operadores conceptuales para la búsqueda fueron: influencia, redes sociales, autoestima y adolescentes. Para desarrollar la presente investigación, se aplicó el método PRISMA siguiendo todos los pasos de calidad para la revisión sistemática, se realizó una búsqueda íntegra de

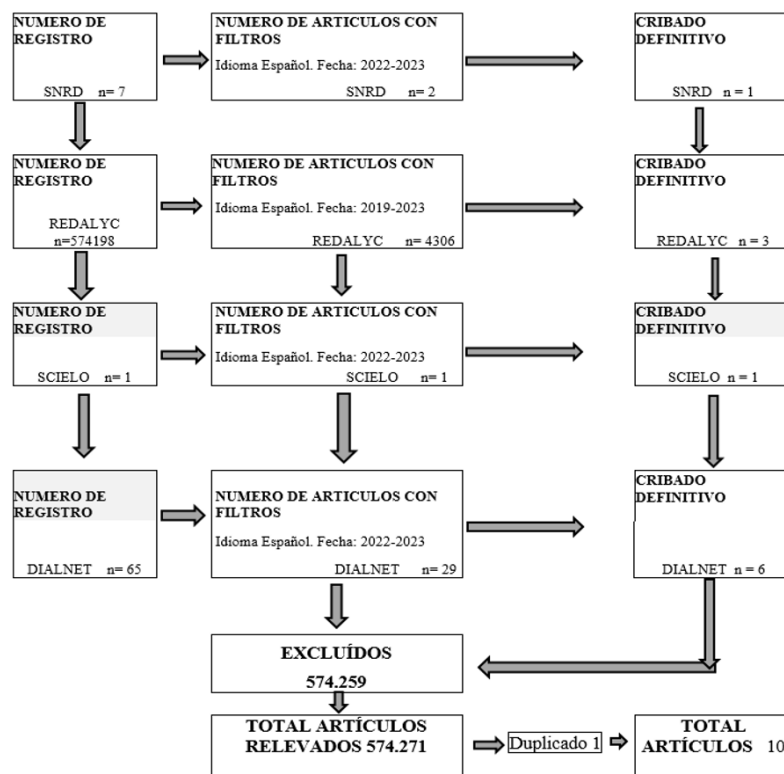
artículos publicados sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes (Urrútia & Bonfill, 2010, pág. 28).

Para la selección de los estudios, se establecieron criterios de inclusión y exclusión, centrándose en aquellos que abordaban la temática de la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes, mientras se excluían trabajos que no estaban directamente relacionados o no presentaban resultados relevantes. Tras elegir las bases de datos pertinentes, se realizó una primera búsqueda sobre el tema “Influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes”, que arrojó un total de 574,271 muestras. Sin embargo, al realizar el análisis detallado, el número de estudios relevantes

se redujo significativamente. Luego del cribado definitivo, se encontró que en SNRD se identificó un estudio correspondiente al 0.00017 % del total de artículos obtenidos, en REDALYC se hallaron tres estudios representando el 0.0005 %, en SCIELO se localizó un estudio que corresponde al 0.00017 %, y en DIALNET se encontraron seis estudios, lo que representa el 0.00104 % del total.

En total y, desde un principio, se obtuvieron 574.271 muestras de análisis, fueron excluidas 574.259 y el total de artículos relevados fueron 10. De este número, hay 1 artículo duplicado en las diferentes bases de datos utilizadas. Por lo tanto, se han trabajado con 10 artículos científicos (Ver Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo de los artículos incluidos en la revisión sistemática



Fuente: La investigadora

El impacto de las redes sociales en la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes es un tema de creciente interés en la investigación

contemporánea. La siguiente recopilación presenta una variedad de estudios que abordan esta compleja relación desde diferentes ángulos y metodologías.

Desde análisis descriptivos hasta revisiones narrativas y estudios cuantitativos, los investigadores han explorado cómo plataformas como Instagram, TikTok y Facebook influyen en la percepción de sí mismos de los jóvenes. Se examinan los efectos tanto positivos como negativos, desde el papel de las interacciones en línea en la formación de identidad

hasta los riesgos de ansiedad y baja autoestima asociados con un uso excesivo. Esta compilación revela la diversidad de perspectivas y resultados, ofreciendo una visión integral de un fenómeno que moldea la vida digital y emocional de una generación en constante conexión.

Tabla 1. Resumen de los artículos seleccionados

Autor / Año	Título	Base de Datos	Tipo de Estudio/ Instrumento	Muestra	Resultados Relevantes
1 Alcántara y Martín (2021)	El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes	SNRD	Estudio no experimental/transversal y descriptivo	221 adolescentes de entre 12 y 17 años	Las redes sociales funcionan como una enciclopedia de belleza, comparaciones, estatus y posición. Ayudan al adolescente en el desarrollo de su identidad, incide de manera positiva y negativa en la vida anímica del adolescente los likes, dislikes, vistos, reproducciones y comentarios. Por último, inciden en cómo el adolescente desarrolla una actitud positiva o negativa hacia sí mismo.
2 Carbonell Fomiés y Sanchis (2021)	Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen y satisfacción corporales de adolescentes y jóvenes.	DIALNET	Revisión narrativa	Búsqueda bibliográfica en PubMed, CINAHL y PsycInfo de artículos publicados en el periodo 2017-2022,	Las RRSS tienen un efecto negativo sobre la satisfacción y la imagen corporal, aunque el impacto sobre la autoestima está influenciado por la retroalimentación recibida en las imágenes publicadas y el tiempo invertido.
3 Garzón y León (2019)	El impacto del uso de la red social Instagram en la autoestima del estudiante adolescente	DIALNET	Metodología cualitativa basada en un estudio instrumental de casos	100 estudiantes entre 15 y 18 años de nivel medio superior de una institución de educación privada	El análisis estadístico muestra que no existe una problemática evidente en materia de autoestima con la que esté relacionada la red social pues la intensidad de la relación entre las variables de los factores del cuestionario para conocer la autoestima de los estudiantes y sus números de posts, seguidores y usuarios seguidos en IG se mantiene entre nula y baja en todos los casos

4	De la Osa Callejero y González (2021)	Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera	DIALNET	Estudio cuantitativo cuasiexperimental pre – post test.	Estudiantes del Instituto Leonardo de Chabacier de Calatayud de educación secundaria	Instagram, es considerada la peor red social para la salud mental de los adolescentes por su capacidad para generar ansiedad entre este grupo de edad tan vulnerable. Además, los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram son más propensos a sufrir problemas de salud mental, logrando que las niñas y mujeres se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos mientras la gente agrega filtros y edita sus imágenes para que parezcan perfectas afectando de manera muy importante en la autoestima.
5	Klimenko, Cataño Restrepo, Otálvaro, Úsuga Echeverri (2020)	Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado	SCIELO	Estudio cuantitativo, no experimental, de nivel correlacional, con un diseño transversal	221 estudiantes	El aumento del uso de redes sociales por adolescentes es necesario, ya que tiene consecuencias problemáticas y posible riesgo de adicción. Se concluyó que un buen manejo de las habilidades de la vida diaria, socioemocionales y otros factores protectores ayudaría a evitar las problemáticas virtuales convirtiéndose en un manejo responsable y cuidadoso del mundo virtual en la población adolescente.
6	León y Tobar (2022)	Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales en Colombia	DIALNET	Se realizó una investigación ex post facto, de tipo descriptiva correlacional y transversal.	314 participantes respondieron los cuestionarios en línea	Los resultados indicaron mayor uso de redes durante las crisis; mayor reporte de ansiedad y de estrés traumático entre más tiempo de uso de redes; personas con un menor nivel educativo que más usaron redes y con índices altos de malestar personal y fantasía empática. En conclusión, las habilidades empáticas influyeron sobre la relación entre el uso de redes sociales y salud mental.

7	Luna (2022)	Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes	DIALNET	Investigación de conceptos como optimismo y autoestima	El optimismo es una gran herramienta que puede ser usada en el momento que ocurra algún evento negativo que afecte directamente sobre la autoestima y el autoconcepto; lo que se pretende es aislarlos o hacerlos menos recurrentes. Debido a que las redes sociales evolucionan tan rápidamente se sugiere mantenerse actualizado en este ámbito para poder contrarrestar los efectos negativos de vivir en una era digital.
8	Moral y Fernández (2018) (Moral & Fernández, 2019)	Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad	REDALYC DIALNET	Explorar las relaciones entre el uso problemático de internet y factores de riesgo como la impulsividad,	240 adolescentes y jóvenes (124 mujeres y 116 hombres) con edades comprendidas entre los 15 y 22 años En relación con la posible existencia de usos problemáticos de internet de la muestra seleccionada para este estudio se revela que no existen problemas graves. De acuerdo con el criterio especificado, se han tomado en consideración las puntuaciones obtenidas en el Test de adicción a internet (Young, 1996) en el que puntuaciones positivas iguales o superiores a 5 indican un uso desadaptativo, presentando solo un 11.25 % (n= 27) de los adolescentes un uso desadaptativo frente a un 88.75 % (n= 213) que muestran un uso no problemático.
9	Moreno (2018) (Moreno & Isidro, 2018)	Relación de los menores con las redes sociales y el whatsapp: causas y consecuencias	DIALNET	Se utilizó una metodología cuantitativa, a través de un cuestionario ad hoc, de elaboración propia,	Se aplicó a una muestra de alumnos de la provincia de Salamanca, obteniendo una muestra final de n=134, con menores estudiantes de ESO, Bachillerato y FP, con media de edad de 14,8 años Los resultados permiten concluir que estas herramientas pueden llegar a suponer una importante limitación en la vida de los usuarios, dificultado aspectos de su vida social, llegando incluso a que su estado de ánimo dependa de la retroalimentación obtenida en las redes a través de las publicaciones, no siendo tan sencillo como piensan desvincularse de ellas.

10	Rendón (2020) (Del Prete & Redon, 2020)	Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad.	REDALYC	Se realizaron análisis descriptivos en función de la existencia o no del uso problemático de internet. se utilizaron correlaciones bivariadas entre todos los factores.	Han participado 240 adolescentes y jóvenes (124 mujeres y 116 hombres) con edades comprendidas entre los 15 y 22 años	Los resultados sugieren que 11.25 % de los adolescentes hacen usos problemáticos de internet frente a un 88.75 % que muestran un uso controlado. Respecto a las diferencias en función del género y de la edad no han resultado significativas. La baja autoestima y la impulsividad cognitiva no planeada predicen con mayor probabilidad el uso desadaptativo de internet. Presenta mayor propensión a tomar decisiones rápidas, así como mostrar interés en la toma de decisiones presentes que futuras, aumenta las probabilidad de conflictos interpersonal asociado al uso problemático de internet.
----	---	--	---------	---	---	--

Fuente: La investigadora

Los hallazgos obtenidos, destacan similitudes en relación al uso de las redes sociales como parte de las actividades cotidianas en los adolescentes según un estudio realizado por Arab y Díaz, (2019) se aplicó un test psicológico, en donde, los medios tecnológicos afectan negativamente en la dependencia de la ciber comunicación siendo el 53 % de los jóvenes tienen un distanciamiento afectivos con sus padres, el 31% presenta problemas de autoestima y 16 % presenta problemas con la capacidad para resolver un problema emocional. En la investigación de Llanos (2020) exponen sus resultados mediante el uso de internet en los jóvenes está destinado al campo académico siendo interactivo, por contrario si no hay un control y supervisión de un adulto el joven puede degenerar una adicción desarrollando algunas enfermedades asociadas a visión borrosa, diplopía, dolores musculares, fatiga, cansancio, depresión epicondilitis. Otro estudio de Hernández et al. (2017) reflejan la aplicación de un cuestionario dirigido a docentes de una institución educativa identifica que el uso del Facebook es una plataforma que irrumpe el tiempo lúdico en los adolescentes debido a que el 73 % presenta un bajo nivel académico ligado a desinterés y, para Collantes y Tobar (2023) obtuvieron como resultados la falta de compromiso, aburrimiento en clases siendo este recurso para su

concesión como un escape a la rutina.

Para Merino (2019) el uso inadecuado de las redes sociales en los adolescentes, está asociado con depresión, déficit de atención e hiperactividad, insomnio, dolor corporal, cambios y agresividad de la personalidad, bajo manejo del estrés. A través de los datos de Tsitsika y Tzavela (2019) exponen que falta de control hace que los jóvenes envíen por medio de estas plataformas fotos, datos, ubicaciones y videos de manera personal que pueden ser difundidos por ciberdelincuentes con el propósito de generar un beneficio o extorción afectando así su integridad y su privacidad; de tal manera que Moya y Fonseca (2020) describen sus hallazgos con el 80% de los jóvenes han sufrido violencia cibernética lo que implica desarrollar miedo, tensión estrés, bajo autoestima. También Malo y Martín (2018) describen los datos de la encuesta sobre "Hábitos de Uso y Seguridad de Internet de menores, jóvenes" y se ha previsto más de la mitad de los adolescentes les enviaron directamente mensajes desagradables, además Murillo y Salazar (2019) exponen que el 30% de ellos en el último año han visto a través de internet páginas sobre bulimia, anorexia, drogas o suicidio factores negativos que implica un bajo nivel de autoestima.

El estudio realizado por Córdova (2022) mediante un test Dove, demuestra en sus resultados que la perfección de llegar a una imagen, y estándar de belleza identifica que el uso de filtros es una de las principales búsquedas compulsivas que dejan a un lado el verdadero yo de los jóvenes, demostrado que el 27% de chicas entre los 12 a 17 años mencionan que su aspecto físico no están llamativo y por ende aplica filtros en sus publicaciones el 20% sienten decepción por su apariencia física y el 69% aseguran que cambian u ocultan las partes de su cuerpo que no están bajo un límite de belleza.

The Wall Street Journal en un artículo publicado referente a la influencia de las redes sociales, muestra la forma en que la red social Facebook se caracteriza por ser perjudicial mujeres adolescentes; en lo que respecta a Instagram al compararse las jóvenes cambiar “la forma en que las jóvenes se perciben y se describen a sí mismas”. Con esto se presentan estándares y arquetipos de la forma de llevar una vida y cuál es el físico material aceptable en el cual se debe encajar. Una de las actitudes o formas de sentirse generalizada es la “happycracia”, expresión creada para que la persona siempre se encuentre feliz a pesar de cualquier adversidad o problema que pueda tener. Encuestas de Pew Research Center, muestran que el 29 % de los adolescentes siente mucho apremio para verse bien en las redes sociales y 28 % la conminación de encajar socialmente, creando una situación contradictoria pues se pretende que la imagen estética y felicidad se pueden alcanzar, y sin embargo los adolescentes la desilusionan al concientizar que en la vida real no todos poseen un cuerpo perfecto y si lo tienen eso no es fuente de la felicidad o satisfacción completa (Campodónico, 2022).

De acuerdo con los trabajos investigados, en la mayoría de las investigaciones se puede observar una gran diversidad de puntos de vista y metodologías sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes, lo cual permitió ampliar el campo de investigación a partir de diversos enfoques sobre cómo funcionan las redes sociales en la socialización de los adolescentes y los efectos en su autoestima. Los tipos de estudio analizados

son: dos experimental – transversal descriptivo; una revisión narrativa; un estudio de casos; tres estudios cuantitativos cuasiexperimental de nivel correlacional; una investigación de conceptos; dos estudios de exploración de relaciones; una investigación cuantitativa ad hoc.

A su vez, los países en donde se realizaron los trabajos son siete en España, una en Chile, dos en Colombia y uno en Argentina; nueve de estos estudios se realizaron en 1230 adolescentes hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 12 y 22 años, un trabajo fue una investigación de conceptos.

DISCUSIÓN

Basándonos en los estudios recopilados, podemos concluir que la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes es un tema de gran relevancia y actualidad. Estas plataformas no solo actúan como vitrinas de belleza, sino que también son espacios donde los jóvenes moldean su identidad, tanto de manera positiva como negativa. En una etapa crucial de desarrollo personal, los adolescentes son especialmente vulnerables a los impactos de comentarios malintencionados o negativos en línea, lo que puede llevar a estados de depresión profunda. Por lo tanto, es evidente la necesidad de seguir investigando en esta área, profundizando en las dinámicas psicológicas y sociales que subyacen en la relación entre redes sociales y autoestima adolescente. Se propone continuar explorando las estrategias de intervención y educación que puedan ayudar a los jóvenes a navegar de manera saludable y consciente en este entorno digital. En conclusión, los hallazgos presentados resaltan la importancia de abordar de manera integral y proactiva los impactos psicológicos y emocionales que las redes sociales pueden tener en la juventud de hoy (Alcántara & Martín, 2020).

El estudio de Velázquez (2019) considera a la autoestima es una forma de valoración de sí mismo en base a las acciones, percepciones, pensamientos y sentimientos que desarrolla una persona en torno a sus capacidades a realizar una precepción propia de un yo interno. Mientras (Weiss, 2019) que concuerda que la autoeficacia es parte de la

valoración en donde, el joven puede razonar sobre si esta información que está realizando no afecta a su integridad a través de una publicación en alguna red social. Por otra parte, Delgado y Cajas (2020) discrepan que este conjunto de decisiones por los jóvenes sea positivo debido a que aún no llegan a una etapa de madurez siendo el libre albedrío, siendo un factor necesario en la percepción de sus acciones. Así también Portillo y otros (2021) enfatizan que la tarea de los padres es guiar correctamente a sus hijos, tratando de que el uso de la tecnología no se relacione con la adicción a las redes sociales y esta influya en el comportamiento, alejamiento de sus hijos, y posiblemente la autoestima sea un papel crucial en el poder para tomar una decisión correcta al momento de prever su información personal a sus seguidores. En este caso Fernández (2019) opina que las redes sociales son el conjunto de herramientas digitales en que los jóvenes pueden acceder a ella desde sus Smart phones, laptops, entre otros dispositivos, es que donde, se puede crear un ambiente negativo como puede ser que el acoso, burla por alguna publicación lo que es muy susceptible para los adolescentes. De acuerdo con Acuña y Botia (2020) concuerdan que son un grupo de riesgo en este tiempo de invención tecnológica porque se limitan a controlar los impulsos y esto genera auto desconfianza en su imagen, limitan sus capacidades de demostrar su yo externo.

Sin embargo, Soria (2020) enfatiza a la comunicación y entre padres e hijos como el pilar fundamental para el uso correcto de estas plataformas digitales, entendiendo que debe fomentar el conocimiento, es decir, sacar los aspectos positivos como puede ser realizar videos en base a la conservación de la cultura, valores, actitud de acopio con la sociedad. Mientras que Pacheco y Lozano (2019) discrepan hacia el uso de las nuevas tecnologías influyen negativamente en el comportamiento de los jóvenes porque se consideran a estos espacios como una necesidad para satisfacer sus vacíos, entre otros crear competencias, que en mucho de los casos puede ser muy riesgosa para la vida de los adolescentes, como puede ser tomarse selfies en un edificio, realizar contenidos de deportes extremos. Ballesteros (2021) aporta que estos factores afectan

nocivamente a la salud mental de los adolescentes. Además, Armanza (2022) enfoca sus criterios en el mal uso de las redes sociales porque al coordinarse en varios perfiles se ejerce el acoso en contra de un solo usuario, la discriminación que puede influir en la autoestima de modo a que las redes están diseñadas con modelos de filtros, o de los denominados “influencer” que exhiben su cuerpo, y crea una brecha de dispersión sobre los estándares de belleza.

De igual forma los estudios coinciden en lo que Carbonell Fomiés y Sanchis (2021) sostienen que adolescentes al publicar una imagen, un comentario o un reel en las redes se encuentran expuestos a comentarios favorables y desfavorables lo que influye en que la persona esté bien o mal con su salud mental, llegando a una situación en donde aspectos tan superficiales afecten su estado de ánimo. Entre los resultados encontrados se determina que la red social Instagram es una de las más nocivas en cuanto a afectar la salud mental de los adolescentes generando altos índices de ansiedad y baja autoestima al percibir su imagen física diferente a un estándar editado y saturado de filtros exigido por las redes sociales (De la Osa, y otros, 2021).

En este sentido, el estudio de Klimento (2020) y Moral y Fernández (2018) coinciden en que existe una relación entre el uso de las redes sociales por los adolescentes y el riesgo de adicción no química a los medios virtuales, así como la disminución de las habilidades socioemocionales (Klimentko, Cataño, Otálvaro, & Úsuga, 2021). En el mismo sentido, Moreno (2018) sostiene que estas herramientas pueden limitar la vida, dificultado aspectos de la vida social y el estado de ánimo.

Los adolescentes han mostrado mayor ansiedad y estrés traumático, disminución en su nivel académico, menos capacidad para desarrollar habilidades empáticas, malestar personal y tendencia a fantasea, por otro lado, el optimismo y la autoestima son elementos relevantes para alcanzar una buena salud mental y el uso prolongado de las redes sociales lleva a que estos factores se vean afectados (León Tobar, 2018). En este sentido, el uso de las redes sociales

generan dependencia debido al tiempo que invierten los niños, niñas y adolescentes a estar conectados creando complicaciones para el desarrollo de habilidades sociales y de la vida diaria, ocasionando enfermedades como sobrepeso, obesidad debido a la inactividad, trastornos alimenticios que llevan a anorexia o bulimia; sin embargo, los problemas de salud no son únicamente físicos sino también de salud mental pues los reportes de ansiedad y estrés en adolescentes han provocado que los niños y adolescentes se vuelvan retraídos, faltos de creatividad, no socialicen con compañeros (De La Osa, y otros, 2021). Sin embargo, la comparación constante en las redes sociales es diferente entre hombres y mujeres. En las niñas y adolescentes femeninas las comparaciones les exigen buscar mejorar su imagen corporal pero disminuye su autoestima; en el caso de los hombres se visualizan con un cuerpo musculoso y esto les sumerge en intentos de alcanzar esos estándares en poco tiempo sin considerar que se requiere un proceso encabezado por disciplina, inversión de tiempo y alejarse de las redes sociales previos a la obtención de su deseo (Luna, 2022).

Las limitaciones y alcances de esta revisión sistemática deben considerar el contexto único en el que se desarrolla la vida de los niños y adolescentes en la actualidad. La pandemia mundial y el consiguiente aislamiento han exacerbado el uso de las redes sociales como principal medio de socialización para esta generación. Esta situación sui generis plantea desafíos significativos en términos de salud mental y bienestar emocional para los jóvenes, quienes se enfrentan a un entorno digital cada vez más complejo y demandante.

En este sentido, es importante señalar que esta revisión sistemática se enfoca en una instantánea específica de tiempo y contexto, lo que limita su generalización a otras realidades. Además, la dinámica siempre cambiante de las redes sociales y las tendencias en línea puede significar que nuevos estudios e investigaciones continúen arrojando luz sobre este tema en evolución.

Por otro lado, los hallazgos de esta revisión también apuntan a oportunidades significativas.

Es imperativo que tanto las familias como los educadores reconozcan la importancia de brindar un apoyo sólido y una guía adecuada en el uso de las redes sociales para los jóvenes. Asimismo, el Estado tiene un papel crucial en la concientización de esta problemática y en el desarrollo de políticas públicas que promuevan la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes en el entorno digital.

En resumen, esta revisión sistemática destaca la necesidad de seguir investigando y desarrollando estrategias efectivas para abordar los desafíos y aprovechar las oportunidades que las redes sociales presentan en la vida de la generación actual de niños/as y adolescentes. La conciencia, el apoyo familiar, la orientación educativa y las políticas públicas bien diseñadas son clave para garantizar un entorno digital seguro y saludable para el desarrollo de la juventud.

CONCLUSIONES

La autoestima corresponde a un estado de valoración, confianza y poder de decisión en la percepción de los sentidos, pensamientos e ideales la misma que no debe ser afectada por factores tecnológicos, y esto se construye en la personalidad de los chicos con un camino de entendimiento y comunicación con sus padres, familiares para entender los riesgos del mal uso de una red social y como esta puede intervenir en sus vidas de manera negativa.

En base a los estudios revisados, se observa que las redes sociales tienen una influencia significativa en la vida de los jóvenes, quienes a menudo recurren a ellas en busca de entretenimiento o conexión social. Sin embargo, es importante destacar que su uso sin control o supervisión puede tener repercusiones en la conducta y el comportamiento de los adolescentes. El ciberacoso, conocido como cyberbullying, emerge como uno de los principales problemas asociados, el cual puede incidir negativamente en la autoestima de los jóvenes, especialmente en relación con su percepción de la apariencia física. Este fenómeno destaca la necesidad de una atención cuidadosa y una guía adecuada en el uso de estas plataformas, tanto por parte de los padres como de los educadores, para mitigar los impactos adversos en

la salud mental y emocional de los adolescentes. El acoso es otra causa, por la que los jóvenes pueden pasar debido a que detrás de un perfil puede haber adultos que consideren a estas personas como sus víctimas y atacan, en sus publicaciones, en sus relés o al ver su información u contenido destacando así la xenofobia, la misma que puede afectar la sensibilidad de los adolescentes.

Al presentar un tipo de comentarios ofensivos o negativos ante un joven que usa las redes sociales para interactuar con otros o seguir a personajes famosos, se desarrolla un sentimiento negativo, debido a la falta de aceptación por sus estándares de belleza, imagen o clase social siendo esta una acción que influye directamente en el estado psicológico del adolescente excluido, trayendo consigo una baja autoestima.

En conclusión, la metodología empleada en esta revisión sistemática ha sido fundamental para analizar las complejas relaciones entre las redes sociales y la autoestima de los adolescentes. Los hallazgos presentados destacan la urgente necesidad de abordar esta temática en la actualidad, donde el impacto de las redes sociales en la juventud es cada vez más evidente. Los estudios recopilados no solo ofrecen una visión profunda de cómo estas plataformas pueden afectar la percepción de sí mismos de los jóvenes, sino que también proporcionan un valioso aporte para el desarrollo de estrategias de apoyo psicosocial preventivo e intervencionista. En un mundo digital en constante evolución, comprender y abordar los efectos de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes es crucial para promover su bienestar emocional y psicológico. Esta revisión sistemática sirve como punto de partida para futuras investigaciones y acciones orientadas a garantizar un entorno digital seguro y saludable para la generación joven de hoy.

REFERENCIAS

Alcántara, M., & Martín, J. (2020). *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes*. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba. Retrieved from <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/18169>

- Armaza, J. (enero de 2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *SciELO Preprints*. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Ávala, S. (12 de Julio de 2023). *El uso de las rdes sociales en adolescentes de Latinoamerica*. La Escola de Salut es una iniciativa de San Joan de Déu: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Bayer, J., Triêu, P., & Ellison, N. (2020). Social Media Elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471-497. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Borgetto, A. (2022). *Instagram y su influencia en la imagen corporal de mujeres jóvenes de la ciudad de Paraná*. Argentina: Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad "Teresa de Ávila". <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15827>
- Campodónico, N. (2022, mayo 5). *Nicolás Campodónico: La Salud Mental y las redes sociales - efectos de nuestra época*. Retrieved from [elfinanciero.com.mx: https://www.elfinanciero.com.mx/monterrey/2022/05/05/nicolas-campodonico-la-salud-mental-y-las-redes-sociales-efectos-de-nuestra-epoca/](https://www.elfinanciero.com.mx/monterrey/2022/05/05/nicolas-campodonico-la-salud-mental-y-las-redes-sociales-efectos-de-nuestra-epoca/)
- Collantes, D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 848-860. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Córdova, A. (24 de Agosto de 2022). *Adolescentes y filtros en redes sociales: ¿un juego inocente o un riesgo para la autoestima?* (BBVA, Editor) [bbva.com: https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/adolescentes-y-filtros-en-redes-sociales-un-juego-inocente-o-un-riesgo-para-la-autoestima/](https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/adolescentes-y-filtros-en-redes-sociales-un-juego-inocente-o-un-riesgo-para-la-autoestima/)
- Cruz, M., Pozo, M., Aushay, H., & Arias, A. (2019). Las tecnologías de la Información y de la Comunicación TIC como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural para el proceso de formación estudiantil. *E-Ciencias de la Información*, 9(1), 44-59. doi:<http://dx.doi.org/10.15517/eci.v1i1.33052>
- De la Osa, I., González, L., Pinilla, M., Barrera, S., Loraque, M., & Barreu, C. (21 de noviembre de

- 2021). Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera. (proyecto de investigación). *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210235>
- Del Prete, A., & Redon, S. (marzo de 2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. <https://www.redalyc.org/journal/1710/171063032008/html/>
- Delgado, J., & Cajas, A. L. (2020). *Influencia de las Redes Sociales en el Autoestima Adolescente*. Universidad Estatal de Milagro. <https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/3956>
- García-Gutiérrez, J., & Ruiz-Corbella, M. (2020). Aprendizaje-servicio y tecnologías digitales: un desafío para los espacios virtuales de aprendizaje. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 23(1), 31-42. doi:<https://doi.org/10.5944/ried.23.1.25390>
- Garzón, R., León, K., & Trejo, S. (2019). El impacto del uso de la red social Instagram en la autoestima del estudiante adolescente. *SOCIAL REVIEW: International Social Sciences Review / Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 8(3), 197-209. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8131360>
- Hernández, K., Yanez, J., & Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencia. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n2/rus33217.pdf>
- Hernández-Guerra, A. (2021). La persona hiperconectada: reflexiones desde el desarrollo humano, enfoque centrado en la persona. Comunicación. *Comunicación*, 30, 46-59.
- Jacobson, R. (2022, Octubre 22). *Redes sociales y baja autoestima*. Retrieved from Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/las-redes-sociales-y-la-baja-autoestima/>
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a las redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una. *Psicogente*, 24(46), 123-155. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Luna, C. J. (18 de enero de 2022). Estudio del Optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(260). doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. d., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicossocial de adolescentes españoles. *Revista Científica de Educomunicación*, 9(3), 101-110. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=56&articulo=56-2018-10#Referencias-Articulo>
- Merino, L. (2019). Jóvenes en redes sociales: significados y prácticas de una sociabilidad digital. Estudios de juventud. *REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD(95)*, 31-43. https://www.injuve.es/sites/default/files/tema2_revista95.pdf
- Moral, M., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://www.redalyc.org/journal/799/79957990009/html/>
- Moreno, T., & Isidro, A. I. (2018). Relación de los menores con las redes sociales y el whatsapp. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 4(1), 213-222. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6432658>
- Moya, L., & Fonseca, M. (2020). *el mal uso de las redes sociales*. México: Trillas.
- Murillo, J., & Salazar, M. (2019). La autoestima, la extraversion y el resentimiento como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Revista de Psicología*, 18(1), 1-18. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.aerv>
- Pérez, H. (2019, julio). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31. Retrieved from https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exitopersonal.pdf
- Pinargote-Baque, K., & Cevallos-Cedeño, A. (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio De Las Ciencias*, 6(3), 517-532. doi:<https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1297>

- Rubio , L. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes*. Sevilla: Universidad de Sevilla. Retrieved from https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/136496/PER_RUBIOCIVANTOS_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tejada, M., Batista, D., & Valderrama, D. (2022). Las redes sociales como herramientas interactivas a nivel superior. *Societas. Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas*, 24(2). Retrieved from <http://portal.amelica.org/ameli/journal/341/3413160004/html/>
- Tsitsika, A., Tzavela, E., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T., . . . Richardson, C. (2019). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of use in six european countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141-147. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.11.010. Epub 2014 Mar 4. PMID: 24618179.
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y meta análisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. doi:<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Valencia, R., & Castaño, C. M. (2019). Use and abuse of social media by adolescents: a study in Mexico. *Revista de medios y educación*(54), 7-28. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11162/180445>
- Varona, M., & Hermosa, R. (2020). Percepción y uso de la redes sociales para adolescentes. *Revista SEAPA*, 8(1), 18-30. <https://ria.asturias.es/RIA/handle/123456789/13166>
- Velasquez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41, 27. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Weiss, M. (2019). *Redes Sociales 2.0 & La Autoestima de los Jóvenes*. <https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/16636/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.L.%20Com.%20Weiss%2C%20Isabel%20Mar%C3%ADa.pdf>
- Zapata, A. (2019). *La adicción de las redes sociales en los jóvenes relacionados con la baja autoestima*. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/1089/1/TFM000133.pdf>