

AUTODESPRECIO POR INFOXICACIÓN DE REDES SOCIALES. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA EN EL CONTEXTO IBEROAMERICANO

María de la Paz Perez Calvo¹

(Recibido en abril 2025, aceptado en mayo 2025)

¹Doctora en Psicología, Universidad de Flores, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0901-7936>

m.perez@uflojuniversidad.com.ar

Resumen: En la actualidad resulta imposible imaginar la vida sin Internet y sin redes de contacto social. Esta Revisión Sistemática busca sintetizar los estudios que abordan el uso de redes sociales y la reacción de autoevaluación negativa como resultado de la infoxicación de publicaciones en Internet. Tiene como objetivo extraer las investigaciones Iberoamericanas e identificar las conclusiones a fin de impulsar el avance del conocimiento en un tema de profunda inquietud mundial. Se obtuvieron 40 Unidades de Análisis (UA) de las Bases de Datos Redalyc, Scielo, Dialnet y DOAJ, que se documentaron bajo la declaración del método PRISMA. Entre los resultados se concluye que existe un exceso de consumo de información publicada, irreal o no, que en relación con bajas habilidades socioemocionales y una continua comparación social conduce al usuario al autodesprecio y decepción de su propio yo o su propia vida, siendo las poblaciones más vulnerables los jóvenes, en particular mujeres. Se espera que este estudio aliente a la comunidad científica a continuar investigando el tema y a proponer estrategias de salud.

Palabras clave: infoxicación, uso problemático de redes sociales, autodesprecio, Iberoamérica.

SELF-LOATHING FOR SOCIAL MEDIA INFOXICATION. A SYSTEMATIC REVIEW IN THE IBERO-AMERICAN CONTEXT

Abstract: Nowadays, it is impossible to imagine life without the Internet and social networks. This Systematic Review seeks to synthesize the studies about the use of social networks and the negative self-evaluation reaction as result of the infoxication of Internet publications. Its objective is to extract Ibero-American research and identify the conclusions to promote the advancement of knowledge on a topic of deep global concern. 40 UA were obtained from the Redalyc, Scielo, Dialnet and DOAJ Databases that were documented under the PRISMA method declaration. Among the results it is concluded that there is an excess of consumption of published information, unreal or not, which in relation to low socio-emotional skills and continuous social comparison leads the user to self-loathing and disappointment of their own self or their own life. The most vulnerable populations being young people, particularly women. It is hoped that this study will encourage the Latin American scientific community to continue researching the topic and to propose health strategies.

Keywords: Infoxication, problematic social media use, self-hatred, Latin America.

DÉGOÛT DE SOI DÙ À L'INFOXICATION DES RÉSEAUX SOCIAUX. UNE REVUE SYSTÉMATIQUE DANS LE CONTEXTE IBÉRO-AMÉRICAIN

Resumo: Hoje em dia, é impossível imaginar a vida sem a Internet e as redes sociais. Esta revisão sistemática busca sintetizar estudos que abordam o uso de mídias sociais e a reação de autoavaliação negativa resultante da sobrecarga de informações de postagens online. Seu objetivo é extrair pesquisas ibero-americanas e identificar conclusões para promover o avanço do conhecimento sobre um tema de profunda preocupação global. Foram obtidas 40 Unidades de Análise (UA) dos bancos de dados Redalyc, Scielo, Dialnet e DOAJ, que foram documentadas sob a declaração do método PRISMA. Entre os resultados conclui-se que há um consumo excessivo de informações publicadas, sejam elas irreais ou não, o que, aliado às baixas habilidades socioemocionais e à contínua comparação social, leva o usuário à autoaversão e à decepção consigo mesmo ou com a própria vida, sendo os jovens, em especial as mulheres, a população mais vulnerável. Espera-se que este estudo incentive a comunidade científica a continuar pesquisando o tema e propor estratégias de saúde.

Palabras-chave: infoxicación, uso problemático das mídias sociais, autodepreciação, América latina.

INTRODUCCIÓN

La utilización de dispositivos tecnológicos ocupa gran parte del tiempo y no faltan estudios (Piteo y Ward, 2020; Cunningham et al., 2021; Weinstein, 2023) que exponen cómo el mal uso puede derivar en un gran número de dolencias. El Uso Problemático de Redes Sociales (Problematic Social Media Use, PSMU por sus siglas en inglés) refiere a la deficiencia de control en el empleo de estas redes y a los efectos negativos que puede tener en la vida diaria. Uno de estos efectos se ve relacionado con la sobrecarga de información, conocida como infoxicación (Cornella, 2010), que trata no solo de la abundancia de información más o menos veraz que ofrecen las plataformas de comunicación habituales, que provoca agobio y difícilmente pueda ser eficazmente procesada (Weinstein, 2023), sino que suma el exceso de contenido de índole personal, íntimo y subjetivo, donde quien comparte sus noticias no pretende certificar autenticidad. Esta desmesurada información de carácter privado se ha asociado con una constante comparación de la propia vida con la de los demás (Gómez Ponce, 2023), lo que puede provocar autodesprecio, baja autoestima y una serie de sentimientos de insatisfacción.

El autodesprecio se considera una manifestación de menosprecio y sentimientos negativos hacia uno mismo, con creencias sobre la propia incapacidad e inutilidad, con evitación del éxito e incapacidad para aceptar el reconocimiento por las propias acciones (Silva Santos et al., 2020). Se trata de un fenómeno subclínico, no necesariamente asociado ni que anticipe un trastorno psicopatológico, pero impacta fuertemente en la personalidad. Para algunos autores (Lee y Park, 2021; Gómez Ponce, 2023) el fenómeno de autodesprecio se ha exacerbado debido a la recurrente comparación social facilitada por las Redes Sociales (RRSS). Incluso Gómez Ponce (2023) enfatiza que esta comparación se realiza ante información filtrada e irreal, y que la confrontación con estas versiones retocadas crea frustración y baja autoestima al sentir que la vida personal o lo que uno es no se parece a lo publicado. El Interactive Advertising Bureau (IAB) de Argentina presentó un estudio realizado por comScore en 2022 en el ámbito latinoamericano sobre el consumo de

RRSS. Revela que 9 de cada 10 personas conecta con redes, lo que indica un 86,6 % de latinoamericanos accediendo a redes sociales diariamente. Según este estudio, hubo 54.8 mil millones de publicaciones en Facebook, Twitter, Instagram y TikTok de enero a diciembre de 2022; se dieron 35.7 mil millones de interacciones, lo que hace 100 millones de interacciones diarias por parte de la audiencia. Los argentinos lideran la inversión de tiempo en RRSS en América Latina, promediando 3.028,4 minutos por usuario mensualmente (50 horas). Los brasileños cuentan con un promedio de 2.800,6 minutos por usuario y, en tercer lugar, los mexicanos, con 2.060,8 minutos. En cuanto a cantidad de publicaciones, México se ubica como el país con mayor cantidad de publicaciones en redes en el año, con un total de 17.8 millones de publicaciones, 6.5 billones de interacciones y 376 interacciones promedio por posteo. Brasil se ubica en segundo lugar, con 10.2 millones de posteos y 15.7 billones de interacciones. El promedio de interacciones en Brasil es el más alto de la región, con 1985 interacciones por posteo. En Argentina se realizan 8.3 millones de publicaciones en el año, dando pie a 6.3 billones de interacciones, lo que corresponde a un promedio por posteo de 775 interacciones.

En la participación de interacciones por red social el informe refleja una alta preferencia en el uso de Instagram, seguido de Facebook, Tik Tok, Twitter (actualmente X) y YouTube, en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México y Perú. El estudio estadístico realizado por esta empresa de datos de audiencia no revela el impacto en la conducta emocional y social; sin embargo, pone en evidencia la relevancia del tema. Este trabajo tiene como objetivo llevar a cabo una revisión de las investigaciones científicas que desde el campo de la Psicología se han expuesto sobre el asunto en el contexto Iberoamericano. Busca sintetizar las reflexiones y resultados de esos estudios con el objetivo de seguir avanzando en investigaciones que indaguen el efecto que el ininterrumpido uso de RRSS genera en la apreciación del sí mismo.

MÉTODO

Para responder al objetivo planteado se realiza

esta investigación mediante el procedimiento de *Revisión Sistemática*, compilando información de investigaciones previas. Debido a que la RS es un procedimiento estructurado y complejo que, en palabras de Urrútia y Bonfill (2010), implica una intervención constante del grupo investigador y por lo tanto un aumento del riesgo de sesgo, se recurre a las directrices del Protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols) para asegurar la solidez y consistencia del estudio y se respetan los principios éticos que garantizan la apropiada atribución de la autoría de los trabajos revisados.

Una vez especificados el tema de estudio y el objetivo, se determina que la búsqueda de artículos se realizará a partir de tres ideas principales: la infoxicación, las redes sociales y el autodesprecio. Un rastreo tentativo pre inicial ejecutado en la base de datos Dialnet para el constructo “infoxicación” dio por resultado 237 artículos, no todos pertinentes en su temática. Por otra parte, en la base de datos Redalyc para el binomio “infoxicación y redes sociales” la base arrojó 584259 artículos. A partir de estas pruebas se procede a realizar los ajustes necesarios para obtener resultados que permitan concretar esta Revisión. Se determinó afinar la búsqueda con filtros eficaces y aplicar operadores booleanos, y formar binomios de búsqueda, visto que la combinación de las tres ideas principales (autodesprecio AND infoxicación AND redes sociales) no daba respuestas satisfactorias (resultados n=0) en ninguna base consultada.

A partir de este tanteo inicial quedan conformadas cuatro palabras clave para el relevamiento de estudios: “uso problemático de redes sociales/PSMU”, “infoxicación y uso problemático de redes sociales”, “autodesprecio y uso de redes sociales” y “comparación social negativa”, este último constructo detectado en uno de los artículos relevados. Para la búsqueda de material se utilizan los operadores booleanos “AND” y “OR” de este modo: infoxicación AND “uso problemático de redes sociales”; “uso problemático de redes sociales” OR PSMU; autodesprecio AND “uso de redes

sociales”; “comparación social negativa” AND “redes sociales”. Una vez determinados los descriptores de búsqueda se especificaron los criterios de elegibilidad. Se trabaja con Unidades de Análisis (UA) que cumplieran los siguientes requisitos: ser artículos de revista publicados entre 2018 y 2024, en idioma español, portugués o inglés, con un enfoque Psicológico, cuyo título mostrara pertinencia con el tema de estudio por coincidencia o semejanza con los descriptores de búsqueda o porque las palabras del título aluden al tema de estudio, y cuyo resumen demostrara que la muestra era Iberoamericana (Tabla 1). Se justifican los criterios de inclusión por cuestión de conveniencia, pertinencia e interés. El rango temporal propuesto hace referencia a un hito en la historia del tema investigado, pues en 2018 se creó la última red social aparecida a nivel mundial (Tik Tok).

Los criterios de exclusión serían, por defecto: aquellas publicaciones anteriores al 2018; que no fueran artículos de revista (tesis, libros); artículos escritos en idioma distinto al español, portugués o inglés; que no demostrasen pertinencia temática; que su enfoque fuese de una disciplina distinta a la Psicología; y cuya muestra no estuviera comprendida en algún país latinoamericano o España. Se excluyen también las investigaciones de Revisión, Metasíntesis y Metaanálisis sobre el tema, reservándose estos estudios para una futura línea de investigación.

Por último, se justifican tres criterios de excepción. La primera excepción es temporal, permite admitir la UA1 del año 2016. La segunda excepción incluye artículos con muestras no especificadas, siendo (n=4) artículos de investigación con participantes online y un artículo (n=1) con muestra teórica. La tercera excepción corresponde a la UA19 cuyo estudio sobre el Autodesprecio no se relaciona directamente con RRSS. Todos estos artículos han sido incluidos por excepción debido a su interés y relevancia para este estudio. Por último, se incluye la (UA7) no encontrada en las bases de datos sino como referencia bibliográfica de otro artículo, y que pertenece al repositorio del CONICET.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de artículos

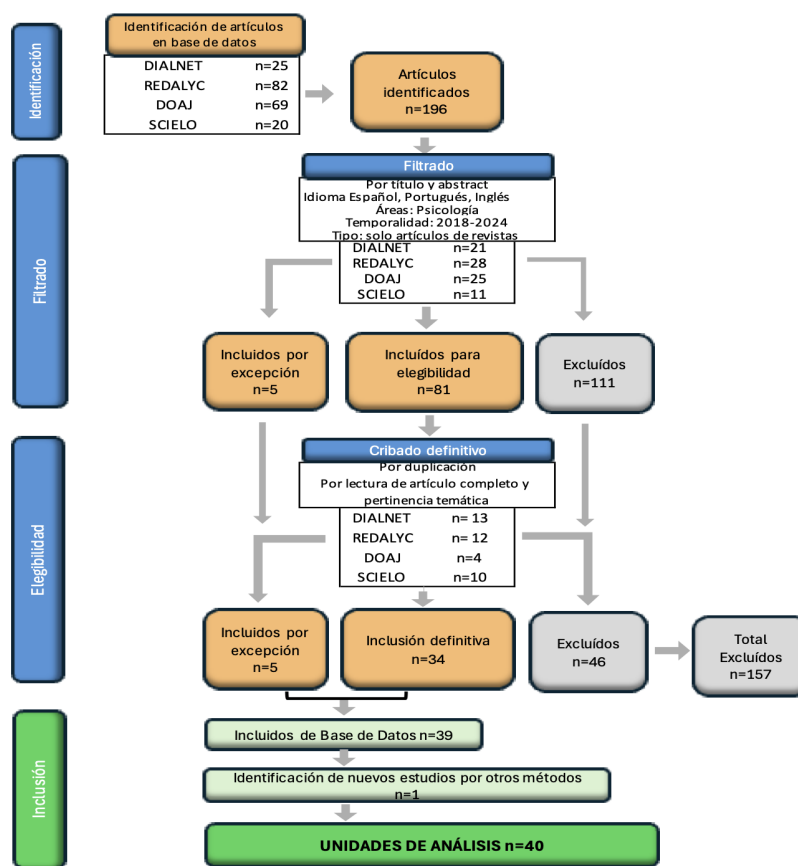
Criterios	Descripción
Criterios de inclusión	Estudios focalizados en el contexto iberoamericano (Latinoamérica-España) Artículos publicados en bases como Dialnet, DOAJ, Redalyc y Scielo durante el período 2018-2024 escritos en español, inglés y portugués
Criterios de exclusión	Artículos publicados antes del 2018; investigaciones en temas no pertenecieron al contexto especificado como libros, capítulos de libros, tesis, revisiones sistemáticas, Metaanálisis y Metasíntesis. Artículos publicados en inglés, portugués y español. Artículos duplicados o fragmentados y los que no superan los criterios de calidad PICOS

La búsqueda se realiza en las bases de datos Dialnet, Redalyc, Scielo y DOAJ entre los días 23 y 26 de enero de 2025. Los términos empleados para la búsqueda documental fueron los mismos en las cuatro bases. En la Figura1 podrá verse un diagrama

para una mejor comprensión de la sistematización de búsqueda e inclusión.

RESULTADOS

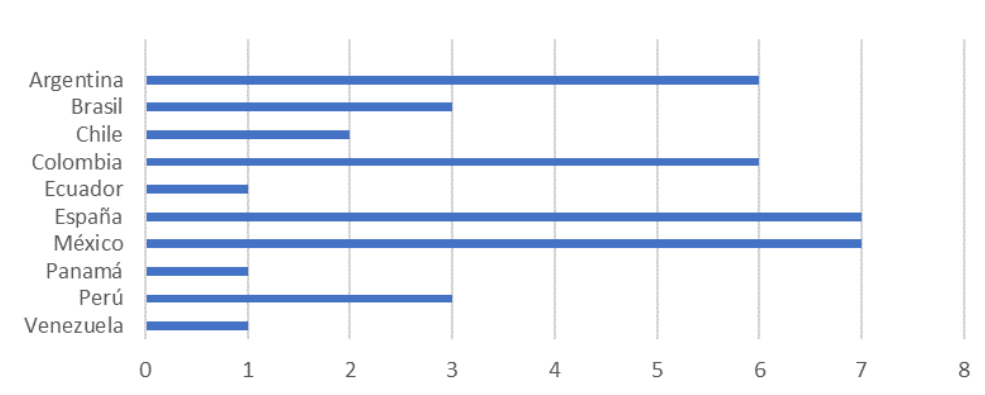
Figura 1. Diagrama del proceso de búsqueda e inclusión de UA. Fuente propia.



Se registraron 40 artículos cuyas muestras de estudio corresponden a participantes de nueve

países latinoamericanos y España (Figura 1).

Figura 2. Publicaciones por país de la muestra. Fuente propia.



Se obtuvieron (n=19) artículos con muestra de participantes universitarios, (n=12) adultos, (n=12) adolescentes y (n=2) niños. Los estudios son mayoritariamente cuantitativos (n=33) respecto a cualitativos (n=5) y mixtos (n=2). Entre los cuantitativos, (n=4) fueron realizados con muestras

online, por lo que no queda especificada la nacionalidad de los participantes. En 2023 y 2024 se ha registrado la mayor cantidad de artículos pertinentes a este estudio (Tabla 2). La Figura 3 muestra el detalle de los resultados obtenidos por las investigaciones.

Figura 3. Conclusiones de los artículos de investigación en orden de prevalencia. Fuente propia.

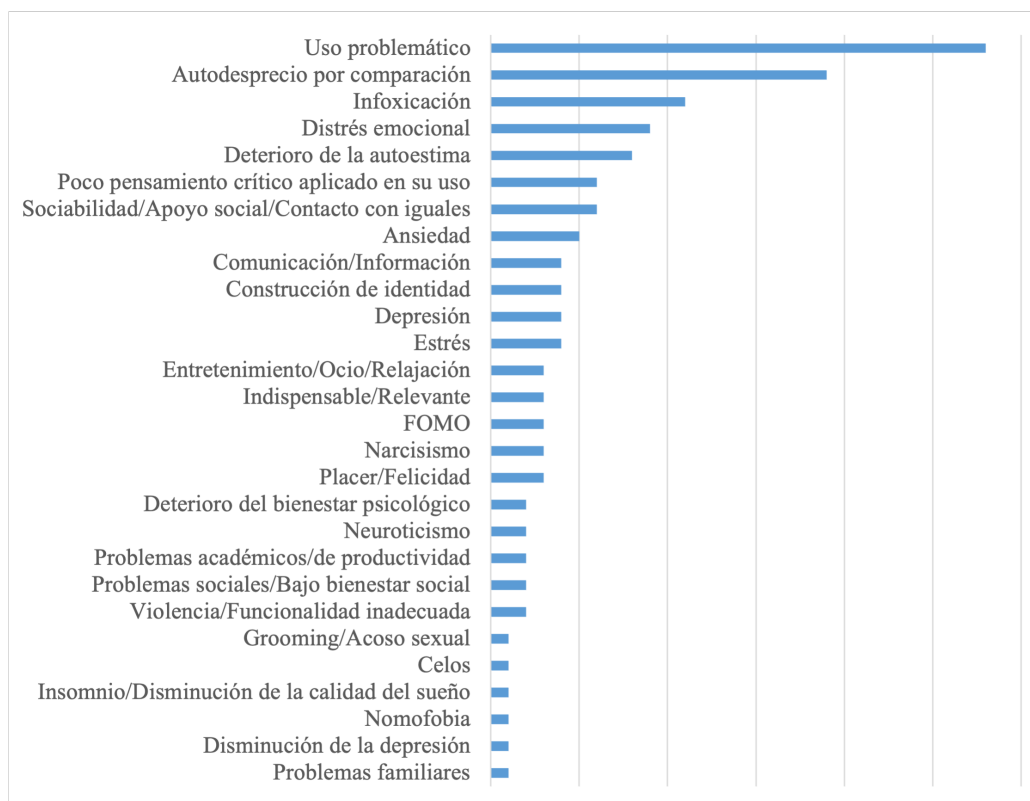


Tabla 2. Revisión de artículos

Id	Año	Título	Autor	Instrumento	Muestra	Resultados relevantes	País de la muestra
1	2016	Analizadoras y la cuenta pantalla: ausencia de infodietas y de competencias mediáticas e informaciones en jóvenes universitarios latinoamericanos	Romero Rodríguez, L. M., Torres Toukoumida, Á., Pérez Rodríguez, M. y Aguada, I	Estudio cuanti/cualitativo	1603 estudiantes universitarios	La investigación expone por resultados la problemática de usuarios que dominan competencias digitales para interactuar con las tecnologías de información y comunicación, pero carecen de competencias de juicio crítico y análisis del contenido expuesto en los medios digitales para evitar la infoxicación y viralización de pseudo informaciones.	Colombia, Venezuela y Perú
2	2018	Perfil estudiantil: uso de WhatsApp y Facebook	Ravalcaba Arredondo, L., Torres Casio, V., Camona, A. E. et al.	Investigación exploratoria. Encuesta online con 106 variables.	228 estudiantes último semestre del secundario	Analiza correlación entre la orientación de estudio y el uso de Facebook y WhatsApp en clase. Informe: 88.9 % mujeres y 77.8 % varones de Económico Administrativo responden mensajes de WhatsApp en clase. 69.7 % de mujeres de Químico-Biológicas usan WhatsApp en clase. 66.7 % de varones de Social-Humanístico usan Facebook. El 100.0 % de varones de Económico Administrativo dicen relajarse al revisar el celular. Varones y mujeres de Físico-Matemático son los que menos usan WhatsApp y Facebook durante la clase.	México
3	2019	Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos	Rodríguez Peña, G.J., Moreno Almazán, O.	Cuestionario e instrumentos psicométricos	120 (13 a 20 años)	Busca conocer la influencia de las RRSS en la ansiedad y autoestima así como relación entre autoestima y ansiedad generalizada. Concluye que las RRSS pueden generar alto nivel de ansiedad y mermar la autoestima de una persona. También, si la persona ya padecía rasgos depresivos y ansiógenos estos se ven afectados.	México
4	2019	Los jóvenes ante las TIC: Discursos en torno al uso de redes sociales y su relación con la sociabilidad en universitarios de Querétaro, México	Hernández González, G. y Westendap Palacios, P.	Cuestionario ad hoc. Análisis del discurso. Entrevistas semiestructuradas.	estudiantes universitarios (n=no especificado)	El artículo investiga la interpretación que jóvenes universitarios dan a las redes sociales. El análisis de los resultados muestra que las redes sociales, en especial Facebook, favorecen los vínculos y las posibilidades de sociabilidad cara a cara.	México
5	2019	Psicoterapia en los Tiempos de Instagram	Orsua Duarte, A., Fernández Liria, A. y Rodríguez Vera, B.	Narrativa	1 (mujer, 27 años)	El estudio concluye que una persona en un momento de gran malestar y una narrativa desde el autodesprecio puede sentirse perturbada por las comparaciones en las redes sociales. Las RRSS son tan relevantes para la construcción del self como las comunicaciones tradicionales.	España
6	2019	Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes	Pérez, M. y Quiroga Garza, A.	Estudio empírico cuantitativo de corte transversal, con análisis de las variables ex post facto	206 (18 a 34 años)	Muestra que a mayor uso de RRSS mayor es la sensación de soledad y que a mayor soledad más se recurre a RRSS. Las RRSS usan desencadenantes de emociones negativas para tentar al usuario y crear adicción porque se ofrecen como alivio. Los desencadenantes más involucrados: aburrimiento, soledad, confusión, sentimiento de estar perdido o indeciso. La facilidad de acceso a RRSS conlleva mayor comparación social, acentuando autodesprecio. Se observa que las RRSS también posibilitan la comunicación, creación y mantenimiento de relaciones interpersonales valiosas.	México
7	2019	Uso de redes sociales: características diferenciales entre usuarios de alta exposición vs. no usuarios	Lupano Perugini, M.L. y Castro Solano, A.	Big Five Inventory, Symptom Checklist-90-R, Satisfaction with Life Scale. Una encuesta diseñada ad-hoc.	149 altos usuarios, 149 no usuarios (x=41 años)	Se comparan diferencias de personalidad, sintomatología, satisfacción vital y percepción de efectos positivos y negativos entre usuarios de alta exposición y no usuarios. Concluye: las redes más usadas, Facebook e Instagram, sirven para estar en contacto con otros. Participantes que dijeron no usar RRSS se autoperiben más responsables y con mayor satisfacción vital. Los usuarios de más uso se autoperiben más neuróticos, registran mayor grado de sintomatología general y tienden a percibir que el uso de redes les genera un efecto positivo.	Argentina

8	2020	Esa es vou postar: Explorando as relações entre narcisismo, uso do Instagram e a moderação da autoestima(Ésto lo voy a publicar: Explorando las relaciones entre narcisismo, uso de Instagram y modulación de la autoestima)	Monteiro, R.P., Medeiros Costa Monteiro, T., Crancio Maciel, V. et al.	Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), Inventario de Personalidad Narcisista (NPI-40), Uso do Instagram,	207 usuarios de instagram	El estudio sostiene que los narcisistas usan más Instagram, publican más fotos e historias, dedican más tiempo a editar sus fotos y dan más importancia a la retroalimentación. A la espera de respuesta y aprobación social que compense su baja autoestima el uso de Instagram se vuelve intenso y problemático. El grupo de narcisistas con baja autoestima es un grupo de riesgo en el uso problemático de redes sociales, depresión y autodesprecio.	Brazil
9	2020	Explorando el rol de los motivos de uso de las redes sociales, el bienestar psicológico, la autoestima y el afecto en el uso problemático de las redes sociales	Schivinski, B., Brazouska-Wiel, M., Starobay, E., Satal, J., Montag, C. y Pontes, H.M.	Estudio transversal encuesta en línea	584 usuarios de redes sociales (x=32 años)	Al considerar que la literatura es poco concluyente, pues el buen uso de RRSS genera resultados beneficiosos (mayor apoyo social, mayor calidad de la amistad, disminuye la depresión, aumenta la felicidad) y el uso problemático resultados negativos, se apunta a examinar los predictores psicosociales en el PSMU. Concluye: PSMU no es trastorno oficialmente reconocido pero conduce a empobrecimiento del estrés, el insomnio, la depresión y la ansiedad, disminuye la calidad del sueño, la productividad, genera desajuste emocional, activa rasgos narcisistas e incentiva un peor funcionamiento psicológico.	sin especificar
10	2020	La infotización como causa probable de la pérdida del autoconocimiento y del eclipse del yo	Dominguez de la Fuente, J.M.	Investigación de relación de estudios con la antropología filosófica	teórica sin especificar	Estudia los efectos del uso de tecnologías, la continua conexión en red y la infotización desde la hipótesis de la pérdida del sentido y experiencia de la interioridad del yo. Los resultados muestran que la persona queda confundida y pierde capacidad de reacción ante las imágenes y especulaciones de las realidades humanas y el exceso de información. Propone el silencio y la introspección para generar un espacio de recuperación de la autenticidad del propio ser y escuchar sus necesidades reales.	sin especificar
11	2020	Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad	Del Pato, A. , Redón Pantoja, S.	Entrevistas etnográficas semiestructuradas	32 (12 a 18 años)	Busca identificar los mecanismos que influyen en la construcción de identidades on-line. Los resultados señalan cómo en la configuración identitaria de los adolescentes en las RRSS virtuales se enfatizan la aceptación y el reconocimiento de los otros, propiciando muchas veces una subjetividad formada según las exigencias de la audiencia.	Chile
12	2020	Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos	García Murillo, A. C. y Puerta Cortés, D.X.	Escala Tetradimensional del Autoconcepto APE y la escala de adicción a Facebook BFAS.	570 (47,71% adolescentes; 52,28% jóvenes)	Busca analizar la relación entre el autoconcepto y el uso de Facebook. Los resultados revelan que el 32,5% de la muestra usaba poco el Facebook, 17,5% uso moderado, 25,7 % uso problemático y 24,2% uso adictivo. El bajo uso de Facebook se asocia con mayor valoración de autoconcepto, mientras que el uso adictivo asocia con autoconcepto menor. Los datos reflejan la relación entre la dependencia a Facebook con menor autoconcepto, deficiente autoconfianza e imagen deteriorada.	Colombia
13	2020	Social disability in the measurement of subjective well-being: A study with Chilean university students (Desabilidad social en la medición del bienestar subjetivo: un estudio con estudiantes universitarios chilenos)	Sepúlveda, J., Schmettler, B., Denegri, M. et al	Escala de Satisfacción con la Vida, Escala Multidimensional de Satisfacción con la Vida Estudiantil, Escala de Felicidad Subjetiva, Escala de Desabilidad Social.	279 estudiantes universitarios	El objetivo fue señalar la asociación entre la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva mientras se controla la desabilidad social y probar si se puede producir la satisfacción de vida mediante la satisfacción de diferentes dominios de la vida y controlando la desabilidad social. Los resultados reflejan que la desabilidad social tiene asociaciones débiles y directas con la felicidad subjetiva y la satisfacción con la vida. Mientras se controla la desabilidad social se mantiene una fuerte asociación directa entre felicidad subjetiva y satisfacción con la vida.	Chile
14	2020	Uso do Instagram , Comparação Social e Personalidade como Predictores da Autoestima [Use of Instagram, Social Comparison, and Personality as Predictors of Self-Esteem]	Sombra Fagundes, L., Azevedo Marot, T., Natividade, J.C.	Cuestionario ad hoc on line, Rosenberg's Self-Esteem Scale, Intensity of Instagram Use Scale (IIUS), INCOM, Reduced Scale of Personality Descriptors (REDS).	625	Esta investigación busca probar el poder predictivo de la intensidad de uso de Instagram, de la comparación social y de los cinco factores de personalidad sobre la autoestima. Los resultados indican el narcisismo y la comparación social como predictores negativos de la autoestima. Para las mujeres, cuanto mayor es la intensidad de uso de Instagram, más bajos los niveles de autoestima. Concluye que el uso de la red social se relaciona con la actividad de compararse con otras personas.	Brazil

DISCUSIÓN

El Uso Problemático de RRSS es mencionado como objeto de estudio y como resultado en (n=28) artículos, incluyendo quienes lo expresaron como uso excesivo, compulsivo, adicción o riesgo de adicción, lo que coincide con lo manifestado por Piteo y Ward (2020), Cunningham et al. (2021) y Zárate y equipo (2023) cuando plantean la problematización de esta conducta no tanto por el tiempo dedicado sino por las motivaciones que llevan a su uso. Un segundo resultado relevante se encuentra en (n=19) estudios, referido al Autodesprecio por Comparación, comparación social negativa o autoconcepto negativo. Los planteos de Gómez Ponce (2023) y Silva Santos et al. (2022) encuentran coincidencia en estas investigaciones. La mención a la información perturbadora por su abundancia, que se publica y consume en RRSS, es el tercer resultado relevante. Bajo el constructo Infoxicación, se refieren a ella (n=11) artículos. Sobre el Distrés emocional generado por el uso de RRSS trabajaron (n=9) artículos y el Deterioro de la autoestima (n=8). Seis investigaciones (n=6) abordan el Poco pensamiento crítico aplicado en el uso de RRSS, concepto estrechamente asociado al de Infoxicación y que Weinstein estudió en particular (2022) desde la neurociencias. Por otra parte, se han encontrado resultados de aspecto positivo en el uso de RRSS tales como Favorecer la Sociabilidad (n=6), certeza de Apoyo social o posibilidad de Contacto con iguales (n=6), útiles medios de Comunicación e Información (n=4), fuentes de Entretenimiento, Ocio y Relajación (n=3), Indispensables y Relevantes en la vida diaria (n=3), generadores de Placer o Felicidad (n=3), y un artículo (n=1) que concluye que favorecen la Disminución de la depresión.

Entre los efectos negativos se investiga que las RRSS provocan Ansiedad (n=5), aumentan la Depresión (n=4), generan Estrés (n=4), acentúan conductas narcisistas exhibicionistas (n=4), generan Deterioro del bienestar psicológico (aunque no dejan explicitado qué tipo de deterioro) (n=2), propician Neuroticismo (n=2), ocasionan Problemas sociales (n=2), académicos y de productividad (n=2), suscitan Funcionalidad inadecuada, conductas violentas o de odio (n=2), colocan en riesgo de Grooming o Acoso

sexual (n=1), activan Celos (n=1), generan Insomnio o Disminución de la calidad del sueño (n=1), originan Nomofobia (fobia a quedarse sin teléfono móvil) (n=1) y generan Problemas familiares (n=1).

Las observaciones sobre que las RRSS pueden generar un alto nivel de ansiedad, mermar la autoestima y acentuar rasgos depresivos y ansiógenos se ven replicadas en numerosos estudios (UA3, UA4, UA8, UA12, UA14, UA17, UA19, UA23, UA25, UA28, UA32, UA37). Una investigación de Ecuador del 2023 analiza la adicción a RRSS en relación a la autoestima (UA23), concluyendo que un 37% de la muestra manifestó signos de adicción moderada junto con baja autoestima. Estos resultados son similares a lo estudiado por Díaz-Moreno, Bonilla y Chamarro (2023) en España (UA25); Chalco Huaytalla, Rodríguez Vega y Jaimes Soncco (2023) en Perú (UA28); Valencia-Ortiz, Garay-Ruiz y Cabero-Almenara (2023) en México (UA32); López de Ramos (2024) en Panamá (UA36); Klimenko y su equipo en 2024, en Colombia (UA37). La mención específica al autodesprecio es recabada en un estudio de España (UA5) de 2019 pero no será hasta el 2022 que en Brasil se trabaje por primera vez la construcción de una medida de Autodesprecio (UA19) en un trabajo de Silva Santos, Pimentell y Mariano (2022). En mayor o menor medida las investigaciones iberoamericanas concluyen que a mayor ansiedad y PSMU la comparación social negativa es mayor, siendo su consecuencia directa la baja autoestima y el autodesprecio, aunque esta RS se encuentra limitada para analizar exhaustivamente este fenómeno.

Quizás, para recuperar la sana relación con uno mismo, deba destacarse la recomendación de Domínguez de la Fuente (2020) cuando aconseja incorporar el hábito de la introspección para atender al verdadero yo y escuchar, en el silencio, las cosas que tenga que decir.

CONCLUSIONES

El uso ininterrumpido de RRSS es un tema de preocupación e interés científico en Iberoamérica. Ha llevado a numerosos investigadores en búsqueda de explicaciones e instrumentos de medida y

prevención del uso problemático y sus efectos en la autovaloración. La sobreabundancia de publicaciones en RRSS parece conllevar a un posible y preocupante deterioro emocional. El exceso de comparación social y una consiguiente autovaloración negativa y desproporcionada de las propias experiencias en relación a las ajenas, o del propio ser cotejado con el otro, evidencian que puede existir una falta de habilidades de gestión afectiva además de criterios lógicos y cognitivos que soslayan la infoxicación y sostengan emocionalmente al usuario.

En este escenario, las investigaciones de los países Iberoamericanos se han centrado eficazmente en los efectos del uso problemático, los motivos de uso y las habilidades psicosociales necesarias para emplear esta herramienta de relación social hoy insoslayable. Se espera que el avance de las investigaciones siga planteando los riesgos inherentes a la utilización de RRSS, en particular en las poblaciones jóvenes y femeninas, que se han mostrado más vulnerables, y que se estudien sus beneficios, ya que de esto también hay en RRSS, para servirse de ellas de modo equilibrado en favor de la salud mental.

REFERENCIAS

- *Cañas Encinas, M., Pinedo González, R. y Palacios Picos, A. (2022). Prácticas de aula para promover el pensamiento crítico en el uso de los medios digitales. *Revista de educación* 398, 193-217. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-398-557>
- *Carpio Fernández, M. V., García-Linares, M. C., Cerezo-Rusillo, M.T. y Casanova-Arias, P. F. (2021). Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Infad* 2(1). <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>
- *Challco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., y Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1). 9–15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- *Collantes, K. D. y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4 (1). 4544–4557. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Cornella, A. (2010). Infoxicación: buscando un orden en la información. *Infonomía*.
- Cunningham, S., Hudson C. y Harkness, K. (2021). Las redes sociales y los síntomas de depresión: un metaanálisis. *Res Child Adolesc Psychopathol* 49(2). 241-253. doi: 10.1007/s10802-020-00715-7.
- *De la Iglesia, G. y Castro Solano, A. (2024). Autopresentación online auténtica: ¿cómo medirla?, ¿está relacionada con la personalidad, la salud mental y la conducta en línea? *Act.Colom.Psicol.* 27(1). <https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.14>
- *Del Prete, A. y Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas* 19(1)
- *Díaz-Moreno, A., Bonilla, I. y Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *Ansiedad y Estrés* 29(3).181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- *Dominguez de la Fuente, J. M. (2021). La infoxicación como causa probable de la pérdida del autoconocimiento y del eclipse del “yo”. *Comunicación y Hombre* 17. 23-37. <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2021.17.622.23-37>
- *Flores Mayorga, M. T., Celso-Arellano, P. L., Arámburo-Lizárraga, J. (2023). Uso de las redes sociales en niñas, niños y adolescentes de México. *Revista de ciencias sociales* 29(2). 216-228.
- *García Murillo, A. C. y Puerta-Cortés, D. X. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* 59. 27-44. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3>
- *González-Nuevo Vázquez, C., Cuesta Izquierdo, M., Postigo Gutiérrez, A., Menéndez Aller, A., García Fernández, J. y Kuss, D. J. (2022). Using Social Networking Sites During Lockdown: Risks and Benefits. *Psicothema* 34(3). 365-374.
- *Hernández Cambor C. y Moral Jiménez, M. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología* 27(1). doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13
- *Hernández González, G. y Westendarp Palacios, P. (2019). Los jóvenes ante las TIC: Discursos en

- torno al uso de redes sociales y su relación con la sociabilidad en universitarios de Querétaro, México. *Psocial* 5(2). 6-16.
- IAB Argentina. Un nuevo informe de Comscore (The State of Social in LATAM) revela que casi 9 de cada 10 latinoamericanos accede a redes sociales. iabargentina.com.ar/noticia-102
- *Ilhan, C. Sanli Mehmet, E., Gökmen, A. y Murat. Y. (2024). Uso problemático de las redes sociales, satisfacción con la vida y niveles de síntomas depresivos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: papel mediador del apoyo social. *Psihologija* 57(2) 177–197. <https://doi.org/10.2298/PSI220613009C>
- *Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y.A. y Úsuga Echeverri, S. J. (2021). 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. *Psicogente* 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- *Klimenko, O., Hernández Flórez, N.E., Carmona Carmona, P. et al. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* 73. 38-71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- *Kovan, A. (2023) Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships mediation role of communication skills [Celos en redes sociales y satisfacción en relaciones románticas: papel mediador de las habilidades comunicativas]. *Actualidades en Psicología* 37 (135). 111-127
- Lee, S.Y. y Park, J.H. (2021). Efecto de la comparación social ascendente en las redes sociales sobre la depresión entre estudiantes de secundaria: el efecto mediador del autodesprecio y el efecto mediador moderado de la flexibilidad cognitiva. *Family and Environment Research* 59 (3). 353-367. <https://doi.org/10.6115/fer.2021.026>
- *López de Ramos, A. (2024). Dependencia de redes sociales en estudiantes universitarios. Un enfoque de género con SMAS-SF. *Gente Clave* 8(1) revistas.ulatina.edu.pa/index.php/genteclave/article/view/315
- *Lupano Perugini, M. L., Castro Solano, A. (2019). Uso de redes sociales: características diferenciales entre usuarios de alta exposición vs. no usuarios. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*; 65(1). 5-16. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/118249>
- *Lupano Perugini, M. Ly Castro Solano, A. (2021). Rasgos de personalidad, bienestar y malestar psicológico en usuarios de redes sociales que presentan conductas disruptivas online. *Interdisciplinaria* 38(2). 7-23.
- *Lupano Perugini, M. L. y Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria* 40(2). 543-558. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- *Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud* 11. 55–76. doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281
- * Martin, R, Simkin, H. (2023) Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de fear of missing out. *Avances en Psicología Latinoamericana* 41(3)
- *Miñan Olivos, G. S., Flores Capcha, J. C, Piñas Illanes, A.R., Suria Huincho, Y. S., Toledo Figueroa, W. K., Garcia Zarzosa, J. A. y Mejia Huerta, G. C. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología* (519).
- *Monteiro, R. P., Medeiros Costa Monteiro, T., Crancio Maciel, V. et al. (2020). Essa eu vou postar: Explorando as relações entre narcisismo, uso do Instagram e a moderação da autoestima. *Psicología, Conocimiento y Sociedad* 10(2). 55-73.
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J, Domancic, S., Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Rev. Clin. Period Implantol. Rehabil. Oral* 11(3) <http://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- *Orosa Duarte, A., Fernández Liria, A. y Rodríguez Vega, B. (2019). Psicoterapia en los Tiempos de Instagram. *Revista de psicoterapia* 30(114). 225-231.
- *Osorio Garcia, J.C. y Perez, J. J. (2024). Análisis del Consumo de Redes Sociales por Parte de los Estudiantes del Grado Séptimo de la Institución Educativa Dario Torregroza Pérez de Ciénaga Magdalena–Colombia. *Ciencia latina. Revista Científica Multidisciplinar* 8(5) https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14402
- *Pérez-Torres, V. (2024). ¿Uso problemático de las redes sociales en adolescentes o gratificación

- social excesiva? El papel mediador de la nomofobia. *Cyberpsychology: Revista de investigación psicosocial en el ciberespacio* 18 (4). 2. <https://doi.org/10.5817/CP2024-4-2>
- *Pérez, M. y Quiroga, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Revista hispana para el análisis de redes sociales*30(1). 68-78.
- *Romero Rodríguez, L., Torres Toukourmidis, Á., Pérez Rodríguez, M., Aguaded, I. (2016). Analfanautas y la cuarta pantalla: ausencia de infodietas y de competencias mediáticas e informaciones en jóvenes universitarios latinoamericanos. *Journal of Communication* 12. 11-25
- *Rodríguez Peña, G. J., y Moreno Almazán, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 22(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repil/article/view/69321>
- *Ruvalcaba Arredondo, L., Torres Cosío, V. Carmona. E. A. et al (2019). Perfil estudiantil: uso de WhatsApp y Facebook. *NOVUM, revista de Ciencias Sociales Aplicadas* I(9), 32-57
- *Seabra Fagundes, L., Azevedo Marot. T. y Natividade, J.C. (2020). Use of Instagram, Social Comparison, and Personality as Predictors of Self-Esteem [Uso de Instagram, Comparación Social y Personalidad como Predictores de la Autoestima]. *Psico-USF* 25(4) . <https://doi.org/10.1590/1413/8271202025>
- *Sepúlveda, J., Schnettler, B., Denegri, M. et al. (2020). Deseabilidad social en la medición del bienestar subjetivo: un estudio con estudiantes universitarios chilenos. *Interdisciplinaria* 37(2). 117-128. <https://doi.org/10.16888/interd.2020.37.2.7>
- *Stover. J.B., Fernández Liporace, M. y Castro Solano, A. (2023). Escala de Uso Problemático Generalizado del Internet 2: adaptación para adultos de Buenos Aires. *Revista de Psicología* 41(2). 1127-1151
- *Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C. y Pontes. H. (2020). Explorando el rol de los motivos de uso de las redes sociales, el bienestar psicológico, la autoestima y el afecto en el uso problemático de las redes sociales. *Sección de Psicopatología* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- *Sepúlveda, J., Schnettler, B., Denegri, M. et al. (2020). Social desirability in the measurement of subjective well-being: A study with Chilean university students [Deseabilidad social en la medición del bienestar subjetivo: un estudio con estudiantes universitarios de Chile]. *Interdisciplinaria* 37(2), 117-128.
- *Silva Santos, I., Pimentell, C.E., Mariano, T. E. (2022). Autodesprecio: en busca de una medida. *Psicogente* 25(48). <https://doi.org/10.17081/psico.25.48.4821>
- *Trejos-Gil, C. A., Tordecilla-Pájaro, C. C., y Mena Mena, D. (2023). Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios. *Revista De Comunicación y Salud* 14. 1–18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e339>.
- Urrútia, G. y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Med Clin* 135(11). 507-511.
- *Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U. y Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad* 18(1). <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- *Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. y Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación* 19. 103-122.
- Weinstein, A.M. (2022). Uso problemático de las redes sociales: efectos sobre la salud mental y el cerebro. *Psiquiatría* 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1106004>
- Zárate, D., Hobson, B. A., Marzo, E., Griffiths, M., Stavropoulos, V. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen: un análisis utilizando la teoría de respuesta a los ítems. *Informes sobre conductas adictivas*17, 100473 <https://doaj.org/article/8b9f9175fb8d40749d593fc810c4e7cb>