

Impacto que tiene el uso de redes sociales en la autoestima y salud mental de los jóvenes

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Autor:

Ingrid Verónica Estupiñán Hernández

ID: 510848

Yenny Patricia Juzga Leguizamón

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha Abril de 2024



Resumen

Antecedentes: El incremento del uso de redes sociales ha transformado significativamente los modos de interacción social, especialmente entre los jóvenes, aplicaciones como WhatsApp, Instagram y TikTok, se han constituido como espacios predominantes para la construcción de la identidad, la socialización y la expresión personal. Diversos estudios han alertado sobre sus efectos negativo en la percepción personal que pueden llegar a tener de ellos mismos incluyendo alteraciones en la autoestima, aumento de los niveles de ansiedad, síntomas depresivos y conductas adictivas. Esta problemática adquiere importancia debido a la creciente prevalencia de trastornos mentales en la población juvenil y su estrecha vinculación con los entornos digitales.

Métodos: Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre los años 2019 y 2024, utilizando bases de datos como PubMed, Scopus y Google Scholar. Se incluyeron estudios cualitativos que incluyeran la relación entre el uso de redes sociales y variables psicológicas tales como autoestima, ansiedad, depresión y bienestar emocional en jóvenes de entre 16 y 21 años. Se aplicaron criterios de inclusión relacionados con la metodología y calidad científica de los estudios seleccionados.

Resultados: Los hallazgos de la revisión se identificaron factores de riesgo como la comparación social constante, la búsqueda de validación externa mediante reacciones (likes, comentarios), la exposición a contenido idealizado o poco realista y el ciberacoso, generando una asociación significativa entre el uso intensivo de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad, depresión y disminución de la autoestima en jóvenes, algunos estudios destacaron beneficios potenciales del uso moderado de redes sociales tales como el fortalecimiento del apoyo social, el sentido de pertenencia y la autoexpresión bajo criterios de autocuidado.

Discusión: El impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil se presenta como un fenómeno multifactorial influenciado por variables individuales, contextuales y conductuales.

Aunque no se puede establecer una relación de causa directa, la evidencia sugiere que un uso problemático o no regulado de estas plataformas puede actuar como un factor predisponente o agravante de malestares psicológicos. Es indispensable avanzar en estrategias de alfabetización digital, promover un uso saludable de las redes y fomentar el desarrollo de competencias emocionales en la población joven. Asimismo, se recomienda la participación de familias, instituciones educativas y profesionales de la salud en la prevención e intervención temprana de los efectos adversos derivados del uso excesivo de las redes sociales.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, autoestima, juventud, ansiedad, depresión, alfabetización digital, bienestar psicológico

Abstract

Background: The increased use of social networks has significantly transformed the modes of social interaction, especially among young people. Applications, such as WhatsApp, Instagram and TikTok, have become predominant spaces for the construction of identity, socialization and personal expression. Various studies have warned about its negative effects on the personal perception that they can have of themselves, including alterations in self-esteem, increased levels of anxiety, depressive symptoms and addictive behaviors. This problem acquires importance due to the growing prevalence of mental disorders in the youth population and its close link with digital environments.

Methods: A systematic review of the scientific literature published between 2019 and 2024 was carried out, using databases such as PubMed, Scopus, Web of Science and Google Scholar. We included qualitative studies that included the relationship between social media use and psychological variables such as self-esteem, anxiety, depression, and emotional well-being in young people aged 16-21 years. Inclusion criteria related to the methodology, thematic relevance and scientific quality of the selected studies were applied.

Results: The findings of the review identified risk factors such as constant social comparison, seeking external validation through reactions (likes, comments), exposure to idealized or unrealistic content, and cyberbullying. Generating a significant association between the intensive use of social networks and the presence of symptoms of anxiety, depression and decreased self-esteem in young people, some studies highlighted potential benefits of moderate use of social networks, such as the strengthening of social support, sense of belonging and self-expression under self-care criteria.

Discussion: The impact of social networks on youth mental health is presented as a multifactorial phenomenon, influenced by individual, contextual and behavioral variables. Although a direct cause-and-effect relationship cannot be established, evidence suggests that problematic or unregulated use of these platforms may act as a predisposing or aggravating factor for pre-existing psychological distress. It is essential to advance in digital

literacy strategies, promote a healthy use of networks and encourage the development of emotional skills in the young population. Likewise, the participation of families, educational institutions and health professionals in the prevention and early intervention of adverse effects derived from the excessive use of social networks is recommended.

Keywords: Social networks, mental health, self-esteem, youth, anxiety, depression, digital literacy, psychological well-being

Contenido

Resumen	2
Abstract.....	4
Introducción	8
Planteamiento del problema	11
Justificación	14
Antecedentes teóricos	17
Objetivos.....	21
Objetivo General	21
Objetivos Específicos	21
Diseño Metodológico.....	22
Línea de investigación	22
Tipo de investigación	24
Metodología	25
Técnicas de recolección de información	26
Técnicas de análisis de información	32
Consideraciones éticas	34
Resultados y análisis	37
Conclusiones.....	42
Referencias.....	43

Lista de tablas

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión para la recolección documental.....	27
Tabla 2. Recursos utilizados en la consulta para la identificación de estudios pertinentes.....	28
Tabla 3: Métodos de evaluación de riesgo de sesgo en los estudios revisión	33
Tabla 4. Resultados del proceso de búsqueda y selección de documentos	38
Tabla 5. Hallazgos más relevantes de documentos los estudios.....	39

Introducción

A lo largo del tiempo, la tecnología ha avanzado significativamente, permitiendo que las redes sociales se conviertan en una herramienta clave para la comunicación y el entretenimiento, en este contexto, los jóvenes emplean un alto porcentaje de su tiempo interactuando en plataformas digitales como WhatsApp, Instagram y TikTok, lo que facilita el intercambio de información y pensamientos con el fin de establecer nuevos contactos, sin embargo, estas plataformas no solo cumplen una función comunicativa, sino que también desempeñan un papel crucial en la construcción de la identidad, la percepción de la autoimagen y la interacción social.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar de qué manera WhatsApp, Instagram y TikTok influyen en la autoestima y el bienestar emocional de los jóvenes de entre 16 y 21 años, esta revisión resulta pertinente debido al creciente acceso a la tecnología y a la constante interacción con estos entornos digitales, lo que plantea la necesidad de comprender los efectos psicológicos derivados de su uso; en este sentido, se busca responder a interrogantes como: ¿Cómo impactan estas plataformas en la percepción de la propia imagen y la satisfacción personal? ¿Existen diferencias en la influencia de cada red social sobre la autoestima y el bienestar emocional? ¿Cómo pueden estas redes influir en la regulación emocional y el desarrollo de una identidad digital saludable?

Desde un enfoque teórico, diversas investigaciones han abordado la relación entre redes sociales y bienestar emocional, estudios recientes indican que los adolescentes que dedican más tiempo a estas plataformas suelen experimentar niveles elevados de ansiedad y depresión, atribuibles a la exposición continua a contenido idealizado y a la presión social (Gómez et al., 2021). La teoría de la comparación social, desarrollada por Festinger en 1954, sostiene que los individuos tienden a evaluar sus capacidades y apariencia en función de los demás, lo que puede derivar en una percepción negativa cuando se comparan con imágenes altamente editadas y estilizadas en redes como Instagram y TikTok. Además, el modelo de refuerzo intermitente propuesto por Skinner en 1938 sugiere que los estímulos aleatorios en forma de "me gusta", comentarios o visualizaciones generan un ciclo de recompensa que puede fomentar la dependencia y afectar la estabilidad emocional de los usuarios.

Otro aspecto crucial a considerar es la forma en que la interacción en redes sociales influye en la construcción de identidad en los jóvenes, en palabras de Erikson (1968) señaló



que la adolescencia y la adultez emergente son etapas clave en la formación del autoconcepto, y las redes sociales pueden actuar como un arma de doble filo: por un lado, ofrecen oportunidades para la autoexpresión y la exploración de la identidad; por otro, pueden generar estrés psicológico derivado de la necesidad de mantener una imagen idealizada y validada por otros. Estudios en psicología del desarrollo han indicado que la exposición prolongada a interacciones digitales puede disminuir la capacidad de establecer relaciones interpersonales profundas en el mundo real, afectando la percepción del apoyo social y el bienestar subjetivo.

La forma en que los jóvenes consumen contenido en redes sociales también desempeña un papel clave en su experiencia emocional. Se ha evidenciado que el uso pasivo, como el desplazamiento sin interacción, tiende a generar sentimientos de ansiedad y depresión, mientras que el uso activo, como la participación en conversaciones significativas, puede fomentar conexiones sociales positivas y fortalecer el bienestar emocional (Marketeros Latam, 2022). Estos hallazgos sugieren la necesidad de una aproximación crítica y equilibrada en el uso de las redes sociales para minimizar los efectos negativos en la autoestima y promover su utilización como una herramienta para el desarrollo personal y social.

La interacción constante con las redes sociales no solo afecta la percepción de la imagen personal, sino que también influye en el desarrollo emocional y psicológico de los jóvenes. Estas plataformas actúan como espejos amplificadores donde los usuarios buscan aprobación y validación, convirtiéndose en factores determinantes para su autoestima y bienestar emocional. La comparación constante con otras personas, la necesidad de proyectar una imagen atractiva y la dependencia de la retroalimentación social son elementos que, según diversos estudios, inciden de manera significativa en el bienestar emocional de los jóvenes entre los 16 y 21 años. En esta etapa, caracterizada por cambios psicológicos, físicos y sociales, los adolescentes están en constante actualización y buscan ser aceptados y pertenecer a un grupo social, lo que se intensifica con el uso de las redes sociales.

Según FAROS Sant Joan de Déu (plataforma digital de promoción de la salud y el bienestar infantil), la mayor incidencia del uso de redes sociales se encuentra en los jóvenes de entre 16 y 21 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial, en

consecuencia, se hace un llamado a la comprensión del impacto que pueden causar las redes sociales en la salud mental de los jóvenes (Así Vamos en Salud, 2022).

Finalmente, las redes sociales son uno de los principales motivos por los que los usuarios utilizan internet, mientras algunos las emplean solo como forma de entretenimiento, otros las consideran un medio de trabajo, algunos datos recientes indican que el 58.4 % de la población mundial usa redes sociales, lo que equivale a 4.62 billones de personas, entre los mayores de 13 años, el 74.8 % utiliza estas plataformas, con un 46.1 % de usuarios femeninos y un 53.9 % masculinos. Además, cada usuario accede en promedio a 7.5 redes sociales mensualmente (Marketeros Latam, 2022), estos datos reflejan la magnitud del fenómeno y la importancia de estudiar su impacto en la autoestima y la salud mental de los jóvenes.



Planteamiento del problema

En la actualidad, las redes sociales se han consolidado como espacios digitales fundamentales en la vida cotidiana, especialmente para los jóvenes, en Colombia, plataformas como WhatsApp, Instagram y TikTok son ampliamente utilizadas por personas entre los 16 y 21 años, no solo como canales de comunicación, sino también como entornos donde se construyen vínculos, se validan experiencias y se configura la identidad personal, esta etapa vital se caracteriza por una profunda transformación a nivel psicológico, físico y social, donde la búsqueda de pertenencia, la validación externa y la consolidación de la autoestima son aspectos centrales del desarrollo.

Estas plataformas, si bien ofrecen múltiples beneficios como el acceso rápido a información, la conexión constante con pares y la posibilidad de expresión creativa, también han sido señaladas como fuentes de tensión emocional. Instagram y TikTok, por ejemplo, se centran en la exhibición de imágenes y videos que muchas veces responden a estándares estéticos idealizados, editados y poco realistas, lo que puede promover procesos de comparación social perjudiciales; los jóvenes, al verse expuestos repetidamente a estos contenidos, tienden a evaluar su propio valor personal en función de lo que observan en otros, lo cual, según Festinger (1954), se convierte en un mecanismo psicológico de comparación que puede impactar negativamente su autoestima.

El uso de estas redes también ha introducido nuevas formas de interacción social que priorizan la visibilidad, la aprobación pública y la retroalimentación inmediata. El número de “me gusta”, comentarios y visualizaciones actúa como un sistema de recompensa que, según el modelo de refuerzo intermitente de Skinner (1938), refuerza conductas y genera dependencia emocional. De esta manera, los usuarios pueden desarrollar un vínculo adictivo con estas plataformas, condicionando su estado emocional al tipo de respuesta que reciben del entorno digital.

A nivel global, aproximadamente el 20% de los jóvenes enfrenta dificultades relacionadas con su salud mental o conducta, y se ha identificado que cerca del 50% de los trastornos psicológicos se manifiestan antes de los 14 años, esto plantea la necesidad de comprender cómo las redes sociales influyen en el bienestar emocional y el desarrollo de la identidad personal en una etapa caracterizada por cambios psicológicos, físicos y sociales,

durante este periodo, los jóvenes se encuentran en constante búsqueda de validación y pertenencia, lo que los hace más susceptibles a los efectos de la interacción digital.

En este contexto, la presente investigación se enfoca en dos variables principales: el uso de plataformas digitales, específicamente WhatsApp, Instagram y TikTok, y sus efectos en la autoestima y la salud mental, estas variables serán analizadas a partir de diversas categorías, como la percepción de la autoimagen, la comparación social, la validación externa y los efectos emocionales derivados del uso de estas redes, a través de este estudio, se busca examinar de qué manera las dinámicas de interacción en cada una de estas plataformas pueden influir en la construcción de la identidad y en la estabilidad emocional de los jóvenes.

Estas plataformas, si bien ofrecen múltiples beneficios como el acceso rápido a información, la conexión constante con pares y la posibilidad de expresión creativa, también han sido señaladas como fuentes de tensión emocional. Instagram y TikTok, por ejemplo, se centran en la exhibición de imágenes y videos que muchas veces responden a estándares estéticos idealizados, editados y poco realistas, lo que puede promover procesos de comparación social perjudiciales; los jóvenes, al verse expuestos repetidamente a estos contenidos, tienden a evaluar su propio valor personal en función de lo que observan en otros, lo cual, según Festinger (1954), se convierte en un mecanismo psicológico de comparación que puede impactar negativamente su autoestima.

En tal sentido, la autoestima —entendida como la valoración que una persona tiene de sí misma— puede verse profundamente influenciada por el tipo y la calidad de las interacciones en redes, las manifestaciones de aceptación o rechazo, explícitas o implícitas, inciden directamente en cómo los jóvenes se perciben, se valoran y se posicionan frente a los demás, esto se suman fenómenos como el ciberacoso, el miedo a quedarse fuera de una conversación o grupo (FOMO), y la ansiedad por mantener una imagen pública coherente con los ideales digitales predominantes.

Por otro lado, WhatsApp, al ser una aplicación centrada en la mensajería instantánea y menos expuesta al escrutinio público, representa una dinámica distinta, esta red, aunque más privada, también puede tener implicaciones relevantes en términos de salud mental, relacionadas con la hiperconectividad, la sobrecarga de mensajes, la presión por responder de inmediato, y la gestión de conflictos interpersonales: sin embargo, también puede ofrecer

beneficios, como el fortalecimiento de vínculos personales, el sentimiento de cercanía y el apoyo emocional.

Si bien numerosas investigaciones han abordado la relación entre redes sociales y bienestar emocional, la mayoría de estos estudios se han centrado en un enfoque general o han analizado una única plataforma, por ejemplo, diversos autores han señalado que la comparación social con imágenes altamente editadas en Instagram y TikTok está vinculada con niveles elevados de ansiedad y síntomas depresivos (Gómez et al., 2021). Desde la teoría de la comparación social de Festinger (1954), se ha argumentado que los individuos evalúan su valía personal en función de los demás, lo que puede generar insatisfacción y baja autoestima cuando se comparan con contenido digital idealizado, además, el modelo de refuerzo intermitente de Skinner (1938) explica que la gratificación obtenida a través de “me gusta” y comentarios genera un ciclo de recompensa que fomenta la dependencia emocional de estas plataformas.

Sin embargo, aún existen vacíos en la investigación, especialmente en lo que respecta a una comparación detallada del impacto que tienen WhatsApp, Instagram y TikTok en la salud mental de los jóvenes, mientras que Instagram y TikTok se han asociado con la construcción de una autoimagen basada en la validación externa, WhatsApp, al ser una plataforma centrada en la mensajería privada, podría generar efectos distintos en la autoestima y la percepción de apoyo social; por ello, este estudio busca no solo identificar los efectos negativos del uso excesivo de estas redes, sino también explorar estrategias que promuevan un uso saludable, permitiendo a los jóvenes disfrutar de sus beneficios sin comprometer su bienestar emocional.

En consecuencia, surge la necesidad de realizar un estudio cualitativo que permita profundizar en las experiencias, percepciones y relatos de los jóvenes frente al uso de estas plataformas, con el fin de contribuir a la construcción de estrategias que promuevan un uso consciente y saludable de las redes sociales, la presente investigación se propone abordar esta problemática mediante la formulación de la siguiente pregunta:

¿Cómo influye el uso de WhatsApp, Instagram y TikTok en la autoestima y la salud mental de los jóvenes de 16 a 21 años?

Este interrogante guiará el análisis del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico y permitirá identificar posibles estrategias para fomentar un uso responsable de estas plataformas.

Justificación

El impacto de las redes sociales en la salud mental y la autoestima de los jóvenes es un tema de gran relevancia en la sociedad actual, estas plataformas no solo afectan el bienestar emocional, sino que también pueden influir en otros ámbitos de la vida, como el desempeño académico y las relaciones interpersonales; en Colombia, el crecimiento exponencial del uso de redes sociales ha hecho que este fenómeno adquiera una importancia aún mayor.

La creciente digitalización de la vida cotidiana ha modificado profundamente la manera en que las personas, y especialmente los jóvenes, se comunican, se informan, se relacionan y construyen su identidad, en este escenario, plataformas como WhatsApp, Instagram y TikTok han dejado de ser simples medios de entretenimiento o comunicación para convertirse en espacios de socialización, representación personal y validación emocional, claramente esta transformación ha generado una nueva dinámica en el desarrollo psicosocial de los adolescentes y jóvenes, en la que la línea entre la vida online y offline se vuelve cada vez más difusa.

Según el Global Overview Report de 2023, el país cuenta con 38.45 millones de usuarios activos en redes sociales, lo que representa un aumento del 97.7 %. Entre las aplicaciones más utilizadas se encuentran WhatsApp (92.4 %), Facebook (90.5 %), Instagram (85.6 %) y TikTok (67.9 %), lo que refleja la omnipresencia de estas plataformas en la vida cotidiana.

El presente estudio busca ofrecer una visión integral del impacto que redes como WhatsApp, Instagram y TikTok tienen en los aspectos psicológicos y emocionales de los jóvenes en Colombia, específicamente en aquellos de 16 a 21 años, comprender cómo estas plataformas influyen en la autoestima y la salud mental es crucial para el diseño de estrategias que promuevan un uso más saludable y consciente de las redes sociales, si bien estos espacios digitales facilitan la comunicación y la interacción social, su uso desmedido puede generar efectos adversos, tales como ansiedad, depresión, estrés y distorsión de la autoimagen debido a la exposición constante a estándares irreales de belleza y éxito.

Desde una perspectiva psicosocial, se ha demostrado que las redes sociales tienen el potencial de actuar como catalizadores de bienestar cuando se usan de forma moderada, intencionada y con un propósito relacional positivo, sin embargo, también pueden tener



consecuencias perjudiciales cuando su uso es compulsivo, centrado en la comparación social o motivado por la necesidad de aprobación externa. Estudios previos han señalado que el consumo frecuente de contenido en Instagram y TikTok puede estar relacionado con síntomas de ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, baja autoestima e insatisfacción corporal (Gómez et al., 2021; Moreno et al., 2022), paralelamente, se ha descrito que las dinámicas de interacción en WhatsApp, aunque más privadas, pueden dar lugar a situaciones de presión social, dependencia emocional o sobrecarga comunicativa que también afectan el equilibrio emocional.

No obstante, pese a la existencia de investigaciones sobre la relación entre redes sociales y salud mental, muchas de ellas tienden a generalizar la experiencia juvenil o se enfocan exclusivamente en los efectos negativos, sin considerar la complejidad del fenómeno ni las diferencias entre plataformas, a su vez, predominan los enfoques cuantitativos, que, si bien aportan datos estadísticos valiosos, no logran capturar con profundidad los sentidos, emociones y tensiones subjetivas que atraviesan a los jóvenes en sus prácticas digitales cotidianas, por ello, se considera necesario abordar esta problemática desde una metodología cualitativa, que permita comprender las experiencias vividas, los relatos, las percepciones y los significados que los jóvenes atribuyen a su interacción con estas redes.

En el ámbito práctico, esta investigación puede contribuir al desarrollo de propuestas orientadas a fomentar el bienestar emocional de los jóvenes y a promover prácticas digitales más saludables y conscientes; al comprender cómo influyen WhatsApp, Instagram y TikTok en la autoestima y salud mental, se podrán diseñar estrategias de prevención e intervención que involucren no solo a los usuarios, sino también a sus familias, docentes, orientadores escolares y profesionales de la salud mental; desde este punto de vista, el estudio adquiere una dimensión ética, al buscar generar conocimiento útil que permita salvaguardar el desarrollo integral de los jóvenes y promover su capacidad de agencia frente al uso de las tecnologías.

Finalmente, este estudio aporta al desarrollo del campo de la psicología al proporcionar un análisis actualizado del fenómeno en el contexto colombiano, considerando factores sociales, económicos y culturales que pueden amplificar los efectos de las redes sociales en la salud mental, en un país con marcadas desigualdades, la presión por cumplir con estándares estéticos y de éxito puede ser aún más intensa, haciendo que los jóvenes

sean particularmente vulnerables a la búsqueda de validación en entornos digitales, por ello, esta investigación no solo contribuye al conocimiento teórico sobre el tema, sino que también ofrece herramientas para la creación de estrategias de intervención que fomenten un uso más saludable y consciente de las redes sociales.

Antecedentes teóricos

El vertiginoso avance de las tecnologías de la información y la comunicación ha modificado sustancialmente los modos de interacción social, siendo las redes sociales digitales un escenario privilegiado para la expresión de la identidad, las emociones y las relaciones interpersonales, particularmente entre adolescentes y jóvenes. Este grupo poblacional, por su etapa de desarrollo, es altamente permeable a los estímulos sociales y culturales que circulan en entornos digitales, los cuales actúan como espejos simbólicos de autorrepresentación que devuelven formas de validación, reconocimiento y pertenencia (Fernández, R. 2023).

Desde la psicología del desarrollo, Erikson apoyado en lo propuesto por Freud argumenta que durante la adolescencia y juventud emergente se consolida la identidad del “yo”, lo que implica una necesidad profunda de reconocimiento y afirmación social. Las redes sociales, como Instagram, TikTok y WhatsApp, ofrecen un espacio continuo de exposición y retroalimentación donde este proceso se intensifica. En este contexto, la identidad no se construye únicamente desde la interioridad, sino que se negocia públicamente a través de likes, comentarios, seguidores y visualizaciones, es decir, a través de métricas simbólicas que configuran el valor personal percibido (Instituto de la Juventud de España [INJUVE], 2022).

Una de las teorías fundamentales para comprender los efectos de las redes en la autoestima es la teoría de la comparación social propuesta por Festinger en 1954, la cual postula que las personas evalúan sus propias capacidades, apariencia y éxito en función de comparaciones con otros, en redes sociales, estas comparaciones suelen realizarse con imágenes y narrativas altamente editadas, idealizadas o fragmentadas, lo que distorsiona las expectativas sobre lo que significa "tener éxito", "ser atractivo" o "llevar una vida plena". En investigaciones recientes, esta dinámica ha sido relacionada con niveles elevados de ansiedad, síntomas depresivos, distorsión de la autoimagen y baja autoestima (García del Castillo et al., 2021).

Desde una perspectiva conductual, Skinner quien en 1938 desarrollo su teoría del refuerzo intermitente explica cómo los refuerzos aleatorios —como los “me gusta” y comentarios en publicaciones— generan ciclos de recompensa impredecible, intensificando la necesidad de estar conectados y produciendo conductas de dependencia. Este patrón de



uso repetitivo y emocionalmente cargado ha sido descrito por Boggiano (2020) como un componente de las adicciones comportamentales a redes sociales, donde se presenta tolerancia, abstinencia, desplazamiento de otras actividades y alteraciones emocionales.

Particularmente en Instagram, se han documentado efectos significativos en la percepción corporal y la necesidad de validación externa, según Madlonado, J. Et al (2024), la exposición constante a ideales de belleza poco realistas —especialmente entre mujeres jóvenes— genera insatisfacción corporal y mayor propensión a comparar sus cuerpos con estándares inalcanzables. En paralelo, TikTok se posiciona como un espacio de creatividad, pero también de exposición emocional continua y de rápida viralización de contenidos, lo cual, según Thompson (2023), puede derivar en experiencias de rechazo, frustración o presión por encajar, exacerbando la inseguridad personal.

En contraste, WhatsApp no se construye sobre la lógica de la exposición pública, sino sobre la comunicación interpersonal directa, sin embargo, investigaciones como la de Tresancoras et al. (2017) muestran que el uso excesivo de esta plataforma puede relacionarse con síntomas de ansiedad, especialmente por la necesidad de responder inmediatamente o por la interpretación ambigua de signos como el “doble check azul” o la “última conexión”. Este tipo de ansiedad comunicacional también ha sido relacionado con el fenómeno de la “presión de disponibilidad constante” (Gómez et al., 2022), donde los jóvenes sienten que deben estar siempre disponibles emocional y socialmente.

Otra perspectiva relevante es la teoría del capital social Rodríguez, P (2013) quien retoma a Putnam, que distingue entre el capital social "bonding" (vínculos estrechos) y "bridging" (vínculos débiles). Mientras plataformas como WhatsApp pueden fortalecer el capital social bonding mediante la cercanía con amigos y familiares, redes como Instagram o TikTok pueden ampliar las conexiones (bridging) pero a menudo a costa de relaciones más superficiales, que también pueden implicar una mayor exposición a la comparación social y a la búsqueda de aprobación externa.

TikTok, por su parte, ha emergido como una red altamente atractiva para los jóvenes debido a su formato dinámico y la posibilidad de generar contenido creativo. Sin embargo, su naturaleza algorítmica puede reforzar ciertos estereotipos de belleza, éxito o popularidad, haciendo que los usuarios tiendan a imitar ciertos modelos para ganar visibilidad, según estudios recientes (Livia, R. Et al 2024), esta presión por ser constantemente visibles y generar contenido aceptado socialmente puede tener efectos negativos en el bienestar

emocional, especialmente cuando los videos no obtienen la recepción esperada, lo que puede traducirse en ansiedad, estrés o sentimientos de fracaso.

Esta red, al centrarse en la imagen y la estética visual, ha sido objeto de numerosos estudios que la vinculan con alteraciones en la percepción corporal y la búsqueda de validación a través de “me gusta” y comentarios; un estudio de Tiggemann y Slater (2017) retomado por Orfao, M. Et al (2024) encontraron que las jóvenes que pasaban más tiempo viendo imágenes de influencers o celebridades experimentaban mayor insatisfacción corporal y baja autoestima. Esto se relaciona con el concepto de autoimagen idealizada, es decir, la representación distorsionada que las personas crean sobre cómo deberían verse o comportarse para ser aceptadas.

El estudio realizado por Trejos-Gil, Tordecilla-Pájaro y Mena Mena (2023) tiene como objetivo validar una escala para medir la adicción a TikTok y su correlación con síntomas de ansiedad y depresión. La investigación, de corte cuantitativo y correlacional, aplicó un análisis factorial exploratorio a una muestra de 381 estudiantes universitarios de Medellín. La escala obtenida contiene 33 ítems organizados en 6 factores, con un nivel aceptable de fiabilidad ($\alpha = 0,75$) y una varianza acumulada del 52,75%. El resultado más destacado es el componente denominado “ansiedad, conexión y TikTok”, que explica un 11,17% del fenómeno analizado. Este hallazgo concluye que esta escala es válida, confiable y útil para evaluar la adicción a TikTok y su vínculo con trastornos emocionales en jóvenes.

En cuanto a la salud mental, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) advierte que los problemas relacionados con ansiedad, depresión, trastornos del comportamiento alimentario y aislamiento social se han incrementado entre la población joven, y las redes sociales aparecen con frecuencia como factores asociados, tanto como agravantes como en algunos casos, paradójicamente, como posibles fuentes de apoyo cuando se utilizan para buscar ayuda o expresar emociones.

Dentro de los estudios epidemiológicos recientes realizados en torno a la salud mental han alertado sobre el incremento de trastornos de ansiedad, depresión y alteraciones del sueño entre los jóvenes usuarios intensivos de redes sociales (Twenge et al., 2018; Fernández, J, 2023). Esta relación, sin embargo, no es lineal ni unidimensional: mientras algunos jóvenes encuentran en estas plataformas espacios de expresión, creatividad o apoyo emocional, otros experimentan deterioro emocional, aislamiento o dependencia.

La teoría del yo posible (Markus & Nurius, 1986) citado por Molina, M. Et al (2024) también ofrece una clave de lectura útil, al proponer que los jóvenes proyectan versiones ideales de sí mismos en el futuro; en las redes sociales, estas versiones posibles muchas veces se expresan a través de la curaduría digital de contenidos, pero también pueden generar malestar cuando la brecha entre el yo real y el yo ideal se hace evidente.

A pesar del creciente volumen de estudios, persisten vacíos relevantes: muchas investigaciones abordan estas temáticas desde metodologías cuantitativas que limitan la comprensión de los procesos subjetivos implicados, además, los estudios tienden a analizar plataformas de forma aislada, sin comparar sus efectos según la naturaleza de sus interacciones (pública vs. privada, visual vs. textual, asincrónica vs. en tiempo real). En este sentido, es necesario profundizar en un análisis comparativo entre WhatsApp, Instagram y TikTok, atendiendo tanto a sus características funcionales como a las experiencias psicoemocionales que generan en los usuarios.

Por ello, el presente estudio, desde un enfoque cualitativo, se propone recuperar las voces de jóvenes entre 16 y 21 años para comprender cómo estas plataformas influyen en la construcción de su autoestima, en su bienestar emocional y en su proceso de identidad, en un contexto donde el entorno digital se ha convertido en un espacio crucial para la vida social, afectiva y simbólica.

Objetivos

Objetivo General

Analizar cómo influye el uso de las plataformas digitales WhatsApp, Instagram y TikTok en la autoestima y la salud mental de jóvenes entre 16 y 21 años, identificando los efectos emocionales, las dinámicas de validación social y los procesos de construcción de identidad que emergen en la interacción cotidiana con dichas redes sociales.

Objetivos Específicos

- Explorar las experiencias subjetivas de las jóvenes relacionadas con la percepción de sí mismos, la validación externa y la comparación social en el uso de WhatsApp, Instagram y TikTok
- Caracterizar los efectos emocionales derivados del uso frecuente y prolongado de dichas plataformas, con especial atención a manifestaciones de ansiedad, tristeza, insatisfacción corporal o presión social.
- Comparar el impacto diferenciado que tienen WhatsApp, Instagram y TikTok en los procesos de socialización digital, autoestima y bienestar psicológico, con el fin de identificar posibles riesgos y oportunidades de intervención psicoeducativa.

Diseño Metodológico

En este capítulo se describe la metodología empleada para el desarrollo de esta monografía, retomando el problema planteado y las preguntas de investigación, las cuales se centran en comprender cómo el uso de redes sociales como WhatsApp, Instagram y TikTok influye en la autoestima y el bienestar emocional de jóvenes entre los 16 y 21 años, en este sentido, se establecen las características del enfoque metodológico, los criterios de inclusión y exclusión de los documentos revisados, así como el procedimiento seguido para la recolección y análisis de la información.

Al tratarse de una monografía de carácter documental, la ruta metodológica se fundamenta también en el análisis sistemático, crítico y reflexivo de fuentes secundarias — principalmente artículos científicos, estudios de caso y revisiones teóricas recientes (2020 en adelante)— que permiten comprender el estado actual del conocimiento sobre el tema de estudio, la combinación entre la revisión documental rigurosa y la lógica interpretativa del enfoque cualitativo constituye una estrategia metodológica coherente con los objetivos planteados: analizar cómo las redes sociales influyen en la autoestima, identificar patrones de validación y comparación social, y reflexionar sobre las implicaciones emocionales de las interacciones digitales en esta etapa vital.

Desde esta perspectiva, el diseño metodológico se convierte en una herramienta clave para acercarse a la complejidad del fenómeno, permitiendo tejer un puente entre los discursos académicos contemporáneos y las vivencias subjetivas de los jóvenes. Esta estructura metodológica posibilita, además, un abordaje ético y situado de la problemática, reconociendo que el uso de las redes sociales no es un fenómeno aislado, sino profundamente inscrito en los contextos socioculturales, tecnológicos y afectivos que configuran la experiencia juvenil actual.

Línea de investigación

La presente monografía se adscribe a la línea de investigación contexto, acción y salud mental, la cual propone un abordaje interdisciplinar e interpretativo de los fenómenos psicológicos, reconociendo que la salud mental no es una condición estática ni individual, sino una construcción dinámica que se configura en diálogo permanente con los contextos

socioculturales, históricos y tecnológicos en los que los sujetos están inmersos, esta línea parte del supuesto de que las acciones humanas, incluyendo aquellas que se desarrollan en espacios virtuales, están cargadas de sentido y responden a procesos de adaptación, pertenencia, expresión y búsqueda de reconocimiento.

Desde esta perspectiva, el uso de redes sociales como WhatsApp, Instagram y TikTok no se reduce a una práctica de ocio o entretenimiento, sino que se constituye como una forma contemporánea de interacción simbólica, donde los jóvenes negocian significados, reafirman identidades, gestionan vínculos afectivos y construyen narrativas sobre sí mismos y sobre los otros, estas plataformas representan entornos virtuales de alta intensidad emocional, en los que se manifiestan fenómenos como la comparación social, la sobreexposición, la validación externa, el rechazo simbólico y la idealización del yo digital, todos ellos con un impacto directo o indirecto en los estados subjetivos de bienestar o malestar psicológico.

Al ubicarse en esta línea investigativa, el estudio asume el desafío de analizar cómo estos entornos digitales participan activamente en la formación de la autoestima y en la configuración de la salud mental juvenil, particularmente en un grupo etario —jóvenes entre 16 y 21 años— que se encuentra en un periodo de transición vital, marcado por intensos cambios emocionales, físicos, sociales y cognitivos, la adolescencia y juventud emergente son etapas críticas donde la validación del otro, la construcción de una autoimagen y el sentido de pertenencia se vuelven ejes centrales del desarrollo psicosocial.

En este sentido, contexto, acción y salud mental se consolida como un marco pertinente para problematizar las nuevas formas de socialización digital, entendiendo que las redes sociales no son meras herramientas tecnológicas, sino escenarios de vida donde se despliegan conductas, emociones, discursos y prácticas que afectan el equilibrio psicoemocional de los jóvenes, asimismo, esta línea permite visibilizar la agencia de los sujetos, es decir, su capacidad de actuar, resistir, adaptarse o transformar sus experiencias dentro de estos espacios, lo cual es esencial para no reducir el análisis a una visión patologizante o determinista del fenómeno.

Finalmente, al inscribirse en esta línea, la investigación busca contribuir al desarrollo de propuestas educativas, preventivas y reflexivas que promuevan un uso consciente y crítico de las redes sociales, orientadas a fortalecer la salud mental y el empoderamiento emocional de los jóvenes en el contexto contemporáneo, la comprensión profunda de estos

vínculos permitirá también abrir el diálogo con otros actores sociales —como familias, docentes, profesionales en salud mental y diseñadores de política pública— para favorecer entornos digitales más saludables, seguros y éticamente comprometidos con el bienestar juvenil.

Tipo de investigación

La presente monografía se enmarca en el paradigma cualitativo, desde un enfoque interpretativo y de carácter documental, lo que implica una aproximación profunda y contextualizada a los fenómenos sociales, subjetivos y simbólicos vinculados al uso de redes sociales y su impacto en la autoestima y la salud mental de los jóvenes entre los 16 y 21 años. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación cualitativa busca comprender los significados que los sujetos atribuyen a sus experiencias y realidades, abordando los fenómenos en sus contextos naturales y considerando la perspectiva de los participantes como elemento central para la producción del conocimiento.

En este sentido, la investigación cualitativa no pretende establecer relaciones causales o generalizables, sino más bien interpretar las formas en que los jóvenes construyen su autoimagen y configuran su bienestar emocional a partir de las dinámicas propias del entorno digital. Este tipo de investigación privilegia la profundidad sobre la amplitud, el análisis comprensivo sobre el cuantificable, y la exploración flexible y reflexiva de categorías emergentes frente a hipótesis preestablecidas.

El carácter documental de esta investigación radica en el análisis sistemático de fuentes secundarias, especialmente artículos científicos, informes institucionales y estudios previos publicados en formato digital (PDF) a partir del año 2020, lo cual permite construir un marco de referencia sólido, actualizado y crítico sobre el objeto de estudio, este enfoque se orienta a revisar, interpretar y triangular teorías, conceptos y hallazgos empíricos relevantes que sustenten una comprensión integral del impacto que tienen plataformas como WhatsApp, Instagram y TikTok en dimensiones sensibles de la subjetividad juvenil como la autoestima y la salud mental.

La elección de este tipo de investigación responde también a la necesidad de explorar una temática compleja y multidimensional que involucra variables psicológicas, culturales, comunicativas y tecnológicas, por tanto, el abordaje cualitativo-documental permite

identificar patrones narrativos, discursos sociales y representaciones simbólicas que emergen del uso cotidiano de las redes sociales, al tiempo que posibilita un análisis crítico de los efectos emocionales, cognitivos y conductuales derivados de dichas prácticas.

Metodología

La metodología adoptada en esta investigación se sustenta en el paradigma cualitativo con enfoque documental, lo cual implica una estrategia analítica e interpretativa basada en la revisión, sistematización y análisis crítico de fuentes secundarias, con ello se responde al objetivo de comprender cómo influyen las redes sociales —específicamente WhatsApp, Instagram y TikTok— en la construcción de la autoestima y la salud mental de los jóvenes de 16 a 21 años, desde una perspectiva contextual, simbólica y experiencial.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la metodología cualitativa busca captar la lógica interna de los fenómenos sociales, explorando sus significados, sentidos y estructuras desde la mirada de los sujetos o desde la interpretación profunda de los discursos existentes; en este caso, al tratarse de una investigación documental, el objeto de análisis no son sujetos directamente observados o entrevistados, sino textos científicos y académicos que ofrecen evidencia, reflexiones y modelos teóricos que permiten interpretar las relaciones entre redes sociales, autoestima y salud mental juvenil.

La metodología cualitativa-documental tiene como fundamento la hermenéutica, es decir, la interpretación crítica de los discursos y narrativas presentes en la literatura académica y científica, a través de este enfoque, se buscan patrones, categorías emergentes y relaciones conceptuales en los estudios analizados, con el propósito de construir un marco de comprensión amplio, profundo y contrastado, este tipo de análisis no se limita a una descripción pasiva de fuentes, sino que implica un ejercicio reflexivo de triangulación entre teorías, hallazgos empíricos y posicionamientos éticos, en coherencia con los objetivos investigativos planteados.

La estrategia metodológica contempla una revisión sistemática de artículos científicos en formato PDF, publicados entre los años 2020 y 2024, disponibles en bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, Dialnet, ProQuest, EBSCO y Google Scholar, se seleccionaron aquellos estudios que abordan las variables clave: uso de redes sociales, autoestima, salud mental, jóvenes, y dinámicas psicosociales en entornos digitales, los

criterios de inclusión priorizaron estudios empíricos, revisiones teóricas con respaldo institucional y artículos con rigor metodológico, autenticidad y relevancia temática. Por el contrario, se excluyeron trabajos sin revisión por pares, publicaciones sin datos verificables y textos opinativos sin respaldo académico.

El análisis metodológico se realizará a través de una matriz de sistematización que recoge la información más relevante de cada fuente (autores, año, tipo de estudio, población, hallazgos, aportes y limitaciones), para posteriormente organizarla en torno a categorías temáticas emergentes como: percepción de la autoimagen, comparación social, validación externa y efectos emocionales del uso de redes sociales estas categorías permitirán establecer vínculos significativos entre las prácticas de uso de redes sociales y los efectos sobre la salud mental y autoestima juvenil, considerando las particularidades de cada plataforma (WhatsApp, Instagram y TikTok).

La metodología adoptada permite generar un análisis comprehensivo, riguroso y actualizado del fenómeno en estudio, promoviendo una reflexión crítica sobre las implicaciones psicosociales del entorno digital y contribuyendo al diseño de posibles estrategias de intervención o prevención orientadas al uso consciente y saludable de las redes sociales por parte de los jóvenes.

Técnicas de recolección de información

En consonancia con el enfoque cualitativo-documental de esta investigación, la recolección de información no se orienta a la obtención directa de datos empíricos mediante instrumentos aplicados a individuos o grupos, sino que se enfoca en el acceso, selección, clasificación y análisis crítico de fuentes secundarias relevantes, estas fuentes están compuestas, principalmente, por artículos científicos en formato PDF, estudios académicos, informes institucionales, revisiones sistemáticas y literatura teórica especializada que aborda las variables objeto de estudio: el uso de WhatsApp, Instagram y TikTok, y su influencia sobre la autoestima y la salud mental en jóvenes entre 16 y 21 años.

La técnica principal empleada para la recolección de información fue la revisión documental sistemática, entendida como un proceso metodológico riguroso que permite identificar, localizar, seleccionar, evaluar y sintetizar la información disponible en fuentes

académicas confiables y se articula con criterios de búsqueda preestablecidos, los cuales aseguran la pertinencia, actualidad y validez científica de los documentos seleccionados.

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la recolección de la información documental en esta investigación los cuales fueron diseñados con el fin de garantizar la pertinencia, validez y rigor académico de las fuentes seleccionadas, con los criterios de inclusión aseguran que los documentos recolectados estén alineados con el marco teórico y metodológico del estudio, mientras que los criterios de exclusión permiten filtrar aquellas fuentes que no cumplen con los requisitos establecidos para el análisis. La siguiente tabla resume de manera clara y estructurada los parámetros que guían la selección de las fuentes documentales, las cuales se consideran fundamentales para alcanzar los objetivos de la investigación.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión para la recolección documental

Criterio	Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Periodo de publicación	Artículos publicados entre los años 2020 y 2024.	Publicaciones anteriores a 2020.
Acceso al documento	Documentos con acceso completo en formato PDF.	Documentos sin acceso al texto completo o con vista previa limitada.
Idioma	Textos en español o inglés.	Textos en idiomas diferentes al español o inglés.
Tipo de fuente	Artículos científicos revisados por pares, tesis universitarias y estudios institucionales.	Opiniones, blogs, sitios web comerciales, noticias u otras fuentes sin respaldo académico.
Relevancia temática	Publicaciones que abordan al menos una de las siguientes variables: redes sociales, autoestima, salud mental, juventud.	Publicaciones no relacionadas con el tema de estudio.
Bases de datos	Fuentes indexadas en Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, ProQuest, EBSCOhost y Google Scholar.	Fuentes sin indexación reconocida o sin validación académica.
Marco teórico y metodológico	Estudios con sustento teórico claro y metodología explícita.	Estudios con ausencia de fundamento teórico o metodología poco clara o inexistente.

Posteriormente, se procedió a la elaboración de una matriz de análisis documental, herramienta clave en la sistematización de la información recolectada, esta matriz incluyó campos para registrar: autor(es), año de publicación, título del estudio, objetivo del estudio,

metodología empleada, población de referencia, hallazgos principales, aportes teóricos, limitaciones, y categorías emergentes, la sistematización permitió comparar, triangular y contrastar los aportes de diferentes investigaciones para establecer patrones de significado y relaciones entre variables.

Cabe resaltar que la revisión documental sistemática no se limitó a la acumulación de datos, sino que incorporó un proceso de lectura crítica, en el que cada fuente fue evaluada en términos de su relevancia, rigor metodológico, coherencia interna y aporte al problema investigativo, este ejercicio hermenéutico fue fundamental para asegurar la validez y fiabilidad del corpus documental que sustenta esta monografía.

En la presente investigación, se ha diseñado un proceso para la recolección de datos de fuentes académicas y científicas que proporcionan un respaldo teórico robusto para el análisis de la influencia de las redes sociales en la autoestima y la salud mental de los jóvenes, con el fin de garantizar la validez y relevancia de los estudios seleccionados, se han establecido criterios claros de inclusión y exclusión, los cuales están enfocados en las fuentes más actuales y pertinentes dentro del marco de la psicología y las ciencias sociales, los recursos consultados abarcan bases de datos académicas de prestigio, sitios web especializados, organizaciones de salud, así como revistas científicas relevantes.

A continuación, se presenta una tabla detallada que organiza y especifica los recursos utilizados para la identificación y consulta de los estudios pertinentes, incluyendo la fecha de la última consulta de cada uno.

Tabla 2. Recursos utilizados en la consulta para la identificación de estudios pertinentes

Recurso de búsqueda	Fecha de consulta	Estrategia de búsqueda	Método utilizado para decidir si el estudio cumple o no con los criterios de inclusión
Dialnet	11 de abril de 2025	("social media" OR "Instagram" OR "TikTok" OR "WhatsApp") AND ("mental health" OR "self-esteem") AND ("adolescents" OR "youth" OR "young adults")	Evaluación inicial por título y resumen. Se seleccionaron estudios empíricos enfocados en jóvenes.

Scopus	08 de abril de 2025	Búsqueda avanzada con filtros por área temática (psicología, sociología), idioma (inglés y español) y año (últimos 5 años)	Lectura de título y resumen para ver si se aborda alguna de las redes sociales indicadas y su relación con salud mental o autoestima. Revisión completa de los estudios preseleccionados.
Google Scholar	05 de abril de 2025	"impacto de redes sociales en la autoestima de los jóvenes" / ("TikTok y salud mental en adolescentes")	Revisión de los primeros 150 resultados. Se excluyeron artículos duplicados y estudios de opinión no empíricos. Confirmación mediante lectura completa.
Scielo	30 de marzo de 2025	Búsqueda en artículos de psicología y comportamiento: ("WhatsApp AND mental health" AND "youth")	Se aplicaron filtros por tipo de documento (artículo de investigación), año de publicación (desde 2019) y grupo etario. Validación mediante revisión en pareja.
RedALyC	25 de marzo de 2025	Búsqueda en español con frases como: ("uso de Instagram y autoestima en adolescentes")	Se incluyeron estudios cuantitativos con población en América Latina. Se revisó que se especificara el grupo etario dentro del rango 16–21 años.

Supuestos formulados sobre información ausente o incierta

En cualquier proceso investigativo, especialmente en aquellos de carácter cualitativo, es común enfrentar situaciones de incertidumbre o ausencia de información precisa, siendo fundamental reconocer y formular supuestos que guíen el desarrollo del estudio en torno a los aspectos que aún no están completamente establecidos, o que no se pueden determinar a partir de los datos recolectados en la investigación, estos supuestos permiten generar un marco de interpretación sobre los posibles vacíos de conocimiento y ayudan a formular hipótesis de trabajo que, aunque no puedan verificarse directamente con los datos disponibles, son necesarias para avanzar en la construcción del análisis.

En el caso de la presente investigación sobre la influencia de las redes sociales (WhatsApp, Instagram y TikTok) en la autoestima y salud mental de los jóvenes hay varios aspectos relacionados con la interacción digital y el impacto psicológico que aún no se han explorado de manera exhaustiva, en este sentido, se han formulado los siguientes supuestos:

- Supuesto sobre el impacto variable entre plataformas: aunque se sabe que plataformas como Instagram y TikTok están fuertemente asociadas con la construcción de una autoimagen pública idealizada, se presume que WhatsApp, siendo una red más centrada en la mensajería privada, tiene un impacto distinto en la percepción de la autoestima y el bienestar emocional, no se puede asegurar, a priori, que WhatsApp tenga un efecto negativo en la autoestima de manera directa, ya que su uso implica interacciones más personales y directas, lo cual podría generar un tipo de apoyo emocional diferente al de las plataformas visuales, este supuesto busca explorar si efectivamente las interacciones en WhatsApp influyen de manera positiva o neutral frente a las dinámicas más superficiales y comparativas de Instagram y TikTok.

- Supuesto sobre la percepción subjetiva de la influencia de las redes: se presupone que los jóvenes pueden no ser completamente conscientes del impacto negativo que el uso de las redes sociales tiene en su autoestima, debido a la naturalización del uso de estas plataformas en su vida cotidiana, la idea de que las redes sociales son una parte integral de la vida de los jóvenes genera un supuesto en torno a la posible falta de autocrítica o conciencia sobre las consecuencias emocionales de la comparación social o la búsqueda constante de validación.

- Supuesto sobre los efectos a largo plazo: otro supuesto planteado es que el uso constante de redes sociales podría tener un efecto acumulativo en la salud mental de los jóvenes a largo plazo, lo cual aún no está completamente claro, aunque estudios previos sugieren una relación entre el uso excesivo de redes sociales y trastornos como ansiedad y depresión (Gómez et al., 2021), la investigación no ha abordado en su totalidad los efectos crónicos y cómo se manifiestan a lo largo del tiempo. Este supuesto considera que los efectos pueden no ser inmediatos, pero se presentan de manera gradual, alterando la percepción de sí mismos y afectando el bienestar emocional.

- Supuesto sobre la falta de estrategias para un uso saludable: existe la presunción de que los jóvenes, a pesar de ser conscientes de los efectos negativos de las redes sociales, carecen de estrategias eficaces para manejar su uso de manera saludable, si bien se reconoce que muchos jóvenes utilizan las plataformas sociales, no se puede asumir que todos estén equipados con habilidades de autorregulación que les permitan disfrutar de los beneficios de estas plataformas sin comprometer su bienestar mental. Este

supuesto permite explorar posibles intervenciones o recomendaciones que los jóvenes podrían incorporar para moderar su consumo de redes sociales de manera beneficiosa.

- Supuesto sobre el contexto cultural y social en Colombia: se plantea el supuesto de que el contexto cultural y social colombiano, marcado por ciertas desigualdades y variaciones en el acceso a tecnologías, puede influir en cómo los jóvenes experimentan las redes sociales, en consecuencia, la percepción de la autoimagen, la comparación social y la búsqueda de validación podrían estar fuertemente influenciadas por normas y expectativas culturales que, aunque similares a otras regiones, presentan particularidades locales que deben ser consideradas en el análisis.

Estos supuestos proporcionan una base sobre la cual se desarrollará el estudio, permitiendo interpretar los vacíos de información y guiar la construcción de hipótesis e intervenciones que pueden ser más tarde validadas o refutadas con base en los datos obtenidos.

Técnicas de análisis de información

En el contexto de una investigación cualitativa de carácter documental, como la presente monografía, el análisis de la información constituye un proceso central y riguroso orientado a la comprensión profunda del fenómeno estudiado, más allá de la cuantificación de datos, este proceso busca identificar patrones, significados, relaciones y contradicciones dentro del corpus documental, lo cual permite construir interpretaciones fundamentadas que den respuesta a la pregunta de investigación y aporten al cumplimiento de los objetivos planteados.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), el análisis cualitativo implica un procedimiento sistemático, reflexivo y flexible de interpretación de información textual, en el cual el investigador se convierte en un instrumento clave para identificar categorías emergentes y construir sentido desde una perspectiva holística, por consiguiente, esta monografía, que explora la influencia del uso de WhatsApp, Instagram y TikTok en la autoestima y la salud mental de jóvenes entre 16 y 21 años, emplea técnicas de análisis orientadas a desentrañar los significados subyacentes en los textos seleccionados.

Métodos usados para evaluar el riesgo de sesgo en la revisión

Evaluar el riesgo de sesgo es una parte esencial en el proceso de cualquier investigación que implique la revisión de estudios previos, el sesgo puede influir negativamente en los resultados de la investigación, distorsionando la validez de las conclusiones y afectando la fiabilidad de los datos, en el caso de esta monografía, que se basa en una revisión documental y cualitativa sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima y salud mental de los jóvenes, se han utilizado varios métodos para identificar y evaluar posibles sesgos en los estudios seleccionados.

A continuación, se detallan los métodos utilizados para evaluar el riesgo de sesgo en los estudios incluidos en esta revisión:

Tabla 3: Métodos de evaluación de riesgo de sesgo en los estudios revisión

Método de evaluación	Descripción
Análisis de la transparencia de los métodos de recolección	Revisión de las herramientas de recolección de datos, formulación imparcial de las preguntas y principios éticos.
Evaluación del sesgo de publicación	Inclusión de estudios con resultados tanto positivos como negativos para garantizar una visión integral.
Evaluación del sesgo de selección	Aseguramiento de que los estudios sean representativos de la población y del fenómeno estudiado.
Evaluación de la coherencia de los resultados	Comparación de resultados entre estudios para verificar consistencia y reducir discrepancias.
Revisión de conflictos de interés	Evaluación de financiamiento o afiliaciones que pudieran haber influido en la interpretación de los resultados.
Revisión de la validez interna y externa	Verificación de la solidez y generalización de los resultados de los estudios incluidos.

Métodos para la preparación de los datos para su análisis o síntesis

La preparación de los datos constituye una fase crucial en los estudios de revisión documental y cualitativa, ya que permite organizar, depurar y estructurar la información recopilada de forma que se facilite su análisis profundo, coherente y riguroso, en esta monografía, centrada en el impacto de las redes sociales sobre la autoestima y salud mental en jóvenes, la preparación de los datos se realizó mediante una serie de procedimientos sistemáticos que garantizaron la integridad, pertinencia y trazabilidad de los documentos incluidos en el corpus de análisis.

1. Organización de la información documental:

Una vez recopilados los estudios pertinentes a través de bases de datos académicas (Scopus, PubMed, Google Scholar, Redalyc, Scielo, entre otras), se procedió a su organización en una matriz documental que incluía: autor(es), año de publicación, título del estudio, tipo de investigación, metodología, país de origen, población objeto de estudio, hallazgos principales y relación con las variables centrales de la monografía (autoestima, salud mental, redes sociales, juventud).

Esta matriz permitió establecer una panorámica estructurada del estado del conocimiento y facilitó la comparación entre las distintas fuentes consultadas.

2. Verificación de la pertinencia y relevancia temática:

Para garantizar que los estudios incluidos cumplieran con los criterios definidos en la tabla de inclusión y exclusión, se realizó una segunda lectura crítica de los resúmenes, objetivos, resultados y conclusiones de cada documento, aquellos estudios que no abordaban explícitamente la relación entre redes sociales, autoestima y/o salud mental en jóvenes entre los 16 y 21 años fueron descartados.

3. Codificación inicial de la información:

Se aplicó un proceso de codificación abierta (Strauss y Corbin, 2002), mediante el cual se identificaron y etiquetaron conceptos clave y patrones emergentes dentro de los textos analizados, esta codificación fue realizada de manera inductiva, permitiendo que las categorías surgieran directamente del contenido de los documentos, y no de hipótesis preconcebidas, algunos de los códigos iniciales identificados incluyeron: “uso excesivo de redes”, “autoimagen digital”, “comparación social”, “ansiedad asociada a redes” y “construcción identitaria en jóvenes”.

4. Depuración de datos duplicados o redundantes:

Durante el proceso de recolección documental, se identificaron estudios que aparecían en más de una base de datos o que presentaban contenidos similares con escasa variación analítica, en estos casos, se conservaron únicamente las versiones más completas, actualizadas y relevantes, eliminando redundancias que pudieran distorsionar el análisis posterior.

5. Triangulación preliminar de fuentes

Antes de proceder a la síntesis final, se realizó una triangulación preliminar de los datos, comparando los hallazgos entre estudios cualitativos, revisiones teóricas y artículos empíricos, esta estrategia permitió identificar áreas de convergencia y disonancia en la literatura, aspecto que sería clave para la construcción del análisis crítico final.

Consideraciones éticas

En una investigación cualitativa de carácter documental, las consideraciones éticas adquieren un papel fundamental, ya que el trabajo del investigador no solo implica el análisis de información existente, sino también una responsabilidad frente a los contenidos, los autores, los sujetos implicados en los estudios revisados, y los posibles usos e interpretaciones de los hallazgos obtenidos, esta monografía se enmarca en los principios de integridad académica, respeto por los derechos de autor, y compromiso con la rigurosidad científica, garantizando que todas las fases del proceso investigativo respondan a estándares éticos sólidos.

En primer lugar, se respetó estrictamente el principio de honestidad intelectual, lo que implicó citar de manera adecuada todas las fuentes de información utilizadas, reconociendo la autoría original de los artículos científicos, informes institucionales, libros, documentos académicos y demás materiales consultados. Se evitó de forma consciente el plagio y cualquier forma de apropiación indebida de contenidos, utilizando normas de citación actualizadas y verificables.

En segundo lugar, se tuvo en cuenta el principio de confidencialidad en la interpretación de estudios empíricos que incluyen información sensible sobre la salud mental de los participantes, aunque esta monografía no involucra trabajo de campo directo ni contacto con personas, se revisaron artículos que sí lo hacen, por lo que se mantuvo una postura de respeto frente a los relatos, testimonios y datos personales incluidos en dichos trabajos, sin revelar identidades ni interpretar de manera sesgada o estigmatizante la información presentada.

Asimismo, se aplicó el principio de no maleficencia, procurando que los hallazgos y reflexiones expuestos no contribuyan a reforzar discursos de patologización ni a reproducir estereotipos negativos en torno a los jóvenes y su relación con las redes sociales, se adoptó una mirada crítica y contextualizada que considera las condiciones socioculturales en las que emergen los fenómenos analizados, especialmente en lo referente a la autoestima, la identidad y el bienestar emocional.

Adicionalmente, se respetó el principio de justicia, asegurando una selección equitativa de fuentes provenientes de diferentes contextos geográficos y culturales, incluyendo tanto estudios internacionales como investigaciones desarrolladas en América Latina y Colombia, esto permite una comprensión más amplia del fenómeno y evita una visión sesgada o eurocentrista.

Finalmente, el desarrollo de esta monografía se ajustó a los principios éticos establecidos por el Código de ética del psicólogo colombiano (Ley 1090 de 2006) y a las normas éticas de investigación en ciencias sociales y humanas, promovidas por instituciones académicas como la Universidad Minuto de Dios (UNIMINUTO), aunque no se sometió a un comité de ética debido a la naturaleza documental del estudio, se actuó conforme a los principios fundamentales de respeto, responsabilidad social y compromiso con la verdad científica.



Resultados y análisis

A continuación, se presenta la sistematización, interpretación y análisis crítico de los hallazgos derivados de la revisión documental, con base en el objetivo general del estudio: comprender cómo influye el uso de WhatsApp, Instagram y TikTok en la autoestima y la salud mental de los jóvenes entre 16 y 21 años, la información fue organizada en categorías de análisis construidas desde la teoría, pero también ajustadas conforme se avanzó en la lectura crítica de los documentos seleccionados. Estas categorías son: percepción de la autoimagen, comparación social, validación externa y efectos emocionales del uso de redes sociales.

La revisión permitió identificar que Instagram y TikTok son las plataformas más asociadas con efectos negativos sobre la autoestima, debido a la constante exposición de cuerpos, estilos de vida e ideales de éxito altamente estilizados y poco realistas, la teoría de la comparación social de Festinger (1954), retomada por estudios recientes como los de Andrade et al. (2021), explica cómo los usuarios tienden a evaluarse en relación con los otros, generando sentimientos de inferioridad, ansiedad y autoexigencia desmedida. En estas redes, la imagen se convierte en el eje de validación, lo cual incide directamente en la construcción de la identidad y en la percepción del propio valor.

En contraste, WhatsApp, al estar centrado en la mensajería privada y en redes de contacto más cercanas, como familia, compañeros o amistades íntimas, no presenta con la misma intensidad los riesgos asociados a la comparación social, sin embargo, investigaciones como las de Restrepo, A. (2023) advierten que, en ciertos contextos, el uso de esta plataforma también puede generar presiones ligadas a la inmediatez, el control sobre la disponibilidad emocional y la exposición constante, factores que inciden en el estrés cotidiano y en la sensación de saturación mental.

En cuanto a la validación externa, los hallazgos indican que, tanto en Instagram como en TikTok, el número de “me gusta”, comentarios y seguidores actúan como reforzadores sociales, tal como lo plantea el modelo del refuerzo intermitente de Skinner (1938). Esta dinámica genera una relación ambivalente con la plataforma: por un lado, se busca reconocimiento y aprobación; por otro, se produce una dependencia emocional de estas respuestas, lo cual puede afectar la estabilidad emocional cuando no se recibe la validación esperada.

Respecto a los efectos emocionales, se identificó una asociación significativa entre el uso intensivo de estas redes sociales y síntomas de ansiedad, depresión, aislamiento, insatisfacción corporal y trastornos del estado de ánimo. Según el estudio de López et al. (2021), los jóvenes que reportan mayor número de horas en redes sociales también presentan mayores niveles de estrés emocional y menor regulación afectiva. En ese sentido, la revisión confirma que el uso de redes sociales no es neutral, y que su impacto psicológico depende de variables como la intensidad de uso, el tipo de contenido consumido, la etapa del desarrollo evolutivo y el contexto sociocultural.

En la triangulación de resultados se destacó que el uso problemático de redes sociales responde, en parte, a una falta de alfabetización digital emocional. Esto se traduce en la escasa capacidad para identificar el impacto que tiene la interacción digital sobre las emociones, la autoestima y la percepción de uno mismo. Además, se observó una necesidad urgente de generar estrategias pedagógicas y psicosociales que fortalezcan el pensamiento crítico frente a los contenidos consumidos y fomenten una relación más consciente con las redes digitales.

Tabla 4. Resultados del proceso de búsqueda y selección de documentos

Fase del proceso	Cantidad	Descripción
Búsqueda inicial en bases de datos	150	Artículos identificados en bases como Scopus, PubMed, SciELO, y Google Scholar.
Eliminación de duplicados	30	Documentos repetidos eliminados tras revisión de títulos y autores.
Revisión por título y resumen	80	Artículos excluidos por no estar relacionados directamente con el tema.
Evaluación de texto completo	40	Documentos revisados íntegramente para verificar relevancia y calidad.
Estudios incluidos en la revisión	20	Artículos seleccionados por cumplir con criterios de inclusión definidos.

Matriz de sistematización de documentos revisados

Con el propósito de organizar, analizar y contrastar la información obtenida a partir de la revisión documental, se diseñó una matriz de sistematización que permite sintetizar los

principales aspectos metodológicos y hallazgos de los estudios seleccionados, facilitando una lectura estructurada y crítica de cada fuente, considerando elementos clave como los autores, el año de publicación, el tipo de estudio, la población abordada, los hallazgos más relevantes, los aportes al objeto de estudio y las limitaciones identificadas.

El uso de esta matriz resulta fundamental para establecer conexiones entre los distintos enfoques teóricos y empíricos, identificar vacíos en la literatura y sustentar las categorías analíticas que orientan la presente investigación sobre la influencia del uso de redes sociales en la autoestima y la salud mental de los jóvenes entre 16 y 21 años.

Tabla 5. Hallazgos más relevantes de documentos

Autor	Año	Tipo de Estudio	Población / Muestra	Hallazgos relevantes	Aportes al estudio
Ubaldo Cuesta Cambra Victoria Cuesta Díaz Luz Martínez Martínez José Ignacio Niño González.	2020	Investigación aplicada.	Jóvenes universitarios	Se desarrolló un cuestionario para evaluar el uso problemático del celular, identificando cuatro perfiles psicossociales: envolvertes, socializados, virtualizados, estresados.	Propone una nueva perspectiva sobre la adicción al celular, sugiriendo que existen distintos tipos de uso problemático, lo que podría influir en futuras intervenciones y diagnósticos.
Carlos Andrés Trejos-Gil, Carla Cristina Tordecilla-Pájaro y Daniela Mena Mena.	2023	Estudio o cuantitativo de tipo correlacional.	381 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia	Se validó una escala de 33 ítems en 6 factores con una varianza acumulada del 52,75%. El componente denominado "ansiedad, conexión y Tik Tok" explicó el 11,17% del fenómeno analizado.	Desarrollo de un instrumento fiable y válido para medir la adicción a Tik Tok en jóvenes universitarios. Identificación de la relación entre el uso de Tik Tok y síntomas de ansiedad o depresión.



<p>Maria Anchundia-Garcia, Shirley Choez-Lucas y Aytor Erazo-Quinde</p>	<p>023</p>	<p>Revisión sistemática.</p>	<p>Estudios publicados entre enero de 2018 y diciembre de 2021.</p>	<p>Se encontró que el uso excesivo de redes sociales se correlaciona con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, FOMO (miedo a perderse algo), problemas de aprendizaje y trastornos del sueño</p>	<p>Proporciona una visión integral de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. Destaca la importancia de que las autoridades académicas presten atención a estos problemas para prevenir la aparición de trastornos mentales en este grupo poblacional.</p>
<p>Davinia Martín Critikián y Marta Medina Núñez</p>	<p>021</p>	<p>Estudio cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional</p>	<p>500 jóvenes de 18 a 26 años (Generación Z) en España</p>	<p>El uso de redes sociales como Instagram y WhatsApp durante un tiempo superior a tres horas diarias crea en algunos jóvenes inseguridad, enfado o tristeza si no reciben la respuesta esperada (likes o comentarios). A pesar de expresar que no dan demasiada importancia a la retroalimentación recibida, suelen activar sus notificaciones en las redes sociales para estar al tanto de posibles interacciones</p>	<p>Proporciona una visión sobre la influencia del "like" en la salud mental y emocional de la generación Z. Contribuye al entendimiento de los efectos de las redes sociales en el comportamiento y bienestar de los jóvenes</p>

Rodrigo Fernández	023	Revisión teórica	Las redes sociales digitales han transformado la construcción de la identidad en la adolescencia, permitiendo una autorrepresentación constante y la interacción con diversas comunidades virtuales generando desafíos relacionados con la validación externa y la presión social. La adolescencia digital se caracteriza por una hiper-mediación, donde los jóvenes se exponen y construyen su identidad a través de múltiples pantallas y dispositivos.	Proporciona un marco conceptual para entender cómo las redes sociales influyen en la formación de la identidad adolescente. Destaca la importancia de abordar los aspectos emocionales y sociales asociados al uso de estas plataformas en el contexto educativo y familiar. Ofrece una base para futuras investigaciones que exploren las implicaciones psicológicas y sociales del uso de redes sociales en la adolescencia.
----------------------	-----	---------------------	---	--

Conclusiones

Con la elaboración de esta monografía, se puede deducir que los jóvenes colombianos entre los 16 y 21 años que tienen un alto uso de redes sociales como WhatsApp, TikTok e Instagram generan un impacto significativo en la autoestima y salud mental, Aunque estas plataformas pueden ofrecer beneficios como la conexión social, el acceso a información y la posibilidad de expresión personal, también presentan riesgos que afectan el bienestar psicológico de los usuarios más jóvenes.

En primer lugar, se identificó principalmente que con la constante comparación con los demás, la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios, la exposición a estándares irreales de belleza, aparecen niveles elevados de ansiedad, estrés y síntomas depresivos. En cuanto a la autoestima, se evidenció que muchos jóvenes experimentan fluctuaciones emocionales dependiendo de su interacción en redes. La autoimagen se ve influida por la retroalimentación social, lo cual puede llevar a una dependencia emocional de la aprobación digital. A su vez, el miedo a la exclusión o el no estar al tanto de lo que ocurre en el entorno virtual (FOMO) también contribuye a sentimientos de inseguridad y baja autoestima.

También se observó que cuando el uso de estas plataformas se da de forma consciente, crítica y moderada, pueden generar experiencias positivas que favorecen la construcción de identidad y la creación de comunidades de apoyo. Por lo tanto, no es el uso en sí de las redes lo que resulta dañino, sino la forma y la intensidad con que se utilizan.

Finalmente, se resalta la importancia de fomentar una educación digital que prepare a los jóvenes para enfrentar los retos emocionales del entorno virtual, promoviendo el pensamiento crítico, el autocuidado y el uso saludable de la tecnología. Así mismo, es fundamental que tanto padres como instituciones educativas acompañen activamente el proceso de adaptación de los jóvenes a estas dinámicas digitales.

Referencias

Amador Sánchez, O. et al (2021). Psicoterapia online en tiempos de pandemia: Intervención cognitivo-conductual en pacientes colombianos con depresión. *Revista De Ciencias Sociales*, 27, 49-60. <https://doi.org/10.31876/rsc.v27i.36993v>

Anchundia-García M. Choez-Lucas S. Erazo-Quinde A. *REVISTA REVICC* (2023) ,10.59764/revicc.v3i4.34

Andrade Pérez, B. et al (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC.* https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7670

Andrés Gómez, S., et al (2022). *El papel de las redes sociales en la generación y difusión de la igualdad en la población adolescente de Castilla-La Mancha* (Informe final). Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha. https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/archivos/informe-final_2022.pdf

Boggiano, M., & Gagliesi, M. (2022). DBT: Terapia dialéctica conductual. *Intercontext*. <https://www.intercontext.org/wp-content/uploads/2022/04/DBT-BOGGIANO-Y-GAGLIESI.pdf>

Cabero Almenara, J. et al. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24 (4), 1-11

Carbonell X. Oberts U. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación* (2022)

Cuesta, U. et al (2020). Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina de Comunicación Social*, 75,367-381. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1431>

Fernández-Pollán, J. (2023). *La digitalización de la sociedad y su impacto en la salud mental de los jóvenes*. En *XXVI Jornadas de la AMSM - Salud Mental en los Infelices Años 20* (pp. 1–10). Asociación Madrileña de Salud Mental. https://www.researchgate.net/publication/370760516_La_digitalizacion_de_la_sociedad_y_su_impacto_en_la_salud_mental_de_los_jovenes

Fernández, R. (2023). Redes sociales digitales y adolescencia: Identidad, emociones y vínculos en entornos virtuales. En Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9803702>

García del Castillo, J., González-Cabrera, J., & Tourón, J. (2021). Autoestima, redes sociales y comparación social: Una revisión sistemática. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 341–350. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8044643>

García, D. (2020). *El impacto de las nuevas tecnologías en la educación superior*. *Revista de Educación y Tecnología*

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw Hill España.

Instituto de la Juventud de España. (2022). La adolescencia y su interrelación con el entorno. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf

Isabel Rovira Salvador. (2018, enero 27). La teoría del reforzamiento de B. F. Skinner. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-reforzamiento-skinner>



Kemp, S. (2023, 12 de febrero). *Digital 2023: Colombia*. Data Reportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-colombia>

León Rodríguez DA, Diputado Tobar Herrera Aguilar Mejía OM Universitas Psicológica (2022) 10.11144/javeriana.upsy21.ersi

Livia Castillo, R. N., Mija Pesantes, Y. S., & Rivas Céspedes, G. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Horizonte Empresarial*, 11(2), 13–22.
<https://doi.org/10.26495/tpxe8716>

Martín Critikián, D., & Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista De Comunicación Y Salud*, 11, 55–76.
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>

Martinez-Libano, J, Gonzalez Campusano, N y Pereira Castillo, JI (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57.

Molina, M. F., Malvestiti, M. Y., Pellegrino, M. R., & Moritán, P. L. (2024). Los posibles sí mismos en la adolescencia y su relación con las experiencias de disfrute y realización personal. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 19(1), 109–130.
<https://doi.org/10.14198/obets.24839>

Maldonado Castro, J. M., Zambrano Barros, N. A., & Mancilla Patiño, K. L. (2024). Estereotipos de belleza en redes sociales: impacto en la autoestima femenina. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(40), e2401183.
<https://doi.org/10.46652/rqn.v9i40.1183>

Órfão, M., & Días, P. (2024). El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes portugueses. *Comunicar*, 79, 35–46.



Restrepo, A. (2023) Efectos psicoemocionales del abuso de las redes sociales en adolescentes. Repositorio universidad minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/items/115d0412-5cb3-4b26-a496-195bdb7ec223>

Rodríguez Modroño, P. (2013). *El capital social como factor de innovación y desarrollo empresarial en Andalucía* (1.ª ed.). Consejo Económico y Social de Andalucía. https://www.researchgate.net/publication/261841667_El_capital_social_como_factor_de_innovacion_y_desarrollo_empresarial_en_Andalucia

Thompson, S. (2023). *El rechazo al saber en la era digital*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-009/486.pdf>

Trejos-Gil, C. A., Tordecilla-Pájaro, C. C., & 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>

Tresancoras, A., Garcí-a-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2017). Relación del uso problemático de Whatsapp con la la ansiedad y personalidad en adolescentes. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 17(1), 27–36.